

SUPLEMENTY NA PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ – ZESTAWIENIE

	<i>Jak działają?</i>	<i>Substancje czynne</i>	<i>Efektywne dawki</i>	<i>Przeciwwskazania i interakcje z innymi lekami</i>	<i>Możliwość długotrwałego stosowania</i>	<i>Ciekawe preparaty</i>
<i>Lecytyna</i>	Wchodzą w skład błon komórkowych, komórek nerwowych, wpływ na powstawanie acetylocholino	Fosfolipidy, cholina, inozytol	2000-2500mg na dobę	Brak	Tak	<i>Vita Buerlecithin, Olimp Gold Lecytyna 1200, Lecytyna Sojowa Nieutleniona</i>
<i>Żeń-szeń</i>	Adaptogen. Dodaje sił witalnych, poprawia pamięć i koncentrację, działanie przeciwzapalne, rozrzedzające krew, antyoksydacyjne, immunomodulujące	Ginsenozydy	20mg na dobę	Nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, niewyrównana cukrzyca, zaburzenia krzepliwości krwi Interakcje: leki pobudzające, niektóre antydepresanty, przeciwzakrzepowe, przeciwcukrzycowe, hipotoniczne	Z przerwami ze względu na możliwość wystąpienia zespołu żeń-szeniowego	<i>Ginseng (KRKA), Olimp Żeń-szeń VitaComplex</i>
<i>Kwasy omega</i>	Wchodzą w skład komórek nerwowych, działanie przeciwzakrzepowe, przeciwzapalne, obniżają poziom cholesterolu, trójglicerydów	Głównie DHA i EPA	500-1000mg EPA+DHA	Leki przeciwzakrzepowe, głównie warfarynę	Tak	<i>Olimp Gold Omega-3, Omega-3 Forte 65% EPA+DHA</i>
<i>Miłorząb japoński</i>	Poprawiają parametry krwi (głównie lepkość), działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne	Flawonoidy i laktony, głównie ginkgolidy	20mg flawonoidów i 5mg laktonów	Leki przeciwzakrzepowe, przeciwdepresyjne	Tak	<i>Bilobil Intense, Ginkofar Forte, Tanakan</i>