

दिमाग को पोषण देना स्वस्थ मस्तिष्क के लिए दैनिक न्यूट्रास्यूटिकल्स

हम जिस तेज-तरार दुनिया में रहते हैं, उसमें स्वस्थ दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का ख्याल रखना। न्यूट्रास्यूटिकल्स, पोषण और फार्मास्यूटिकल्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए एक प्राकृतिक और समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस ब्लॉग में, हम न्यूट्रास्यूटिकल्स के चयन का पता लगाते हैं जिन्हें आपके दिमाग को पोषण देने और स्वस्थ मस्तिष्क को बढ़ावा देने के लिए आपकी दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड

सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (करक्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक करक्यूमिन में शक्तिशाली सूजनरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि करक्यूमिन में न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव हो सकते हैं, जो संभावित रूप से न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों के जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक सहायता के लिए अपने आहार में हल्दी शामिल करने या करक्यूमिन की खुराक चुनने पर विचार करें।

जिन्कगो बिलोबा

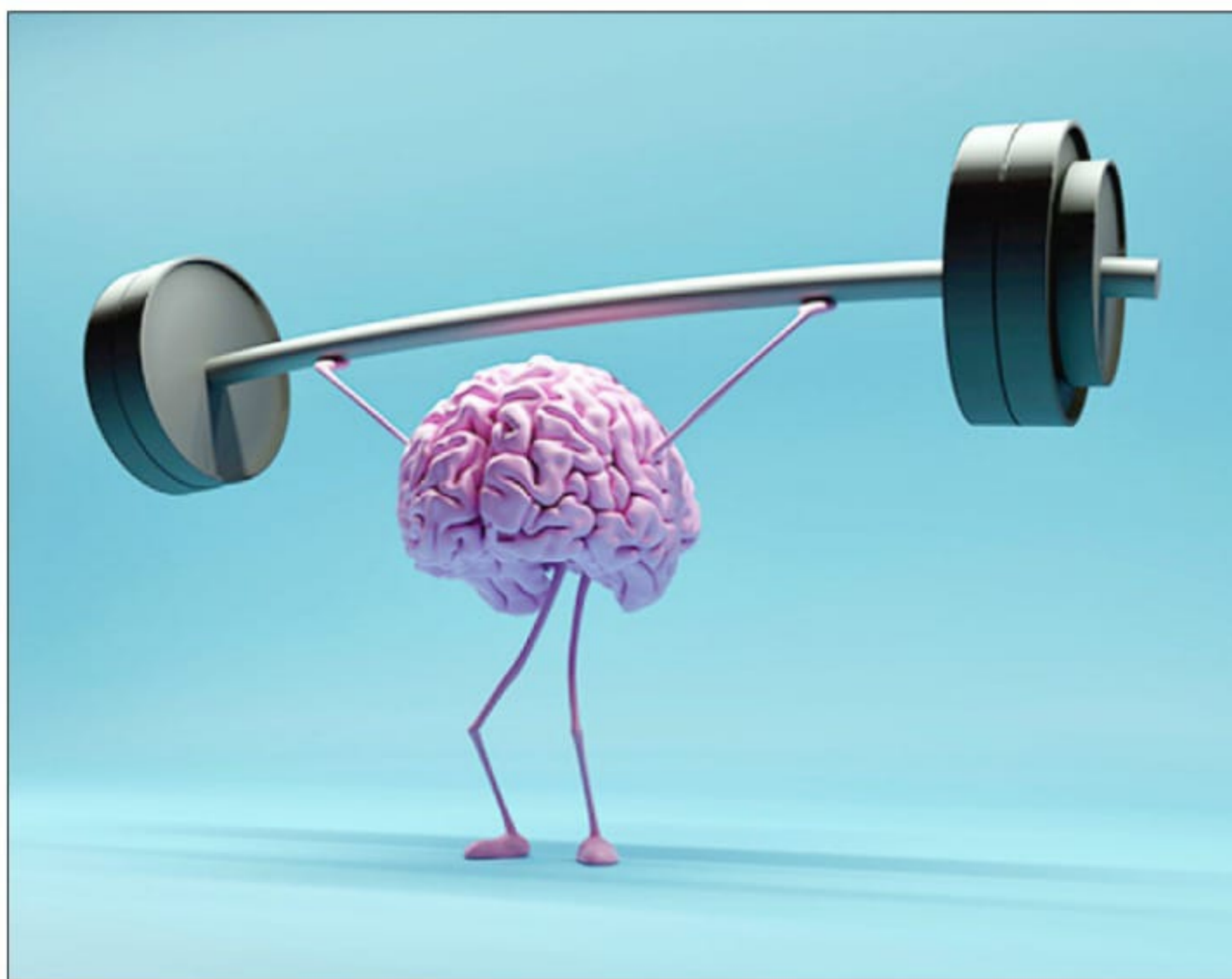
अपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने वाला, जिन्कगो बिलोबा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में सदियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है, संज्ञानात्मक कार्य और स्मृति को बढ़ाता है। जिन्कगो बिलोबा की खुराक स्वस्थ दिमाग का समर्थन करने के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकती है।

विटामिन बी

बी 6, बी 9 (फोलेट) और बी 12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रांसमीटर के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियां, अंडे और गढ़वाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक चीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशरूम

अपनी अनूठी उपस्थिति और संभावित संज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशरूम ने नॉट्रोपिक्स के क्षेत्र में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह तंत्रिका विकास कारक (एनजीएफ) उत्पादन को बढ़ावा दे सकता है, मस्तिष्क कोशिकाओं के



विकास और रखरखाव का समर्थन कर सकता है।

फॉस्फेटिडिलसेरिन

फॉस्फेटिडिलसेरिन एक प्राकृतिक यौगिक है जो मस्तिष्क में उच्च सांद्रता में पाया जाता है। यह कोशिका संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉस्फेटिडिलसेरिन के साथ पूरक स्मृति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एसिटाइल-एल-कार्निटाइन

एक अमीनो एसिड व्युत्पन्न, एसिटाइल-एल-कार्निटाइन, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकॉन्ड्रियल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट में इसकी संभावित भूमिका के लिए अध्ययन किया गया है।

हरी चाय का अर्क

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और अमीनो एसिड

एल-थेनाइन से युक्त, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में सुधार और सतर्कता में वृद्धि से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक वृद्धि के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

कोएंजाइम iQ10

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoiQ10 मस्तिष्क के समुचित कार्य के लिए भी आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क को शिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoiQ10

डा. संजय अग्रवाल



सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। ये वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं। इसके अलावा एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

की खुराक पर विचार करें। इन पोषक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए व्यापक दृष्टिकोण में योगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक जोड़ने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मौजूदा चिकित्सीय स्थितियां हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रास्यूटिकल्स के सही संतुलन और एक स्वस्थ जीवन शैली के साथ, आप अपने दिमाग का पोषण कर सकते हैं और संज्ञानात्मक दीर्घायु को बढ़ावा दे सकते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हम जिस तेज-तरार दुनिया में रहते हैं, उसमें स्वस्थ दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का ख्याल रखना। न्यूट्रास्यूटिकल्स, पोषण और फार्मास्यूटिकल्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए एक प्राकृतिक और समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस ब्लॉग में, हम न्यूट्रास्यूटिकल्स के चयन का पता लगाते हैं जिन्हें आपके दिमाग को पोषण देने और स्वस्थ मस्तिष्क को बढ़ावा देने के लिए आपकी दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड

सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (करक्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक करक्यूमिन में शक्तिशाली सूजनरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि करक्यूमिन में न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव हो सकते हैं, जो संभावित रूप से न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों के जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक सहायता के लिए अपने आहार में हल्दी शामिल करने या करक्यूमिन की खुराक चुनने पर विचार करें।

जिन्कगो बिलोबा

अपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने वाला, जिन्कगो बिलोबा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में सदियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है, संज्ञानात्मक कार्य और स्मृति को बढ़ाता है। जिन्कगो बिलोबा की खुराक स्वस्थ दिमाग का समर्थन करने के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकती है।

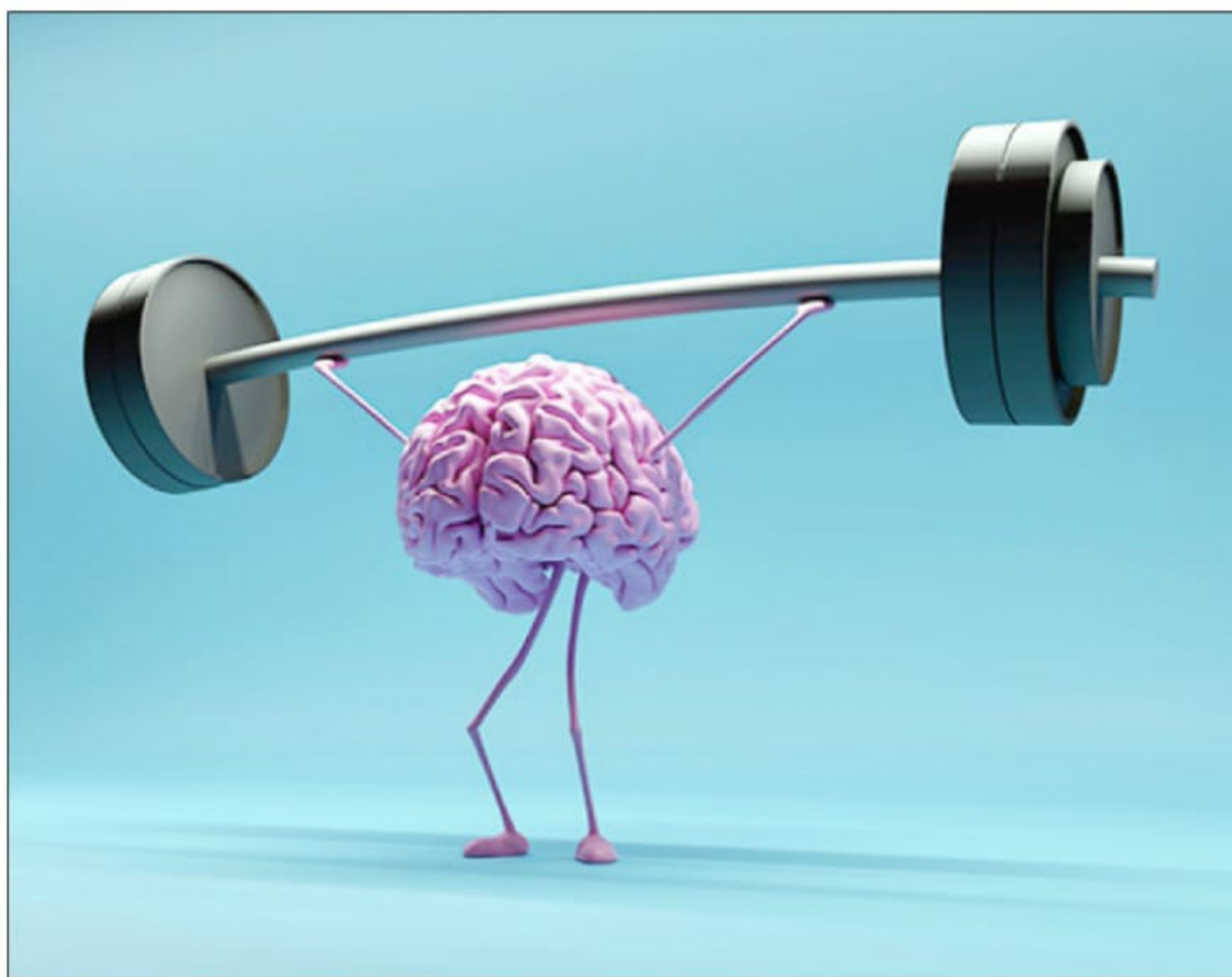
विटामिन बी

बी 6, बी 9 (फोलेट) और बी 12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रांसमीटर के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियां, अंडे और गढ़वाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक चीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशरूम

अपनी अनूठी उपस्थिति और संभावित संज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशरूम ने नॉट्रोपिक्स के क्षेत्र में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह तंत्रिका विकास कारक (एनजीएफ) उत्पादन को बढ़ावा दे सकता है, मस्तिष्क कोशिकाओं के

दिमाग को पोषण देना स्वस्थ मस्तिष्क के लिए दैनिक न्यूट्रास्यूटिकल्स



विकास और रखरखाव का समर्थन कर सकता है।

फॉस्फेटिडिलसेरिन

फॉस्फेटिडिलसेरिन एक प्राकृतिक यौगिक है जो मस्तिष्क में उच्च सांद्रता में पाया जाता है। यह कोशिका संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉस्फेटिडिलसेरिन के साथ पूरक स्मृति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एसिटाइल-एल-कार्निटाइन

एक अमीनो एसिड व्युत्पन्न, एसिटाइल-एल-कार्निटाइन, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकॉन्ड्रियल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट में इसकी संभावित भूमिका के लिए अध्ययन किया गया है।

हरी चाय का अर्क

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और अमीनो एसिड

एल-थेनाइन से युक्त, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में सुधार और सतर्कता में वृद्धि से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक वृद्धि के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

कोएंजाइम iQ10

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoiQ10 मस्तिष्क के समुचित कार्य के लिए भी आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क को शिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoiQ10

डा. संजय अग्रवाल



सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। ये वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं। इसके अलावा एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

की खुराक पर विचार करें। इन पोषक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए व्यापक दृष्टिकोण में योगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक जोड़ने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मौजूदा चिकित्सीय स्थितियां हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रास्यूटिकल्स के सही संतुलन और एक स्वस्थ जीवन शैली के साथ, आप अपने दिमाग का पोषण कर सकते हैं और संज्ञानात्मक दीर्घायु को बढ़ावा दे सकते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हम जिस तेज-तरार दुनिया में रहते हैं, उसमें स्वस्थ दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का ख्याल रखना। न्यूट्रास्यूटिकल्स, पोषण और फार्मास्यूटिकल्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए एक प्राकृतिक और समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस ब्लॉग में, हम न्यूट्रास्यूटिकल्स के चयन का पता लगाते हैं जिन्हें आपके दिमाग को पोषण देने और स्वस्थ मस्तिष्क को बढ़ावा देने के लिए आपकी दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड

सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (करक्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक करक्यूमिन में शक्तिशाली सूजनरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि करक्यूमिन में न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव हो सकते हैं, जो संभावित रूप से न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों के जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक सहायता के लिए अपने आहार में हल्दी शामिल करने या करक्यूमिन की खुराक चुनने पर विचार करें।

जिन्कगो बिलोबा

अपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने वाला, जिन्कगो बिलोबा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में सदियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है, संज्ञानात्मक कार्य और स्मृति को बढ़ाता है। जिन्कगो बिलोबा की खुराक स्वस्थ दिमाग का समर्थन करने के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकती है।

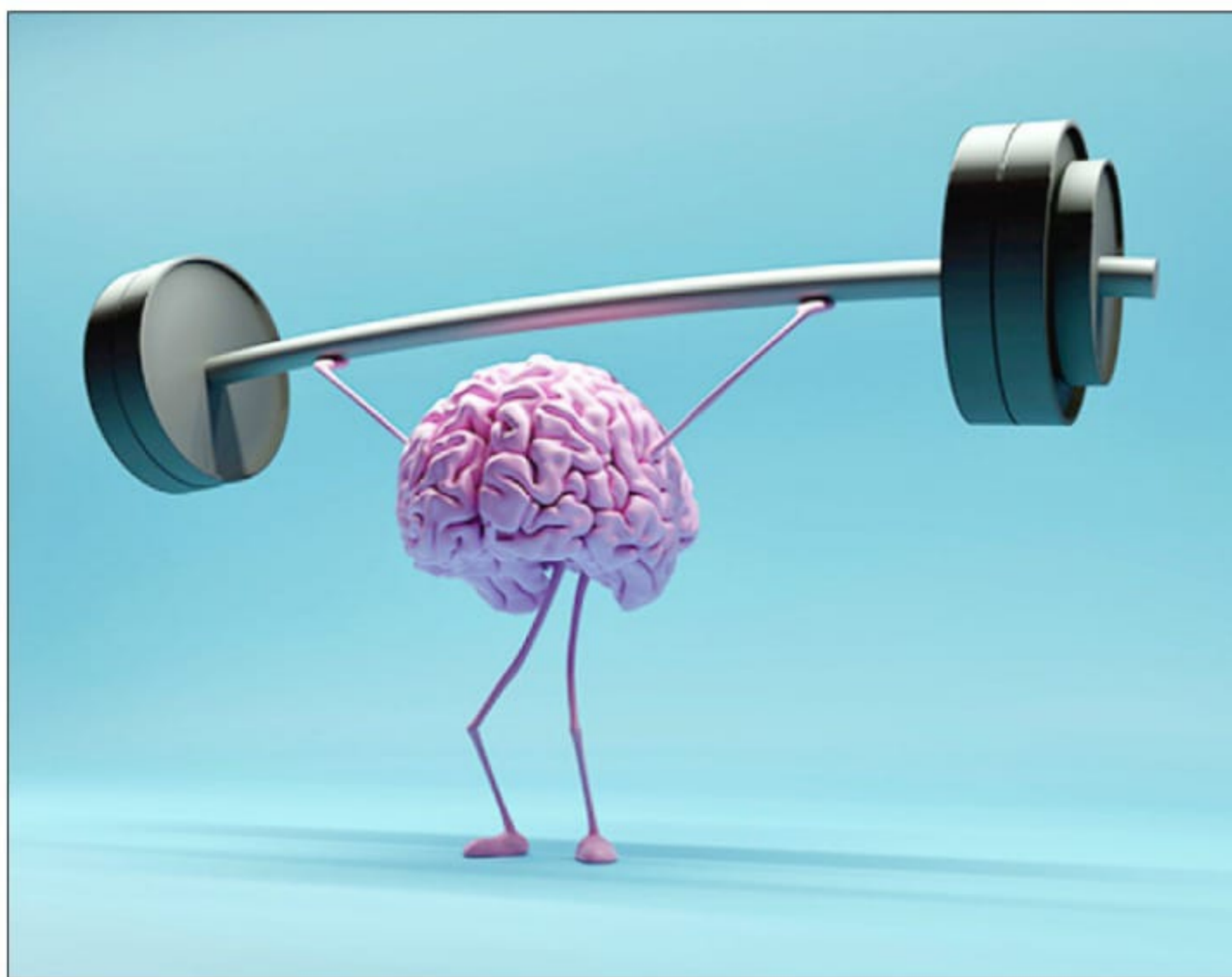
विटामिन बी

बी 6, बी 9 (फोलेट) और बी 12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रांसमीटर के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियां, अंडे और गढ़वाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक चीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशरूम

अपनी अनूठी उपस्थिति और संभावित संज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशरूम ने नॉट्रोपिक्स के क्षेत्र में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह तंत्रिका विकास कारक (एनजीएफ) उत्पादन को बढ़ावा दे सकता है, मस्तिष्क कोशिकाओं के

दिमाग को पोषण देना स्वस्थ मस्तिष्क के लिए दैनिक न्यूट्रास्यूटिकल्स



विकास और रखरखाव का समर्थन कर सकता है।

फॉस्फेटिडिलसेरिन

फॉस्फेटिडिलसेरिन एक प्राकृतिक यौगिक है जो मस्तिष्क में उच्च सांद्रता में पाया जाता है। यह कोशिका संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉस्फेटिडिलसेरिन के साथ पूरक स्मृति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एसिटाइल-एल-कार्निटाइन

एक अमीनो एसिड व्युत्पन्न, एसिटाइल-एल-कार्निटाइन, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकॉन्ड्रियल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट में इसकी संभावित भूमिका के लिए अध्ययन किया गया है।

हरी चाय का अर्क

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और अमीनो एसिड

एल-थेनाइन से युक्त, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में सुधार और सतर्कता में वृद्धि से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक वृद्धि के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

कोएंजाइम iQ10

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoiQ10 मस्तिष्क के समुचित कार्य के लिए भी आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क को शिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoiQ10

डा. संजय अग्रवाल



सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। ये वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं। इसके अलावा एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

की खुराक पर विचार करें। इन पोषक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए व्यापक दृष्टिकोण में योगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक जोड़ने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मौजूदा चिकित्सीय स्थितियां हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रास्यूटिकल्स के सही संतुलन और एक स्वस्थ जीवन शैली के साथ, आप अपने दिमाग का पोषण कर सकते हैं और संज्ञानात्मक दीर्घायु को बढ़ावा दे सकते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हम जिस तेज-तरार दुनिया में रहते हैं, उसमें स्वस्थ दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का ख्याल रखना। न्यूट्रास्यूटिकल्स, पोषण और फार्मास्यूटिकल्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए एक प्राकृतिक और समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस ब्लॉग में, हम न्यूट्रास्यूटिकल्स के चयन का पता लगाते हैं जिन्हें आपके दिमाग को पोषण देने और स्वस्थ मस्तिष्क को बढ़ावा देने के लिए आपकी दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड

सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (करक्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक करक्यूमिन में शक्तिशाली सूजनरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि करक्यूमिन में न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव हो सकते हैं, जो संभावित रूप से न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों के जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक सहायता के लिए अपने आहार में हल्दी शामिल करने या करक्यूमिन की खुराक चुनने पर विचार करें।

जिन्कगो बिलोबा

अपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने वाला, जिन्कगो बिलोबा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में सदियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है, संज्ञानात्मक कार्य और स्मृति को बढ़ाता है। जिन्कगो बिलोबा की खुराक स्वस्थ दिमाग का समर्थन करने के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकती है।

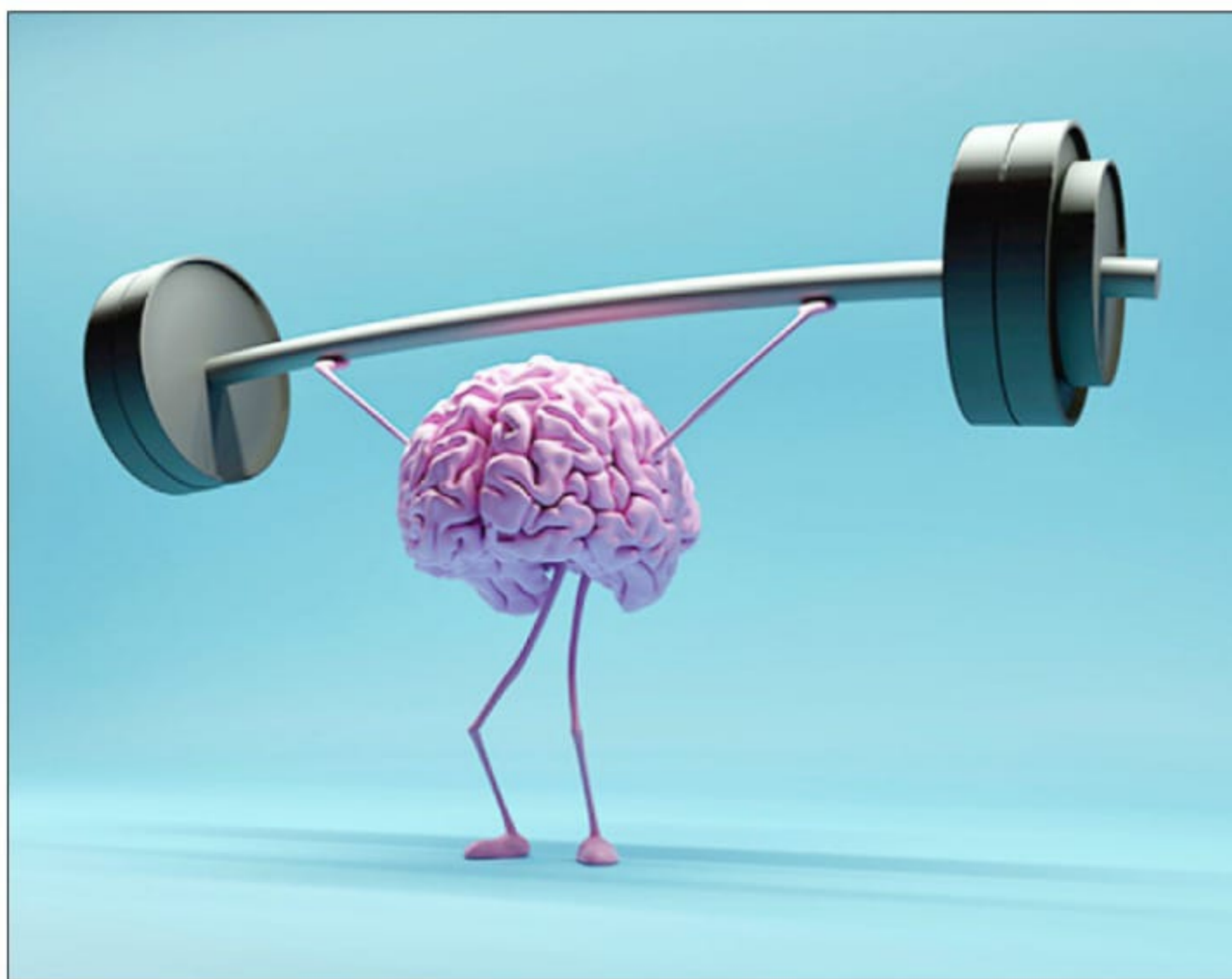
विटामिन बी

बी 6, बी 9 (फोलेट) और बी 12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रांसमीटर के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियां, अंडे और गढ़वाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक चीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशरूम

अपनी अनूठी उपस्थिति और संभावित संज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशरूम ने नॉट्रोपिक्स के क्षेत्र में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह तंत्रिका विकास कारक (एनजीएफ) उत्पादन को बढ़ावा दे सकता है, मस्तिष्क कोशिकाओं के

दिमाग को पोषण देना स्वस्थ मस्तिष्क के लिए दैनिक न्यूट्रास्यूटिकल्स



विकास और रखरखाव का समर्थन कर सकता है।

फॉस्फेटिडिलसेरिन

फॉस्फेटिडिलसेरिन एक प्राकृतिक यौगिक है जो मस्तिष्क में उच्च सांद्रता में पाया जाता है। यह कोशिका संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉस्फेटिडिलसेरिन के साथ पूरक स्मृति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एसिटाइल-एल-कार्निटाइन

एक अमीनो एसिड व्युत्पन्न, एसिटाइल-एल-कार्निटाइन, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकॉन्ड्रियल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट में इसकी संभावित भूमिका के लिए अध्ययन किया गया है।

हरी चाय का अर्क

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और अमीनो एसिड

एल-थेनाइन से युक्त, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में सुधार और सतर्कता में वृद्धि से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक वृद्धि के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

कोएंजाइम iQ10

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoiQ10 मस्तिष्क के समुचित कार्य के लिए भी आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क को शिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoiQ10

डा. संजय अग्रवाल



सैल्मन और अखरोट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। ये वसा मस्तिष्क कोशिकाओं की संरचनात्मक अखंडता में योगदान करते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन का समर्थन करते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं। इसके अलावा एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। क्रोनिक तनाव संज्ञानात्मक कार्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और अश्वगंधा समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देकर इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है।

की खुराक पर विचार करें। इन पोषक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए व्यापक दृष्टिकोण में योगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक जोड़ने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मौजूदा चिकित्सीय स्थितियां हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रास्यूटिकल्स के सही संतुलन और एक स्वस्थ जीवन शैली के साथ, आप अपने दिमाग का पोषण कर सकते हैं और संज्ञानात्मक दीर्घायु को बढ़ावा दे सकते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)