

M E M O R I A

V I V A

PROTOCOLLO

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido al Protocolo Memoria Viva!

La creciente búsqueda de soluciones naturales y menos invasivas para problemas de salud se ha convertido en una tendencia global. Ante las adversidades que impone el envejecimiento, la pérdida de memoria se presenta como una de las principales preocupaciones, llevando a muchos a buscar métodos seguros y eficaces para mitigar este problema.

La conexión entre audición y cognición, como se mencionó anteriormente, revela cuán interconectada está nuestra salud. Así como el cerebro y el oído están relacionados, la naturaleza también nos brinda remedios con el poder de interactuar y beneficiar diversas partes de nuestro cuerpo. En este contexto, los téis naturales emergen como una solución prometedora.

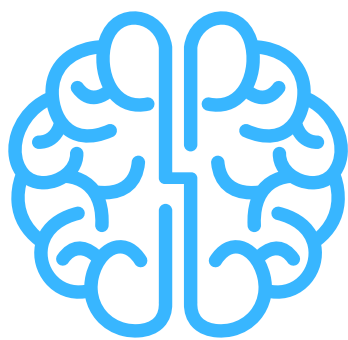
Existen muchas plantas medicinales que, al ser consumidas en forma de té, brindan beneficios neuroprotectores, ayudando a combatir la pérdida de memoria. Actúan combatiendo los elementos perjudiciales para nuestro cerebro y fortaleciendo las

INTRODUCCIÓN

conexiones neuronales. Además de ser una alternativa natural, estos téis son fácilmente accesibles y pueden ser incorporados en nuestra rutina diaria.

La combinación de soluciones modernas con la sabiduría ancestral de los téis medicinales ofrece un enfoque holístico para enfrentar la pérdida de memoria. De esta manera, no solo protegemos nuestras memorias, sino que también promovemos una mejor salud general, aprovechando lo que la naturaleza y la ciencia tienen para ofrecernos.

A lo largo de los años, científicos y especialistas han estudiado en profundidad los beneficios inherentes a las soluciones naturales. Estas recetas no solo han sido objeto de rigurosos estudios, sino que también han sido probadas y aprobadas en términos de eficacia. Por lo tanto, si buscas soluciones naturales con respaldo científico, hemos preparado una lista con 6 remedios caseros para la memoria.



M E M O R I A

V I V A

6 REMEDIOS CASEROS

PARA LA MEMORIA

REMEDIOS CASEROS

Algunos remedios caseros, como el té de Ginkgo biloba o de cúrcuma, son excelentes opciones naturales para mejorar la salud cerebral y mantener la memoria. Estos té s contienen sustancias antioxidantes, estimulantes y neuroprotectoras que ayudan a prevenir daños de los radicales libres en las neuronas, y a mejorar la circulación sanguínea en el cerebro, lo que mejora la memoria y la concentración.

Los remedios caseros pueden ser utilizados por quienes desean mantener su cerebro saludable a medida que envejecen, pero también pueden complementar el tratamiento médico en casos donde la pérdida de memoria es causada por otras condiciones, como ansiedad, depresión o estrés. En estos casos, es esencial informar al médico antes de comenzar su uso.

Además de los remedios caseros para la memoria, es importante consumir alimentos ricos en omega-3, vitamina B6 y B12, como salmón, hígado o aguacate, porque ayudan a proteger las células cerebrales asegurando el buen funcionamiento del cerebro.

Algunas opciones de remedios caseros para la memoria son:

1. Té de Ginkgo biloba

El té de Ginkgo biloba es rico en flavonoides y ginkgolídeos, con acción antioxidante y vasodilatadora, que ayudan a mejorar la circulación sanguínea en el cerebro, reducir la viscosidad sanguínea y minimizar los daños causados por los radicales libres en las neuronas.

Ingredientes:

- 1 cucharada de hojas secas de Ginkgo biloba
- 1 taza de agua

Modo de preparación:

Hervir las hojas secas de Ginkgo biloba en el agua durante 1 minuto. Dejar reposar durante 5 minutos y tomar entre 3 y 4 tazas al día.

El té de Ginkgo biloba no debe ser consumido por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactantes, o personas con alto riesgo de hemorragias o con algún sangrado activo.

Otra forma de consumir el Ginkgo biloba es en suplementos en forma de cápsulas, que se pueden adquirir en farmacias o droguerías.

2. Té de romero

El té de romero, preparado con la planta medicinal *Rosmarinus officinalis*, es rico en sustancias como ácido rosmarínico, ácido carnósico y aceites esenciales, con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras que pueden ayudar a mejorar la memoria, aumentar la concentración, agilizar el pensamiento y mejorar la capacidad de aprendizaje.

Además, debido a sus propiedades, este té puede ayudar en el tratamiento de condiciones que pueden afectar la memoria, como depresión, estrés, ansiedad o enfermedad de Alzheimer, por ejemplo. Sin embargo, aún se necesitan más estudios para confirmar esta eficacia.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas frescas de romero
- 250 mL de agua hirviendo

Modo de preparación:

Agregar las hojas de romero al agua hirviendo, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Filtrar, dejar entibiar y tomar de 3 a 4 veces al día.

2. Té de romero

El té de romero no debe ser consumido por niños menores de 5 años, mujeres embarazadas o lactantes, o personas con enfermedades hepáticas, ya que este té puede empeorar los síntomas y la enfermedad.

Además, el té de romero puede interactuar con algunos medicamentos, como anticoagulantes, diuréticos, litio y medicamentos para la diabetes o para regular la presión arterial. Por lo tanto, si estás tomando alguno de estos medicamentos, es importante consultar al médico antes de consumir el té.

3. Té de azafrán

El té de azafrán posee propiedades antioxidantes que ayudan a reducir el daño causado por los radicales libres en las neuronas, además de aumentar los niveles de acetilcolina, un neurotransmisor importante para la memoria.

Además, el azafrán tiene propiedades antiinflamatorias que reducen la producción de sustancias inflamatorias y tóxicas para las neuronas, lo que puede ayudar a mejorar la memoria.

Ingredientes:

- 100 mg 1 cucharadita de hebras de azafrán;
- 500 mL de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Añadir las hebras de azafrán al agua hirviendo. Tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Filtrar, esperar a que se entibie y beber 1 taza del té de azafrán, una vez al día.

Dado que el té de azafrán tiene un sabor ligeramente amargo, se pueden añadir otros ingredientes, como canela, jengibre o miel, para disimular el sabor amargo y hacer más agradable su consumo.

3. Té de azafrán

El té de azafrán no debe ser consumido por mujeres en periodo de lactancia o embarazadas, ya que puede provocar contracciones en el útero, aumentando el riesgo de aborto o hemorragia.

4. Té de catuaba

El té de catuaba es rico en alcaloides con acción antioxidante, estimulante y vasodilatadora, que ayudan a mejorar la comunicación entre las neuronas y la circulación sanguínea en el cerebro, siendo una buena opción de remedio casero para la memoria.

Además, debido a sus propiedades estimulantes, la catuaba ayuda a combatir el cansancio mental y la dificultad de razonamiento y atención.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de corteza de catuaba
- ½ litro de agua

Modo de preparación:

Colocar los ingredientes en una cazuela y dejar hervir durante algunos minutos. Luego, apagar el fuego y dejar enfriar. Tomar 1 taza de este té hasta 2 veces al día.

El té de catuaba no debe ser consumido por mujeres embarazadas, niños menores de 12 años y personas con glaucoma o problemas cardíacos.

5. Té de ginseng

El té de ginseng, preparado con la planta medicinal *Panax ginseng*, es rico en ginsenósidos, alcaloides y polifenoles, con acción antioxidante, que protegen las neuronas de los daños causados por los radicales libres, mejorando el funcionamiento cerebral, la memoria y la concentración.

Además, el ginseng incrementa el flujo sanguíneo cerebral, mejorando el transporte de oxígeno a las células, y tiene una acción energizante que combate la fatiga física y mental que pueden afectar la memoria y la cognición.

Ingredientes:

- 2 g o 1 cucharada de ginseng en polvo;
- 300 mL de agua.

Modo de preparación:

Añadir el polvo de ginseng al agua y hervir. Luego, apagar el fuego, dejar reposar por unos 10 minutos, esperar a que se entibie y beber. Este té puede ser consumido de 3 a 4 veces al día.

La dosis máxima de ginseng es de 5 g a 8 g por día, por lo tanto, no se debe exceder la cantidad de 4

5. Té de ginseng

tazas al día, ya que puede causar efectos secundarios como agitación, irritabilidad, confusión mental e insomnio.

El té de ginseng no debe ser consumido por niños menores de 12 años, en caso de embarazo o lactancia, o por personas que estén tomando medicamentos para la depresión, contra la diabetes, si tienen enfermedades cardíacas o asma.

6. Té verde

Algunos estudios demuestran que el té verde, hecho de la planta *Camellia sinensis*, contiene compuestos fenólicos en su composición, especialmente epigallocatequina, que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Estas ayudan a mejorar el funcionamiento cerebral, incrementando la interacción entre diferentes áreas en el cerebro, lo que resulta en una mejor capacidad de memoria y atención.

El té verde puede ser utilizado en forma de té, infusión o extracto natural. Se debe usar bajo orientación médica ya que un consumo excesivo puede dañar el hígado.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas de té verde o 1 bolsita de té verde;
- 1 taza de agua hirviendo.

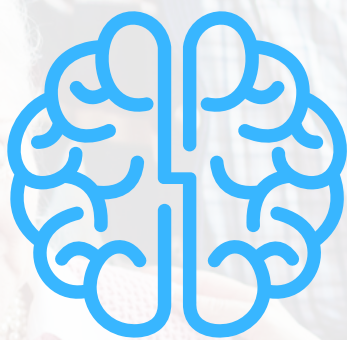
Modo de preparación:

Añadir las hojas o la bolsita de té verde en la taza con agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos. Filtrar o retirar la bolsita y beber inmediatamente. Este té puede ser consumido de 3 a 4 veces al día, o según

6. Té verde

indicación médica.

El té verde no debería ser consumido por niños, mujeres embarazadas o que estén amamantando, ni por personas que sufran de insomnio, hipertiroidismo, gastritis o hipertensión arterial. Además, al contener cafeína en su composición, es recomendable evitar tomar este té al final del día o en cantidades superiores a las recomendadas.



M E M O R I A

V I V A

MUCHAS GRACIAS

POR HABER LLEGADO HASTA AQUÍ.

Dr. Mason Parker