

# МОЗГ - ОЧИЩЕНИЕ

Улучшение памяти и нейропластичности



# Первый этап - очищения мозга -

очищение крови и сосудов головного мозга.

(по четным числам) **Утром натощак** : в 1 ст. воды растворите 1 ч.л. соды и лимонного сока.

(по нечетным числам) **Фито чай**: липовый цвет, зверобой, листья земляники и смородины, душица, клевер, сушёные ягоды калины и рябины.

# Второй этап - насыщение мозга- насыщаем организм кислородом.

Когда человек выкуривает 1 сигарету, его способности к запоминанию ухудшаются и логика начинает хромать.

Выполняя систематически дыхательную гимнастику, вы сможете насытить мозг кислородом. Делать это необходимо в хорошо проветриваемом помещении с нормальной влажностью.

**Упражнение 1 - Анулем-вилем** (10 мин в день – 7 дней)

**Упражнение 2 – Квадрат пранаямы** (10 мин в день, когда выезжаете за город, то 20 мин)

Для усиления положительного эффекта можно добавить ароматерапию.

Стимулируют мозговую деятельность: лавровый лист, петрушка, гвоздика, базилик, тархун, укроп, кориандр.

Успокаивают нервную систему и нормализуют работу мозга: валериана, ландыш, хмель, лимон, апельсин, роза.

# ТРЕТИЙ ЭТАП - ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1. Бег на месте 6 мин**, переходящий на быстрый шаг. Количество шагов должно быть не меньше тысячи.
- 2. Махи ногами на протяжении 7 – 10 минут.** Исходное положение ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, выполняйте мах левой ногой к правой руке, а после правой ногой к левой руке. Махи выполняются по очереди, высота подъёма ноги совсем не важна.
- 3. Наклоны туловища.** Делайте резкие наклоны вперёд с прямыми руками в течение 2 – 3 минут.
- 4. Вращения головой** - превосходно улучшает мозговое кровообращение. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, делайте круговые движения головой прежде вправо, затем влево. Длительность выполнения упражнения 5 минут.
- 5. Кувырки и стойки на голове** - самые эффективные упражнения, направленные на улучшения кровообращения в мозгу.
- 6. Несинхронные движения** - это упражнение увеличивает объём памяти и скорость мышления в 2 р.

# ВЕЩЕСТВА, УСКОРЯЮЩИЕ РАБОТУ МОЗГА И УЛУЧШАЮЩИЕ ПАМЯТЬ

- ▶ 1. Лецитин
- ▶ 2. Кофеин + L-тианин
- ▶ 3. Черный шоколад (флавонолы)
- ▶ 4. Омега-3 жирные кислоты
- ▶ 5. Креатин
- ▶ 6. L-тирозин
- ▶ 7. L-карнитин
- ▶ 8. Витамины группы В
- ▶ 9. Родиола розовая
- ▶ 10. Азиатский женьшень
- ▶ 11. Гинкго Билоба
- ▶ 12. Готу кола
- ▶ 13. Ашваганда
- ▶ 14. Бакопа

