



LE CERVEAU

ANATOMIE DU CERVEAU

- C'est l'étage le plus élevé dans la hiérarchie fonctionnelle du système nerveux central. Son poids moyen est de 1400 à 1800 grammes. 200000 MILLIARDS DE NEURONES

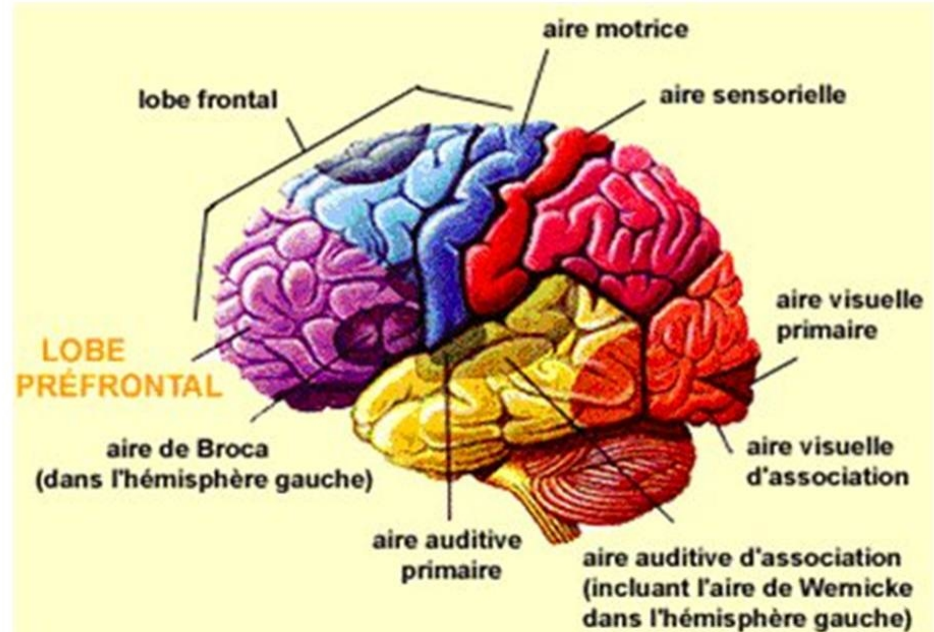
- 200 000

MILLIARDS DE NEURONES

- 80 A 85%

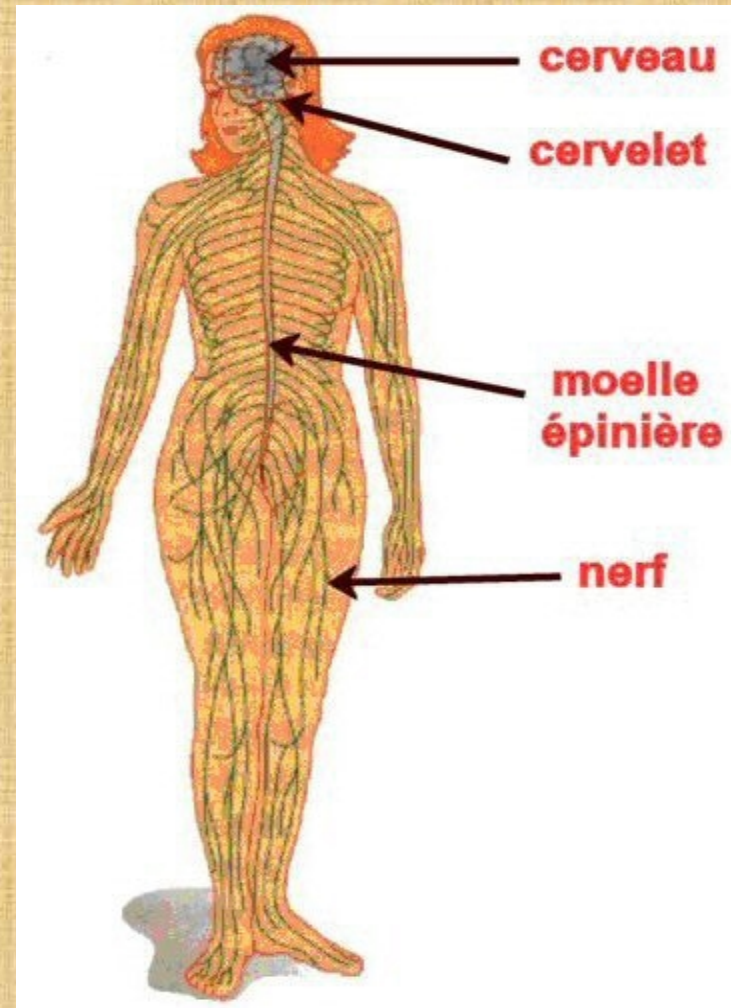
D'EAU

Une **aire cérébrale** correspond à une zone du cerveau selon un découpage qui peut être soit anatomique, soit fonctionnel.



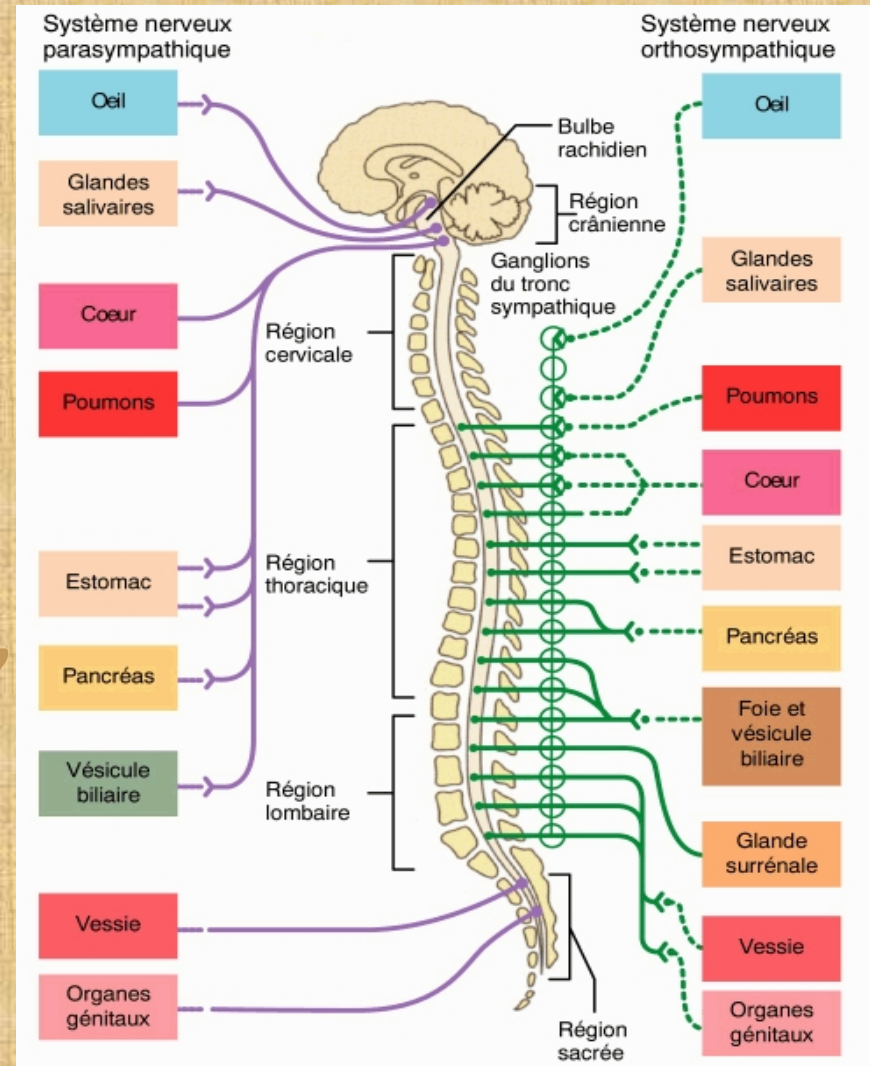
FONCTIONS DU CERVEAU

- organe essentiel
- assure la régulation de toutes les fonctions vitales.
- reçoit des informations de l'ensemble du corps via les nerfs
- les intègre
- et les analyse



FONCTIONS DU CERVEAU

- rythme cardiaque et respiratoire, des fonctions inconscientes
- la prise de décision,
- la motricité du corps,
- le comportement,
- la mémoire,
- la conscience...



NUTRITION DU CERVEAU

- Le cerveau est protégé par la barrière hémato-encéphalique qui est un filtre naturel prévenant l'entrée de pathogènes et de certains nutriments dans le cerveau ...
- Le cerveau se nourrit de substances capables de traverser cette barrière



SUPPLEMENTS POUR LE CERVEAU

Le saviez-vous? 85 a 90% du cerveau est constitué d'eau

- Buvez de l'eau Minéralisée et légèrement alcaline environ 6 a 8 verres par jour
- Prenez les Acides gras essentiels (l'huile de lin, de chanvre, cacao, etc)
- L'extrait de pépins de raisins, la vitamine E
- Le COQ 10

LA SEROTONINE

- Neurotransmetteur qui Joue un role essentiel dans la nutrition du cerveau, elle provient de l'alimentation, mais traverse difficilement la Barrière hemato-encephalique , elle se renouvelle pendant le sommeil.
- Quand la sérotonine n'est pas renouvelée:
- Insomnie, trouble de la mémoire
- Saute d' humeur, Maux de tête
- Dépression, manque de concentration, etc

Qu'arrive-t-il si la BHE est rompue?

Lorsque le cerveau est mal nourri, il peut y avoir rupture de la BHE, il s'ensuit:

- Entrée des pathogènes,
- Peut engendrer toutes sortes de Maladies: cancer du cerveau, sclérose en plaques , maladie cardiovasculaires et autres
- La défaillance du cerveau peut entraîner un dysfonctionnement de tous les systèmes des organes

**PRENEZ SOIN
DE VOTRE
CERVEAU
ET
VIVEZ EN
BONNE EN
BONNE SANTÉ
PHYSIQUE ET
MENTALE!**

