

Новый набор компании **NSP «Ясная голова»**

Лысиков

Юрий Александрович

Вебинар. 16.02.17.

Что такое здоровье головного мозга? 2

Мы не так часто задумывается о **ЗДОРОВЬЕ и РАБОТОСПОСОБНОСТИ** головного мозга. Различные проблемы с памятью, концентрацией, вниманием, мы часто списываем на естественные причины: физическую усталость, забывчивость, рассеянность, невнимательность – *«с кем не бывает»*...

Если физические недомогания мы воспринимаем как заболевания и пытаемся их лечить, то к психо-эмоциональным проблемам относимся снисходительно, пуская их на самотёк.

Однако психо-эмоциональная сфера, психические проблемы и отклонения, которые отражаются на работе головного мозга не менее серьёзны, чем физические недомогания. Очень часто все они являются банальным следствием **дистрофических** состояний, связанных с **недостаточным ПИТАНИЕМ** клеток головного мозга.

А это означает, что при возникновении проблем в психо-эмоциональной сфере, психической усталости, снижении памяти, нарушении внимания и при других проблемах, связанных с работой головного мозга, нужно прежде всего позаботиться о его **ПИТАНИИ**.

Для того, чтобы поддержать работу головного мозга и избежать очень многих проблем и в психической, и в эмоциональной сфере, улучшить память и внимание, требуется просто **НАКОРМИТЬ** мозг и **обеспечить его ЭНЕРГИЕЙ**.

Значение энергии в работе головного мозга 3

Для **МОЗГА** характерна **высокая интенсивность энергетического обмена**, поэтому головной мозг очень чувствителен к **дефициту энергии**.

МОЗГ весом **1400 г (2,5% от массы тела)** потребляет около **20%** энергии (400-500 ккал/день)

- Умственный труд – повышает расход энергии на **2-3%**
- Эмоциональное возбуждение (стресс) – повышает выход энергии на **11-19%**

Основным источником энергии клеток мозга является **ГЛЮКОЗА**, которая обеспечивает **85-90%** энергии.

Одним из ключевых факторов выработки энергии при окислении **глюкозы** – является **пируватдегидрогеназный комплекс**, работа которого зависит от **четырёх витаминов группы В** – тиамина (В1), рибофлавина (В2), никотиновой кислоты (В3) и пантотеновой кислоты (В5), а также **α-липоевой кислоты**.

Мозг утилизирует глюкозу со скоростью – **125 г/сутки (5,2 г/час)** – это около **50%** оборота глюкозы.

При **дефиците глюкозы** резервными источниками энергии являются **АМИНОКИСЛОТЫ**, в первую очередь **глутаминовая и аспарагиновая кислоты**, а также **аланин** (цикл глюкоза – аланин), а также **КЕТОНОВЫЕ ТЕЛА**, которые вырабатывают **до 50% энергии**.

В ранний постнатальный период в мозге также окисляются **свободные жирные кислоты и кетоновые тела**.

Значение глюкозы в работе головного мозга 4

Гарантия стабильной работы мозга – регулярное поступление глюкозы в клетки головного мозга

- Основной акцент в потреблении **глюкозы** мозгом – **ДНЕВНОЕ** время – период бодрствования. По этой причине **УГЛЕВОДЫ** следует употреблять преимущественно **в дневное время**
- Максимальную активность головного работы мозга – **первая половина дня**, что требует потребление **углеводистой пищи** в **утренние часы**
- **Нормальный** уровень **глюкозы** в крови (**3,3-5,3 ммоль/л**) – обеспечивает стабильную энергетику мозга
- Если пропустить **ЗАВТРАК** – **снижается умственная деятельность и настроение** в утренние часы
- При увеличении нагрузки на работу головного мозга в вечернее или ночное время – **максимум приёма углеводов** следует переводить на **вторую половину дня или вечер**
- Недопустимы **длительные перерывы** в приёме **углеводов** или **голодание**, что вызывает **гипогликемию** (**падение уровня сахара** в крови **ниже 3,3 ммоль/л**), **снижает энергетику** и вызывает **голодание** головного мозга
- **Тяга** детей и взрослых **к сладкому** (**быстрые углеводы**) может свидетельствовать о **дефиците ГЛЮКОЗЫ**
- **Выраженная гипогликемия** (**2,7-3,3 ммоль/л**) вызывает: **головную боль, сердцебиение, потливость, головокружение, тремор, повышенную возбудимость, раздражительность, агрессивность**. Дальнейшее падение уровня глюкозы в крови **вызывает шок и смерть**

Роль кислорода в работе мозга 5

Головной мозг потребляет 20-25% кислорода // он не располагает запасами кислорода, который расходуется в течение **10-12 секунд**, что объясняет **высокую чувствительность ЦНС к гипоксии** (дефициту кислорода)

- **Нейроны** коры головного мозга потребляют **353-450 мкл кислорода/мин** (клетки печени – **60 мкл/мин** – в 6,5 раз меньше)
- В физиологических условиях **85-90% глюкозы** метаболизируется **аэробным** путем (значение **кислорода!**), и только **10-15%** - **анаэробным**
- Для **нейронов** характерен **аэробный** путь, а **нейроглия** может получать энергию и **анаэробным** путем

Удельный выход энергии – ккал на **1 литр кислорода**

- **БЕЛОК** – **4,48** ккал/литр кислорода
- **ЖИР** – **4,62** ккал/литр кислорода
- **ГЛЮКОЗА** – **5,1** ккал/литр кислорода – **меньшая** зависимость от **кислорода**

для **ГЛЮКОЗЫ** зависимость от **кислорода** в **1,3** раза меньше, чем у жира

Как повысить выработку энергии в клетках МОЗГА?:

- Повышение окисления **ГЛЮКОЗЫ** (**а-липоевая кислота + витамины группы В**)
 - Повышение окисления **ЖИРНЫХ КИСЛОТ** (**L-карнитин**)
 - Эффективность работы цикла Кребса (**лимонная, яблочная, янтарная кислоты**)
 - Эффективность работы дыхательной цепи (**коэнзим Q10, Цитохром С**)
 - Дополнительные энергетические субстраты (**креатин**)
 - **УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВотоКА** – доставка глюкозы и кислорода
- Умеренная физическая активность** активизирует кровоток и мозговое кровообращение

Что такое набор «Ясная голова»? 6

Предлагаем вашему вниманию новый набор продуктов компании **NSP** для поддержки работы головного мозга, который мы назвали **«Ясная голова»**. В состав этого комплекса входят шесть БАД, которые оказывают системную поддержку работе мозга:

- 1. Супер Комплекс** (60 таб.) – содержит комплекс из **11** витаминов, β -каротин, биоэлементы: железо, цинк, медь, марганец, йод, хром, молибден, селен
- 2. Омега-3 ПНЖК НСП** (60 капс.) – содержит **180** мг эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) и **120** мг декозагексаеновой кислоты (ДГК)
- 3. Лецитин** (170 капс.) – содержит **206** мг разных фосфолипидов, в основе которых лежит **лецитин** (фосфатидилхолин)
- 4. Магний Хелат** (100 капс.) – содержит **100** мг магния в хелатной форме
- 5. Майнд Макс** (90 капс.) – содержит **23** мг магния, а также комплекс трав Бакопы (**17** мг), Готу Кола (**10** мг) и Гинкго-билобы (**7** мг)
- 6. Гинкго Готу Кола** (60 таб.) – содержит **100** мг Готу Кола и **40** мг экстракта Гинкго Билоба

Для чего нужны витамины и биоэлементы? 7

	ДЕЙСТВИЕ
Тиамин (В1)	Регулирует обмен ГЛЮКОЗЫ – основного источника энергии для нервных клеток и выработку ЭНЕРГИИ , регуляция активности ферментов мозга Улучшает память, настроение, мышление и работоспособность мозга
Рибофлавин (В2)	Обеспечивает ЭНЕРГЕТИКУ в клетках мозга Улучшает память, устойчивость к стрессу
Ниацин (В3)	Увеличивает выработку ЭНЕРГИИ в ЦНС Снимает утомление, обостряет восприятие информации
Пантотеновая кислота (В5)	Выработка энергии. Синтез нейротрансмиттеров и передача импульсов Устойчивость к стрессу
Пиридоксин (В6)	Синтез нейротрансмиттеров и передача импульсов, большие потери при стрессе (до 90%) Улучшает память, настроение, мышление и работоспособность мозга, устойчивость к стрессу
Фолиевая кислота (В9)	Обеспечивает краткосрочную и долговременную память Снижает депрессию (антидепрессант), ускоряет мышление
МАГНИЙ	Седативное действие, устойчивость к стрессу, снятие мигрени (головные боли напряжения) Недостаток приводит к головным болям, хронической усталости, депрессии, судорогам
Йод, Железо, Цинк	Прямое и опосредованное влияние на развитие мозга

Значение мембранопротекторов 8

Лецитин и **Омега-3 ПНЖК** относятся к числу наиболее важных **мембранопротекторов** – они входят в структуру биологических мембран нейронов, нейроглии и проводящих путей между клетками головного мозга.

В нашем питании всегда существует **дефицит** и **лецитина** и **омега-3 ПНЖК**, которые невозможно закрыть с помощью питания

- **Лецитин** (комплекс фосфолипидов: **холин, инозитол, фосфатиды**) – улучшают основные когнитивные функции (**внимание, память, моторные реакции** и др.)
- **Омега-3 ПНЖК** помогают передаче импульсов, что улучшает скорость и **производительность** работы мозга, **память**, её рекомендуют при **мигрени**, эффективно снимает **стресс**
- **Омега-3 ПНЖК** снижают риск **депрессии**, при этом **соотношение $\omega-6$: $\omega-3$** должно быть **4 : 1** или лучше – **2 : 1**
- **Омега-3 ПНЖК** помогают при **рассеянном склерозе** – 2,9 г ЭПК и 1,9 г ДГК (Shinto L. et al., 2009)
- **Омега-3 ПНЖК** **снижает вязкость** крови и **агрегацию** тромбоцитов, улучшая мозговое кровообращение
- **ДГК** играет важную роль в **развитии** мозга, **умственных** способностей и функции **зрения** ребёнка. По мере роста ребёнка потребность в ДГК только **увеличивается**

Омега-3 ПНЖК НСП (60 капс.) – содержит **180 мг ЭПК** и **120 мг ДГК** – **1 x 1 раз**

Лецитин (170 капс.) – содержит **206 мг** разных фосфолипидов, в основе которых лежит лецитин (фосфатидилхолин) – **1 x 3** раза

Значение фитопрепаратов 9

Входящие в состав «**Майнд Макса**» и «**Гинкго Готу Кола**» фитопрепараты: **Бакопа**, **Гинкго Билоба** и **Готу Кола** являются капилляропротекторами, а также снимают спазм и расширяют кровеносные сосуды, улучшая мозговое кровообращение и доставку кислорода к нейронам. Тем самым они улучшают мозговые функции: мышление, память, концентрацию, внимание и др.

- **Бакопа:** (бакозиды) улучшает капиллярный кровоток, защищает кровеносные сосуды, снимает усталость после напряженной умственной деятельности, предотвращая стресс, устраняет головные боли. Помогает при болезни Альцгеймера, Паркинсона. Увеличивает способность к обучению, улучшает краткосрочную и долгосрочную память, предотвращает амнезию, активизирует умственную деятельность
- **Готу Кола:** спазмолитическое действие, снижает давление, улучшает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом, ускоряя мышление, улучшая память и концентрацию внимания, помогает при депрессии
- **Гинкго Билоба:** (полифенолы) предотвращает ломкость капилляров, улучшает микроциркуляцию в ткани головного мозга, оказывает спазмолитическое действие, что стимулирует его работу. Действие растет по мере продолжительности приема

Майнд Макс (90 капс.) – содержит **23** мг магния, а также комплекс трав: Бакопы (**17** мг), Готу Колы (**10** мг) и Гинкго билобы (**7** мг) – **1 x 3** раза

Гинкго Готу Кола (60 таб.) – содержит **100** мг Готу Колы и **40** мг экстракта Гинкго Билоба – **1 x 1** раз

Подведём итог 10

- Набор «**Ясная голова**» прежде всего предназначен для людей, которые **много работают**, занимаясь **интеллектуальным трудом**, часто подвергаются **эмоциональным стрессам**
- Данный набор осуществляет **питательную и метаболическую поддержку** работы головного мозга и является хорошим **профилактическим** средством, повышающего **работоспособность и устойчивость** головного мозга **в условиях повышенной нагрузки**.
- Этот набор будет полезен **студентам и школьникам**, испытывающим повышенную учебную нагрузку. Его также можно использовать **при хронических нарушениях мозгового кровообращения** и лицам **пожилого возраста**, для которых характерно снижение мозговой функции
- Набор «**Ясная голова**» рассчитан на **два месяца приёма**. При **необходимости** мы можем принимать его и дальше **без каких-либо ограничений**
- Безусловно, набор «**Ясная голова**» не решает **всех проблем**, которые касаются **различных нарушений** в работе головного мозга – для их решения требуются и **другие продукты** и **другие рекомендации**