

शाह टाहमस

... क्योंकि छिपता नहीं सच

नोएडा

हम में जिस तेज़-तरीर दुनिया में रहते हैं, उसमें स्वस्थ दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का सुधार रखना। न्यूट्रोस्यूटिकल्स, पोषण और फार्मास्यूटिकल्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए, एक प्राकृतिक और समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस स्लॉगन में, हम न्यूट्रोस्यूटिकल्स के उपयोग 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

सैल्पन और अखण्ड जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क को, शिक्षाओं की संरचनात्मक अस्थांडता में बोगदान करते हैं और न्यूरोट्रोफीटिक प्रभाव हो सकते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और ठप्प से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (करक्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक करक्यूमिन में शक्तिशाली मूल्यवाही और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि न्यूरोट्रोफीटिक प्रभाव हो सकते हैं, जो संभावित रूप से न्यूरोडोमेनेटिव रोगों के जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक सहायता के लिए, आपने आहार में हल्दी शामिल करने वा करक्यूमिन को खुराक चुनने पर विचार करें।

जिन्कगो बिलोबा

आपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने वाला, जिन्कगो बिलोबा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में मर्दियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में मुद्धार 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

बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिक तनाव से बचाता है। यह विटामिन बिपिन खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे और गद्दवाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक बीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वस्थ्य का समर्थन करने के लिए, पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशक्कुम

आपनी अनूठी उपस्थिति और संभावित मंज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशक्कुम ने नॉट्रोफिक्स के थेप्ट्र में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता

दिनांग को पोषण देना: स्वस्थ नरिताष्टक के लिए दैनिक न्यूट्रोस्यूटिकल्स



बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिक तनाव से बचाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे और गद्दवाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक बीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वस्थ्य का समर्थन करने के लिए पूरक आहार पर विचार करें।

चलता है कि यह तर्किका विकास कारबक (एनबीएफ) 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 सांदर्भ में पाया जाता है। यह कोशिका संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉफेटिडिलसेरिन के साथ पूरक स्मृति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एसिटाइल-एल-कार्निटाइन

एक अमीनो एसिड ज्यूप्टन, एसिटाइल-एल-कार्निटाइन, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकान्द्रोल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और ठप्प में संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट में इसकी संभावित भूमिका के

लिए अध्ययन किया गया है।

हरी चाय का अर्क

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और अमीनो एसिड एल-धेनाइन से युक्त, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में मुद्धार और सतर्कता में बढ़िद से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक बढ़िद के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

एक एडाप्टोज़ेनिक जड़ी बूटी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। ज्ञानिक 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।

कोएंजाइट Q10

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoQ10 मस्तिष्क के समुचित कार्य के लिए भी

आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoQ10 को खुराक पर विचार करें। इन पोषक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने और स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए खायपक, पिट्कोण में बोगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक शामिल करने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पहली बार महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मौजूदा चिकित्सीय स्थितियाँ हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रोस्यूटिकल्स 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 मलाहकार और

IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निवारी विचार हैं)

शाह टाहमस

... क्योंकि छिपता नहीं सच

संपूर्ण दिल्ली प्रदेश

मृत्यु दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का सुखत रखना। न्यूट्रोम्यूटिकल्स, पोषण और फार्मास्यूटिकल्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए, एक प्राकृतिक और समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस स्वर्ग में, हम न्यूट्रोम्यूटिकल्स के उपयोग 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

सैल्पन और अखण्ड जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने जाता ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क को, शिक्षाओं की संरचनात्मक अस्थांडता में बोगदान करते हैं और न्यूरोट्रोफीटिक प्रभाव हो सकते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और ठप्प से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट को जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (करक्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक करक्यूमिन में शक्तिशाली मूल्यवाची और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि न्यूरोट्रोटिकल विकास के लिए, जो संभावित रूप से न्यूरोडोमेनेटिव रोगों को जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक स्वास्थ्य के लिए, अपने आहार में हल्दी शामिल करने या करक्यूमिन को खुराक जुनने पर विचार करें।

जिन्कगो बिलोबा

अपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने वाला, जिन्कगो बिलोबा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में मर्दियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में मुद्धार 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

बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिक तनाव से बचाते हैं। यह विटामिन बिपिन खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे और गद्दवाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक बीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए, पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशक्कुम

अपनी अनूठी उपस्थिति और संभावित मंज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशक्कुम ने निट्रोफिल्स के थेह में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता

दिनांग को पोषण देना: स्वस्थ निरिताष्टक के लिए दैनिक न्यूट्रोम्यूटिकल्स



बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिक तनाव से बचाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे और गद्दवाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक बीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पूरक आहार पर विचार करें।

चलता है कि यह तंत्रिका विकास कारबक (एनबीएफ) 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 सांदर्भ में पाया जाता है। यह कोशिका संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉफेटिडिलसेरिन के साथ पूरक स्मृति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एसिटाइल-एल-कार्निटाइन

एक अमीनो एसिड ज्यून्पन, एसिटाइल-एल-कार्निटाइन, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकान्ड्रियल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पौष्टक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और ठप्प में संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट में इसकी संभावित भूमिका के

लिए अध्ययन किया गया है।

हरी चाय का अर्क

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और अमीनो एसिड एल-धेनाइन से युक्त, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में मुद्धार और सतर्कता में बढ़िद से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक बढ़िद के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

एक एडाप्टोज़ेनिक जड़ी जड़ी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। ज्ञानिक 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।

कोएंजाइट Q10

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoQ10 मस्तिष्क के समुचित कार्य के लिए भी

आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoQ10 को खुराक पर विचार करें। इन पौष्टक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने जैसे स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए खायपक, पिट्कोण में बोगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक शामिल करने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पहली बारना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मौजूदा चिकित्सीय स्थितियाँ हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रोम्यूटिकल्स 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 मलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निवारी विचार हैं)

ह म जिस तेज-तरीर दुनिया में रहते हैं, उसमें स्वस्थ दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का रखाते रखना। न्यूट्रोस्यूटिकल्स, पोषण और फार्मास्यूटिकल्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए, एक प्राकृतिक और समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस स्लाइम में, हम न्यूट्रोस्यूटिकल्स के उपयोग 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

सैल्पन और अखण्ड जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क को, शिक्षाओं की संरचनात्मक अस्थांडता में बोगदान करते हैं और न्यूरोट्रोफीटिक प्रभाव हो सकते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और ठप्प से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (करक्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक करक्यूमिन में शक्तिशाली मूल्यवाची और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि न्यूरोट्रोटिकल गुण के साथ, जो संभावित रूप से न्यूरोडोमेनेटिव रोगों के जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक स्वास्थ्य के लिए, आपने आहार में हल्दी शामिल करने वा करक्यूमिन को खुराक जुनने पर विचार करें।

जिन्कगो बिलोबा

आपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने वाला, जिन्कगो बिलोबा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में मर्दियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में मुद्धार 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

बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिकल के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियां, अंडे और गद्दवाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक बीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए, पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशक्कुम

आपनी अनूठी उपस्थिति और संभावित संज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशक्कुम ने नॉट्रोफिक्स के थेप्र में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता

दिनांग को पोषण देना: स्वस्थ निर्दिष्ट

के लिए दैनिक न्यूट्रोस्यूटिकल्स



बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिकल के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियां, अंडे और गद्दवाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक बीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पूरक आहार पर विचार करें।

चलता है कि यह तर्किका विकास कारब (एनबीएफ) 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 सांदर्भ में पाया जाता है। यह कोशिका संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉफेटिडिलसेरिन के साथ पूरक स्मृति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एसिटाइल-एल-कार्निटाइन

एक अमीनो एसिड ज्यूप्टन, एसिटाइल-एल-कार्निटाइन, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकान्द्रोल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और ठप्प 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-धेनाइन से युक्त, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में मुद्धार और सतर्कता में बढ़िद से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक बढ़िद के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

एक एडाप्टोज़ेनिक जड़ी जड़ी, अश्वगंधा, का उपयोग पारंपरिक रूप से तनाव और चिंता से निपटने के लिए किया जाता रहा है। झौनिक 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।

कोएंजाइट Q10

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoQ10 मस्तिष्क के समुचित कार्य के लिए भी

आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoQ10 को खुराक पर विचार करें। इन पोषक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने और स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए खायपक, पिट्कोण में बोगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक शामिल करने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पहली कारना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मौजूदा चिकित्सीय स्थितियां हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रोस्यूटिकल्स 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 मलाहकार और

IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निवारी विचार हैं)

में जिस तेज़-तरीर दुनिया में रहते हैं, उसमें स्वस्थ दिमाग बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हमारी शारीरिक भलाई का सुखात रखना। न्यूट्रोस्यूटिक्स, पोषण और कार्मास्यूटिक्स का मिश्रण, संज्ञानात्मक कार्य और मानसिक कल्याण का समर्थन करने के लिए, एक प्राकृतिक और ममग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस स्वर्ग में, हम न्यूट्रोस्यूटिक्स के लाभ का पता लगाते हैं जिन्हें आपके दिमाग को पोषण देने और स्वस्थ मस्तिष्क को बढ़ावा देने के लिए, आपकी दैनिक दिनचर्चा में शामिल किया जा सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड

सैल्पन और अस्थरेट जैसी वसायुक्त मछली में पाया जाने जाता ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह वसा मस्तिष्क को, शिक्षाओं की संरचनात्मक अस्तित्व में बोगदान करते हैं और न्यूरोट्रोफीटिक प्रभाव हो सकते हैं, संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देते हैं और ठप्प से मंचोंपर संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करते हैं।

हल्दी (कारब्यूमिन)

हल्दी में सक्रिय यौगिक कारब्यूमिन में शक्तिशाली मूल्यनार्थी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि न्यूरोट्रोटिकल व प्रभाव हो सकते हैं, जो मंभावित रूप से न्यूरोहोरोनोरेटिव गोंगों के जोखिम को कम कर सकते हैं। संज्ञानात्मक सहायता के लिए आपने आहार में हल्दी शामिल करने या कारब्यूमिन को खुएक चुनने पर विचार करें।

जिन्कगो विलोचा

आपने संज्ञानात्मक-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाने जाता, जिन्कगो विलोचा का ठप्पोग पारंपरिक चिकित्सा में मर्दियों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में मुख्य करता है, संज्ञानात्मक कार्य और म्यूति को बढ़ाता है। जिन्कगो विलोचा की खुएक स्वस्थ दिमाग का समर्थन करने के लिए एक मूल्यवान अंतिरिक्त हो सकती है।

विटामिन बी

बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिक तनाव से बचाते हैं। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे और गद्दवाले अनाज में पाए जाते हैं। हालांकि, यदि आपके आहार में इन आवश्यक चीजों की कमी है, तो संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को समर्थन करने के लिए, पूरक आहार पर विचार करें।

लायन्स माने मशक्कुम

आपनी अनूठी उपस्थिति और मंभावित संज्ञानात्मक लाभों के साथ, लायन्स माने मशक्कुम ने नॉट्रोफिक्स के थेप में लोकप्रियता हासिल की है। अध्ययनों से पता

दिनांग को पोषण देना: स्वस्थ निर्दिष्टक के लिए दैनिक न्यूट्रोस्यूटिक्स



बी6, बी9 (फोलेट), और बी12 सहित विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मस्तिष्क के कार्य और न्यूरोट्रोफीटिक तनाव से बचाता है। यह विटामिन विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे और गद्दवाले 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।

चलता है कि यह तंत्रिका विकास कारक (एनबीएफ) 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 सांदर्भ में पाया जाता है। यह को, शिक्षा संरचना को बनाए रखने और कोशिकाओं के बीच संचार को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फॉफेटिडिलसेरिन के साथ पूरक म्यूति, एकाग्रता और समग्र संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन कर सकता है।

एमिटाइल-एल-कार्निटाइल

एक अमीनो एसिड, ज्यूप्टन, एमिटाइल-एल-कार्निटाइल, संज्ञानात्मक लाभों से जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से माइटोकान्द्रोसल फंक्शन का समर्थन करने में। यह पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन को बढ़ा सकता है और ठप्प में मंचोंपर संज्ञानात्मक गिरावट में इसकी मंभावित भूमिका के

लिए अध्ययन किया गया है।

हरी चाय का अर्क

एंटीऑक्सीडेंट से घरपूर और अमीनो एसिड एल-थेनाइन से यूक्स, हरी चाय का अर्क संज्ञानात्मक कार्य में मुख्य और सतर्कता में बढ़िद से जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक संज्ञानात्मक यूडि के लिए हरी चाय या इसके अर्क को अपनी दैनिक दिनचर्चा में शामिल करने पर विचार करें।

अश्वगंधा

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

कोएंजाइटोइडी

कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण, CoQ10 मस्तिष्क के ममुचित कार्य के लिए भी

आवश्यक है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण मस्तिष्क कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए CoQ10 को खुएक पर विचार करें। इन पोषक तत्वों को अपनी दैनिक दिनचर्चा में शामिल करने से स्वस्थ दिमाग बनाए रखने के लिए खापक, पिट्कोण में बोगदान मिल सकता है। हालांकि, अपने आहार में नए पूरक शामिल करने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पहली करना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास मीबूदा चिकित्सीय मिहतियाँ हैं या आप दवा ले रहे हैं। इन मस्तिष्क-वर्धक न्यूट्रोस्यूटिक्स 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 कार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निवारी विचार हैं)