

Nootropika - palivo pro přetaktované mozky hackerů

Vložil/a [cm3l1k1](#) [1], 8 Zář, 2005 - 13:03

- [Free Mind](#) [2]
- [Recenze](#) [3]

Tento článek bude takovým odlehčením a budeme se v něm věnovat lékům/přípravkům (smart drugs) zvyšujícím pozornost, schopnost učení, koncentraci, odstraňujícím únavu a rychlejším vybavováním zapamatovaných informací.

Smart drugs

Smart Drug, nebo-li "chytrá droga" je koncept a slangová definice nootropní látky. Poprvé byl pojem nootropikum použit C. E. Guirgeou (výzkumníkem v UCB - belgická společnost, která uvedla na trh Piracetam) v roce 1972. Označení drugs "drogy" je trochu zavádějící, protože vyvolává asociace s něčím, co je nebezpečné a škodlivé. Mozkové nutrienty a neurotransmitery nejsou návykovými látkami, nejsou to drogy, jak je chápe veřejnost. Mozkové neurotransmitery jsou látky, které mohou přímo nebo po přeměně v organismu projít do mozku, kde ovlivňují kvalitu výživy neuronů nebo aktivují jejich činnost, případně doplní hladinu některých z nich na nutnou k dokonalé výživě.

Nootropikum - je odvozeno od řeckého slova "noos" (mysl) a "tropein" (obrat kupředu).

Definice nootropní látky

(www.smartdrugs.cz [4])

- 1) rozšíření, alespoň pod určitými podmínkami, přírůstků z procesů učení, i rezistance naučených chování proti faktorům, které je mohou poškodit;
- 2) usnadnění toku informací mezi oběma mozkovými hemisférami;
- 3) částečné rozšíření obecné ochrany mozku proti fyzickým či chemickým poškozením;
- 4) zvýšení účinnosti posílení korových a podkorových kontrolních mechanismů;
- 5) absence obvyklých negativních efektů psychotropních látek.

Co to znamená v praxi ?

Dříve se nootropikum používalo k terapii následků traumat mozku, cévních mozkových příhod a akutních intoxikací. V dnešní době je však díky svým příznivým účinkům a minimálním (téměř nulovým) negativním účinkům používán mezi širokou společností od studentů po doktory, vědce, manažery. Působí na kognitivní funkce mozku, jako je pozornost, schopnost učení, paměťové a jiné schopnosti. V Evropě ještě nejsou tak populární, ale v Americe je pravidelně užívají desítky milionů lidí. Někde jsem taktéž četl, že např. B vitamín má mnohem víc negativních účinků než nootropika. Navíc je téměř nemožné se předávkovat. Nootropika způsobují zesílení neuronální elektrické vzrušivosti, zvyšuje se zde celkový účinek látek s obdobným účinkem podaných současně. Toto může rozšířit pozitivní efekt nootropik.

Nootropika taktéž příznivě ovlivňují psychickou vyrovnanost, odstraňují únavu, depresi a zvyšují sexuální výkonnost. Toto se děje především podporou tvoření serotoninu v mozku. Serotonin je jedním ze základních neurotransmiterů. Umožňuje komunikaci mezi jednotlivými synapsi v mozku a ovlivňuje tak emoce, paměť, bolest, spánek atd. Mozek syntetizuje serotonin z tryptofanu, aminokyseliny, která se dostává do těla potravou (hroznový cukr, různé doplňky stravy). Dále v textu vám popíšu účinky těch nejnámějších a připojím i osobní zkušenost s těmito látkami.

Piracetam

Piracetam je původní látkou, u níž byly popsány účinky, které se označují jako nootropní. Jeho primárním účinkem je zlepšení zásobení mozku kyslíkem, zvyšuje metabolismus glukózy v mozku, zvyšuje průtok krve mozkem (snížením viskozity krve). Proniká rychle do mozku, nemetabolizuje se a vylučuje nijak nezměněný močí. Napomáhá např. při Alzheimerově nemoci, nebo pacientům na detoxikaci. Jeho vedlejší účinky jsou naprosto zanedbatelné. Já jsem nejspíš nějaká výjimka, protože Piracetam by měl maximálně způsobovat nespavost atd., ale u mě při vyšších dávkách naopak způsoboval únavu a ospalost. To lze ovšem kompenzovat jinými látkami.



Piracetam by měl při vyšších dávkách účinkovat asi po dvou týdnech. Člověk to na sobě nejspíš rozezná vyšší soustředěností a lepším uvažováním nad problematikou. Je volně prodejný pod názvem Piracetam AL-800 nebo AL-1200. Číselné označení znamená počet mg na jednu tabletu. Samozřejmě je výhodnější/levnější koupit Piracetam AL-1200 (100 tablet za 150Kč), což mě vystačí asi na měsíc. Na příbalovém letáku sice je doporučená denní dávka 3x denně 1 tabletu (800mg), pokud ale chcete účinky opravdu cítit, musíte brát přibližně dvojnásobek. Já jsem byl např. spokojen s kombinací 3600mg ráno a 1200mg večer (a víc bych ani nedoporučoval). Je pravda, že piracetamem se lze jen těžko předávkovat (nevím, jestli to lze), ale ve velkých dávkách by ho neměli užívat lidé s nedostatečnou funkcí ledvin.

Speed8 (Absolute Stimulant)

Autorem tohoto produktu je přední český odborník na výživu RNDr. Petr Foř, CSc. Speed8 je skleněná ampulka s přípravkem (20ml), který můžete vypít s přiloženým brčkem, nebo promíchat s nealkoholickým nápojem. Při pravidelném užívání (1 ampule denně - 45Kč) se udává přetrvávání účinku po dobu 8 hodin. Má se užívat 60 minut před "výkonem". Speed8 podporuje silově a silově-vytrvalostní výkony, omezuje akutní únavu, zvyšuje koncentraci a funkci intelektu, redukuje nadváhu a pocit hladu, stimuluje mozkovou aktivitu, urychluje psychickou regeneraci, podporuje sexuální aktivitu a omezuje riziko poklesu krevního tlaku. Za tímto přínosem stojí především neurotransmitery DMAE, GABA a mozkové nutrienty DLPA a ALC.



DMAE - nejúčinnější dosud známý mozkový stimulant. Slouží k tvorbě acetylcholinu, přenašeče nervových vzruchů mezi nervovými buňkami. Podporuje schopnost buněk využívat přijatý kyslík, zlepšuje náladu, podporuje kvalitu spánku, odstraňuje únavu, stimuluje schopnost vnímání, zlepšuje paměť, schopnost koncentrace při zátěži a zvyšuje intelekt.

DLPA - aktivuje tvorbu a zesiluje efekt v mozku se tvořících endogenních opiátů, tzv. endorfinů (látek navozujících pocit pohody). Je úspěšný v řešení depresí a úzkosti, posiluje účinky vitamínů, antioxidantů a rostlinných extraktů.

GABA - hlavní inhibiční neurotransmitter a aktivátor přeměny látek. Navozuje stav uvolnění a relaxace, regeneruje a podporuje tvorbu svalové hmoty, zvyšuje kvalitu vytrvalosti i schopnost podat silový výkon zvýšením intenzity spalování tuků na energii. Stabilizuje krevní tlak, potlačuje bolest, snižuje riziko vzniku svalových křečí.

ALC - je nejlepší mezi sloučeninami podporujícími přeměnu látek na energii. Rychle a účinně přeměňuje tuky na energii, snadno proniká do mozku, kde se spolupodílí na tvorbě acetylcholinu, podporuje regeneraci mozku, omezuje negativní dopad stresu a únavy.

Speed8 obsahuje i další látky (kofein např.), které podporují regeneraci, soustředěnost atd. Čím déle ho budete užívat, tím víc se budou projevovat jeho kladné účinky. Před jeho konzumací ampulku protřepte, protože se často na dnu tvoří usazeniny. Pevně uchopte a směrem od těla ulomte špičku. Nedoporučuji vypít Speed8 čistě jen brčkem, protože aspoň pro mě má strašně odporou chuť. Raději ho promíchejte v nějakém multivitamínovém nápoji a vypijte. Já jsem nikdy nepocítil nějaké vedlejší negativní účinky Speed8, naopak snižoval mojí ospalost po dávkách piracetamu. Speed8 si můžete objednat např. na adrese <http://www.techno.cz/smartdrugs/speed8.php> [5] Do týdne vám přijde celé balení v hodnotě 390Kč (10ks).

UP! ENERGY (Energy & Antistress Botanical Stimulant)

Extra silný, kapalný stimulant na povzbuzení a proti stresu na bázi přírodních látek a extraktů vzácných rostlin. Jedná se o malou lahvičku (25ml), kterou lze sehnat v lékárnách nebo na tanečních akcích za 45Kč. Doporučená denní dávka je 1 lahvička. Já osobně sem měl UP! Energy jenom jednou na Creamfields. Řekl bych k tomu, že má výbornou chuť a opravdu člověka probudí a dodá mu novou sílu. Jeho hlavní účinky: odstraňuje únavu a vyčerpanost, navozuje pocit pohody a spokojenosti, omezuje stres a úzkost, zvyšuje fyzický výkon, stimuluje myšlení a rychlost rozhodování, podporuje paměť a usnadňuje učení, zvyšuje koncentraci a bdělost. Obsahuje vitamíny C, B3, B5, B6 a B12. Dále pak Guaranu, Gingko bilobu, Panax ginseng, Rhodiola rosea, Muira puama, L-Karnitin, DLPA,

vitamín C, Taurin atd.



Vitamín B6 - B vitamíny jsou velice důležité pro správnou funkci našich orgánů a vůbec jsou nutností k našemu životu. Vitamín B6 je potřebný v procesech lidského těla více, než kterýkoliv jiný vitamín. Je zodpovědný za výrobu hormonů, červených krvinek, neurotransmiterů, enzymů a prostaglandinů. Především je nezbytný! při výrobě serotoninu. B6 je ve vodě rozpustný, takže nemůže být skladován v lidském těle (v tucích), ale musí být neustále doplňován ze stravy (nejlépe z B-komplexu ;o)). Přírodním zdrojem vitamínu B6 je např. mrkev, kuře, ryby, avokádo, banány, hnědá rýže a celozrná strava.

Guarana - jihoamerická rostlina s přirozeným obsahem přírodního kofeinu (guaraninu). Odstraňuje psychickou a fyzickou únavu, zlepšení mentálních funkcí a zvýšení výkonu organismu.

Ginkgo biloba - (jinan dvoulaločný) je jedním z nejstarších žijících druhů stromů, vyskytující se na zemském povrchu přes 300 miliónů let. Jedinci tohoto druhu se dožívají 2 000 let. Čínské léčitelství používá extrakt z listů a plodů již přes 5 000 let pro léčbu astmatu a bronchitidy a také pro snižování krevního tlaku. Obsahuje ginkgoflavonglykosidy, které účinkují jako antioxidanty, čímž brání poškození buněk. Dále obsahuje terpenlaktony působící na centrální nervový systém a krevní oběh, nárůst produkce ATP v nervových buňkách a tím pádem vzestup využití glukózy v mozku, účinkuje proti depresím, zlepšuje cirkulaci krve a přívod kyslíku do mozku, aktivuje paměť a schopnost učení a chrání před aterosklerózou.

Panax ginseng - extrakt z korejského **ženšenu** obsahuje široké spektrum koncentrovaných aktivních složek, které stojí především za zvýšení atletického výkonu, potlačení stresu, zlepšení mentální funkce, odstraňuje únavu, vyčerpanost a podporuje sexuální funkce a potenci.

L-karnitin - je aminokyselina, která chrání před ukládáním tuků a snižuje riziko srdečních příhod. Transportuje mastné kyseliny skrze mitochondriální membrány, kde se spalováním tuků získává energie. Díky této energii zvyšuje fyzický výkon, podporuje srdeční i mozkovou činnost a regeneraci organismu po výkonu.

Vitamín C - (kyselina askorbová) je látka, která se účastní stovky pochodů organismu. Člověk narozdíl od jiných živočichů nemá schopnost vitamín C syntetizovat, a proto ho musí přijímat v potravě. Nedostatek vitamínu způsobuje riziko skorbutu, infekční onemocnění a různé formy poruch kardiovaskulárního systému. Vitamín C příznivě působí na velkou spoustu funkcí organismu od hojení ran, přes zvyšování mozkové činnosti, odstranění pocitu únavy, preventivní faktor proti rakovině, po celkové posílení imunity.

Brahmi

Přípravek původní ajurvédské medicíny proti věkem podmíněným poruchám paměti, intelektu a ostatních mentálních funkcí, jehož užívání je doloženo po tisíciletí. Hlavními účinky Brahmi je zlepšení všech typů paměti (krátkodobou, střednědobou, dlouhodobou), zlepšuje schopnost učení, zrychluje reakceschopnost, zvyšuje schopnost tvůrčího myšlení a oddaluje ostatní příznaky duševní senility. Zlepšuje schopnost učit se, zvyšuje intelekt a chrání před negativními účinky léků a drog. Brahmi vyrábí společnost Brainway Inc. Balení obsahuje 100 kapslí a stojí přibližně 230Kč. Na etiketě je doporučené dávkování 2-3 kapsle denně, ale z vlastní zkušenosti vím, že je lepší pro rychlejší nástup brát zpočátku vyšší dávky. Lze ho koupit např. v on-line shopu Albert Smart Drugs (odkaz na konci článku) nebo přímo v prodejně Brainway v Praze - kousek od Masarykova nádraží, či vybraných lékárnách.



Lecithin (Cholin)

Lecithin je v ČR dobře dostupný. Používá se při výstavbě buněčných membrán, snižuje hladinu cholesterolu a napomáhá ochraně proti akumulaci tukových zásob. Lecithin je surovinou důležitého neurotransmiteru acetylcholinu, který je přenašečem vzruchů mezi nervy a svaly či orgány. Proto je Lecithin nezbytný pro činnost mozkových buněk a dále blahodárně ovlivňuje paměť a jiné mozkové funkce. Napomáhá také při léčbě kardiovaskulárních chorob, jelikož enzymy obsahující cholin odbourávají cholesterol z tkání.



U Lecithinu dosud nebyla zjištěna doporučená denní dávka, ale na většině výrobků najdete 1200mg denně. Já jsem vždy bral 2400mg (2 tobolky) ráno. Nadměrnými dávkami (4 a více tobolek) může dojít k nadměrné stimulaci svalů, snížená chuť k jídlu, problémy s trávením a zapáchající pot. Lecithin lze sehnat v každé lékárně či supermarketu. Jeho cena se pohybuje okolo 200Kč za 100 tobolek (1200mg).

Vazopresin

Vazopresin je neuropeptid s antidiuretickým účinkem vyráběn firmou Sandoz pod obchodním názvem Diapid jako nosní sprej. V dnešní době je téměř nemožné ho sehnat (aspoň já byl vždy neúspěšný). Asi před deseti lety se tento přípravek dával malým dětem, když se pomočovali. Tohle bylo velice zajímavé zjištění, ale jeho hlavní účinek je mnohem významnější. Má paměťově pozitivní účinky, působí totiž při imprintingu nové informace v mozkových paměťových centrech a není bez něj možný proces učení a získávání nových informací. Napomáhá také ve vybavování paměťových záznamů pomocí přímé projekce do vědomého myšlení. První výzkumy byly uspořádány v Holandsku a v polovině šedesátých let, které objevily schopnost vazopresinu ovlivňovat přímo mozkové buňky a CNS a tímto podporovat imprintingový (zapamatovací) systém, kterým informace procházejí do dlouhodobé paměti. Další skvělou vlastností je, že pokud ho užijete ve formě nosního spreje, tak se mnohem snáz přes nosní sliznici dostane do mozku a účinky se dostaví během několika sekund!

Závěr

Na konec článku bych ještě chtěl připomenout, že účinky nootropik se vzájemně násobí, takže je lze kombinovat. Já jsem např. po delší době ustálil dávky na: Piracetam - 2400mg (ráno), 1200mg (večer); Lecithin - 2400mg (ráno), občas 1200mg (večer); Brahmi - 2x ráno, občas 1x večer; B-Komplex - 1x ráno, 1x večer. Tato kombinace mi však z finančních důvodů dlouho nevydržela. Hlavním důvodem jestli jsem bral prášky i večer bylo hlavně to, jestli jsem do rána na něčem pracoval (security-portál, škola). Tato kombinace mi vyhovovala, ale s tím B-komplexem se to nesmí přehánět a s Lecithinem taky, protože jeho příznakem předávkování je prý nepříjemně páchnoucí pot (nemám vlastní zkušenost). Pokud tedy nad něčím bádáte, nebo pracujete do pozdních raních hodin a potřebujete mít hlavu čistou a zvýšit svoji pozornost, reakceschopnost a rychlejší vybavování, či ukládání informací, tak jsou nootropika vašim dobrým kamarádem.

Zdroj:

Smart Drugs, <http://www.smartdrugs.cz> [4]
Speed8, <http://www.speed8.cz> [6]
UP!ENERGY, <http://www.upenergy.cz> [7]
Albert Smart Drugs, <http://albert-sd.fbi.cz> [8]

URL článku:

<https://security-portal.cz/clanky/nootropika-palivo-pro-p%C5%99etaktovan%C3%A9-mozky-hacker%C5%AF>

Odkazy:

[1] <https://security-portal.cz/users/cm3l1k1>
[2] <https://security-portal.cz/category/tagy/free-mind>
[3] <https://security-portal.cz/category/tagy/recenze>
[4] <http://www.smartdrugs.cz>
[5] <http://www.techno.cz/smartdrugs/speed8.php>
[6] <http://www.speed8.cz>
[7] <http://www.upenergy.cz>
[8] <http://albert-sd.fbi.cz>