

# Best Brain: di Garth Sundem!

## Best Brain: come mantenere in salute e migliorare le prestazioni del nostro cervello

**Best Brain:** questo libro nasce per **migliorare le prestazioni** del nostro cervello. In attesa di una completa recensione diamo una ripassata agli aspetti importanti per mantenere in ottima salute questo prezioso organo. Una dieta semplice è essenziale per promuovere la salute del cervello. Dovremmo anche evitare lo stress, avere un adeguato riposo e promuovere le connessioni neurali per imparare qualcosa di nuovo ogni giorno.

Ultimamente, la stragrande maggioranza delle persone sono molto più preoccupate di avere una **vita sana** e si sforzano in un modo o nell'altro, al fine di avere una migliore qualità della vita, in modo da dedicare più tempo e costanza all'esercizio fisico, oltre a ricercare un'alimentazione più sana.

Nel corso del tempo ci rendiamo conto che quando abbiamo a cuore e siamo consapevoli del modo in cui trattiamo tutti gli organi del nostro corpo, vale la pena ogni sforzo che facciamo in questo senso, dal momento che il nostro stato di salute è in miglioramento.

L'organo a cui mi riferisco è forse la cosa più importante che abbiamo, perché al suo interno ci sono tutte le emozioni, i sentimenti ed è il motore della nostra vita, quando quest'organo non funziona come si deve, tutto gli altri smettono di funzionare bene. Sai già di che cosa sto parlando? Sì, si tratta del cervello! Il quale ha bisogno di un buon

stile di vita per rimanere sani e forti.

**Ecco alcuni suggerimenti che possono essere utili per raggiungere questo scopo.**

## **Mangia cibi nutrienti**

Questo è ampiamente dimostrato, che una **sana alimentazione** si riflette sia nella salute fisica che mentale. Chiaramente, dando al nostro corpo i cibi giusti, se mangi meno grassi saturi e mangi cibi ricchi di omega 3, per esempio, stai dando al tuo cervello gli strumenti necessari per restare sani e forti. Gli alimenti che sono raccomandati per una buona salute del cervello sono molto vari.

Come primo passo non può mancare la **frutta, verdura**, acidi grassi omega 3 che si trova in grandi quantità in molta frutta a guscio e in alcune erbe spontanee come ad esempio la portulaca. Alimenti che è meglio evitare sono tutti i tipi di prodotti alimentari trasformati, a cui vengono aggiunti grandi quantità di prodotti chimici e composti che possono compromettere il corretto funzionamento del cervello e di altri organi del nostro corpo.

## **Condividi con i propri cari**

Molti studi hanno dimostrato che quando le persone passano più tempo a **condividere con più persone**, hanno meno probabilità di soffrire di perdita di memoria, soprattutto se si tratta di persone molto vicine a noi, come la famiglia e gli amici.

## **Cerca di imparare cose nuove ogni giorno**

E' molto importante per prevenire la perdita di memoria quando siamo in età più avanzata, imparare ed eseguire nuove

attività. E' molto positivo per la salute del cervello svolgere attività che non sono mai state fatte, come ad esempio **l'artigianato**, o che hanno a che fare con la **creatività** e la **fantasia**, questo farà sì che il cervello resti sempre attivo e giovane.

## **Dormire bene**

E' pienamente dimostrato scientificamente che **dormire bene** è molto importante per la salute mentale. Il sonno dovrebbe essere di almeno sette ore al giorno o anche più, non appena questo equilibrio si rompe si possono verificare molte alterazioni nelle funzioni cerebrali.

## **Imparare tecniche di rilassamento**

Per raggiungere lo scopo di rilassare la mente e stare lontano dai molti problemi di tutti i giorni, anche per un paio d'ore, è possibile utilizzare la **meditazione**. Questo può contribuire a calmare e ridurre i livelli di stress in tutte le tipologie di persone.

## **Evitare alcol e caffeina**

Come in tutti gli aspetti della vita, tutti gli eccessi sono cattivi, una tazza di caffè e un bicchiere di vino al giorno non può causare alcun danno alla salute fisica o mentale, ma se si supera questo consumo allora possono diventare dannose per alcune aree del cervello che possono essere interessate, e così causare depressione e perdita della memoria.

## **L'olio di cocco aiuta la salute del cervello**

E' scientificamente provato che il consumo di olio di cocco può ridurre il rischio di malattie come l'Alzheimer e il

Parkinson, con l'aumentare dell'olio di cocco **aumenta la capacità cognitiva** in coloro che lo consumano con una certa regolarità.

Scarica l'estratto PDF del libro!

