

Scris de newsreporter pe 12 martie 2019, 12:03

## Creierul prefera ciocolata. Reputatul profesor neurolog Vlad Ciurea ne dezvaluie toate secretele

A condus timp de 10 ani un spital de urgenta si are peste 20.000 de interventii pe creier. Profesorul Vlad Ciurea este o somitate in neurologie si pentru el, creierul uman se devoaleaza de toate misterele. La randul lui, profesorul ni le impartaseste, nu in termeni savanti, ci asa, pe intelesul nostru, scrie [exquis.ro](http://exquis.ro).



femeie\_ciocolata\_mancare\_shutterstock\_98362.jpg

---

Aflam pe prima data ca organul cuprins in cutia craniana simte nevoie de comunicare vie si curata si ca ii facem un mare rau atunci cand ne cufundam in aprofundarea tabletelor si a telefoanele "destepte". Creierul sufera atunci cand navigam ore in sir pe Internet pentru ca este un fel de izolare pe care o uraste.

"Creierul se poate imbolnavi din acest motiv, trebuie sa avem grija mare, pentru ca suferinta asta

provocata de nervi, munca multa este periculoasa. Ca sa avem un creier sanatos trebuie sa ii permitem sa se odihneasca, pentru ca este organul care noaptea nu doarme, nu intra pe modul repaos. in timpul somnului, el lucreaza pentru a mentine celelalte organe active.

"Creierul iubeste sa danseze!"

Da. Pentru un creier sanatos, reputatul neurolog ne sfatuieste sa facem cat mai multa miscare. Sa dansam cat mai mult daca se poate pentru ca creierul iubeste muzica buna si dansul. ii place cititul si are o preferinta pentru ciocolata neagra.

"Daca simti ca ai obosit, rupe doua bucatele de ciocolata, bea o cafea... Cafeaua este foarte buna, daca o beti cu masura, cea de dimineata, de exemplu, ne pune in miscare organismul. Hai si dupa-amiaza, dar doar atat. Ciocolata este antioxidant, ciocolata seaca, nu cea cu umpluturi sau siropuri. Are glucoza care se duce direct in creier. Dar una e ciocolata pentru creier – una, doua patratele, si alta e ciocolata de placere", explica Vlad Ciurea.

si inca un amanunt extrem de important, pe langa cantitatea de ciocolata si calitatea ei: nu o mancati niciodata seara! De altfel, am aflat si care e programul ideal, cum si cat sa mancam pentru o minte limpede si ascutita.

Hrana perfecta, programul ideal

Sigur ca va amintiti de o vorba de la chinezi, ca micul dejun il mananci singur, la pranz chemi un prieten, iar cina sa i-o dai dusmanului. Ei bine, am putea baga mana in foc ca cel care a inventat-o avea cunostinte vaste de neurologie. Aceleasi principii apar si in recomandarile reputatului profesor.

Daca vreti ca organul sa functioneze perfect, nu sariti peste mese si nu va imbuibati. La pranz, trebuie sa mancati ceva usor pentru ca nu puteti gandi limpede cu burta plina.

"Cu burtica plina e greu sa te concentrezi si sa mai lucrezi. Sangele pleaca spre burta si ajuta la digestie, iar creierul nu se mai oxigeneaza, nu mai poate functiona. Apare fenomenul de sarpe boa, in care mai mult digeri decat gandesti. apare automat somnul fiziologic", spune Vlad Ciurea, intr-o emisiune la Antena 3.

Grasimea, inamicul public numarul 1

Cel mai mare pericol pentru centrul de comanda al organismului este grasimea. Cele mai multe accidente vasculare cerebrale si coronariene, ne spune profesorul Ciurea, apar la persoanele care consuma aceste grasimi. Prajelile, fast food-urile, toate sunt dusmanii creierului nostru.

"Pestele, uleiurile de masline, salatele, mancarea mediteraneana s-a dovedit a fi cea mai benefica. Maslinele, de exemplu, sunt incredibil de bune pentru creier, sunt un antioxidant minunat.", argumenteaza marele savant.

Sursa: [Exquis Magazine](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nu98>