



Conclusión

Su cerebro tiene un fabuloso sistema de limpieza, y usted tiene el poder de apoyarlo activamente. Integrar estos pasos en su vida diaria —desde priorizar el sueño y limitar la exposición a tóxicos hasta adoptar una dieta protectora, mantenerse activo y socialmente conectado— le proporcionará una ruta integral para una desintoxicación cerebral efectiva y para mejorar su calidad de vida con Parkinson.

Recuerde que cada persona es única. Consulte siempre a su equipo médico para adaptar estas recomendaciones a sus necesidades específicas.

**¡Vamos a usar su sistema de
limpieza cerebral!**

Una Ruta Activa hacia el Bienestar

Esta guía le ha proporcionado herramientas y conocimientos para apoyar la desintoxicación cerebral y mejorar su salud neurológica. Ahora es el momento de ponerlos en práctica y tomar el control de su bienestar cerebral.

Recuerde que pequeños cambios consistentes pueden generar grandes beneficios para su salud a largo plazo.

