НЕЙРОХАКИНГ: ГЛАВНОЕ О МОЗГЕ

ПОНИМАНИЕ — КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ

Мысль — явление комбинированного порядка: где тело, нейроэндокринная система, внутренние органы, мозг и многие связывающие структуры создают более выгодный фундамент для выживания

1

Сосредоточенность, духовность, чувствительность

“

Мозг — самое сложное, что есть в теле человека. Но мозг был бы несовершенен, если бы у человека отсутствовала хоть одна часть тела — например, стопа. Как и стопа была бы несовершенна без мозга.

— Гален

ТО, ЧТО ЦЕННО И ТО, ЧТО РАЗРУШИТЕЛЬНО

ПОЛОЖИТЕЛЬНО:

1. Развитая мышечная система (ноги)
2. Сосуды и капилляры
3. Печень и жкт
4. Надпочечники и нервная система
5. Тимус и иммунитет
6. Шейный отдел, голеностоп, поясница
7. Правильное сочетание жиров
8. Широкий комплекс аминокислот
9. Кислородное насыщение
10. Нейромедиаторы и гормоны

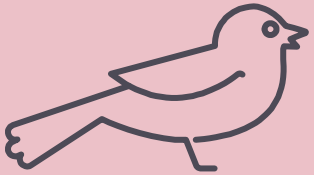
НЕГАТИВНО:

1. Гиподинамия (атрофия мышц, спазмы)
2. Никотин и алкоголь
3. Перетренированность и мании
4. Высокий билирубин и холестерин
5. Дефицит фосфора и витамина D
6. Высокий кортизол и пролактин
7. Отсутствие протекторов в рационе
8. Малое количество мыслительных задач
9. Плохая ортопедия и термогенез (влажность воздуха, плохая обувь)
10. Глимфатическая система и нерабочие ферменты (гастрин)

БАДЫ ДЛЯ МОЗГА

1. Фосфатидилсерин
2. Гинкго Билоба
3. Готу Кола
4. Л-теанин
5. ДМАЕ

1. Фукус
2. Допа мукуна
3. Винпоцетин



РАБОТА МОЗГА

Главной особенностью работы головного мозга является его кумулятивное, триггерное состояние, которое подвержено цепным реакциям

ДВЕ КАТЕГОРИИ ПРЕОБЛАДАНИЯ

ЭНЕРГИЧНОСТЬ

- Оптимальное голодание
- Преобладание легких белков и сложных углеводов
- Администрация кортизола, инсулина, пролактина, витамина D, цинка, железа (раз в сезон: 3-4 месяца желательно)
- Кислородное насыщение и кровообращение
- Ферменты и экстракты (травяные чаи, сельдерей, куркума, отказ от кофе, экстракт свеклы, фенхеля, имбиря)

ИЗНОСОСТОЙКОСТЬ

- Соотношение жиров (и широта их кислота)
- Профилактика негативизма
- Глимфатическая система (сон на боку-спине, ортопедическая подушка, ночник перед сном, диафрагмальное дыхание)

Ortomann, orto, xiaomi yeelight

- Висцеральный массаж (можно самомассаж по утрам — наули крийя, либо нечто аналогичное по 5 минут в легком режиме)
- Качели между нагрузками (пик-

КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

КОНЦЕНТРАЦИЯ

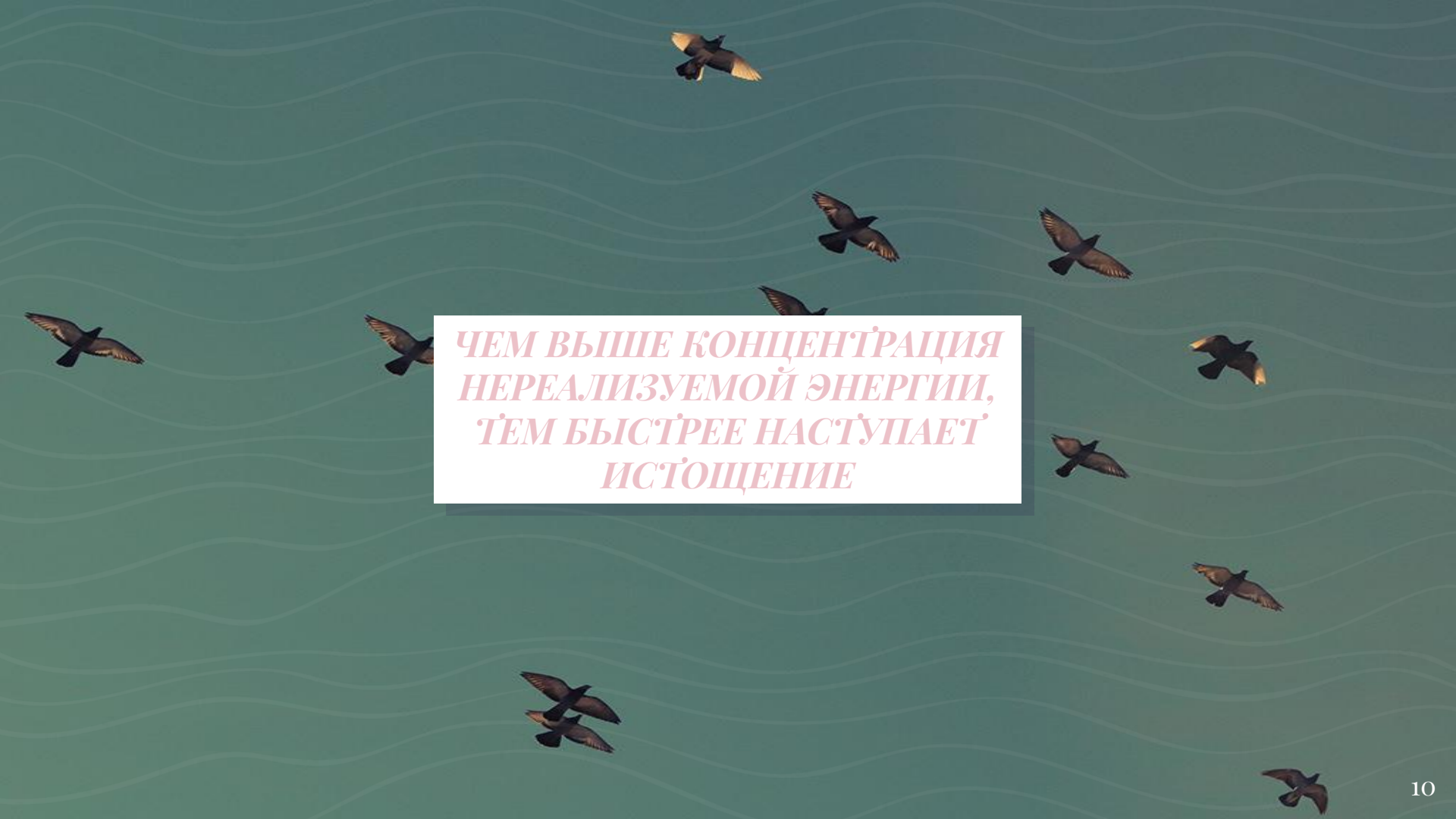
- Родиола, левзея
- Йога и гимнастика
- Куркума, кайенский перец
- Аэробная активность (спин-байк, плавание в рабочем режиме)
- Биоритмы и сон

ПАМЯТЬ

- Дыхательные упражнения
- Релаксация (по джейкобсону, аккупунктура, массажи)
- Желчегонные отвары
- Красная рыба (фосфор + жиры)
- Ассоциативное мышление

РЕАКТИВНОСТЬ

- Единоборства (бокс, борьба)
- Брокколи, тыква
- Динамика стимуляции, релаксации
- Дофаминовая чувствительность
- Свобода действий и мотиваций (позиция наблюдателя, работа с непривычным)



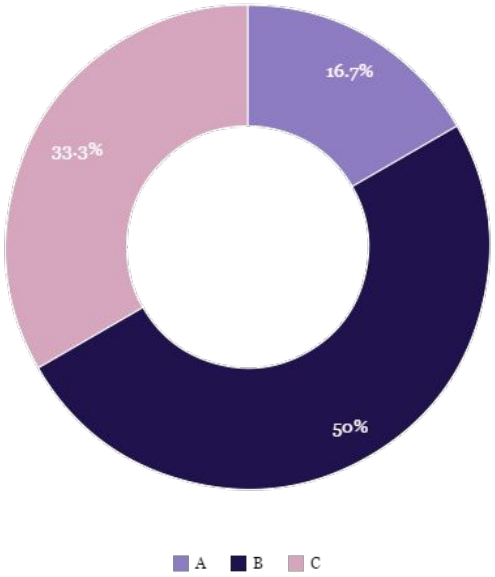
ЧЕМ ВЫШЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ НЕРЕАЛИЗУЕМОЙ ЭНЕРГИИ, ТЕМ БЫСТРЕЕ НАСТУПАЕТ ИСТОЩЕНИЕ

Последовательность стабилизации

Питание и бады

Движение и физическая активность

Умственные нагрузки



ВАЖНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МОЗГА

А — Питание и остальные процедуры (за день), В — Мышление (псих. нагрузка), С — Движение и сон

ЦЕПЬ ПИТАНИЯ ДЛЯ МОЗГА

1. Жиры (кокосовое масло, тыквенное и конопляное масло), морепродукты (устрицы, креветки, мидии), урбечи (грецкий орех, кешью, миндальный)

2. Экстракции: петрушка, морковь, дайкон и брокколи

3. Витаминно-минеральные фрукты: персики, дыня, зеленые яблоки, киви, цитрусовые (лайм, свитти)

4. Кислоты и сахара: черника, голубика, черная смородина и ежевика

5. Ферменты и растительные компоненты — чаи (зеленые, красные, белые, вроде дахунпао, красного нефрита, молочного улуна)

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

ТЕЗИСЫ

1. Кофеин и аналоги (осторожно)
2. Ноотропы (осторожно)
3. Адаптогены (ничего сверхъестественного)
4. Большинство аптечных препаратов (банальщина в тридорого)
5. Стимуляторы (сомнительный побочный эффект)
6. Гимнастики для мозга (большая часть бесполезна, другая же работает только в совокупности)
7. Медитации (не конкретно и не корректно)
8. Зеленые чаи (только курсами, и желательно совместно с белыми до 4-5 недель)

THX!