

TENDENCIAS

Suplementos naturales que puedes tomar para elevar tu capacidad cerebral

El Ciudadano · 23 de noviembre de 2015



Nota: antes de probar algún suplemento debes consultar con el médico que tu cuerpo no presente reacciones negativas o alergias a alguno de los componentes.

Tampoco trates de hacerte un coctel con todos los suplementos. Los beneficios de cada uno de ellos fueron estudiados individualmente; no se sabe qué reacción podría presentarse en conjunción.

Finalmente, recuerda que cada cuerpo es diferente, así que prueba cuál de ellos funciona mejor para ti.

Creatina. Este suplemento ha ganado popularidad porque mejora la fuerza de los músculos. Lo que realmente hace este ácido orgánico es otorgar mayor energía a las células en el cuerpo, así que el cerebro también se beneficia. Se ha comprobado que mejora a la memoria y a la atención. Sigue las dosis que se muestran en el instructivo del producto.



Cafeína y L-teanina. No se ha encontrado que la cafeína por sí sola ayude a las funciones cognitivas, más bien, sus propiedades estimulantes son las que pueden resultar en beneficios al aprendizaje y al humor.

Ahora bien, si se consume en conjunto con L-teanina (un aminoácido común que se encuentra en el té verde), se crean beneficios a largo plazo como mejoras en la memoria y la atención y mayor velocidad de procesamiento de información visual.

El secreto se encuentra en que la L-teanina contrarresta los efectos negativos de la cafeína, como la ansiedad y el aumento en la presión arterial.

Estos beneficios se pueden alcanzar con 50 mg de cafeína (lo que contiene una taza de café) y 100 mg de L-teanina (el té verde sólo tiene entre 5 y 8 mg, así que

ahí entran los suplementos, o bien, algunas personas siguen la regla 2:1, es decir, dos tazas de té verde por cada una de café).



Chocolate oscuro. Los flavonoides que se encuentran en el cacao se conjugan con moléculas antioxidantes, lo que estimula el cerebro y los procesos neurológicos en zonas que involucran el aprendizaje y la memoria.

Sólo asegúrate de no consumir chocolate dulce, pues el azúcar contrarresta muchos de sus beneficios. Opta por los que contienen mayores porcentajes de cacao. En un día puedes consumir desde 35 hasta 200 gramos.

Omega 3. Son ácidos grasos que se encuentran en la grasa del pescado, nueces y leguminosas. Cada vez su popularidad crece, y ya se puede encontrar en cápsulas; una o dos diarias son la dosis recomendada. Sus beneficios incluyen una mejoría en la atención y en el humor, además puede ralentizar el desgaste cerebral que ocurre con la edad.

Ginkgo Biloba. Es un extracto de un árbol nativo de China, considerado un fósil viviente. Los componentes de sus hojas pueden mejorar la concentración y la velocidad y calidad de la memorización. Esto con sólo 240-360 mg al día.

Panax ginseng. Se ha utilizado como medicina en China por miles de años. Es un suplemento que ayuda a la memoria, a la atención, la calma, el humor e incluso reduce la fatiga. Toma alrededor de 500 mg al día.

Fuente: [Mamá Natural](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)