



ROZVOJ OSOBNOSTI 05. 10. 2019

Vitaminy na paměť spolehlivě rozhýbou vaše mozkové závity

Vitamin D se řadí mezi důležité vitaminy na paměť. Ovlivňuje schopnost přijímat rozhodnutí, pekelně se soustředit a získané informace udržet v paměti...

Potřebujete se na hodně věcí soustředit a vše si zpětně a v pravý čas vybavit? Jde vám z toho však hlava kolem či dokonce vynechává paměť? Váš výkonný počítač - jak vidno, stávkuje. Chybí mu pořádná dávka energie. Upgradujte ho tedy vitaminy na paměť a rozpohybujte znovu na plné obrátky.

Vitaminy na paměť - Vitamin D

Vitamin D se řadí mezi důležité vitaminy na paměť. Ovlivňuje schopnost **přijímat rozhodnutí, pekelně se soustředit a získané informace udržet v paměti**. Působí jako **životabudič a antidepressivum**, které zlepší náladu.

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař! Hlavní zdroj přírodního D vitamínu je totiž **slunce**. Tělo si ho tvoří prostřednictvím **slunečních paprsků působících na kůži**, ovšem bez nánosu opalovacího krému. A přestože se říká, že kůže má paměť, dávka D vitamínu ze slunce už po dvou týdnech klesá.

Mějte na paměti, že dostatek D vitamínu **ze slunce** u nás máme **maximálně 6 měsíců v roce**. A zvláště ke konci zimy pocítujeme jeho alarmující nedostatek. To má vliv na naši náladu i paměť. Proto kromě pestré stravy ho doporučujeme doplňovat **v tabletách či olejových kapslích**. Obecně platí,

že 2000 IU (50 mikrogramů) vitamínu D denně stačí a nejlépe se vstřebává s jídlem a s trochou tuku.

Zdroj: ryby, rybí tuk, játra, vejce, houby, kvasnice a kokosové mléko. Nepasterované mléko - pokud se krávy pásly na louce a na slunci.

Vitaminy na paměť - Omega 3

Esenciální mastné kyseliny omega 3 jsou **antidepresivum** a doping pro **namáhaný mozek, soustředěnost a paměť**. Jejich nedostatek ovlivňuje **náladu a pocity štěstí**. U studentů, duševně pracujících a seniorů jsou tedy velmi oblíbené. Omega 3 zpomalí horšící se paměť vlivem **přibývajících věku** a jsou prevencí **stařecké demence a Alzheimerovy choroby**. Vitaminy na paměť jsou klíčové pro **těhotné** - při vývoji plodu a v kojeneckém věku, kdy se **dětský mozek a paměť vyvíjí**.

Nejbohatším zdrojem omega 3 jsou **tučné ryby (rybí tuk)**. Dále **orechy a semínka** (konopná, lněná, dýňová nebo chia). Pro lepší vstřebání je vhodné je přes noc namočit a jíst ve smoothie či jogurtu.

Své mozkové závitky si promažte **za studena lisovanými oleji, a to především olejem lněným!** Z ořechů jsou pro paměť nejprospěšnější **vlašské ořechy**. Příroda je pro názornost stvořila ve tvaru mozku. **Už dvě polévkové lžíce semínek či ořechů nebo lžíce oleje vám zajistí dostatečný přísun omega 3 kyselin na den.**

Vitaminy na paměť - Ginkgo biloba

Ginkgo biloba (jinan dvoulaločný) je jeden z nejstarších a nejodolnějších stromů světa a jeho **příznivé účinky na centrální nervový systém, krevní oběh a díky tomu i paměť** využívá **tradiční čínská medicína** již 5 tisíc let. Dnes už ho mají v oblibě jak **studenti**, lidé s **psychicky náročným povoláním**, tak **starší ročníky** s potřebou udržet si paměť v co nejlepší kondici.

Listy z ginkgo biloby obsahují látky, které **uvolní a rozšíří cévy**. Ty pak lépe **prokrví** nejen končetiny, ale i **mozek**, který dostává větší porce kyslíku a může lépe fungovat. **Mizí netečnost a únava, zlepšuje se paměť, člověk opět získává pocit pohody.**

Ginkgo biloba nepatří jen do škatulky: **záračné přírodní vitaminy na paměť**, je to také silný **antioxidant**, který z těla **odstraňuje odpadní látky**. Ginkgo lze užívat dlouhodobě. Nejlépe formou tinktury nebo čaje.



Vitaminy na paměť - Vitamin B

Všechny vitaminy skupiny B jsou pro mozek, nervy a paměť zvláště důležité.

Vitamin B1 (thiamin) se účastní řady metabolických pochodů v mozku a podílí se na **duševní rovnováze a zvládnání stresu**. Je zodpovědný za **dobrou paměť, zvláště tu krátkodobou**. Jeho nedostatek způsobuje podrážděnost, bolesti hlavy a nesoustředěnost.

Zdroj: pivovarské kvasnice, obilné klíčky, celozrnné pečivo, mořské řasy, slunečnicová semínka, čočka, černé fazole, játra.

Vitamin B6 (pyridoxin) napomáhá v mozku tvorbě neurotransmiterů - **dopaminu a serotoninu**,

které se starají o **dobrou náladu, pocity radosti a štěstí**. Jeho nedostatek způsobuje svalové bolesti a únavu, problémy se soustředěním a špatnou paměť.

Zdroj: Hovězí maso, játra, vejce, pistácie, tuňák, krůtí prsa, avokádo.

Vitamin B9 (kyselina listová) je důležitá pro správný vývoj nervové soustavy plodu, proto je doporučován budoucím maminkám.

Zdroj: tmavá listová zelenina, brokolice, játra a luštěniny

Vitamin B12 posiluje soustředěnost a paměť a omezuje ukládání tuku v játrech.

Zdroj: listová zelenina, sardinky, játra, fazole, žloutky

Vitaminy na paměť - Vitamin E

Tyto vitaminy na paměť jsou rozpustné v tucích a jsou **silný antioxidant**. Pokud máme jeho pravidelný přísun, **dokážeme se soustředit a učení si snadno zapamatujeme**.

Zdroj: olej z pšeničných klíčků, slunečnicová semínka, ořechy, obilniny, salát, sója, maso, vejce, máslo a mléko.

Vitaminy na paměť - Hořčík

Výčet vitaminů na paměť doplňujeme o **hořčík** - minerál potřebný pro **činnost svalů, nervů a přenos nervových vzruchů**. Všudypřítomný stres nám ho totiž krade. Pokud se cítíte bez zjevné příčiny depresivní, apatičtí, neklidní a podráždění nebo se vám zhoršila paměť, je čas doplnit jejich deficit. Toto palivo **sníží hladinu stresových hormonů a uvolní svalové napětí**. Zmírní se nervozita a úzkost. Začne se vám zlepšovat **nálada a paměť**.

Zdroj: listová zelenina, mořské řasy, luštěniny, ořechy, semena, mák, celá zrna, banány, avokádo, kakao, tmavá čokoláda.