

Programme NeuroFit

Voile cérébral

Sommaire et concepts clés sur le bon fonctionnement cérébral

Nom : _____ DATE NAISSANCE : _____ ÂGE : _____ DATE : _____

15 concepts clés sur la santé cérébrale

Vous trouverez ici des concepts clés. Prenez-en conscience dans votre cheminement sur l'amélioration de votre santé cérébrale et pour bannir le voile cérébral.

1. Soyez conscient de votre santé cérébrale et prenez-en le contrôle. Le système de santé actuel ne s'adresse pas au déclin de la santé cérébrale.
2. Le déclin de la santé cérébrale n'est pas seulement dû au vieillissement, il est aussi dû à la neurodégénérescence.
3. Avec le temps, la fonction cérébrale dépend d'un équilibre entre la neurodégénérescence (perte de connexions entre les cellules nerveuses) et la neuroplasticité (augmentation de connexions entre les cellules nerveuses).
4. La neurodégénérescence, c'est une perte de cellules nerveuses et une fois perdues, on ne peut les récupérer.
5. La neuroplasticité, c'est le branchement de cellules nerveuses, les unes aux autres. Si vous subissez une perte de fonctions cérébrales, vous devez créer un environnement favorable à ce que vos cellules nerveuses se débranchent.
6. La neurodégénérescence provoque une perte de la capacité de percevoir la perte de notre santé cérébrale, une perte de motivation à l'améliorer. Dans le cas de voile cérébral sévère, ça peut devenir impossible d'être conscient de nos symptômes.
7. Au cours de notre vie, nous avons une plus grande plasticité dans certaines régions et moins dans d'autres. Avec la dégénérescence, les symptômes seront plus évidents dans les régions du cerveau avec une moindre plasticité.
8. La perte de mémoire et du sens de l'orientation sont des symptômes précurseurs de démence qui doivent être pris au sérieux.
9. La constipation, la lenteur de mouvement, la perte d'odorat et les raideurs sont des symptômes précurseurs de la maladie de Parkinson qui doivent être pris au sérieux.
10. La perte d'endurance cérébrale est le premier signe de neurodégénérescence et s'associera à des zones de fonction cérébrale spécifiques.

11. En se dégradant, les cellules nerveuses s'activent avec très peu de stimuli.
12. Les cellules nerveuses ont besoin de trois choses : oxygène, glucose et stimulation. Elles sont affaiblies par des réactions inflammatoires.
13. Pour améliorer sa santé cérébrale, il faut améliorer son environnement métabolique (santé globale) et donner à son cerveau la stimulation nécessaire à la plasticité.
14. On ne peut guérir une maladie dégénérative telle l'Alzheimer, on ne peut que tenter d'en ralentir le processus de neurodégénérescence et d'améliorer la plasticité qui existe entre les cellules nerveuses.
15. Plus vous en savez sur vos fonctions cérébrales, plus grande est votre capacité d'améliorer votre santé cérébrale. Vous devez être spécialiste en matière de votre cerveau puisque le domaine de santé actuel ne s'en occupe pas!