

# ■ LEBASI EN LA ■ NUTRICIÓN CEREBRAL

La nutrición cerebral es un término reciente, particularmente es una rama de la nutrición que se ha trabajado tomando en consideración que es la responsable del desarrollo cerebral, y que tiene que ver con el ser humano desde el momento que se produce la organogénesis, es decir, los primeros 30 días de fecundado el ser humano.

Lebasi es un alimento rico en Ácido Fólico y Vitamina B12, Vitaminas indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. Investigaciones han confirmado que personas que padecen esclerosis múltiple, hipertensión craneal o demencia senil, y en sus dietas se incluyen los siguientes nutrientes contenidos en Lebasi, mejoraron considerablemente tanto en los síntomas como en la reparación de la mielina.



- **Ácido Fólico:** indispensable para un buen funcionamiento del sistema nervioso. Los alimentos que la contienen son: granos enteros, cereales integrales, etc.
- **Vitamina C:** es un gran depurador, desinflamatorio y antioxidante poderoso, se recomienda sin duda para mantener al cuerpo con un sistema inmune en buenas condiciones, el cuerpo libre de grasas y toxinas y para ayudar a desinflamar. Todo esto es necesario para que el sistema nervioso esté funcionando correctamente y la mielina este bien protegida.
- **Vitamina A y D:** este es un apoyo extra para el sistema inmune este en óptimas condiciones y apoye en la recuperación del daño de mielina o en caso de enfermedades desmielinizantes.
- **Aminoácidos:** son esenciales para la transmisión de mensajes cerebrales, son los ladrillos con los que se construyen las Proteínas mejorando la capacidad de comunicación interna del cerebro.

