

# ŽIVOTABUDIČE

## Potraviny pre naštartovanie mozgovej činnosti



Ak nekonzumujeme stravu dostatočne pestrú, kde sú zastúpené všetky výživové látky v dostatočnom množstve, netvorí sa nám v organizme dostatočné množstvo energie pre psychickú aj fyzickú prácu. Zlyháva nám pamäť, schopnosť sústrediť sa, skrátka, „nepáli nám“. Kapacitu mozgu pozitívne ovplyvňuje aj strava, najmä lecitín (vajcia, sója). „Prebúdzacími mozgovej aktivity sú aj aminokyseliny, bielkoviny obsiahnuté napr. v rybách. Vitamíny skupiny B pôsobia na nervovú sústavu, vitamíny E a C ochraňujú pred škodlivým vplyvom tzv. voľných radikálov.

### Ryby

Obsahujú aminokyselinu, pomocou ktorej si organizmus vytvára dopamín a noradrenalín, *odporúčaná konzumácia rýb je 3x za týždeň.*

### Kakao

Povzbudzuje látkovú premenu v mozgu, odporúčaná dávka aspoň jedna šálka denne.

### Med

Produkt usilovného malého hmyzu je bohatý na vitamíny, minerály, enzýmy a biohormóny, ktoré pomáhajú v stresových situáciách, zvyšujú schopnosť sústrediť sa, *odporúčané množstvo skonzumovaného medu aspoň 1 lyžicu denne, buď čistého alebo v nápoji.* Pozor na alergie.

### Avokádo

Bohatý zdroj vitamínu B6, K, Fe, kys. listovej a kys. pantoténovej pomáha pri mentálnej únave.

### Ananás

Aminokyselina, ktorú obsahuje, priam zázračne pomáha navodiť duševné uvoľnenie a odstrániť citový chaos a usporiadať proces myslenia

### Orechy

Obsahujú veľa bielkovín, minerálov a vitamínov. Táto zmes prinúti unavený mozog zvýšiť tempo. *Odporúčané množstvo je denne aspoň 5 orechov.*

**Paprika** – obsahuje veľa vitamínu C a prírodných farbív a tieto zlepšujú elasticitu mozgových ciev. Látka kapsaicín uvoľňuje hormón šťastia – endorfin. *Oporúčená dávka je jedna červená paprika denne.*

## Figy

Ich enzýmy dodávajú mozgu energiu, zvyšujú schopnosť koncentrácie. Sú liekom pri tzv. „zatmení mozgu“, keď už nie sme schopní sústrediť sa, *pomôže 1-2-figy*.

## Cesnak

Vďaka obsahu alicínu je majstrom prekrvenia mozgu, pri jeho konzumácii prudko narastá podiel kyslíka v mozgových bunkách, *odporúča sa aspoň pol strúčika denne*.

## Sója

Má vysoký obsah lecitínu a vitamínu B1 a vďaka nim zlepšuje medzibunkovú komunikáciu mozgových buniek. (nie geneticky modifikovaná)

**Banány** – podporujú koncentráciu „mozgových atlétov“, vysoký obsah draslíka, obsahuje hormón-serotonin, *odporúčaná konzumácia jeden banán denne*.

## FUNGOVANIE MOZGOVEJ ČINNOSTI



- 9<sup>00</sup> HODINE DOPOLUDNIA JE ANALYTICKÉ MYSLENIE V ŠPIČKOVEJ FORME
- 10<sup>00</sup> HODINE BEŽÍ NA NAJVYŠŠIE OBRÁTKY KRÁTKODOBÁ PAMÄŤ
- OKOLO 11<sup>00</sup> HODINY NÁM PRICHÁDZAJÚ NAJLEPŠIE NÁPADY
- OD 16<sup>00</sup> HODINY JE VO VÝBORNEJ FORME DLHODOBÁ PAMÄŤ
- OD 17<sup>00</sup> HODINY SME ZRELÍ NA MANUÁLNE ČINNOSTI