

2 superalimentos para potenciar tu cerebro



Las semillas de Chia provienen de una planta de la familia de las lamiáceas originaria de América Central, lugar donde las tribus indígenas ya la consumían desde hace más de 6.000 años. Este superalimento favorece el funcionamiento de las neuronas y mejora la actividad cerebral. Se trata además de la mayor fuente

de omega 3 que podemos obtener de la naturaleza. Sus interesantes propiedades previenen el envejecimiento de los tejidos, por lo que mantiene intactas sus funciones por más tiempo.

Arándanos



Los arándanos conforman un potente antioxidante. Introducir este superalimento en nuestra dieta puede mejorar nuestra memoria, aprendizaje y las funciones cognitivas en general, gracias a un compuesto que contienen llamado flavonoides, que protegen de los radicales libres, que pueden dañar el tejido sano, así como disminuir la capacidad de nuestra memoria. Los arándanos, por tanto, ayudan a evitar o retrasar enfermedades

degenerativas del cerebro, como el alzhéimer.

Fuente: La WEB.