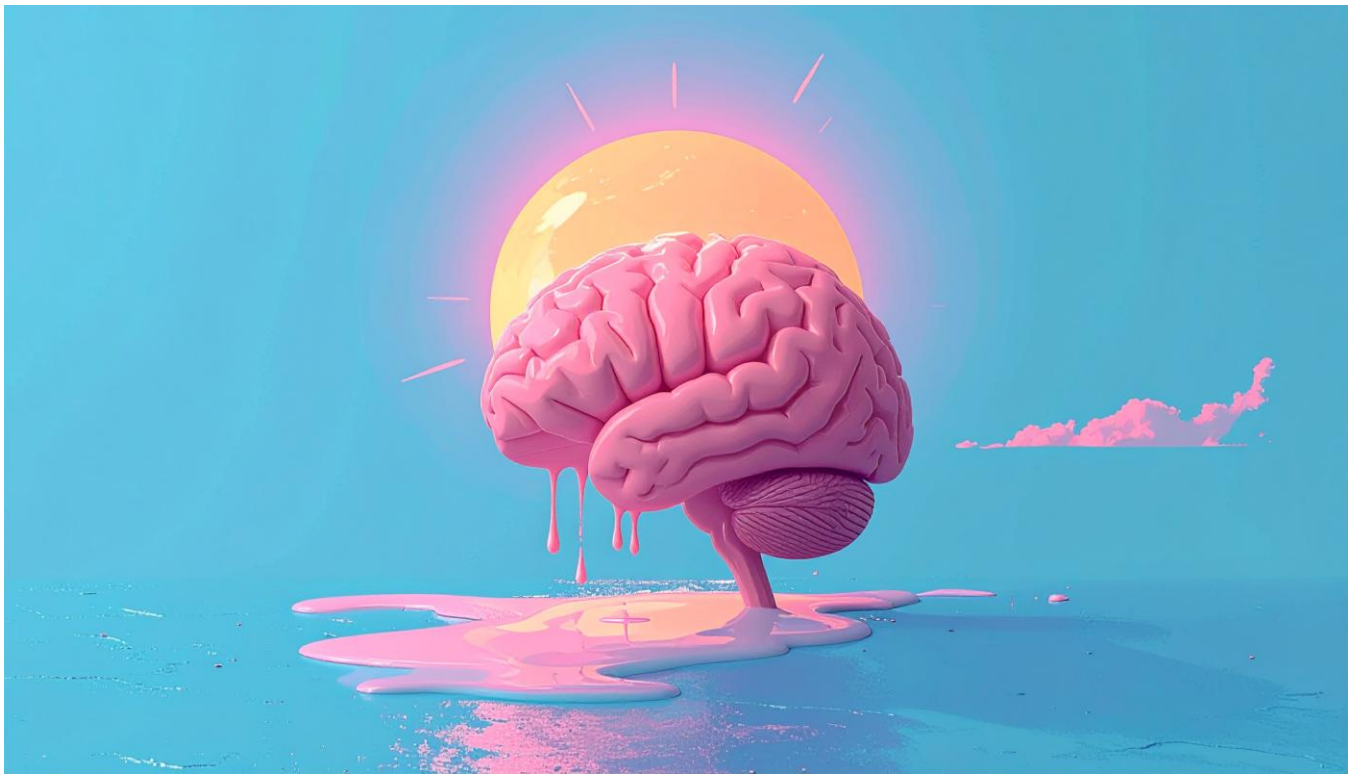
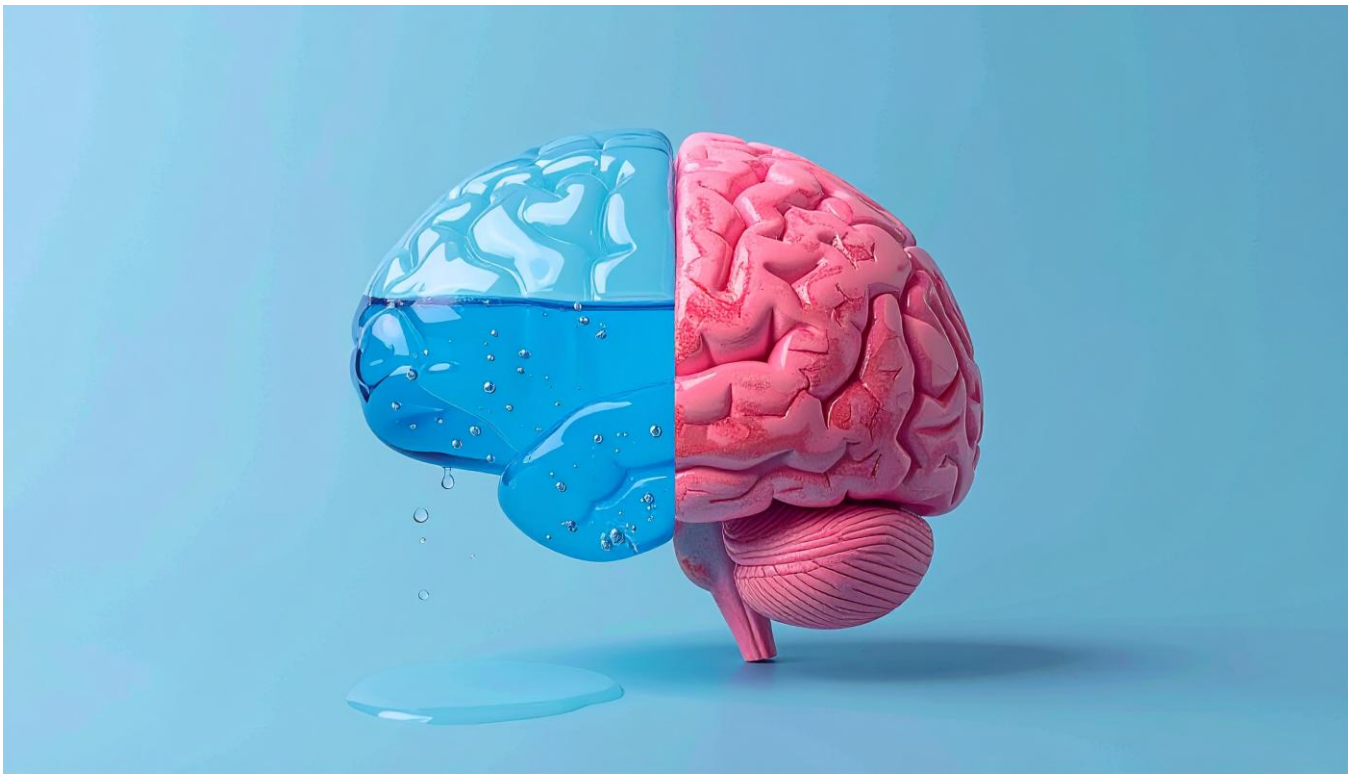
Los efectos del calor excesivo en nuestro cerebro



Para protegerse del calor, el cerebro actúa como un aire acondicionado natural gracias al hipotálamo, que, mediante la información enviada por los termorreceptores ubicados en la superficie corporal, detecta el calor y reacciona en consecuencia.

Sin embargo, cuando las temperaturas se mantienen demasiado altas durante mucho tiempo, como durante una ola de calor, el mecanismo de enfriamiento se ve comprometido y puede causar daños en todo el cuerpo y, por lo tanto, perjudicar la función orgánica, en particular la cerebral.

El cerebro trabaja demasiado para regular la temperatura corporal, que a su vez se ve afectada por el calor. Nuestro cerebro se encuentra en una situación similar a la de la actividad física intensa.



Nuestro cerebro está compuesto por un 78% de agua, por lo que incluso una deshidratación leve afecta la función cognitiva. Estudios han demostrado que la exposición a temperaturas superiores a 22 °C puede provocar una disminución del rendimiento cognitivo. Por encima de 30 °C, esta reducción puede alcanzar el 20-30 %. La falta de sueño, alterada por el calor, afecta la concentración, el estado de ánimo y nuestra capacidad para procesar nueva información. El cerebro, estresado por el calor y la falta de descanso, se vuelve menos eficiente. Se asemeja a un círculo vicioso de calor.

Los efectos del calor no se limitan a la esfera intelectual, sino que también abarcan los aspectos emocionales de nuestro comportamiento. Las personas pueden volverse más irritables, lo que aumenta la tensión y los conflictos en las relaciones personales y profesionales. Un estudio científico publicado en 2022 en The Lancet se centró en publicaciones en la red social Twitter. Se analizaron cuatro mil millones de tuits y el estudio concluye que cuando las temperaturas son muy altas, aumenta el número de mensajes agresivos y de odio.



Estudios preliminares sugieren que la exposición repetida a las olas de calor podría conducir a un deterioro de las capacidades cognitivas con el tiempo, una perspectiva aún más preocupante dado el cambio climático global.

Soluciones Vitaminor
Para apoyar la salud neuronal.

Para una mejor conexión neuronal, los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 de cadena larga facilitan los intercambios celulares **:**



SUPER OMEGA 3 complex Es un suplemento rico en ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 de pequeños peces de agua fría, combinado con ácido gamma-linolénico (GLA) de onagra. Ofrece una acción sinérgica para favorecer la función cardíaca, circulatoria y mental.

Uso recomendado: 1 cápsula con la cena.

Precauciones de uso en personas con alergia al pescado (aceite y cubierta de la cápsula) y a la soja (lecitinas).

Aminoácidos esenciales para el equilibrio emocional.

Pérdida de motivación:



ACTINO complex Ofrece una acción sinérgica que ayuda a reducir fisiológicamente el estrés temporal que induce la fatiga gracias a la combinación del aminoácido precursor de las catecolaminas (fenilalanina) con magnesio y los cofactores enzimáticos de la síntesis de catecolaminas (vitaminas C y B). Las hierbas adaptogénicas Eleuterococo y Rhodiola apoyan al organismo en casos de cansancio y debilidad temporales.
Uso recomendado: Una cápsula por la mañana y otra al mediodía durante al menos tres semanas.

No tomar después de las 16:00.
Precauciones de uso: Mujeres embarazadas o en período de lactancia. Contraindicado en casos de fenilcetonuria.

Irritabilidad excesiva y dificultad para dormir :



TRYPTO + Complex, Suplemento que contiene triptófano y grifonia, dos precursores de la serotonina (un potenciador del ánimo) y la melatonina (una hormona del sueño).

Uso recomendado: Tomar 1 cápsula alrededor de las 10:00 h o después de las 17:00 h, entre comidas, con al menos dos horas de diferencia. El tratamiento debe continuarse durante al menos tres semanas. El asesoramiento nutricional es esencial para complementar el uso de Trypto+ y asegurar una ingesta fisiológica eficaz.
Precauciones: No debe administrarse a mujeres embarazadas ni a niños, ni a pacientes que toman antidepresivos o padecen insuficiencia renal. No lo use durante periodos prolongados sin consultar a su médico.

Un aporte de vitaminas y minerales esenciales para el correcto funcionamiento del cerebro.:



MULTIVITAMINO Complex Ofrece una sinergia de vitaminas y minerales combinados para estimular el metabolismo celular, combatir el estrés oxidativo y la fatiga, y reforzar el sistema inmunitario.

Ejemplos: infecciones virales o bacterianas, convalecencia, fatiga temporal, fatiga crónica, embarazo, lactancia, actividad deportiva, sudoración excesiva, etc.
Uso recomendado: 1 cápsula al día (2 cápsulas al día para mujeres embarazadas o en período de lactancia). Repetir según sea necesario durante un mes..



Contacto y Pedidos

web: www.vitaminor.es
pedidos: pedidos@omnialibera.eu
Contacto y asesoramiento: vitaminor.manager@omnialibera.eu

Teléfonos: 938 100 034 - 938 275 370 (horario de lunes a jueves de 9h a 19h, viernes de 9h a 14h)

ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR