**Título:** Como saber qual nootrópico tomar?

**Palavra-chave:** qual nootrópico tomar

**Meta-descrição:** Chega de canseira mental! Aumente o seu rendimento diário tomando a pílula da inteligência. Veja aqui qual nootrópico tomar.

Você anda com esgotamento mental, com dificuldades de concentração ou anda muito esquecido? Então, conheça aqui o que é e qual nootrópico tomar para acabar com isso.

Conhecido como pílula da inteligência, os nootrópicos estão presentes em diversas substâncias tanto naturais quanto sintéticas.

Descoberto em 1972 por um psicólogo, o suplemento ganhou fama e está presente tanto em alimentos consumidos diariamente quanto em medicamentos controlados.

Quer saber qual nootrópico é mais indicado para você consumir? Então, confira mais abaixo.

## Qual a origem dos nootrópicos?

Homem de camisa branca

Descrição gerada automaticamente com confiança média

Oficialmente, os nootrópicos foram utilizados pela primeira pelo psicólogo romeno Cornileu Giurgea no ano de 1972.

Na época o termo se atribuía a substância Piracetam que era usada para aumentar o desempenho da memória em alguns pacientes.

Hoje em dia essas substâncias já chegaram ao mercado brasileiro, mas estão mais presentes fora do país.

Nos Estados Unidos e na Califórnia, por exemplo, já existem algumas marcas de produtos específicos para esse mercado. Eles oferecem alimento e bebidas com as substâncias neuro ativadoras à base de nootrópicos.

O tema nootrópico também já chegou aos cinemas, livros e até séries. No filme Limitless de 2001, protagonizado por Bradley Cooper, mostra a descoberta dos efeitos dos nootrópicos por um escritor falido.

Ainda inspirado no filme, a CBS lançou a série homônima em 2015. Contudo, você ainda pode encontrar no site da Amazon, mais de 170 livros sobre o tema nootrópicos.

## Benefícios dos nootrópicos para o cérebro

Homem falando ao microfone

Descrição gerada automaticamente com confiança média

No caso dos nootrópicos, os benefícios se concentram nas funções cerebrais. Por isso, os grandes benefícios são direcionados a essa parte do corpo.

Entretanto, levando em consideração que o nosso cérebro comanda as funções do organismo, as substâncias atuam como um benefício geral.

Porém, é muito usado para tratamentos em pessoas que sofrem de TDAH, depressão ou males causados pelo envelhecimento.

Então, o seu uso está associado a benefícios como a capacidade de aprendizagem, concentração e estímulo da memória. Além de prevenir o Alzheimer.

## 6 dicas para saber qual nootrópico tomar

Embora o nosso cérebro seja programado para o uso, há sempre maneiras de estimular as células cerebrais e garantir um bom funcionamento do órgão.

Uma das formas mais tradicionais e já conhecidas, é manter uma alimentação saudável e cuidar do corpo praticando atividades físicas.

Bom, vamos as dicas confira:

1. Em primeiro lugar identifique o seu problema, identifique o que você deseja alcançar, como por exemplo mais concentração, aprendizagem ou então melhorar a memória;
2. Encontre um profissional responsável para orientá-lo sobre qual nootrópico tomar, e assim indicar o melhor para o seu caso;
3. Comece com doses baixas, ou seja, tome pequenas doses e aumente lentamente para minimizar riscos de efeitos colaterais;
4. Faça o básico, beba bastante água, faça exercícios físicos regularmente;
5. Experimente usar regularmente para garantir os efeitos desejados, pois não basta apenas tomar um dia ou outro;
6. Tenha uma rotina de sono saudável, pois a falta de sono tem impacto nas funções cognitivas e causa falta de concentração.

## Qual nootrópico tomar, natural ou sintético?

Vaso de flores em cima da mesa

Descrição gerada automaticamente com confiança baixa

Geralmente o consumo de vitamina B e alguns DHA como o ômega 3, ou com a adição de cafeína ajudam a melhorar as funções do cérebro.

No entanto, existem dois tipos de nootrópicos, os naturais como creatina; cafeína; guaraná; ginseng e suplemento com DHA e Ômega 3. E os nootrópicos sintéticos como a ritalina e o piracetam.

A ingestão dos nootrópicos sintéticos deve ser acompanhada por um médico especialista. Porém, como sempre, você pode aderir a suplementos naturais sem contra indicação e ter uma rotina de vida mais saudável.

Enfim, se você quer encontrar mais dicas ou deseja saber mais sobre nootrópicos, visite o site da [Loops Nutrition](https://loopsnutrition.com.br/) lá você encontra a Intelligence Caps.

Ela é um produto natural e liberado pela ANVISA e vai ajudar a aumentar a sua saúde mental no dia a dia.

Interface gráfica do usuário, Texto, Aplicativo, Email

Descrição gerada automaticamente

Interface gráfica do usuário, Texto, Aplicativo

Descrição gerada automaticamente