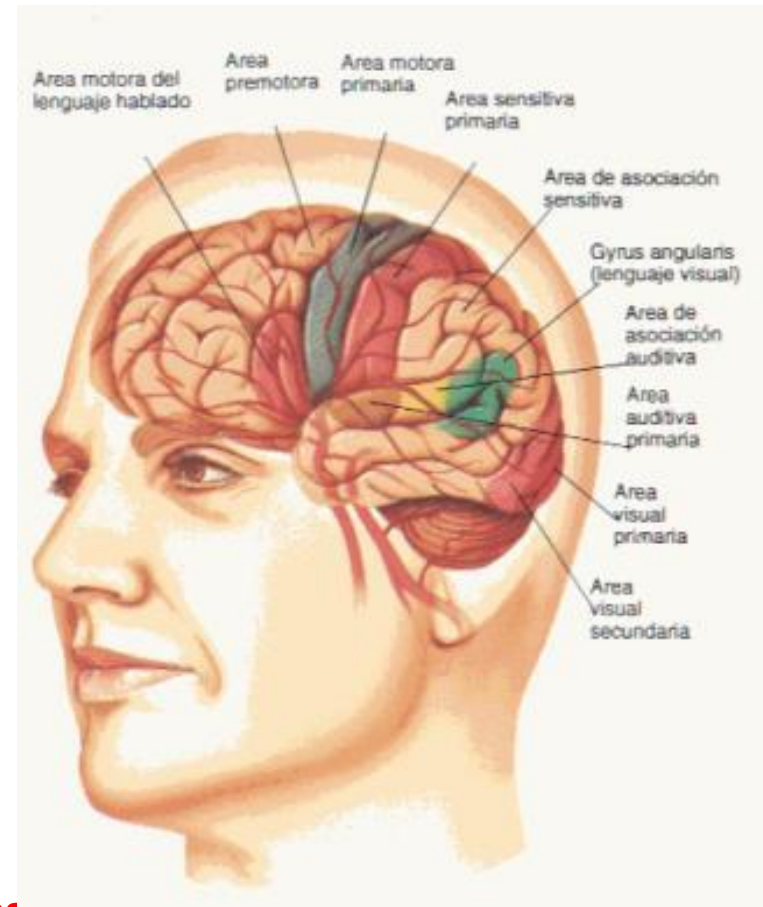


Existen hábitos en la vida diaria que dañan al cerebro, prácticamente se destruyen las neuronas disminuyendo sensiblemente la cantidad de las mismas.

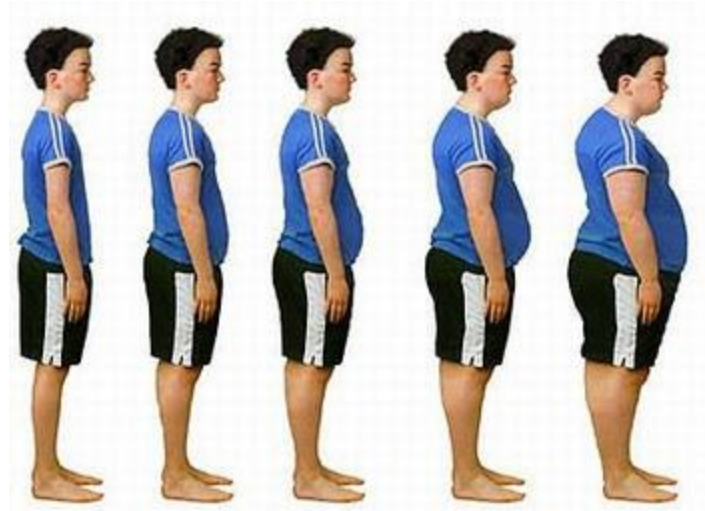
### **1. No Desayunar**

La gente que no desayuna tiene bajo nivel de azúcar en la sangre. Esto genera insuficiente suministro de nutrientes al cerebro causando su degeneración paulatina.



**2.- Comer de mas**

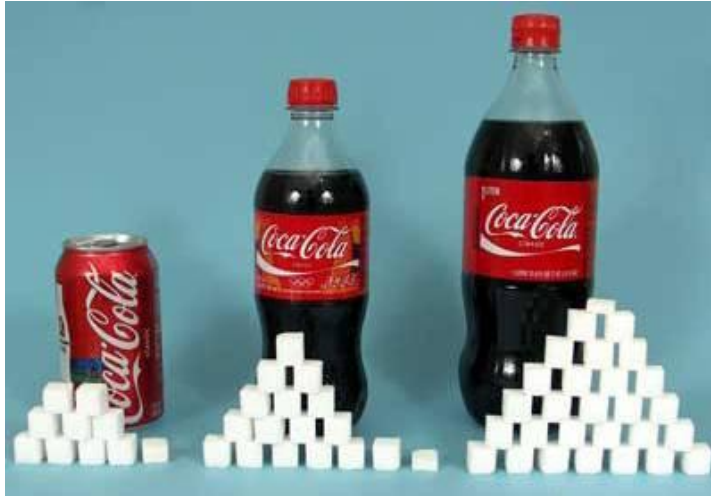
Esto causa el endurecimiento de las arterias del cerebro, causando además baja capacidad mental.



**3.- Fumar**

Causa la disminución del tamaño cerebral y promueve además Alzheimer.





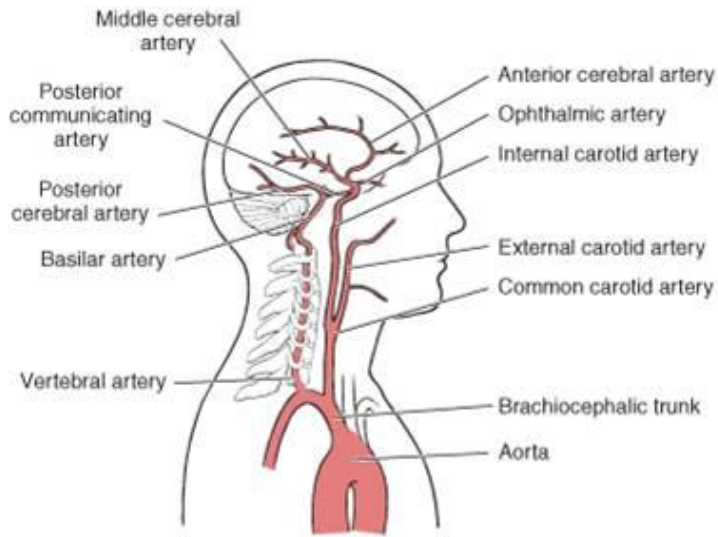
#### **4.- Consumir altas cantidades de azúcar**

**El alto consumo de azúcar interrumpe la absorción de proteínas y nutrientes causando mala nutrición y puede interferir en el desarrollo del cerebro.**

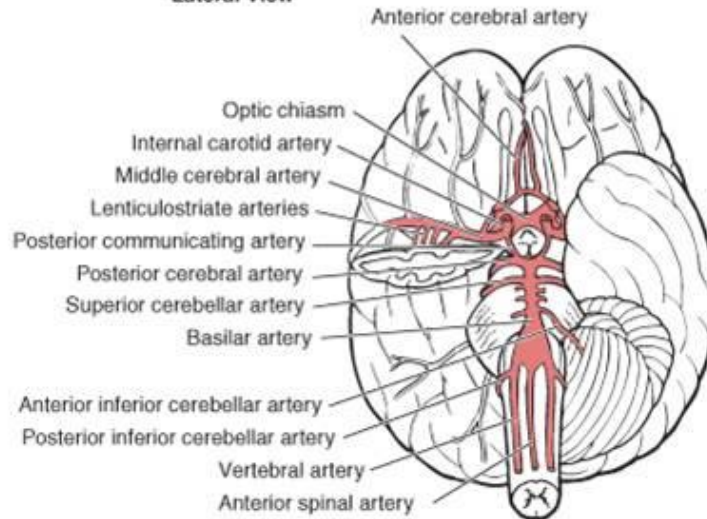
#### **5.- Contaminación del aire**

**El cerebro es el más grande consumidor de oxígeno del cuerpo. Inhalar aire contaminado disminuye su oxigenación generando una disminución de la eficiencia cerebral.**





Lateral View



Inferior View

## 6.- Dormir poco

El dormir permite al cerebro descansar. La falta de sueño por periodos prolongados acelera la pérdida de células del cerebro.

## 7.- Dormir con la cabeza cubierta

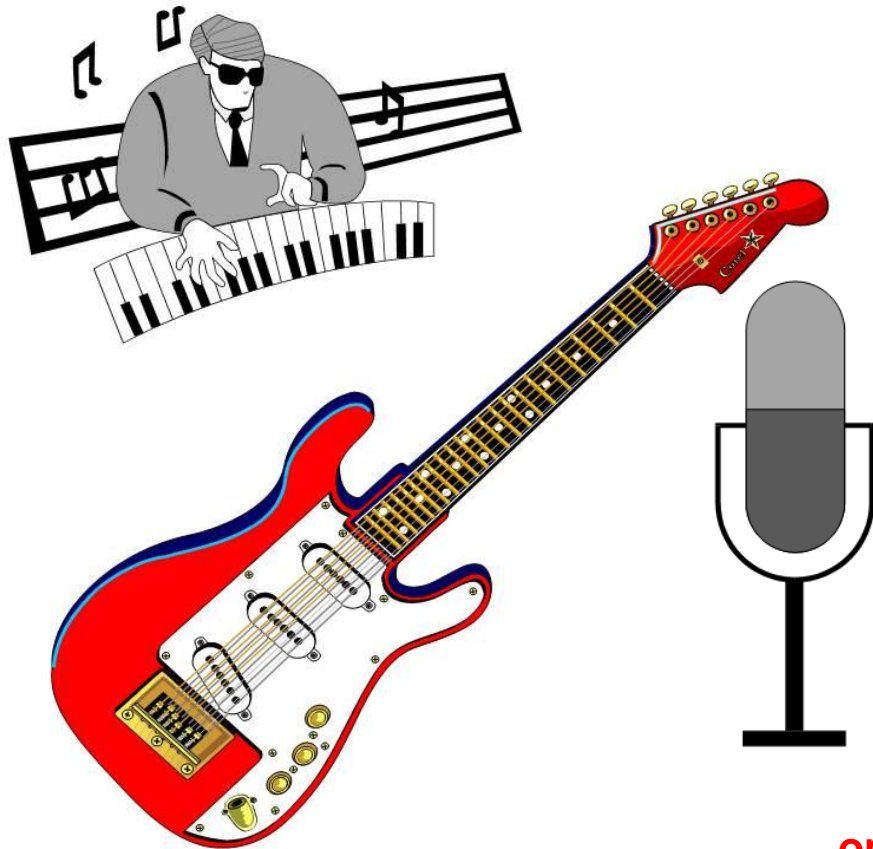
El dormir así aumenta la concentración de dióxido de carbono y disminuye el oxígeno causando efectos adversos a nuestro cerebro.

**8. Hacer trabajar al cerebro cuando estamos enfermos**  
**Trabajar y estudiar cuando estás enfermo además de la dificultad del cerebro para responder en ese estado, lo daña.**



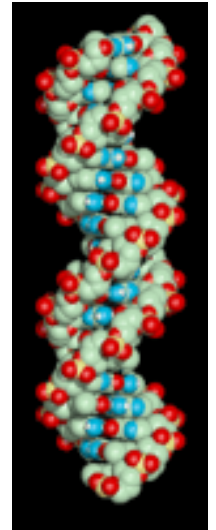
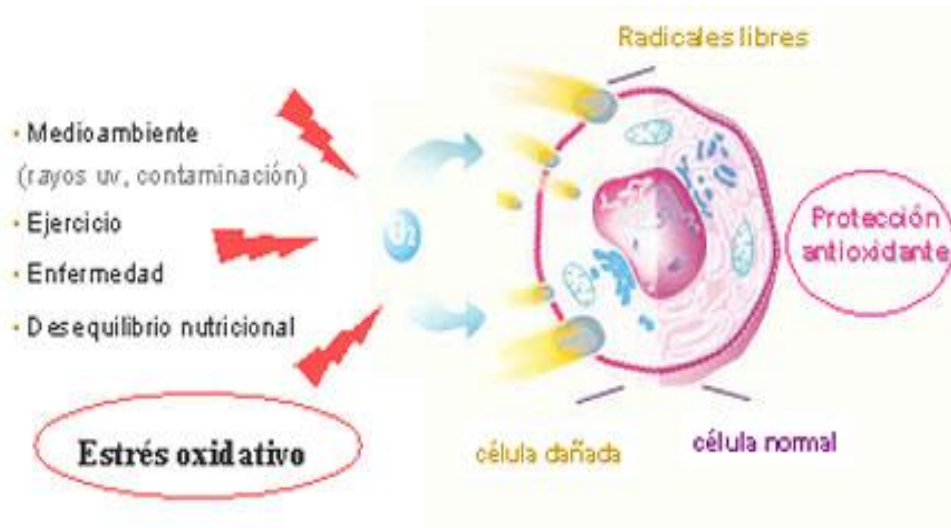
**9. Falta de estimulación**  
**Pensar es la mejor manera de estimular nuestro cerebro, no hacerlo provoca que el cerebro disminuya su tamaño y por lo tanto su capacidad.**

**10. Practicar la conversación inteligente y memoriza nombres y cantantes de canciones de varias épocas. Conversaciones profundas o intelectuales promueven la eficiencia cerebral .**



## ¿PORQUE DEBEMOS DE CONSUMIR ANTIOXIDANTES ?

Un antioxidante es capaz de retardar o prevenir la oxidación. Es una reacción química de transferencia de electrones. Un oxidante (humo del cigarro, contaminación y estrés) producen radicales libres que causan reacciones en cadena que dañan las células humanas.



Estos oxidantes en los humanos causan estrés oxidativo y matan células. Este efecto se ha asociado con muchas enfermedades humanas . La vitamina C, y E son usadas como suplementos dietéticos con la esperanza de prevenir enfermedades tales como el cáncer.

## LOS 10 ALIMENTOS QUE FAVORECEN LA LONGEVIDAD

### Tomates

Con **antioxidantes** que ayudan en la Prevención del cáncer.

### Aceite de oliva

Principal componente de la dieta “Mediterráneo” ayuda al corazón.

### Uvas rojas y vino tinto

Con **antioxidantes** y flavonoides que Tiene efectos saludables en el corazón.

### Ajo

Con evidencias altas de efectos muy saludables en corazón y cáncer.

### Espinacas

Con muy altos beneficios de efecto de los **antioxidantes** que combate el cáncer.

### Los granos Integrales

Contienen agentes contra el cáncer y el azúcar en la sangre mejora el transito intestinal.

### Salmón

Alto de omega-3, alivia muchas de las enfermedades crónicas conocidas.

### Nueces

Almendras y nueces disminuyen el colesterol en sangre. la grasa del tipo monoinsaturado y / o omega-3.

### Arándanos.

Alto contenido de **antioxidantes**.

### Te

EL verde y negro tienen efecto positivo de **antioxidante**.



## LAS 10 COSAS QUE MAS ENVEJECEN

### **Estrés**

Obesidad, insomnio, problemas del corazón y el sistema inmunológico .

### **Falta de ejercicio físico**

Efectos acumulativos en el cuerpo y problemas de salud como diabetes.

### **No ejercitar el cerebro**

“El cerebro necesita desarrollar nuevos caminos cada día”.

### **Mala nutrición y exceso de peso**

La falta de nutrientes balanceados y exceso de peso causan mala salud.

### **Fumar**

Causa Enfisema, cáncer, rápido envejecimiento de la piel, problemas cardíacos.

### **Actitud pesimista**

Debilita el sistema inmunológico, “Solo hay mirar el lado bueno de las cosas”.

### **No tener una relación estable**

Los que se divorcian tienen un riesgo 40 % mayor de tener una muerte prematura.

### **Alcohol**

1 o 2 vasos al día ayudan a prevenir varios problemas del corazón. Mas del límite, las ventajas se pierden.

### **Estilo de vida**

Los excesos en ejercicio físico y trabajo, la falta de sueño nocturno y el estrés, causan deterioro en la salud.

### **No intentar cambiar para mejorar**

Toma tiempo cambiar malos hábitos, si no se logra, no rendirse: empezar otra vez.