

W czasie wzmożonej pracy umysłowej powinno się pamiętać, że mózg potrzebuje dużej ilości aktywnych składników oraz tlenu do należytego funkcjonowania. By utrzymać mózg w dobrej formie powinniśmy stosować się do kilku fundamentalnych zaleceń. Poniżej przedstawiamy siedem zasad propagowanych przez portal www.obudzswojemozliwosci.pl

1. Jedz dużo warzyw liściastych, kielki pszenicy, jaja, wątrobę i soję. Produkty te są źródłem choliny, która wnika bezpośrednio do komórek mózgowych. Służy do syntezy acetylocholiny (Ach), bardzo ważnego przekaznika, niezbędnego w procesach zapamiętywania, kojarzenia i koncentracji. Źródłem choliny mogą być również naturalne preparaty zawierające lecytynę. Do wytwarzania (Ach) w odpowiedniej ilości potrzebne są witaminy z grupy B oraz witamina C. Te pierwsze znajdują się w większej ilości w pieczywie razowym, płatkach i kaszach, a witamina C w warzywach i owocach.
2. Nie jedz słodczy, chociaż podnoszą poziom glukozy i magnezu we krwi. Lepiej jeść banany, orzechy i migdały. Zawierają one dużo magnezu, który poprawia zdolność zapamiętywania i uczenia się. Łagodzi również objawy ogólnego zmęczenia i zaburzeń snu. Dobrym źródłem magnezu są również warzywa liściaste, chleb razowy i kasza gryczana.
3. Twój mózg potrzebuje również wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Znajdziesz je w tłuszczach ryb, w szczególności morskich, orzechach oraz olejach roślinnych. Ryby jedz conajmniej 2 razy w tygodniu.
4. Nie jedz obfitych posiłków. Po spożyciu dużej porcji jedzenia część krwi odpływa do intensywnie pracującego wówczas przewodu pokarmowego. Przychodzi błoga senność zamiast spodziewanej regeneracji sił.
5. Gdy planujesz bardzo intensywną pracę umysłową, poprawę czynności intelektualnych uzyskasz po preparatach zawierających miłorząb japoński (Ginko Bilobae) i lecytynę. Miłorząb japoński jest źródłem flawonoidów, które zwiększają napływ krwi oraz glukozy i tlenu do mózgu. Lecytyna dostarcza choliny i nienasyconych kwasów tłuszczowych.
6. Nie pij więcej niż 1 filiżankę kawy dziennie. Nadużywanie kofeiny powoduje rozdrażnienie, niepokój i trudności z koncentracją. Nie pal papierosów - są źródłem tlenu węgla, który zamiast tlenu dopływa do mózgu. Gdy już jesteś u kresu sił - energii może ci dodać guarana. Zawarta w niej kofeina powoli jest uwalniana z połączenia z taniną i stymuluje pracę komórek mózgowych.
7. W każdej wolnej chwili - spaceruj i dotleniaj mózg na świeżym powietrzu.

Źródło: www.obudzswojemozliwosci.pl