

# Кофеин и чувствительность дофаминовых рецепторов

Andrew Huberman, нейробиолог из Стэнфорда, в одном из своих видео выделил всего 5 пунктов для улучшения работы дофаминовой системы, один из них как раз-таки кофеин. **Исследования говорят, что чувствительность дофаминовых рецепторов улучшается благодаря кофеину:** <https://www.nature.com/articles/tp201546>

И вот недавно узнал, что он лично его потребляет в форме **мате**. А ведь это о чем-то может говорить)

Интересны практические детали - насколько легко его готовить, насколько приятно пить, потому что описывают на вкус как горький, насколько быстро эффект чувствуется, насколько этот эффект сильный в ментальном и физическом плане (ведь кофеин еще и физические характеристики улучшает) ну и прочие детали, если таковые будут.

Автор заметки: jaqombo

---

Revision #1

Created 4 July 2023 03:54:32 by Тимур

Updated 22 January 2024 07:49:37 by Тимур