

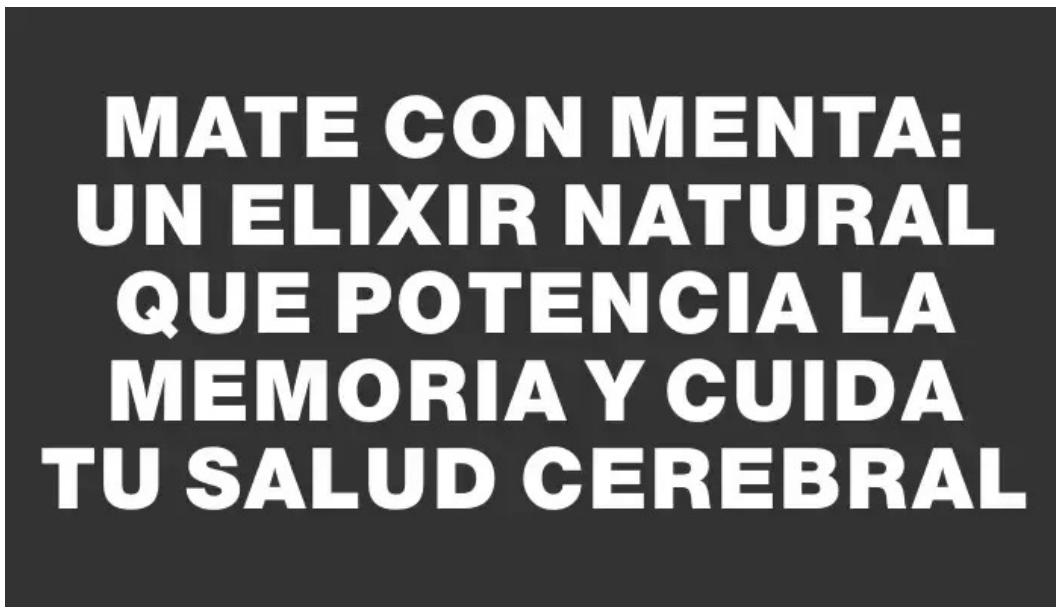
# Mate con menta: Un elixir natural que potencia la memoria y cuida tu salud cerebral

Sociedad



Publicada el: 15/12/24	Visitas: 107
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 55	Puntaje: 3.9

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/mate-con-menta-un-elixir-natural-que-potencia-la-memoria-y-cuida-tu-salud-cerebral\\_11611.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/mate-con-menta-un-elixir-natural-que-potencia-la-memoria-y-cuida-tu-salud-cerebral_11611.php)



*Sociedad*

*Mate con menta: Un elixir natural que potencia la memoria y cuida tu salud cerebral*

**Mate con menta: Una bebida natural que estimula la memoria y protege tu salud cerebral**

**Mate con Menta: Un Aliado Natural para Mejorar la Memoria**

El mate, una bebida emblemática del Cono Sur, no solo es apreciado por su capacidad energizante, sino que además puede convertirse en un recurso valioso para el cuidado cerebral y la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Al incorporar hierbas como la menta, este tradicional infuso se transforma en un aliado para mejorar la memoria y la concentración, así como para proteger la salud cognitiva a largo plazo.

### **Propiedades de la Menta**

La menta, rica en mentol, cuenta con propiedades ampliamente reconocidas que estimulan el sistema nervioso y mejoran la función cerebral. Expertos en neurología sostienen que el mentol puede potenciar la memoria y la capacidad de concentración, actuando como un escudo ante el deterioro cognitivo relacionado con el envejecimiento y enfermedades como el Alzheimer.

### **Beneficios Adicionales**

Los beneficios de la menta no se limitan únicamente al cerebro. Esta hierba también alivia molestias digestivas, reduce el estrés y mejora la circulación, gracias a su alto contenido de vitaminas y minerales. Es una opción ideal para quienes buscan incrementar su energía durante el día, ofreciendo un alivio natural ante la fatiga.

### **Cómo Preparar el Mate Anti-Alzheimer**

Preparar este "mate anti-Alzheimer" es bastante sencillo. Solo es necesario añadir hojas frescas o secas de menta a tu mate habitual. Para una infusión más intensa, se puede optar por un té de menta, disfrutándolo a lo largo del día. También existe la posibilidad de incorporar la menta en jugos naturales, aportando un toque refrescante y saludable.

### **Conclusión**

Incorporar menta a la rutina diaria representa una forma deliciosa y efectiva de cuidar la salud cerebral, aumentar la concentración y proteger la memoria con el paso de los años.

Fuente: Grupo R Multimedia

## **Imágenes**

# MATE CON MENTA: UN ELIXIR NATURAL QUE POTENCIA LA MEMORIA Y CUIDA TU SALUD CEREBRAL

*Mate con menta un elixir natural que potencia la memoria y cuida tu salud cerebral*

## Tags

*incorporar, cerebral, propiedades, alzheimer, proteger, memoria, estimula, natural, preparar, mejorar, enfermedades, capacidad*

## Noticias relacionadas

**4.3 \*** *Tres alimentos esenciales para fortalecer tu memoria y proteger tu cerebro, según un estudio de Harvard*

**3.5 \*** *Cúrcuma: El milagro natural que ayuda a combatir el dolor articular*

**4.0 \*** *Los gatos: posibles aliados en la búsqueda de respuestas para las enfermedades degenerativas*

**5.0 \*** *El té de hibisco: Un aliado natural para mejorar el sueño, reducir el estrés y aliviar molestias*

**4.8 \*** *Té de canela: beneficios sorprendentes y la razón por la que los profesionales de la salud lo avalan*

**4.8 \*** *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*

**4.0 \*** *La clave de la juventud: El jugo verde que revitaliza el colágeno después de los 40 años*

**4.9 \*** *Las velas de miel: todo lo que necesitas saber sobre sus beneficios y usos*

**3.9 \*** *El Centro Crenadecer ofrecerá atención a pacientes con enfermedades raras del Sistema de Salud, respaldado por la*

**4.4 \*** *Récord histórico en la venta de marihuana en Uruguay, pero especialistas alertan sobre posibles efectos en la salud cerebral*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local

México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo