

Фарм тюнинг мозга



stage 1



Ноотропы

Группа стимуляторов, основные фишки которых:

- * Повышают концентрацию, самоконтроль
- * Не причиняют вред организму

(в отличие от психомоторных стимуляторов типа кофеина или эфедрина)

- * Легкий антидепрессивный эффект
- * Ориентированы на долговременную память

Единственный минус - нужно терпение.

Эффект через 2-3 недели.

Откат, разумеется, тоже не сразу - месяцами.

Механизмы действия

1. Все классические ноотропы структурно похожи на тормозной медиатор ГАМК. ГАМК, кроме функции медиатора, на пол-ставочки подрабатывает а энергетическом обмене.

Цикл Кребса - это:

- 1) этап превращения съеденного в калории
- 2) около 10 реакций
- 3) страх студента-медика

В цикле Кребса
есть ГАМК-шунт -
запасной путь при недостатке реактивов
В нём-то и вся соль.



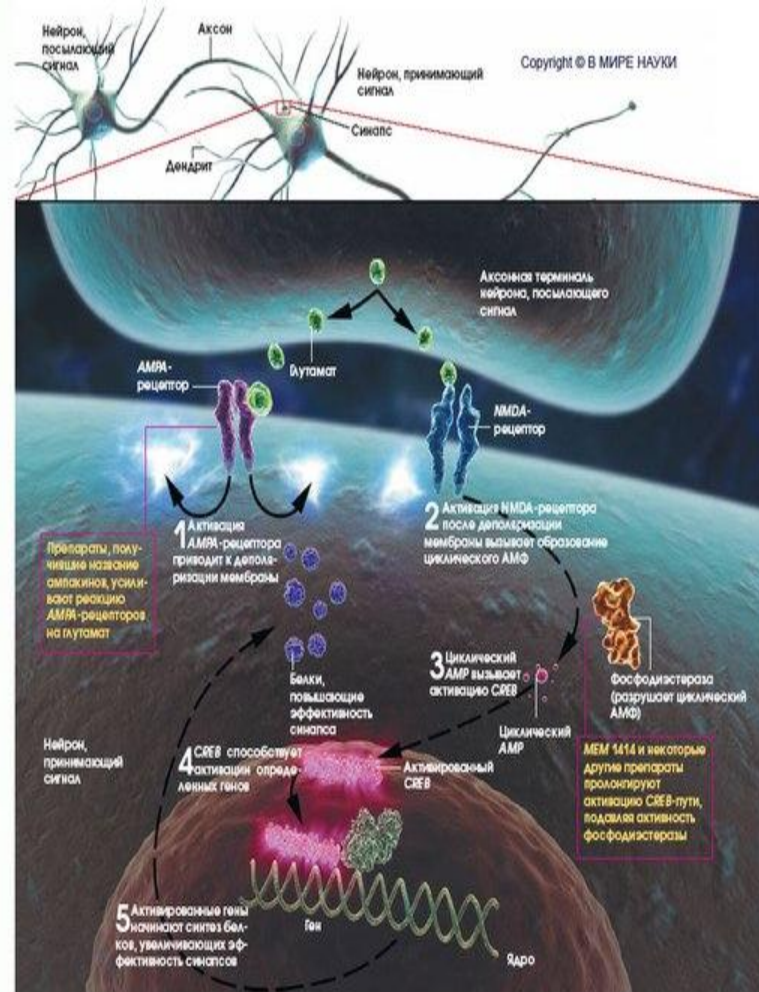
Подобно тому, как барбитураты усиливают тормозящее действие ГАМК на её рецепторы. ноотропы усиливают действие главного медиатора мозга - глутамата на его AMPA - рецепторы. От того по новому стилю зовутся "ампакинами".

- NMDA рецепторы глутамата передают возбуждение
- AMPA рецепторы усиливают сигнал и укрепляют связь.

• память=связь нейронов

• Совместная активация AMPA и NMDA рецепторов глутамата - образование и укрепление этих связей.

• Новые связи - новые данные в памяти.



Пирацетам (Ноотропил)

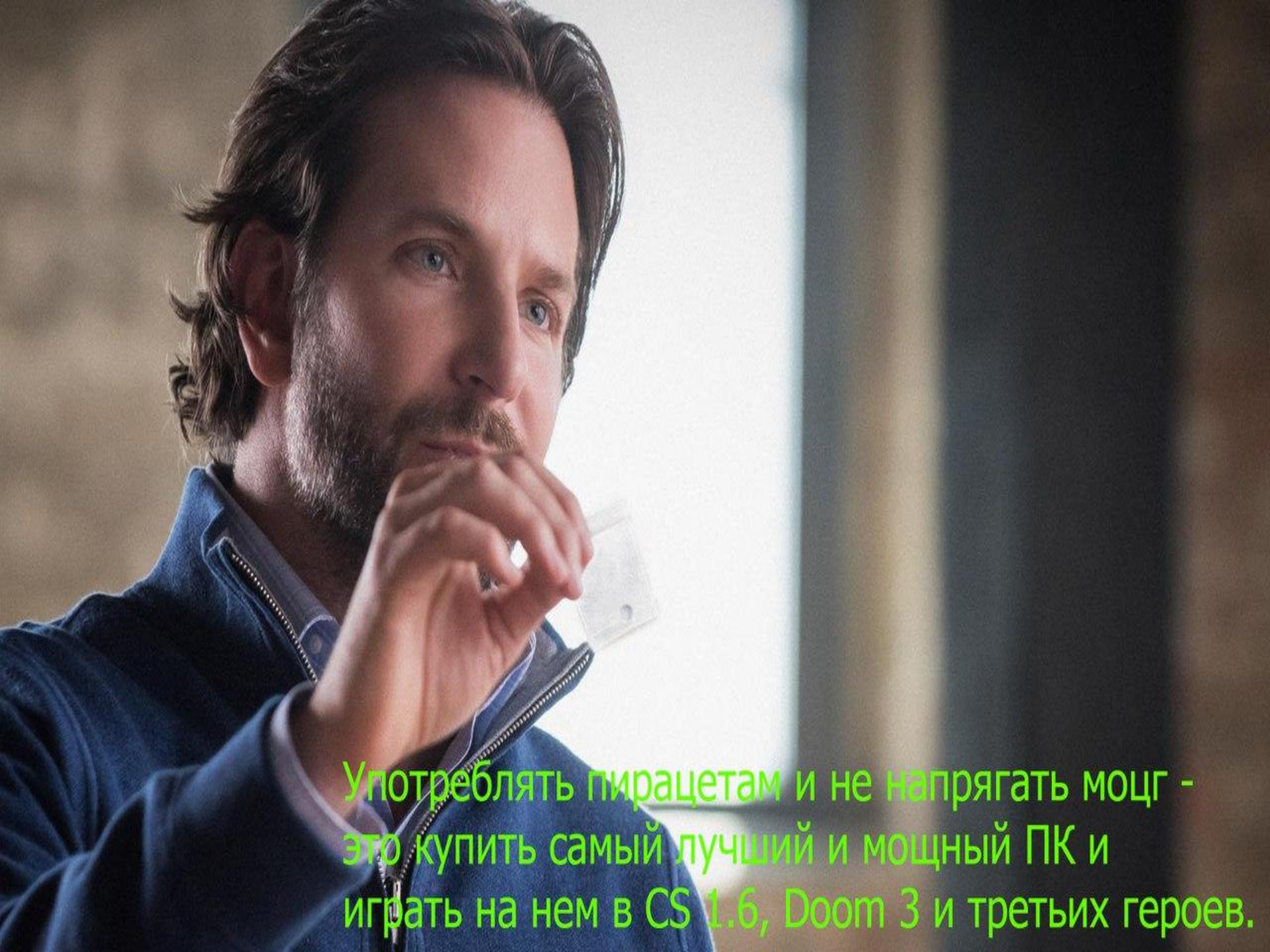
Известен с пелёнок каждому и действует именно так, как описано выше. По его формуле наклепапи ещё кучу подобных с надеждой вывести NZT, но ума пока не хватило.

- Исторически первый (1972), но до сих пор олдфаг и вождь своей группы препаратов.
- просится без рецепта, ибо по токсичности слабее соли в 3 раза
- Дешево, сердито.

Что пирацетам делает с мозгами:

- увеличивает синтез и выделение дофамина (повышается память и мотивация)
- стимулирует регенерацию нейронов (поэтому его пьют бабушки после инсультов)
- улучшает кровоток мозга
- и, конечно же, активирует AMPA-рецепторы и повышает запоминание





Употреблять пираретам и не напрягать мозг - это купить самый лучший и мощный ПК и играть на нем в CS 1.6, Doom 3 и третьих героев.

Как правильно употреблять:

1. Снова же - нужно время.
Терпение и ударный труд;
2. Не пропускать время приема
препарата - поддерживать
содержание пирацетама в крови.



ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА



Кофеин + L-тианин



Сам по себе кофеин не является сверхмощным бустером когнитивных процессов. Тем не менее, в комбинации с L-тианином, аминокислотой, которая содержится в обычном зеленом чае, кофеин дает более длительный и выраженный эффект, включающий повышение кратковременной памяти, ускорение обработки зрительной информации и, в особенности, улучшение переключения внимания (то есть уменьшение отвлекаемости). Исследователи выяснили, что этот эффект достигается при приеме 50 мг кофеина (это примерно одна чашка кофе) и 100 мг L-тианина. Зеленый чай содержит около 5-8 мг, так что вам понадобятся пищевые добавки, хотя некоторые соблюдают пропорцию 2:1, выпивая два стакана зеленого чая на каждую чашку кофе.

Черный шоколад (флаванолы)



Черный шоколад – а если быть более точным, содержащееся в шоколаде какао – богат флаванолами, фитохимическими соединениями, которые повышают умственные способности, а заодно благотворно влияют на настроение и здоровье сердечнососудистой системы. Эффект реализуется посредством взаимодействия молекул антиоксидантов, которые стимулируют перфузию головного мозга, и нормализации нейрофизиологических процессов в центрах, отвечающих за обучение и память. Пусть и не такой мощный, как некоторые из перечисленных здесь препаратов, черный шоколад является доступным и очень лакомым ноотропом. Слишком сладкий шоколад оставьте в магазине, иначе сахар сведет на нет пользу продукта (привыкайте к шоколаду с 90% содержанием какао). Ежедневно съедайте от 35 до 200 грамм, растягивая удовольствие на весь день.

Жирные кислоты омега-3

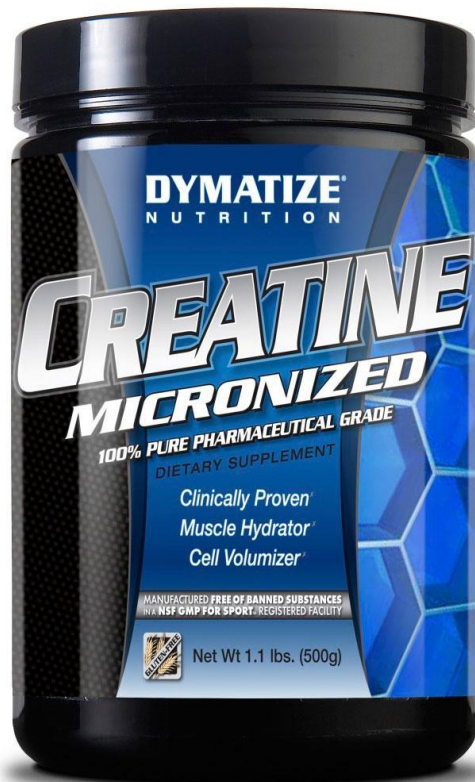
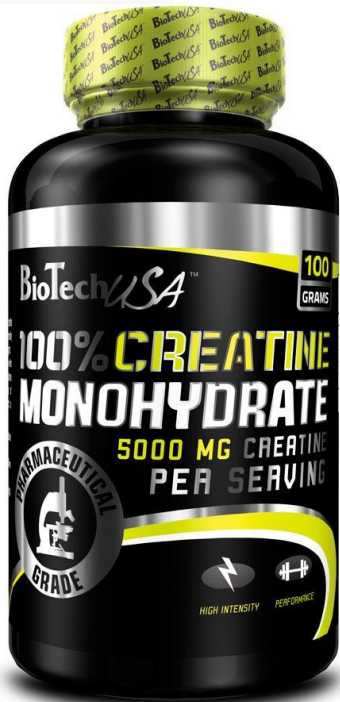


Омега-3 жирные кислоты отлично представлены в рыбьем жире (который можно получить в чистом виде в капсулах), грецких орехах, мясе травоядных животных, семенах льна и бобовых культурах. С недавних пор омега-3 считаются чуть ли не главной пищей для головного мозга и все чаще используются в виде пищевых добавок для предупреждения возрастного угнетения когнитивных функций, в том числе при нейродегенеративных заболеваниях вроде болезни Альцгеймера.

Обнадеживают и результаты недавно опубликованного исследования, которое показало, что такое же улучшение умственной деятельности отмечается и у абсолютно здоровых людей. Благотворное влияние омега-3 кислот (эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозогексаеновой (ДГК)) распространяется на повышение концентрации внимания и улучшение эмоционального фона. Что касается дозировки, то достаточно от 1200 до 2400 мг в день (примерно 1-2 капсулы рыбьего жира).

Цена на 30 капсул колеблется от 5 до 20 руб.

Креатин



Креатин, азотсодержащая органическая кислота, присутствующая в организме животных, быстро стал популярной пищевой добавкой – и не только благодаря способности повышать мышечную силу за счет увеличения притока энергии к клеткам и активного содействия мышечному росту. Эти физиологические свойства нутриента мы сегодня оставим в покое, а все внимание уделим способности креатина улучшать память и концентрацию внимания. Ученые выяснили, что креатин играет ключевую роль в сохранении энергетического равновесия в головном мозге и выступает в качестве буфера внутриклеточных резервов энергии в цитозоле и митохондриях. Начните принимать по 5 грамм в день, а еще лучше, придерживайтесь инструкции по применению препарата, который вы держите в руках. Средняя цена за 120 капсул составляет 30 руб.

Экстракт Гинкго Билоба



Экстракт Гинкго Билоба получают из дерева Гинкго, совершенно уникального растения родом из Китая.

Экстракт Гинкго Билоба содержит флавоноидные гликозиды и терпеноиды (гинкголиды, билобалиды), которые славятся своими фармакологическими свойствами, распространяющимися на повышение памяти и улучшение концентрации внимания. Новейшие исследования показали, что экстракт существенно повышает скорость фиксации внимания у здоровых людей, а максимальный эффект достигается через 2,5 часа после приема. Благоприятное влияние на когнитивные функции распространяется также на повышение концентрации внимания, ускорение запоминания информации и улучшение качества памяти. Впрочем, данные некоторых экспериментов заставляют сомневаться в стимулирующем действии экстракта Гинкго на умственную деятельность. Дозировка имеет ключевое значение. Исследования показали, что 120 мг в день слишком мало, и дозу целесообразно поднять до 240 мг или 360 мг в день.

Глицин

Откройте 100% возможностей вашего мозга

ВМЕСТЕ С



Медицинский научно-производственный комплекс

 **БИОТИКИ**

Р N:001450/01-2002

Глицин

Глицин
таблетки сублингвальные 0,1 г

1 таблетка содержит 0,1 г глицина
50 таблеток для подыльзачного применения

Регулятор обмена веществ

- Нормализует и активизирует процессы защитного торможения в центральной нервной системе
- Уменьшает психоэмоциональное напряжение
- Повышает умственную работоспособность

Назначается детям и взрослым для повышения умственной работоспособности; при пенило-эмоциональном напряжении; в качестве антистрессорного и ноотропного средства; при нарушениях сна. Курс 7-30 дней.

Глицин является регулятором обмена веществ, нормализует и активизирует процессы защитного торможения в центральной нервной системе, уменьшает психоэмоциональное напряжение, повышает умственную работоспособность.

Глицин обладает глицин- и ГАМК-ергическим, альфа₁-адреноблокирующим, антиоксидантным, антитоксическим действием; регулирует деятельность глутаматных (NMDA) рецепторов, за счет чего препарат способен:

- 1) уменьшать психоэмоциональное напряжение, агрессивность, конфликтность, повышать социальную адаптацию;**
- 2) улучшать настроение;**
- 3) облегчать засыпание и нормализовать сон;**
- 4) повышать умственную работоспособность;**
- 5) уменьшать вегето-сосудистые расстройства (в т.ч. в климактерическом периоде);**
- 6) уменьшать выраженность мозговых расстройств при ишемическом инсульте и черепно-мозговой травме;**
- 7) уменьшать токсическое действие алкоголя и других лекарственных средств, угнетающих функцию ЦНС.**

Элеутерококк



Обладает выраженным стимулирующим действием на центральную нервную систему, усиливает двигательную активность и условнорефлекторную деятельность, повышает умственную работоспособность человека, уменьшает утомляемость при физической нагрузке, усиливает остроту зрения и улучшает слух, повышает основной обмен и адаптационные возможности организма. Общеукрепляющее действие лекарственного средства создает благоприятный фон для лечения больных с различными заболеваниями. Цена как и у глицина копеечная.

И напоследок немного классики...



Амфетамин — стимулятор центральной нервной системы, производное фенилэтиламина.

Механизм действия основан на выбросе нейромедиаторов (дофамина и норадреналина).

Центральное стимулирующее действие амфетамина выражается в улучшении настроения, повышении внимания и способности к концентрации, а также в появлении чувства уверенности и комфорта. Амфетамин повышает двигательную и речевую активность, уменьшает сонливость и аппетит, повышает работоспособность. Негативная сторона центральных эффектов амфетамина может быть выражена в появлении чувства беспокойства, бессоннице и треморе.

**Спасибо за
внимание!!!**