

Estilo de vida y cerebro

NEUR TIPS

¿Quisiera organizar una conferencia o taller sobre
Estilo de Vida y Cerebro en su institución?
Contáctenos a info@neuroeduca.cl



Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

www.neuroeduca.cl



CUIDADO DEL CEREBRO



Esquema General

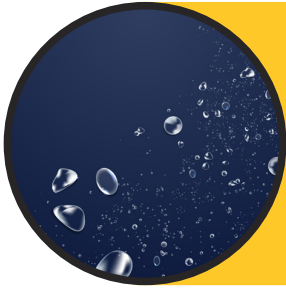
El cerebro dirige todas las funciones del cuerpo. Por ello al cuidar del cerebro y satisfacer sus necesidades, se está favoreciendo la salud de todos los demás órganos y partes del cuerpo.

Bien protegido, pero muy necesitado

Ningún órgano del cuerpo se halla tan protegido físicamente como el cerebro; y ningún otro realiza funciones tan complejas y necesita tantos cuidados.

El cerebro es también el órgano más amenazado en este tiempo especial en el que estamos viviendo. Los traumatismos, las infecciones, la alimentación desequilibrada, las toxinas y contaminantes ambientales, las drogas adictivas y el estrés, amenazan cada vez más a la capacidad del cerebro para realizar sus altas y complejas funciones. Por todo ello, el cerebro es actualmente el órgano del cuerpo que más protección y cuidados necesita.

En los siguientes capítulos, se describen los muchos cuidados que necesita, desde la atención física hasta la atención psicológica y la alimentación.



ATENDER LAS NECESIDADES BÁSICAS

El oxígeno y la glucosa son las dos necesidades básicas del cerebro. Sin estas dos sustancias, el cerebro simplemente no funciona.



HÁBITOS SALUDABLES

La buena hidratación, el reposo regular, el ejercicio físico y el respirar aire puro, entre otros hábitos favorecen el buen funcionamiento del cerebro.



PROTECCIÓN FÍSICA

A pesar de estar más protegido que cualquier otro órgano del cuerpo, se debe evitar cualquier agresión mecánica sobre el cuerpo. Las radiaciones electromagnéticas son también agentes físicos que pueden afectar al cerebro.



ALIMENTACIÓN PARA EL CEREBRO

Los alimentos influyen decisivamente sobre el funcionamiento cerebral. Algunos alimentos y ciertas plantas tienen un efecto neuroprotector confirmado, y su uso regular mantiene las neuronas en buen estado.



ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y ESPIRITUAL

Para su buen funcionamiento, el cerebro necesita también cuidados psicológicos y atención espiritual. Todo ser humano necesita recibir y dar amor, y de esta forma aumenta el rendimiento del cerebro.



TRATAMIENTOS NATURALES PARA EL CEREBRO

Los estímulos físicos producidos por el calor, el frío, la presión, el agua y el sol sobre la piel del cuerpo, tienen un efecto curativo sobre el cerebro.



NEUR TIPS



achnap

Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

Adaptado del libro "Como tener un cerebro sano".
Pamplona, Jorge. (2009). ACES Argentina