

OLIGOELEMENTOS Y RENDIMIENTO MENTAL

Dra. M^a Magdalena Mejias Moreno

mmejias@astevi.jazztel.es

Resumen

Para conseguir un buen rendimiento mental es imprescindible llevar una dieta equilibrada que aporte una cantidad adecuada de nutrientes en general y de oligoelementos en particular. Los oligoelementos actúan como cofactores enzimáticos y son por tanto imprescindibles para el funcionamiento neuronal. Los oligoelementos que tienen un papel más directo en el funcionamiento cerebral son el aluminio, el litio, el magnesio, el selenio y la asociación cobre-oro-plata. El aluminio actúa como regulador del SNC, el litio tiene efectos positivos en casos de nerviosismo, el magnesio protege frente al estrés, el selenio actúa como antioxidante y la asociación cobre-oro-plata es un estimulante general.

Palabras clave

Oligoelementos, Oligoterapia,

M^a Magdalena Mejias Moreno, es médico (Universidad Complutense, 1988). Está Licenciada en Medicina Tradicional China (Sri Lanka, 1992) y Diplomada en Homeopatía (México, 2000). Es Presidenta de la Asociación Nacional de Elementos Traza (ANET) y miembro de las Comisiones de Médicos Acupuntores, Homeópatas y Naturistas del Colegio de Médicos de Madrid. Pertenece a La Sociedad Española de Hidrología Médica, La International Society Medical Hydrology y La Asociación Española de Médicos Naturistas.