

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Cibi che mantengono sano il cervello

Sei in uno periodo stressante? Devi tenere la mente allenata? Come fare? Riposando almeno otto ore a notte e inserendo nella tua dieta alimenti che mantengano sano il cervello.



Photo credits Pinterest

Oggi ti lascio una piccola guida ricca di consigli utili sui cibi amici del nostro cervello.

Innanzitutto scegli dei cibi ricchi di quelle sostanze che hanno effetti neuro-protettivi e che migliorano i segnali tra le cellule neuronali. I dominatori incontrastati di queste sostanze sono gli acidi grassi “buoni” **omega-3** ma esistono anche particolari antiossidanti che aiutano il tuo sistema nervoso a mantenersi in forma e a contrastare l’insorgenza di malattie neurodegenerative.

Per funzionare correttamente il cervello ha bisogno di glucosio e di ossigeno; in assenza di queste due sostanze il cervello rende poco e rischia di entrare in uno stato di torpore. Inoltre non dimentichiamo che il cervello è composto al 30% da grassi per cui, come ho detto prima, è un’ottima idea integrare la dieta con sostanze come omega3 e omega6.

Come non far arrugginire il cervello? Mangiando dei buoni anti-ossidanti come gli omega3 assunti nei cibi come curcuma, e ginkgo biloba. In questo modo arriveranno più ossigeno e più zucchero ai neuroni, che saranno in buona salute a lungo.

Altri alimenti sono:

- **il pesce azzurro** – semi di lino – **noci** – curry – caffè – **pomodoro** – broccoli – cioccolato fondente – **kiwi** – prugne secche – frutti di bosco

E per coloro che amano le tisane?



Photo credits Pinterest

Ci sono due tisane perfette: la prima è a base di **ginseng**, **guaranà** e **rooibos** da assumere in caso di stress e di stanchezza mentale, la seconda è una tisana preventiva che aiuta a mantenere la memoria a base di té verde e **mirtillo**.

Cosa ne pensate? Mi raccomando seguite questi semplici consigli e starete meglio...

Un abbraccio

L'articolo [Cibi che mantengono sano il cervello](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).