



ROZVOJ OSOBNOSTI 28. 12. 2016

Vitamín B ovlivňuje lidskou psychiku víc, než by se mohlo zdát

Vitamíny B tvoří skupinu, kterou souhrnně nazýváme B-komplex. Každý z vitamínů řady B plní svou funkci, ale působí také společně, přičemž významně...

Strava působí nejen na naše fyzické zdraví, ale také na to psychické. Naši psychiku dokonce ovlivňuje víc, než se mnozí domnívají. Lidská psychika je samozřejmě závislá na mnoha faktorech, mezi které ale patří právě také vitamíny a minerály, které získáváme ze stravy. Býváte nervózní nebo vás dokonce sužují výraznější psychické potíže, jako jsou například deprese? Jednou z příčin může být i jídelníček, respektive nedostatek vitamínů B ve vašem těle.

B-komplex ovlivňuje psychiku

Vitamíny B tvoří skupinu, kterou souhrnně nazýváme B-komplex. Každý z vitamínů řady B plní svou funkci, ale působí také společně, přičemž významně ovlivňují zejména duševní procesy v lidském těle. Přiměřené množství vitamínů skupiny B je proto důležité **pro duševní pohodu a zdraví**. Zároveň se mohou vitamíny B-komplexu používat jako podpůrný prostředek při léčbě deprese a dalších psychických chorob.

Nedostatek způsobuje úzkosti i hluboké deprese

Významný nedostatek B-komplexu v těle zhoršuje zdraví mnoha lidem a může mít podíl na nejružnějších duševních problémech i nemocech, například i na tak závažných, jako je **hluboká deprese**. Deficit vitamínů B se projevuje duševními potížemi, paranoiou a strachem, úzkostí, nervozitou a pocitem neklidu. Dalšími projevy jsou snadné rozrušení, poruchy spánku a pozornosti, neschopnost se soustředit nebo podrážděnost. Dostavit se může také frustrace, plačtivost, neschopnost vypořádat se s těžkostmi, ale také myšlenky na smrt.

Nedostatek vitamínů B často nelze běžnými lékařskými vyšetřeními zjistit, přesto tělo na tento deficit reaguje a projevují se různé psychické problémy. Místo jejich léčení pomocí léků a psychoterapií by tak mohlo v některých případech stačit obnovit a udržovat dostatečnou hladinu vitamínů B-komplexu v těle.

Duševní vitamín B1 pro dobrou náladu

Klíčovým členem vitamínové skupiny B-komplex je **vitamín B1, thiamin**, který se pro svůj specifický vliv na nervovou soustavu někdy označuje jako duševní vitamín. Vitamín B1 je totiž nezbytný pro bezproblémovou a neporušenou funkci nervového systému. Navozuje optimismus a zlepšuje náladu, pomáhá překonávat stres a emotivní situace, zmírňuje netrpělivost a zmatenost. Jednoduše pomáhá udržovat nervy v dobrém stavu.

Závažné nedostatky vitamínu B1 sice v dnešní době příliš nehrozí, avšak nepříjemné zdravotní důsledky může mít i jen mírný deficit tohoto vitamínu. Pokud vaše tělo nemá dostatek vitamínu B1, může se u vás projevovat nejistota, zmatenost, **úzkost**, **pocit strachu**, citlivost a podrážděnosti, ale také deprese a melancholie.

Zdravý mozek zajistí vitamín B3

Podobný vliv na lidskou psychiku mají i další vitamíny spadající pod B-komplex. Nedostatek **vitamínu B2, riboflavinu**, například může způsobit depresi, ale i jiné vážné duševní poruchy, třeba psychózy.

Vitamín **B3, niacin**, má vliv nejen na správnou funkci nervového systému, ale také mozku. Pomáhá udržovat zdravý a vyživovaný mozek a nervové buňky, zmírňuje psychické vyčerpání, stavy úzkosti, nespavost a deprese. Proto pokud je v těle nedostatek vitamínu B3, nastávají deprese, migrény, únava a nespavost, podrážděnost nebo ztráta paměti.

Vitamín B6 na nervy i premenstruační syndrom

Jako vitamín na nervy se někdy označuje **vitamín B6**. Podobně jako další vitamíny B-komplexu totiž ovlivňuje funkci nervového systému. Navíc může ženám pomoci při premenstruačním syndromu, který se projevuje nervozitou, výkyvy nálad, úzkostí a podobně. Nedostatek vitamínu B6 v těle vyvolává například zapomětivost, únavu či nespavost. Jeho deficit způsobuje ale také celkovou podrážděnost, může dokonce zapříčinit i depresi.

Správné fungování nervového systému umožňuje vitamín

B12

Vitamínem z řady B-komplex nezbytným pro správné fungování nervového systému je vitamín B12, známý také jako **kobalamin**. Ovlivňuje nervové buňky, zajišťuje emoční zdraví a vyváženou psychiku jedince.

Pokud byste v těle měli nízkou hladinu vitamínu B12, mohli byste se potýkat s **potížemi s pamětí**, se zhoršenou koncentrací a poruchami vnímání, snadnou unavitelností a slabostí, ale také celkovým zpomalením duševních procesů a psychomotoriky. Deficit se dále projevuje nervozitou, změnami nálady a **sklonem k depresím**. Nedostatek vitamínu B12 může dokonce vést k poškození nervového systému a následně i k projevům Alzheimerovy choroby.

Z čeho získat vitamíny B-komplexu?

Jak je jistě patrné, vitamíny patřící do skupiny B-komplex mají vliv na lidskou psychiku. Pro naše psychické zdraví jsou doslova nezbytné a jejich nedostatek může způsobit i velmi závažné potíže. Abychom těmto problémům předcházeli, je důležité udržovat v těle dostatečnou hladinu vitamínů B, které působí jako **prevence** proti zmiňovaným neduhům.

Jak tyto vitamíny získat? Základem je vyvážená strava a důležité je do jídelníčku zapojit potraviny bohaté na vitamíny B, tedy zejména **živočišného původu**. Vitamíny B-komplexu totiž najdeme masu a vnitřnostech, jako jsou játra, srdce či ledvinky. Dále se vitamíny B nacházejí ve vejcích, mléku a mléčných výrobcích nebo v droždí. Jejich zdrojem jsou také **ovesné vločky** a další obiloviny nebo třeba oříšky a semínka.

Ohrožené skupiny: vegetariáni a vegani, staří a nemocní

Z výčtu potravin obsahujících vitamíny B je zřejmé, že zvýšenou potřebu tohoto vitamínu mají zejména vegetariáni či vegani, kteří vitamíny B-komplexu do těla v rámci stravy příliš nedostávají. S deficitem vitamínů B se mohou potýkat také staří nebo nemocní lidé. Zejména u nich je tedy důležité dbát na doplnění jídelníčku vhodnými potravinami nebo třeba nejrůznějšími **doplňky stravy**, které jim pomohou udržet v těle dostatečnou hladinu vitamínů B-komplexu.

Ačkoliv to na první pohled nemusí být patrné, vitamíny skupiny B mají opravdu **zásadní vliv na lidskou psychiku**. Pokud chcete mít zdravé a pevné nervy, snažte se udržovat dostatek těchto vitamínů v těle. Přispějte tak svému duševnímu zdraví.