



ENERGIZANTE NEUROLOGICO

Favorece la circulación sanguínea cerebral, mejorando la memoria, la atención y la rapidez mental. El ácido aspártico es un aminoácido, en concreto uno de los 20 aminoácidos que contribuyen a que las células creen proteínas. No se puede considerar esencial ya que puede ser sintetizado a través del propio organismo.

El ácido aspártico se puede encontrar en dos formas: ácido D-aspártico y ácido L-aspártico. El ácido D-aspártico es vital para diversos aspectos del organismo, como puede ser la segregación de hormonas o el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

Nuestra mente es el centro de nuestra vida. Es el “motor” que nos permite lograr nuestros objetivos y metas vitales. Es normal que algunas veces nos encontremos más bajos de energía y sintamos que olvidamos cosas, que tenemos despistes, que tomamos decisiones erróneas, que nos cuesta pensar con claridad, etc.

La fatiga mental, suele ir acompañada de sentimientos de tristeza, irritabilidad, ansiedad, estrés y preocupación. Estos sentimientos negativos pueden afectar a nuestro día a día, produciéndonos insatisfacción e infelicidad.

Beneficios del ácido aspártico

- Es básico dentro del sistema nervioso central para mejorar el rendimiento cerebral.
- Favorece el aprendizaje a edades tempranas y la conservación de la memoria en personas de edad avanzada.
- Mejora las habilidades mentales.
- Estimula la memoria definitiva.
- Aumenta la capacidad de retener informaciones aprendidas.
- Brinda mayor capacidad de concentración.
- Mejoras a nivel de focalización cognoscitiva.
- Mejora la vida sexual aumentando el nivel de testosterona en los testículos hasta en un 40%.
- Ayuda a expulsar el amoníaco del cuerpo, protegiendo, entre otros órganos, el hígado.
- Favorece el crecimiento muscular y previene los problemas de crecimiento.
- Es un aminoácido que participa de forma fundamental en la desintoxicación de la sangre.
- Mejora la producción de glutamato.
- Favorece la circulación y el aprovechamiento de calcio, magnesio, zinc y potasio.
- El ácido aspártico también favorece la práctica y el rendimiento deportivo, mejorando la resistencia, reduciendo la fatiga, activando el metabolismo y mejorando el desarrollo muscular.



Déficit de ácido aspártico

Su déficit puede llegar a provocar desbalances en nuestro organismo, generando alteraciones del sistema nervioso, (cansancio y fatiga), cardiovasculares, metabólicas e incluso trastornos hepáticos por intoxicación.

La niebla mental

La "niebla mental" podría ser una secuela a nivel cognitivo y se ha reportado en varios países del mundo. Los pacientes aseguran sufrir pérdida de memoria, problemas para concentrarse, mareos, dolor de cabeza y confusiones frecuentes.

Todavía no se sabe mucho, ya que el costado neurológico aún no fue muy explorado. Por un lado, el virus afecta en términos primarios al sistema nervioso y causa trastornos mentales, la perturbación de la memoria, cansancios y confusiones recurrentes. Por otro lado, en orden secundario, también hay que tener en cuenta todo lo vinculado al aislamiento, la incertidumbre económica, el temor al contagio de los cercanos y las angustias, que configuran escenarios de ansiedad y depresión en las personas".

Federico Pavlovsky, médico psiquiatra argentino, artículo publicado el 14/10/2020 en Página 12.

Consigue más energía mental gracias a ingerir nutrientes específicos

Sigue una dieta responsable con todos los nutrientes necesarios. Es obvio que gran parte de la energía que obtenemos proviene de nuestra fuente de alimentos. Hay algunos alimentos que son muy recomendables para el cuidado y funcionamiento del cerebro como aquellos ricos en ácido Aspártico, Isoleucina, Leucina, Valina, Lecitina, vitamina B6 y Fósforo. La dieta puede ayudarte a prevenir enfermedades como el mal de Alzheimer y el envejecimiento prematuro del cerebro.