

HERSENBESCHADIGENDE GEWOONTEN

1. Geen ontbijt
Lagere bloedsuiker spiegels, die voor een onvoldoende voorraad aan voedingsstoffen voor de hersenen zorgen, waardoor breindegeneratie optreedt.
2. Overeten
zorgt voor het verharden van de Hersenaders, dat tot het afnemen van mentale kracht leidt.
3. Roken
veroorzaakt krimpen van de hersenen en kan tot Alzheimer leiden.
4. Hoge Suiker Consumptie
onderbreekt de absorptie van proteïnen, wat ondervoeding veroorzaakt en de hersenontwikkeling beïnvloedt
5. Lucht Pollutie
vermindert de voorraad aan zuurstof in de hersenen, wat het organ is, dat het meeste zuurstof gebruikt, dit vermindert het mentaal vermogen.
6. Slaap ontbering
verhoogt de snelheid van het afsterven van de hersenen
7. Hoofddekseel tijdens het slapen
minder zuurstof en meer koostofdioxide!
8. De hersenen tijdens een ziekte laten werken
de hersenen zijn minder efficiënt en kan op lange termijn blijvend letsel veroorzaken
9. Tekort aan stimulerende gedachten
als we het niet gebruiken, verliezen we het - if we don't use it, we lose it!
10. Zelden spreken
intellectuele conversaties stimuleren de hersenactiviteit.

© augustus 2006—Vertaald door Leen Joseph uit de Zomer 2006 Nieuwsbrief van Kathleen Milner

