



REMEDIOS NATURALES PARA ESTIMULAR LA INTELIGENCIA Y MEJORAR LA MEMORIA

induce un modo de conciencia, para promover la relajación, construir energía interna o fuerza de vida. El cerebro de la persona con inteligencia promedio, en un día normal produce ondas de 21 ciclos por segundo. Si la persona se enoja o tiene cualquier otra emoción fuerte, la actividad cerebral sube a 22, 25 o más ciclos por segundo.

Mientras mayor sea el número, menor es la habilidad intelectual. Las personas con números altos de actividad cerebral tienen problemas de concentración y aprendizaje. Así que, si normalmente se tiene 21, quiere decir que, entrando en un plano de relajación y meditación, se podría bajar ese 21 al óptimo 19. Por eso muchas veces cuando uno está entre dormido y despierto se le ocurren grandes ideas.

Aceite de pescado

El aceite de pescado tiene un alto contenido en ácidos grasos Omega 3, un nutriente con capacidad de hacer crecer nuevas células cerebrales. Imagínense el impulso que le daría a su cerebro tener células nuevitas. Además que estas grasas también protegen contra daños celulares que producen el Alzheimer.

Relaciones humanas

El socializarse y recibir afecto de familiares y amigos ayuda a la salud del cerebro porque reduce la producción de cortisol, la hormona del estrés que causa tanto daño a la persona. Salir a bailar o ir de excursión con amigos es muy bueno. Provee al cuerpo con ejercicio y desafía al cerebro obligándolo a trabajar.

Ejercicios para el cerebro

Cepillarse los dientes, usar el ratón de la computadora o realizar cualquier actividad –ya seas diestro o zurdo– con la otra mano, hacer crucigramas,

jugar ajedrez, hacer las compras en una tienda a la que nunca se ha ido. Todo esto promueve gran actividad cerebral y con ello secreción de dopamina, esa hormona relacionada con el aprendizaje y la memoria.

Lectura

Es obvio que las personas que leen mucho son más instruidas que las que no leen. La lectura nos permite beneficiarnos de la inteligencia y el conocimiento de otras personas. Mientras más leamos, más conoceremos de otras culturas, otras ideas, otras maneras de pensar.

También es muy importante leerles a los niños desde que son bebés. A los más pequeños se puede empezar con libros de dibujos grandes, con muchos colores y pocas palabras. Conforme van creciendo se les pueden leer libros con más palabras. Es importante por lo menos un cuento antes de dormir.

Oír música instrumental

Una vez leí que ponerles música a los niños los hace más inteligentes. La música, en especial la instrumental o de concierto, aumenta el cociente intelectual, estimula la creatividad, aumenta la motivación y mejora la memoria. De esta manera, desde que son pequeños, nosotros contribuimos a desarrollar la inteligencia y la memoria.

EL cerebro y la inteligencia son temas muy interesantes. Así es que, vamos a ofrecerles algunos remedios naturales que se recomiendan para mejorar el funcionamiento de este fascinante órgano. No están en orden de importancia ya que todos son iguales de significativos.

Nuevas experiencias

Las nuevas experiencias estimulan la producción de dopamina, una hormona relacionada con el aprendizaje y la memoria. Afortunadamente no tenemos que viajar a Egipto o a Europa para poder darle a nuestro cerebro nuevas experiencias. Se pueden planear paseos a la playa, los museos, días de campo, etcétera. También se pueden experimentar nuevos pasatiempos. Aprende a tocar un instrumento, a tejer, pintar. Lo importante es no caer en una rutina donde siempre se experimente lo mismo.

Dormir

Una fórmula muy fácil y sin embargo no muy practicada. Y es que no siempre nos podemos dar el lujo de acostarnos temprano. Pero hay que hacer el intento.

Cuando uno duerme el cerebro procesa los conocimientos adquiridos durante el día. También tiene la oportunidad para relacionar fragmentos de información e interpretarlos de la manera correcta.

Meditar

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o

necesitodetodos.org





* Un hombre va al médico y le comenta:

-Doctor, tengo el siguiente problema: cuando hago el amor con mi mujer, me da la impresión de que no siento nada. Algunas veces incluso se duerme... ¡figúrese!

-Eso tiene una explicación científica. Algunas mujeres cuando se excitan se acaloran tanto, que les es imposible sentir nada. Trate de hacerle el amor y abanicarla al mismo tiempo.

-¡Gracias, doctor!

Y esa noche así lo hizo, pero cuando atendía al abanico, no atendía a lo otro. Así que contrató a un muchacho para que la abanicase, mientras él le hacía el amor.

-Dale, muchacho. ¡Abanica! ¿Sientes algo ahora, mi amor?

-No, nada.

-¡Más fuerte! ¡Carajo! ¿Y ahora, cariño?

-Nada, nada...

-A ver, chico. Dame para acá el abanico y tú dale a ella.

El muchacho se pone encima de la mujer y empieza con lo suyo, mientras el marido la abanicaba.

-¿Y ahora, amor, sientes algo?

-¡¡Síiiii... ahora síiiii... ahhhh... AHHHH...!

-¿Ves, muchacho? ¡Así se abanica!

*-Mi esposa sabe muy bien cómo hacer corta una historia muy larga.

-¿Cómo, Manolo?

-Siempre me interrumpe...

*-María, ¿si me pegara un tiro lo sentirías?

-Claro, Paco, no soy sorda.

*-Ahora tengo que tener mucho cuidado con quedarme embarazada.

-Pero ¡si tu marido se ha hecho la vasectomía!

-Por eso mismo, por eso mismo...

*-¿Qué día es hoy, Pepe?

-Pues no sé. Espera a que le pregunte a mi mujer.

-María. ¿qué-es-soy?

-¡¡Impotente!!

-¡No, no, digo de día!

-¿De día? ¡Cornudo!



¡A la cocina!

CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN

COMBINANDO el jamón con el pollo obtenemos un sabor exquisito, llevan un poquito más de trabajo, pero vale la pena.

Ingredientes

- ½ libra de carne de pollo desmenuzada
- 1 libra de jamón
- 1 taza de harina
- 3 dientes de ajo tritурados
- 1 cebolla morada pequeña picada
- Sal al gusto
- 2 huevos batidos
- 3 tazas de pan rallado
- aceite

carnesdelatierraartemio.es



Preparación

COLOCA en una cazuela a fuego mediano el pollo desmenuzado junto al jamón picado en cuadros y la sal, le viertes aceite y lo sofríes bien por unos minutos... cuando están dorándose agrégale dos y ½ tazas de agua y deja cocinar por 25 minutos hasta que esa agua adquiera las sustancias de las carnes. Luego saca las carnes y muélelas, mientras lo haces ve agregando las especias trituradas.

Al agua sustanciosa de la cazuela agrégale la harina y mézclala a fuego medio. Luego añadimos las carnes molidas. Déjala enfriar. Posteriormente en un plato coloca el pan rallado, en otro los huevos batidos, y ve haciendo las croquetas, pasa cada una por el huevo, por el pan rallado y a freír.