

O SEGREDO PARA MELHORAR A MEMÓRIA E PROTEGER SEU CÉREBRO CONTRA ALZHEIMER E OUTRAS AMEAÇAS!

20 de outubro de 2016 vanessa saude 0

Os alimentos são um dos fatores que mais influenciam o bem-estar do nosso corpo, pois tudo o que consumimos afeta nossa saúde.

O cérebro sofre muito com os efeitos da má alimentação, especialmente na parte dos neurotransmissores, que são responsáveis pela transmissão de impulsos nervosos aos neurônios.

Assim, os alimentos podem alterar nosso sono, humor e comportamento.

É interessante ter uma reeducação alimentar e manter uma dieta saudável.

Existem fatores que são importantes para saúde mental, como a ingestão balanceada de calorias e cafeína.

Também é essencial à saúde o consumo de nutrientes como sais minerais, proteínas, vitaminas, gorduras e hidratos de carbono.

É importante lembrar que tanto a falta de nutrientes quanto o excesso deles causam prejuízos no funcionamento no cérebro.

Aqui estão alguns dos alimentos que lhe darão disposição, concentração e memória:

1. Peixes

São ricos em ômega 3 e ômega 6, que são essenciais para melhorar e acelerar a aprendizagem.

2. Maças

São ricas em vitamina C e antioxidantes, que protegem o cérebro contra os radicais livres.

Elas também ajudam a combater doenças como Alzheimer e Parkinson, reduzem o colesterol ruim (LDL), ajudam na saúde do coração, além de proteger contra o câncer.

É recomendado comer a casca da maçã, mas só se for orgânica.

3. Frutas vermelhas (ameixa, framboesa, amora, goji berry)

Elas têm a vitamina C, ácido fólico, ácido cítrico, cálcio, potássio, magnésio, antioxidante e auxiliam na prevenção do envelhecimento da célula.

Estas frutas são anti-inflamatórias, evitam danos no cérebro e ajudam a melhorar o nosso intelecto.

Além disso, elas nos protegem da perda de memória devido à idade e de doenças como Parkinson e Alzheimer.

Possui muitas vitaminas e minerais importantes para o sistema nervoso, além de conter ômega 3.

A linhaça melhora a função cerebral.

E não só isso: ela ajuda a reduzir a inflamação e a melhorar a circulação.

5. Nozes

São altamente ricas em minerais, como potássio, fósforo, zinco, ferro, magnésio, cálcio, vitaminas B e E.

Elas ajudam a saúde do cérebro e reduzem as doenças cardíacas.

São utilizadas para melhorar a memória e para dar suporte nas funções cognitivas.

É recomendado comer um punhado de nozes diariamente.



6. Azeite de oliva e abacate

Eles mantêm a estrutura dos neurônios e a integridade dos vasos sanguíneos.

7. Chocolate amargo

É um chocolate com maior percentual de cacau.

Ele estimula o cérebro, melhorando sua circulação sanguínea e ajuda a evitar problemas no coração.

Além disso, fortalece o cérebro de pessoas que sofrem de insônia, retarda o envelhecimento e impede o desenvolvimento tanto da hipertensão como da diabetes.

8. Aipo (o mesmo que salsão)

É um alimento que contém propriedades benéficas para a nossa memória e possui luteolina, um flavonoide capaz de reduzir o envelhecimento das moléculas que inflamam o cérebro.

Ele é antioxidante, antibacteriano, purifica o sangue, elimina o ácido úrico e reduz a inflamação do cérebro.

O aipo também diminui as dores de cabeça e a enxaqueca.

Além do consumo desses alimentos, recomendamos que você evite consumir alimentos ricos em açúcar e os que contêm conservantes e aditivos.

Acabou?

Não!

Existe uma super-receita natural para melhorar a memória: o vinho de alecrim.

O preparo é simples demais.

Coloque três galhos de alecrim em um litro de vinho tinto seco e adicione uma xícara de mel.

Deixe a mistura em repouso durante quatro dias em recipiente e local escuros.

Tome uma colher das de sopa três vezes ao dia (em jejum, no meio da tarde e antes de ir dormir).

Contraindicação: para quem tem problemas hepáticos ou com alcoolismo.

Se este for o seu caso, faça com vinagre de maçã de boa qualidade e orgânico.