

Nutrientes Adicionales para Apoyar el Sistema Glifático

Más allá de los alimentos, algunos nutrientes y extractos de plantas han mostrado beneficios.

Omega-3

Mejoran el flujo y el drenaje cerebral.

Alimentos ricos en flavonoides

Cacao, café, té verde, remolacha, frutas del bosque, arándanos: Ricos en flavonoides y flavonoles que mejoran el flujo y el drenaje cerebral.

Crucíferas

Brócoli y kale: Aportan carotenoides como luteína y zeaxantina, que benefician el flujo y el drenaje.

⊗ Siempre consulte a su médico o a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplemento o fitoterápico, para asegurar que sea adecuado para su condición y no interfiera con su medicación actual.



Fitoterápicos Beneficiosos para el Cerebro

Extractos de plantas con beneficios para el sistema glinfático:

- **Bacopa Monnieri** (saponinas): Mejora el flujo y el drenaje cerebral.
- **Ginkgo Biloba** (terpeno lactonas y flavona glicósidos): Mejora el flujo y el drenaje cerebral.
- **Centella Asiática** (asiaticósidos): Mejora el flujo y el drenaje cerebral.



Nutrientes esenciales:

Vitaminas del grupo B, Colina, Vitaminas C y K, Zinc, Hierro y Magnesio: Nutrientes esenciales mencionados en diversos alimentos.

- ❑ Estos fitoterápicos tienen una larga historia de uso en medicina tradicional, pero su aplicación específica para el Parkinson debe ser supervisada por profesionales de la salud.