

Dieta na koncentrację!

Koncentracja to zdolność twojego umysłu do skupiania uwagi na jednej, wybranej przez ciebie rzeczy. Wpływ na nią mają nie tylko indywidualne predyspozycje, ale także styl życia i odpowiednia dieta. Poznaj więc 3 skuteczne sposoby, jak za pomocą diety poprawić koncentrację!

W skrócie:

- Zielona herbata poprawia koncentrację
- Miłorząd japoński usprawnia aktywność mózgu
- Kawa poprawia samopoczucie i zwiększa koncentrację

Zielona herbata poprawia koncentrację

Sekret zielonej herbaty tkwi w l-teaninie – aminokwasie będącym głównym składnikiem odpowiadającym za smak tego napoju. Jak zielona herbata działa na nasz mózg?

- Po 30–40 minutach od spożycia filiżanki tego napoju w mózgu zaczynają pojawiać się fale alfa (od 8 do 13 Hz). Ta częstotliwość pracy mózgu charakterystyczna jest dla osób w stanie relaksu i odprężenia.
- Po upływie chwili od wypicia zielonej herbaty, L-teanina przenika do mózgu, powodując znaczny wzrost stężenia neuroprzekaźników takich jak serotonina i dopamina.
- Na skutek tego wzrasta poziom koncentracji twojego umysłu.
- Zielona herbata w łagodny sposób zwalcza senność czy zmęczenie i pozwala ci zachować koncentrację oraz jasność umysłu w ciągu dnia.



źródło: www.doz.pl

Miłorząb japoński usprawnia aktywność mózgu

Miłorząb japoński (Ginko Biloba) poprawia krążenie krwi, rozszerza naczynia krwionośne i usprawnia dopływ tlenu oraz glukozy do komórek nerwowych w mózgu. Jak miłorząb japoński wpływa na nasz mózg?

- Ze względu na właściwości pobudzające krążenie, miłorząb usprawnia aktywność mózgu i skutecznie poprawia zdolność do koncentracji.
- Ten ziołowy lek posiada również silne **działania antyoksydacyjne i chroni komórki nerwowe** przed działaniem wolnych rodników. Wolne rodniki atakują i utleniają DNA komórek nerwowych w mózgu, powodując przedwczesne starzenie się tego organu.
- Na skutek działania miłorzębu można uniknąć tych związanych z wiekiem problemów i zachować zdolność do koncentracji przez długie lata.



Źródło: www.zdrowie-gazeta.pl

Kawa poprawia samopoczucie i zwiększa koncentrację

Wypicie filiżanki kawy w szybki sposób poprawia koncentrację twojego mózgu.

Jak kawa wpływa na pracę mózgu?

- Kofeina zawarta w kawie blokuje działanie adenozy w mózgu, która wywołuje poczucie senności.
- Dodatkowo, kofeina wzmacnia wytwarzanie w mózgu dopaminy – neuroprzekaźnika, który m.in. poprawia samopoczucie i zwiększa koncentrację.
- Warto wiedzieć jednak o tym, że już po upływie 30 minut po wypiciu kawy tempo przepływu krwi, a więc i tempo transportowania tlenu do mózgu spada o 10–20%. Jest to m.in. wynik moczopędnego działania kofeiny. W tej sytuacji, aby utrzymywać wysoki poziom koncentracji, należy w ciągu dnia wypijać 8–15 szklanek wody.



źródło: www.biznes.interia.pl

Materiały opracowane na podstawie:
www.medme.pl