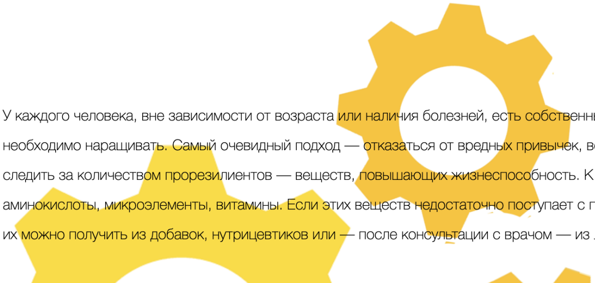
beautyhack x daigo

МОЗГ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ГОЛОВУ В РЕЖИМЕ ВЕЧНОГО НОН-СТОП

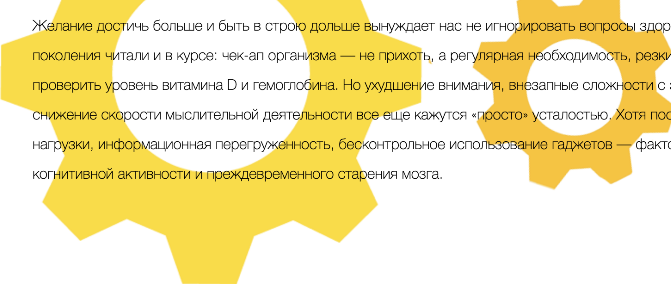
Живете в большом городе, часто перерабатываете, не успеваете полноценно отдыхать и тем более заниматься спортом, испытываете стресс — если вы сейчас согласно кивнули хотя бы два раза из пяти, похоже, вашему мозгу не помешает поддержка.

Заданный сейчас миром темп в принципе требует напряжения всех внутренних сил: мы мало спим, пьем много кофе, часто заменяя им какие-то приемы пищи, при этом стараемся быть эффективными и в работе, и в семье. Тренд на «успешный успех» не дает нам времени даже дух перевести — пока будешь собираться с мыслями, тебя обойдут более выносливые. Получается: остановиться нельзя, но долго жить в таком напряжении невозможно. И что делать?

> *— Развивать собственную жизнеспособность! — советует Кирилл Иванович Прощаев, российский и белорусский геронтолог, доктор медицинских наук, профессор, директор Автономной некоммерческой организации «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология».*
>
> *— Если у нас чрезмерно активная жизнь, где нет сна и полноценного отдыха, это ухудшает работу мозга. И чем больше мы будем вкладывать в наш когнитивный резерв, тем меньше будем утомляться.*



У каждого человека, вне зависимости от возраста или наличия болезней, есть собственные ресурсы, которые необходимо наращивать. Самый очевидный подход — отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, следить за количеством прорезилиентов — веществ, повышающих жизнеспособность. К ним можно отнести многие аминокислоты, микроэлементы, витамины. Если этих веществ недостаточно поступает с пищей и есть дефицит, их можно получить из добавок, нутрицевтиков или — после консультации с врачом — из лекарственных средств.



Желание достичь больше и быть в строю дольше вынуждает нас не игнорировать вопросы здоровья. Люди нового поколения читали и в курсе: чек-ап организма — не прихоть, а регулярная необходимость, резкий упадок сил — повод проверить уровень витамина D и гемоглобина. Но ухудшение внимания, внезапные сложности с запоминанием, снижение скорости мыслительной деятельности все еще кажутся «просто» усталостью. Хотя постоянные умственные нагрузки, информационная перегруженность, бесконтрольное использование гаджетов — факторы риска снижения когнитивной активности и преждевременного старения мозга.

— Я рекомендовал бы раз в полгода проводить тесты на когнитивные способности (ищите ниже — прим.ред.), — говорит Кирилл Прощаев. — Что касается так называемых витаминов для мозга: вещества, повышающие жизнеспособность называются прорезилиенты (от англ. resilience — жизнеспособность, pro — поддержка). Если у человека нет серьезных заболеваний или нарушений здоровья, то лет до 35-40 он может справиться с умственными нагрузками, скорректировав образ жизни и питания. Людям старше этого возраста, продолжающим напряженно работать, и при отсутствии возможности полноценно отдыхать есть повод принимать средства для поддержания работы мозга. Препарат «Тамоцу» в этом плане будет очень полезен. Он содержит плазмалогены, которые умеют «встраиваться» в мембраны поврежденных клеток, восстанавливая их работу. Также в состав добавки входит коэнзим Q10, который омолаживает клетки и является антиоксидантом.

保
TAMOTSU
コエンザイムQ10
ホタテ由来プラズマローゲン

«Тамоцу» разработали в Японии: семь лет назад доктор Такехико Фуджино смог получить первый в мире плазмалоген из двухстворчатых морских гребешков, а после многочисленных исследований выяснил, что он наиболее близок к человеческому, а, значит, отлично нами усваивается. Плазмалогены встречаются во всех клетках животных, в больших количествах содержатся в спинном и головном мозге, сердечной мышце и плазме крови. С возрастом их количество в организме уменьшается, из-за чего нарушается работа целого ряда жизненно важных органов, в первую очередь головного мозга. Истощается со временем и запас в организме коэнзима Q10 — вещества, участвующего в процессе

мозга. Истощается со временем и запас в организме
коэнзима Q10 — вещества, участвующего в процессе

保
TAMOTSU
コエンザイムQ10
ホタテ由来プラズマローゲン
60粒
x 230mg

клеточного дыхания и отвечающего не только за внешнюю красоту, но за работу сердца и иммунной системы. Поддержание двух этих элементов на нужном уровне — мощная профилактика преждевременного старения мозга и факторов риска когнитивных расстройств, которые, в том числе, могут вносить свой вклад в развитие болезни Альцгеймера и других деменций. И лучше выбирать натуральный источник плазмалогенов и коэнзима Q10 — такой как «Тамоцу».

Q10
Q10
Q10
Q10

— Тревожность и плохой сон — спутники современного образа жизни — безусловно, влияют на мозг, потому что он работает с большей перегрузкой, находясь под влиянием стресса. И в этот момент будет очень полезно поддержать его веществами, повышающими жизнеспособность. Например, цинком — он дополнительно защищает иммунитет, аминокислотой таурин или как раз плазмалогенами. Плазмалогены защищают мозг

Например, цинком — он дополнительно защищает иммунитет, аминокислотой таурин или как раз плазмалогенами. Плазмалогены защищают мозг

保
TAMOTSU
コエンザイムQ10
ホタテ由来プラズマローゲン
60粒
x 230mg

от чрезмерных вредных воздействий, а также питают его, — говорит геронтолог, доктор медицинских наук, профессор Кирилл Прощаев. — «Тамоцу» как поддерживающее средства можно принимать еще после операций, при сосудистых заболеваниях, нарушении обмена веществ.

При этом лучшая поддержка — комплексная. Держа в уме витамины, не стоит забывать о профилактике старения мозга. Тренируя его, мы создаем когнитивный резерв — запас нервных клеток, которые будут долго активными. Главный способ — обучение на протяжении всей жизни. Развивайтесь в своей профессии — освоение новых функций и необходимость решения новых задач хорошо тренирует мозг. Изучение и постоянное использование иностранных языков доказано стимулируют когнитивные способности. А еще мозг тесно связан с физической активностью: чем она выше, тем лучше и активность головного мозга. Читайте сложную литературу, осознано ходите на экскурсии, решайте головоломки, запоминайте сложные танцевальные комбинации. То, что «ломает» мозг, делает его лучше!

beautyhack КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИНСТВО СТИЛЬ ЖИЗНИ МОДА НОВОСТИ PRO КОНТЕНТ

ТЕСТ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

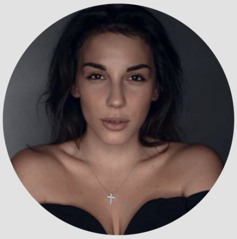
Самый простой тест — рисование часов. Важно проводить его не в одиночестве, а чтобы рядом был кто-то еще, кто мог бы объективно оценить результат.

Необходимо нарисовать круг, разметить его как циферблат часов с цифрами и обозначить время десять минут двенадцатого. Если окружающие понимают, что вы нарисовали и какое отмечено время, значит с вашим мозгом все хорошо. Если задание выполнить не получилось, то это сигнал сходить к доктору. Он назначит обследование, которое поможет понять, почему так происходит. Когнитивные проблемы — целый «зонтик»: это может быть и не вылеченная гипертония или сахарный диабет, анемия или низкая функция щитовидной железы.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

beautyhack КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИНСТВО СТИЛЬ ЖИЗНИ МОДА НОВОСТИ PRO КОНТЕНТ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



Василиса Какорина

главный редактор BeautyHack.ru

В режиме большого города, ежедневных дедлайнов и заботе о семье осенний период становится самым уязвимым для здоровья. Я сплю меньше 8 часов и активные будни превращаются в ещё более насыщенные выходные, когда нужно уделить внимание ребёнку. Каждый год в осенний период я сталкиваюсь с головной болью от перепада атмосферного давления и погоды, быстрой утомляемостью и сухостью кожи. Раз в 4-6 месяцев я прохожу чек-ап и сдаю анализы, чтобы понять, какие витамины нужны организму. Мои помощники в экстренном восстановлении — массаж лица, эндосфера для тела и витамины.

Летом я впервые столкнулась с длительной бессонницей, которая отражается на концентрации , внимании и скорости решения задач. Этой осенью я решила пройти курс «Тамоцу», когда поняла, что не успеваю за своим привычным ежедневным ритмом жизни.

Летом я впервые столкнулась с длительной бессонницей, которая отражается на концентрации , внимании и скорости решения задач. Этой осенью я решила пройти курс «Тамоцу», когда поняла, что не успеваю за своим привычным ежедневным ритмом жизни.

В первую неделю я заметила, что ранние подъемы стали даваться легче — просыпаясь в 7 утра мне не нужно «собраться с силами», чтобы встать с кровати, да и до вечера ресурсное состояние сохраняется. На второй неделе головные боли стали реже, а к концу курса я поняла, что количество «места» для новой информации стало больше. Вместо любимого расслабляющего плей-листа в вечерних московских пробках, я включаю аудио-книги и подкасты.

保
TAMOTSU
60粒

Поделиться: