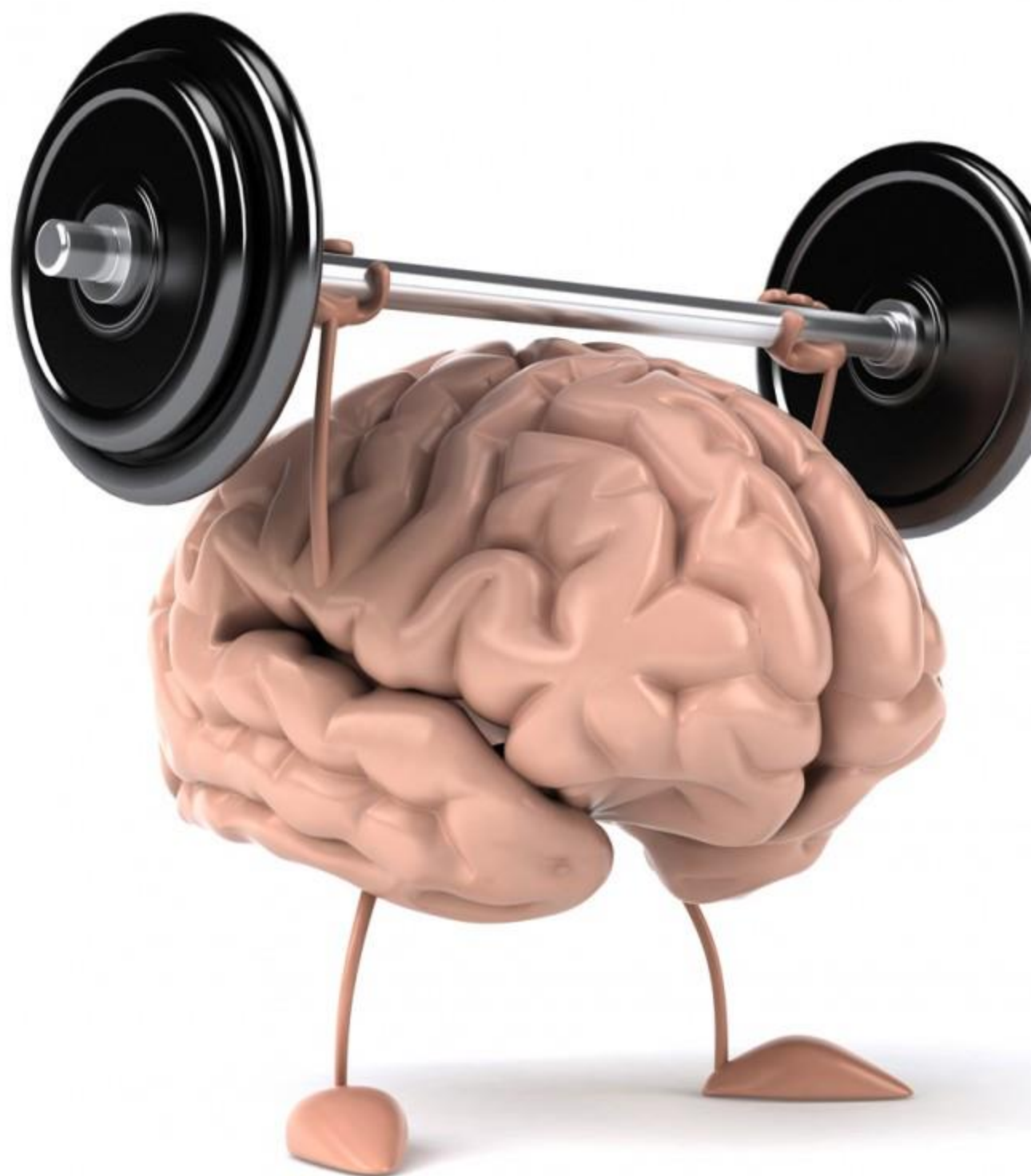


Разгон мозга. Стимуляторы, ноотропы и адаптогены.



Решил поделиться моим опытом использования веществ для повышения производительности мозга.

Около полутора лет в дневнике я отмечал объем выполненной работы за день. Также измерял скорость реакции в игре Columns (тетрис с цветными блоками).

Описание препаратов:

Пирацетам — Вещество действует как легкий стимулятор, если принимать натошак в дозе не менее 400 мг. Я использовал бельгийский Ноотропил, венгерский Луцетам, и отечественный пирацетам пр–ва компании Акрихин. Более сильный эффект оказывал отечественный препарат, видимо из–за формы изготовления – капсулы с порошком (у импортных изготовителей – таблетки). На фоне приема отечественного пирацетама пару дней болела голова. Также все три препарата вызывали у меня зуд и жжение в глазах.

Фенотропил — Стимуляция у фенотропила более выражена. Эффект как у крепкого кофе, но действует примерно часов шесть. К препарату быстро развивается толерантность, то есть та же самая доза будет действовать гораздо слабее уже к концу курса.

Ладастен — Никакой стимуляции у меня не наблюдалось, скорее чувство расслабленности и легкая заторможенность. Подозреваю антихолинергический, т.е. противоположный ноотропному эффект. Прием прекратил.

Аминокислоты — когда в первый раз я купил банку аминокислот и сравнил состав на этикетке с их содержанием в яйцах и курятине я приуныл: в любом случае дозировки добавок казались мизерными. Но после того как я стал добавлять к каждому приему пищи таблетки с аминокислотами я ощутил наибольший рост производительности и мотивации.

Может быть в моей пище недоставало белка, может быть имеет место быть странный эффект плацебо, а возможно в отечественные яйца и молоко негодяи недокладывают аминокислот.

Пил недорогие комплексы из магазинов спортивного питания – венгерские Scitec amino и американские Optimum Nutrition. Венгерские понравились больше. Общий рейтинг 9/10

Лицам исключительно умственного труда возможно имеет смысл покупать в зарубежных интернет–магазинах аминокислоты отдельно в повышенных дозировках.

Важнейшие аминокислоты для мозга:

Тирозин, фенилаланин – строительные материалы для дофамина, мелатонина и норадреналина. Повышают мотивацию и улучшают сон.

Триптофан / 5–НТР – предшественник гормона радости – серотонина.

S–аденозил–метионин (Same) – эта форма метионина назначается в случаях депрессии.

Поливитаминные комплексы – на меня лучше всего действуют растворимые таблетки. Уже через день–два приема повышается тонус организма, снижается сонливость. Лучше всего работает байеровский супрадин и витамины от доппельгерц. Если будете брать только витаминный комплекс типа Нейромультивита, не забудьте докупить минеральный комплекс, содержащий

магний.

Рейтинги: Супрадин (Байер, Франция) 8/10, Магний+ витамины группы В, Комплекс А — цинк 8/10 (Доппельгерц, Германия), Берокка (Байер) 5/10, Дуовит (КРКА, Словения) 6/10

Женьшень – стимулирует функцию надпочечников, повышает уровень норадреналина, действует как легкий стимулятор и выводит из неврастенического состояния. Нельзя использовать постоянно, из-за быстро вырабатываемой толерантности — пить курс пару раз в год. Дозировки в отечественных БАДах мизерные, нужно буквально выпивать упаковку за один-два приема, в итоге дешевле будет купить импортный.

Рейтинги: настойка женьшеня (Доппельгерц) 7/10, Женьшень драже (Биокор, Россия) 3/10, Настойка женьшеня (пр-ва Тула, Россия 2/10)

Элеутерококк – природный стимулятор, стимулирует, повышает давление. В рекомендуемых российскими производителями дозировках почти бесполезен. Студенты при подготовке к сессии выпивают по полбутылочки отечественной настойки за раз.

Рейтинг: настойка 6/10, выбор нищebroда. Элеутерококк Тульской фабрики лучше не брать.

Родиола, настойка – вкус настойки приятный, вызывает сердцебиение, почти не бодрит. Рейтинг 2/10

Зверобой – использовал словенский Деприм форте и немецкий Нейроплант. Деприм можно использовать скорее как снотворное. Нейроплант действительно повышает настроение, но очень слабо. Проблема еще и в том, что зверобой снижает уровень норадреналина, что отрицательно сказывается на работоспособности. Вывод – зверобой можно использовать против стресса, но на работоспособность действие скорее отрицательное.

Рейтинги: Деприм форте 3/10, Нейроплант 5/10

Л-карнитин – помогает бороться с усталостью. Я покупал немецкий карнитин от Пауер Систем с кофеином и витаминами, так что сложно сказать что же действовали в составе – нехилая доза кофеина или все-таки карнитин.

Рейтинг: Л-карнитин, жидкий раствор (Пауер систем) 6/10

Креатина моногидрат — любимая добавка качков, вещество с солидной доказательной базой в в том числе и в части улучшения умственных способностей. Особенно может помочь вегетарианцам. Побочные эффекты повышенного употребления изучены слабо. Может он и работает, но я никакого эффекта не заметил. Пил порошок карнитин от Оптимум Нутришн. Рейтинг 4/10

Рыбий жир – никакого эффекта не увидел кроме повышенной жирности волос, но в теории должно быть полезно. Отечественный лучше не брать. Я бы взял Омега-3 от Доппельгерц из-за соотношения цена/качество. Рейтинг 6/10

Лецитин – никакого эффекта не заметил. Не вижу смысла использовать. Лецитин из соевых бобов и так в избытке содержится в кондитерских, хлебобулочных изделиях, какао. Если некуда девать деньги, берите лецитин+витамины от Доппельгерц, отечественный Наш Лецитин не советую.

Йохимбин – как стимулятор нервной системы бесполезен. В качестве афродизиака работает, и очень сильно. Пока что можно недорого купить в магазинах спортивного питания. Во многих странах запрещен из-за серьезных побочных эффектов на печень и почки.

Итоги измерений:

КПД работы на фоне приема пирацетама оказался ниже среднего, возможно из-за выросшей отвлекаемости и нервозности. КПД работы у фенотропила еще ниже, несмотря на субъективный эффект прилива энергии. Лучше всего мне работало вместе со старым добрым кофе и зеленым чаем.

Результаты в игре оказались примерно одинаковыми во всех случаях, реакция серьезно не возрастала и не уменьшалась. На фоне приема фенотропила я установил рекорд счета, но после мне добиться ничего подобного не удалось, так что этот рекорд можно считать статистической погрешностью.

Оценки:

Пирацетам. Цена невысокая. Вещество скорее подойдет к использованию при пиковых нагрузках, если применять вместе с кофеином. Также хорошо помогает при неврастении и усталости. Для постоянной рутинной работы не подойдет. 5/10

Фенотропил. Стимулирует, но соотношение цена/эффект не самое лучшее. Подойдет для пиковых нагрузок и сессий, но не для рутинной работы 6/10

Ладастен. Не стимулятор и не ноотроп. По видимому использовался спортсменами только для маскировки употребления допинга 1/10

Не пробовал:

Теанин/Тианин — отзывы хорошие, в России достать сложно, может потом куплю баночку на iherb.

Ноопепт – у иностранцев отзывы хорошие. Вещество слабо изучено, все хвалебные оценки только из России. Памятуя негативный опыт с Ладастеном того же производителя использовать не рискнул.

Энергетические напитки, гуарана – тот же самый кофеин, только дороже. То же самое можно сказать о большинстве предтренировочных комплексов в магазинах спортивного питания.

Энерион, Энцефабол – интересные формы витаминов группы В, но плохое соотношение цена/КПД.

Нобен / Идебенон – вещество с непонятным механизмом действия, продвигается как антиоксидант. Но в качестве антиоксиданта гораздо лучше и дешевле взять витамин С.

Препараты Гинкго билоба – отзывы слабенькие, возможно потом попробую.

Выводы

1. Все относительно эффективно улучшающие производительность мозга вещества (Риталин, Аддерал, Модафинил) в России запрещены. Аналог модафинила — армодафинил можно купить в составе комплексных добавок в магазинах спортивного питания, (например Blackstone labs Razor edge). Но цена неоправданно высока.

2. Ничего лучшего для стимуляции мозга чем старое комбо кофеина и темного шоколада в России нет. Для подготовки к сессии можно использовать кофеин и отечественный пирацетам, получится недорого и эффективно. Что лучше всего – к кофеину очень медленно вырабатывается толерантность, и чашка кофе будет бодрить вас и после нескольких лет ежедневного употребления.

Прежде чем употреблять стимуляторы, устраните дефекты питания, может и не придется подстегивать организм. Диета должна содержать повышенное количество белка, от быстрых углеводов следует практически отказаться. И — постоянный прием витаминов.

Для человека умственного труда полноценное белковое питание не менее важно, чем для культуриста, оно необходимо для синтеза нейромедиаторов и строительства новых нервных клеток. Хорошо разнообразить поступление белка — часть белков может поступать из морепродуктов, часть из нежирного мяса или птицы, часть из молока и молочных продуктов. Не помещает дополнительно принимать аминокислоты. Качественные протеиновые смеси для культуристов, например от Optimum nutrition или BSN, уже обогащены всем необходимым набором аминокислот, но с нынешним курсом доллара неоправданно дороги.

По некоторым данным, высокобелковая диета может сокращать продолжительность жизни, за счет повышенного образования свободных радикалов – окислителей. Поэтому важно с белками принимать антиоксиданты. С другой стороны, низкобелковая диета сильно ухудшает качество жизни – появляется слабость, бессонница, раздражительность. За все в жизни приходится платить.

Кроме этого, не стоит забывать про чередование умственной и физической нагрузки. Прогулки или пробежки на природе придают сил. Вообще любая

кардионагрузка полезна – она улучшает кровоснабжение всего тела, в том числе и мозга.