

PRZEPIS NA MUSLI "KONCENTRACJA"

30 g (ok. 3 łyżki) płatków jaglanych
10 g (2 płaskie łyżeczki) orzechów włoskich
180 g (1 szt.) jabłka
10 g (1 łyżka) nasion chia
1g (ok. 0.5 łyżeczki) cynamonu
120 ml (0.5 szklanki) mleko (lub napoju
roślinnego)

Wartość energetyczna: 373 kcal

Składniki zawarte w płatkach jaglanych pomagają wzmocnić koncentrację i eliminują uczucie zmęczenia. Orzechy włoskie bezpośrednio wpływają na pracę mózgu poprzez zawartość wielu składników bioaktywnych oraz kwasów tłuszczowych. Cennym źródłem kwasów omega 3 są również nasiona chia. Jabłkowe przeciwutleniacze wspomagają koncentrację. Cynamon pomaga chronić neurony, a więc wspiera cały układ nerwowy.

Zioła na pamięć i koncentrację



ŻEŃ-SZEŃ

poprawia pamięć i zdolność zapamiętywania, silnie pobudza



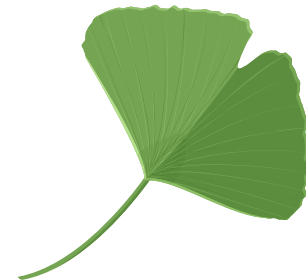
MELISA LEKARSKA

zalecana jest w pracy umysłowej, ma działanie pobudzające; wypiera nikotynę z neuronów



IMBIR

Wpływa pozytywnie na ukrwienie mózgu, dlatego poprawia jego wydajność



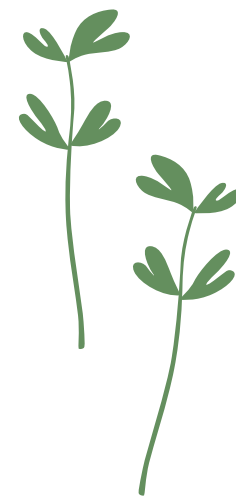
MIŁORZĄB JAPOŃSKI

wzmacnia mózg i naczynia krwionośne



BAKOPA DROBNOLISTNA

poprawia pracę umysłu i szybkość zapamiętywania



KOZIERADKA POSPOLITA

Trygonelina (główny alkaliod) zawarta w kozieradce wspomaga regenerację komórek nerwowych; jest stosowana w celu poprawy pamięci.



ŚWIETLIK LEKARSKI

poprawia pamięć i koncentrację