Витамины для мозга.
⠀
Пока шла на кухню, забыла зачем пришла, не могу найти то ключи, то перчатки, то очки, то телефон, — знакомая ситуация?
⠀
Усталость и стрессы сильно влияют на память, работоспособность и мыслительную деятельность. Как себе помочь?
⠀
Принимая ноотропы, Энштейном не станешь, но немного улучшить ситуацию возможно.
⠀
💊Топ 5 витаминов для памяти:
⠀
1. Кофеин и L-тианин.
Стимулирующие свойства кофеина могут оказывать положительное влияние на умственную деятельность и настроение, но эффект кратковременный и быстро сменяется резким падением работоспособности.
Но с аминокислотой L-тианином кофеин дает более длительный и выраженный эффект, включающий повышение кратковременной памяти, ускорение обработки зрительной информации и уменьшение отвлекаемости.
⠀
2. Черный шоколад (флаванолы).
Черный шоколад содержит какао, который богат флаванолами, которые повышают умственные способности, а заодно благотворно влияют на настроение и здоровье сердечнососудистой системы.
🍫 Пусть и не такой мощный, но черный шоколад является доступным и очень лакомым ноотропом.
⠀
3. Пирацетам + холин.
⠀
Холин, будучи незаменимым водорастворимым веществом, взаимодействует с Пирацетамом и часто используется для профилактики головных болей, иногда провоцируемых приемом Пирацетама. Эффективная дозировка (по назначению врача) – 300 мг Пирацетама плюс 300 мг Холина 3 раза в день.
⠀
4. Жирные кислоты омега-3.
Омега-3 жирные кислоты есть в рыбьем жире (который можно получить в чистом виде в капсулах), грецких орехах, мясе травоядных животных, семенах льна и бобовых культурах. омега-3 считаются чуть ли не главной пищей для головного мозга.
Дозировка: 1200 до 2400 мг в день (примерно 1-2 капсулы рыбьего жира).
⠀
5. Креатин.
Ученые выяснили, что креатин играет ключевую роль в сохранении энергетического равновесия в головном мозге и выступает в качестве буфера внутриклеточных резервов энергии в митохондриях. Общая рекомендация по 5 грамм в день.
⠀