

## Alimenta tu Cerebro:

El cerebro es el órgano más amenazado en estos tiempos. Los traumas, las infecciones, la alimentación desequilibrada, las toxinas los contaminantes ambientales, las drogas adictivas y el estrés, amenazan cada vez más a la capacidad del cerebro de realizar sus altas funciones.

Existen alimentos que tienen un efecto neuro-protector confirmado, si se usan en forma regular, pueden mantener las neuronas en estado óptimo. Algunos de esos alimentos son:



Almendras y Nueces



Espárragos, Espinacas  
y Brócoli



Chinas, Guineos, \*Bayas



Salmon y Almejas



Aguacate



Chocolote oscuro



Menta



Yogur



Té Verde

\*Bayas: arándanos, fresas, moras, frambuesas, zarzamoras, grosellas, cerezas, acerolas, açai, uvas, entre otras.

Además de una Buena Alimentación, también necesitamos combinarlo con buenos hábitos.

- ◆ **Buena hidratación** - el agua es el medio en el que se llevan acabo las numerosas reacciones químicas del tejido nervioso. Aumenta el consumo de frutas y hortalizas con efecto depurativo como el limón, la cebolla y el apio que favorecen la eliminación de toxinas.
- ◆ **Reposo regular** - las consecuencias de la falta de sueño resultan en fallos de memoria, fallos de atención, estado de ánimo de depresión y merma en las funciones cognitivas, entre otras.
- ◆ **Ejercicio** - practicar regularmente ejercicio físico aeróbico.
- ◆ **Respirar aire puro** - el oxígeno es vital para el funcionamiento de todo nuestro cuerpo en especial nuestras neuronas, por eso es importante mantener nuestros pulmones sanos y libres de humo. Realiza una serie de respiraciones profundas durante el día en especial si tienes un trabajo sedentario.

Aumenta la producción de Serotonina de tu cerebro con los siguientes alimentos:

- ◆ Guineo
- ◆ Espinaca
- ◆ Nueces
- ◆ Avena
- ◆ El chile picante
- ◆ Almendras
- ◆ Agua fría
- ◆ Cacao



Y sonría, la sonrisa ayuda a liberar las hormonas de la felicidad.