****

**«Меню для интеллектуалов»**

***Морковь.*** Чтобы меньше жаловаться на плохую память, надо больше есть моркови. Избыток карантина в ней не только улучшает зрение, но и стимулирует интенсивность обмена веществ в мозгу. Тарелка тертой моркови, обильно политая растительным нерафинированным маслом, хорошо освежит вашу память

.



***Авокадо.*** Этот заморский фрукт укрепляет оперативную память. Содержащиеся в нем жирные кислоты способствуют запоминанию информации на непродолжительное время. Запомнил, сдал, забыл.





***Ананас.*** Минимум калорий на максимум витамина С вананасе***.*** Излюбленный фрукт театральных и музыкальных звезд. Именно он позволяет не только прочно, но и надежно запомнить большие объемы текстов и нотных знаков. Выпивайте ежедневно, в периоды интенсивных нагрузок, по одному стакану ананасового сока.



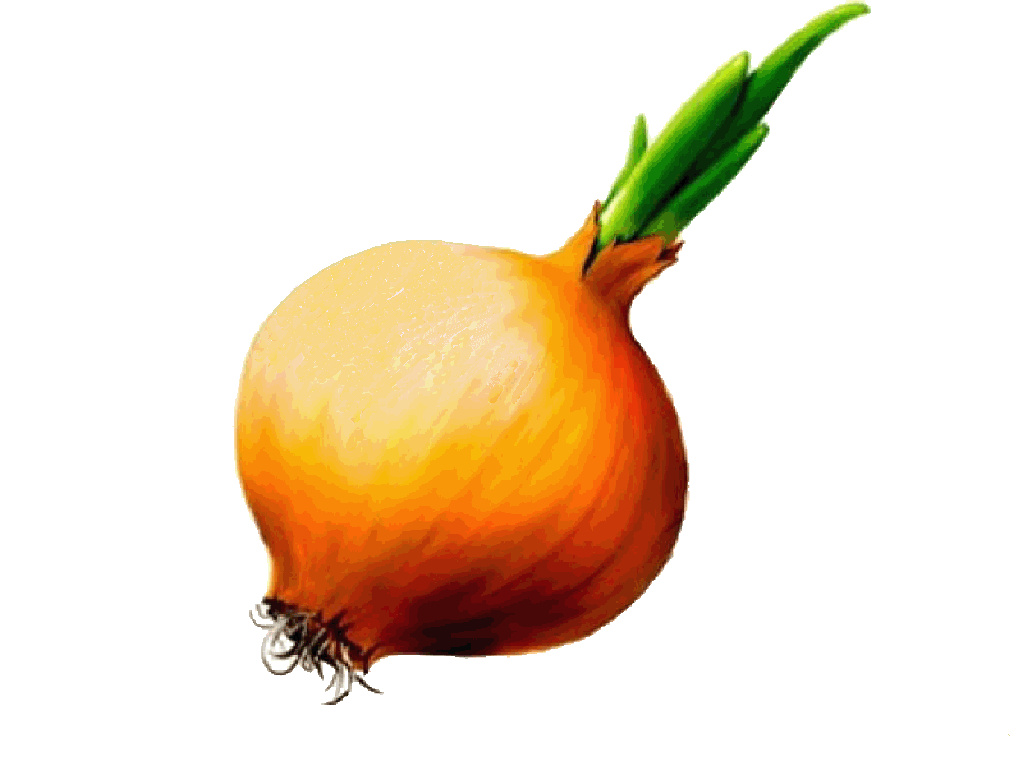
***Лук.*** Стимулирует кроветворный процесс и улучшает снабжение головного мозга кислородом. Половина луковицы в день гарантировано снимает усталость и стимулирует внимание при переутомлении. Несколько стрелок зеленого лука дополнительно принесут в организм целый комплекс необходимых особенно в зимне-осенний период витаминов и микроэлементов.



***Инжир.*** Содержащееся в нем вещество по составу близко аспирину. Оно, вместе с эфирными маслами, разжижает и обогащает кровь. За счет этого мозг интенсивнее насыщается кислородом.



***Киви.*** «Витаминная бомба».



***Черника.*** Стимулирует интенсивность умственных процессов. Именно эта ягода, как ничто, другое способствует усиленному мозговому кровообращению и благотворно влияет на снятие напряжения с глаз. Незаменима в периоды напряженной умственной деятельности.



***Креветки.*** Это деликатес для мозга, обеспечивающий его насыщенность жирными кислотами, особо интенсивно стимулирующими внимание при восприятии и усвоении нового материала.





***Апельсины.*** Повышают настроение, повышает жизненный тонус.



***Клубника.*** Обладает уникальной способностью нейтрализовать негативные эмоции.



***Лимон.*** Это привычный в каждом доме представитель цитрусовых освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Замечено, что сок лимона особенно действенен при изучении иностранных языков.

***Паприка.*** «Пряности укрепляют нервы и веселят кровь».Установлено, что паприка способствует выделению у человека «гормонов счастья» - эндорфинов.



***Капуста.*** Целенаправленно снижает активность щитовидной железы, уровень адреналина в крови, уменьшает повышенную нервозность и эмоциональность.



***Орехи грецкие.*** Особенно хороши при длительном умственном марафоне. Они стимулируют умственную деятельность и укрепляют нервную систему.



******

***Морская капуста.*** Очень калорийная и полезная, самый богатейший природный источник йода.



***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!***

***Тмин.*** Чай из тмина не только обладает приятным специфическим вкусом и араматом, но и крайне необходим для стимулирования интеллекта в процессе «мозговых штурмов». Две чайные ложки тмина на стакан кипятка служат прекрасным стимулятором для творчества и выработки новых идей.



***Бананы.*** Содержат в больших количествах серотин- вещество, вызывающее ощущение счастья, комфорта, любви.