

MENTES BRILLANTES

LOS 11 PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO QUE DAÑAN EL CEREBRO Y ROBAN TU MENTE.

Esta información se basa en el acrónimo BRIGHT MINDS, un sistema desarrollado por el equipo del Dr. Daniel Amen en amenclinics.com

FACTORES DE RIESGO	INTERVENCIONES
B BLOOD FLOW - FLUJO SANGUÍNEO Hipertensión, accidente cerebrovascular (ACV), ataques isquémicos transitorios (mini derrame cerebral), enfermedad cardíaca, disfunción eréctil, estilo de vida sedentario.	LIMITAR LA CAFEÍNA , la nicotina y la deshidratación. Hacer EJERCICIO (especialmente deportes de raqueta). ALIMENTOS - remolacha, pimienta de cayena y romero.
R RETIREMENT/AGING - RETIRO/ENVEJECIMIENTO Mayor de 65 años, etapa de retiro o cese de la vida laboral, falta de aprendizaje y estimulación mental continua, aislamiento social, alto nivel de ferritina en sangre.	NUEVO APRENDIZAJE . Ayuno diario de 12-16 horas. Donar sangre si la ferritina es alta (siempre bajo supervisión médica). Apoyo social y voluntariado. ALIMENTOS - clavo, orégano, camarones.
I INFLAMMATION - INFLAMACIÓN Intestino permeable, bajo consumo de omega-3, enfermedad de las encías, dolor en las articulaciones.	SANAR EL INTESTINO . Aumentar el consumo de Omega-3. Usar hilo dental. ALIMENTOS - nueces, salmón, sardinas.
G GENETICS - GENÉTICA Miembro de la familia con demencia o problemas de salud mental, gen de la apolipoproteína E4.	DETECCIÓN TEMPRANA . Eliminar todos los demás factores de riesgo. ALIMENTOS - cúrcuma, arándanos, chocolate amargo.
H HEAD TRAUMA - TRAUMA CRANEAL (LESIÓN EN LA CABEZA) Uno o más traumatismos en la cabeza, pérdida del olfato.	PREVENIR FUTUROS TRAUMATISMOS . Oxigenoterapia hiperbárica (OHB). ALIMENTOS - huevos, menta.
T TOXINS - TOXINAS Alcohol, drogas, tabaquismo, contaminación, pesticidas, moho, monóxido de carbono, BPAs, toxinas de productos personales (ftalatos, parabenos, etc.).	LIMITAR LA EXPOSICIÓN . Apoyar los 4 órganos de desintoxicación: Hígado (limitar el alcohol), Intestino (añadir fibra), Riñones (beber agua), Piel (sudar con ejercicio/saunas). ALIMENTOS - brasicáceas (coliflor, coles de Bruselas, brócoli, repollo).
M MENTAL HEALTH - SALUD MENTAL Depresión, Trastorno de Estrés Postraumático, Bipolaridad, estrés crónico.	MEDITACIÓN . Ejercicio. ALIMENTOS - pescado salvaje, 8 porciones de frutas y verduras, chocolate amargo.
I IMMUNITY/INFECTIONS - INMUNIDAD/INFECCIONES Bajo nivel de vitamina D, trastornos autoinmunes, infecciones como la enfermedad de Lyme.	AUMENTAR LA VITAMINA D . Dieta de eliminación. Tratar las infecciones. ALIMENTOS - ajo, cebolla, champiñones.
N NEUROHORMONES ISSUES - PROBLEMAS DE NEUROHORMONAS Desequilibrios en los niveles de: tiroides, cortisol, testosterona, DHEA, estrógeno, progesterona, insulina.	EVALUAR Y OPTIMIZAR LAS HORMONAS REGULARMENTE . Evitar disruptores hormonales (BPAs, ftalatos, parabenos). ALIMENTOS - ostras, fibra, linaza.
D DIABESITY - DIABESIDAD Prediabetes, diabetes, sobrepeso, obesidad.	DIETA SALUDABLE PARA EL CEREBRO , de bajo índice glucémico, alta en fibra y control de calorías. ALIMENTOS - canela, espinacas, lentejas, guisantes verdes.
S SLEEP ISSUES - PROBLEMAS DE SUEÑO Apnea del sueño, insomnio crónico, pastillas para dormir.	DORMIR DE 7 A 8 HORAS POR NOCHE . Tratar la apnea del sueño. Limitar la cafeína y la exposición digital una hora antes de dormir. ALIMENTOS - No comer 2 horas antes de acostarse.

Rebeca Torres | Elite Brain Health Coach

