



CEREBRO, MEMORIA, NIVEL COGNITIVO

SUPLEMENTOS: OMEGA 3, COLINA, GINKBO BILOBA



Todos necesitamos que nuestro cerebro funcione bien para estar sanos, para evitar enfermedades como la demencia, para tener un buen estado de ánimo y ser lúcidos durante todos los años que estamos vivos, pero hay un problema que es el siguiente: La enorme mayoría del daño que generamos a nuestro cerebro y que impide todo esto sucede por una causa principal **QUE ES LA RUPTURA DE LA BARRERA HEMATOENCEFÁLICA que es la barrera que protege y aísla a tu cerebro de todas las agresiones externas.**

-Existen suplementos que aumentan el rendimiento cognitivo y la capacidad de concentración y protegen a la esta barrera hematoencefálica. Los tres pilares para aumentar el rendimiento cognitivo son:

- 1.- COMO DE MIELINIZADA ESTE EL ÁREA CEREBRAL (¿Como de aislada está la neurona ?)
- 2.- CUANTO OXÍGENO Y SANGRE LLEGA A ESA ZONA
- 3.- CUANTOS NEUROTRANSMISORES

OMEGA 3 + COLINA + GINKBO BILOBA Y COENZIMA Q10



OMEGA 3



COLINA



GINKBO BILOBA

1.- MEJORAR LA MIELINA:

OMEGA 3:

-La velocidad de un impulso, es decir la velocidad que lleva una acción tiene que ver cuanto las **neuronas cerebrales están conectadas entre sí** y el aislamiento que tiene la neurona y ese aislamiento es a través de una sustancia llamada mielina (es como el recubrimiento de un cable que protege el interior). Cuanta más



CEREBRO, MEMORIA, NIVEL COGNITIVO

SUPLEMENTOS: OMEGA 3, COLINA, GINKBO BILOBA

mielina más aislado está la neurona **y más rápido y óptimo es el proceso neuronal**. Si necesitamos la **cantidad de mielina en mi organismo para mejorar a nivel cognitivo le daremos a nuestro organismo la materia prima de la mielina que es EL OMEGA 3 (DHA Y EPA)**. Este omega 3 se extrae o de aceite de pescado, o aceite de krill o de algas.

2.- MEJORAR CUANTO OXÍGENO LLEGA AL ÁREA CEREBRAL (flujo vascular)

GINKBO BILOBA Y COENZIMA Q10:

-Para mejorar la cantidad de oxígeno y energía que llega a la neurona el suplemento más idóneo con este efecto es el **GINKBO BILOBA Y COENZIMA Q10**. El ginkbo biloba el efecto que tiene es que **dilata las arterias cerebrales (mejorando la llegada de oxígeno) y la COENZIMA Q10 aumenta la energía de las mitocondrias a nivel neuronal**.

3.- MEJORAR LA CANTIDAD DE NEUROTRANSMISORES

COLINA:

-Para aumentar la cantidad de neurotransmisores a nivel cerebral de manera natural te puedes suplementar con una sustancia llamada **COLINA** (hay mucha cantidad en la yema del huevo). El neurotransmisor que incrementa es la **acetilcolina que está vinculado a la capacidad cognitiva, memoria**. Para tener la materia prima de esta acetilcolina **lo podemos hacer suplementándonos con COLINA** (que es la materia prima de la acetilcolina).

OTROS SUPLEMENTOS: AMINOÁCIDOS QUE SE TRANSFORMAN EN NEUROTRANSMISORES

TIROSINA: Que es un aminoácido que puedes también tomar para aumentar tu rendimiento cognitivo que se **transforma en dopamina** en nuestro organismo ideal para optimizar el foco mental

TRIPTÓFANO: Que se transforma en serotonina en tu organismo que es útil sobre todo si tenemos una limitación con respecto a tu capacidad cognitiva y tu atención por razones de **ANSIEDAD** en este caso es ideal este triptófano o 5 HTP que es el siguiente paso en la transformación a serotonina que es más efectivo al ser más biodisponible para tu organismo (aunque es más caro).

NOTA: Estos aminoácidos nombrados que se transforman en neurotransmisores suelen necesitar cantidades adecuadas de **vitamina C y vitamina B6**, es decir si estás tomando triptófano pero tienes poca cantidad de vitamina C comprobado mediante analítica no va a ser tan efectiva esta toma.



CEREBRO, MEMORIA, NIVEL COGNITIVO

SUPLEMENTOS: OMEGA 3, COLINA, GINKBO BILOBA

COMO SE TOMA: POSOLOGÍA, MOMENTO DEL DÍA Y CUAL ES EL MEJOR:

OMEGA 3: La dosis para problemas cognitivos es de 1 gramo a 2 gramos de EPA (0,5 a 1 gramo de DHA). Preferiblemente se **toma por la noche junto con la cena**. Hay que guardarlo en nevera lejos de la luz y el calor para que no se oxide el aceite. El mejor sería el aceite de pescado o krill. Si es aceite de pescado con el sello **IFOS** y si es aceite de krill Superba krill (el aceite de krill tiene menos metales pesados y no tienen paso hepático).

COLINA: La dosis en hombres es 500 mg al día y en mujeres 400 mg día, actúa en sinergia con el inositol para optimizar los beneficios. La recomendada al comprarla es la de bitartrato de colina

GINKBO BILOBA: La dosis es unos 300 mg al día junto con las comidas. El mejor es el que tiene más glucósidos flavónicos, preferiblemente que sea fitosomado.

COENZIMA Q10: Dosis 200 mg **ideal que sea ubiquinol**. A la hora de comprarla indicar que la mejor patentes hoy en día es allQ

TIROSINA: Dosis de 500 a 1000 mg día **en ayunas**. La mejor es la N acetil-L-Tirosina

TRIPTÓFANO Y 5 HTP:

- 5 HTP: 1 cápsula de 1000 mg al día, antes de acostarse y con el estómago vacío. Que sea de materia prima de origen vegetal y no animal (semillas de Griffonia simplicifolia.) Aunque se puede tomar con la cena sin reducir su eficacia y el triptófano si es necesario tomarlo con el estómago vacío.

-LTRIPTÓFANO: Dosis 2 cápsulas (de 500 mg al día), una hora antes de dormir, con el estómago vacío. Recomendable la cápsula vegetal.