



ZDRAVÍ A KRÁSA 29. 05. 2019

## Zapomínáte? Lecitin posiluje paměť a zlepšuje soustředění

**Mozek, stejně jako jiné orgány, potřebuje ke správné funkci speciální živiny. Zejména esenciální mastné kyseliny. Lecitin je právě jednou z nich....**

**Potíže s pamětí nejsou nic příjemného. Komplikují nám každodenní život, ať už v práci anebo doma. Jednou z častých příčin zapomínání je nedostatek potřebných živin. A s tím nám může pomoci lecitin. Je vynikajícím přírodním zdrojem hned několika složek, které paměť podporují. Řekneme, proč je lecitin pro paměť opravdovým požehnáním a jaké další má lecitin účinky.**

### Mozek lecitin potřebuje

Mozek, stejně jako jiné orgány, potřebuje ke správné funkci speciální živiny. Zejména **esenciální mastné kyseliny**. Lecitin je právě jednou z nich. Pomáhá tělu trávit a ukládat tuky, které jsou **nezbytné pro správnou funkci nervů a mozku**. Dokonce se mozek z lecitinu přímo skládá. **Lecitin je totiž skupina fosfolipidů**, které jsou klíčové složky pro buněčné membrány, zejména pak pro jejich dobrou funkci. Lecitin navíc buňkám pomáhá správně vstřebávat živiny, a tím pomáhá na špatnou paměť. Přečtěte si, [jak zlepšit paměť](#).

- Lecitin je zdrojem **vitamínů skupiny B a cholinu**.
- Paměti pomáhá tak, že podporuje **acetylcholin**. Ten je nezbytný pro funkci **mozku a svalů**.
- Pokud trpíme **alergií na sóju**, před užíváním lecitinu jako doplňku stravy se ujistíme, že není

získaný ze sóje. Raději volme lecitin získaný ze slunečnicových semínek.

## Lecitin najdeme i v potravinách

Pokud chceme **lecitin** vyzkoušet, nemusíme jen kupovat **doplňky stravy, které lecitin získávají uměle**. Příroda nám ho poskytuje v nejrůznějších potravinách. Většinou se do doplňků stravy získává lecitin ze sójových bobů anebo slunečnicových semínek.

- Lecitin najdeme i ve **vejcích**.
- Z masa je lecitin hlavně v **orgánech a červeném mase**.
- Lecitin se nachází i v **mořských plodech**.
- Dalším zdrojem lecitinu jsou **některé druhy zeleniny**, jako například **květák** anebo **brokolice**.
- Lecitin získáme také z **luštěnin**, jako jsou třeba **černé** anebo **bílé fazole**.
- **Jogurty** také obsahují lecitin.
- Lecitin nám dodají i **ořechy**.
- Podívejte se na další účinné [vitamíny na paměť](#).

## Jaké má lecitin účinky na paměť?

Lecitin se nejčastěji používá právě na **špatnou paměť**. Dlouhodobé užívání lecitinu ji opravdu zlepšuje, **budeme méně zapomínat** a k tomu se **zlepší i naše schopnost přemýšlet**. Navíc lecitin zlepšuje **soustředění** a **odolnost proti stresu**. Proto je skvělým pomocníkem v náročných zaměstnáních a při zahlcení povinnostmi. Výzkumy ukazují i jeho pozitivní vliv na léčbu řady **psychických onemocnění**. Přečtěte si, jaké máme [druhy paměti](#).



## Jaké má lecitin účinky na paměť?

- Lecitin zlepšuje **paměť, náladu a myšlení celkově**.
- Lecitin je podporuje **koncentraci**.
- U dětí přispívá lecitin k lepšímu **vývoji mozku**.
- Lecitin zlepšuje neurodegenerativní onemocnění jako je [Alzheimerova choroba](#) nebo jiné formy **stařecké demence**.
- Pomáhá dětem s **ADHD, dyslexií** a dalšími poruchami učení.
- Lecitin může být velmi užitečný při léčbě **panických atak**.
- Lecitin zlepšuje **úzkosti a deprese**. Dokonce může zlepšit i **projevy bipolární poruchy**.
- U seniorů bojuje proti procesu **stárnutí mozku**.
- Lecitin **zlepšuje zdraví mozku** celkově.

## Jaké další má lecitin účinky?

Ačkoli známe lecitin hlavně kvůli paměti, měli bychom vědět i o jeho dalších skvělých účincích na naše tělo. Podporuje totiž naše **celkové zdraví a činnost důležitých orgánů**. Jaké má lecitin účinky na tělo?

- Kromě paměti nám lecitin pomůže **snížit špatný LDL cholesterol**, a naopak **zvýšit dobrý HDL cholesterol**.
- Lecitin zlepšuje i **imunitu**.
- **Špatné trávení** dokáže lecitin upravit.

- Užívání lecitinu může **snížit riziko vzniku rakoviny prsu**.
- Lecitin chrání **játra**.

***Užíváte lecitin na paměť? A pomáhá vám?***