

## Trucos en época de exámenes



En época de exámenes todos buscamos la panacea o la piedra filosofal que nos sirva como ayuda para mejorar nuestro rendimiento. Sin embargo, son muchos los productos en el escaparate de farmacias, parafarmacias y herbolarios que, o bien no son nada recomendables para nuestra salud o bien actúan como placebos. El poder del placebo es tan fuerte como pueda serlo nuestra sugestión mental; esto es, en realidad, el placebo es un compuesto que ni mejora ni empeora nuestras capacidades, pero que simplemente por el mero hecho de pensar que estamos tomando algo que nos ayuda, nos acabamos creyendo que nos concentramos mejor, tenemos menos cansancio y, en definitiva, rendimos mejor.

Los tres elementos básicos que favorecen un mejor desarrollo mental y propicia la concentración son: el fósforo, el magnesio y la lecitina.

Comprimidos, cápsulas, barritas de chocolate y ampollas bebibles que nos prometen fósforo. El fósforo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento cerebral y la salud en general. Pero, los nutrientes que aportamos diariamente a nuestro organismo ya poseen la cantidad suficiente de este mineral, y si ingerimos estos suplementos de forma descontrolada y exagerada puede ocurrir el efecto contrario. Ya que, un exceso de fósforo perjudica a otros minerales más deficitarios en la dieta, especialmente al calcio.

No obstante, existen productos, que nos pueden ayudar en pequeñas cantidades, como la lecitina de soja, que sirve para mejorar la memoria y la capacidad intelectual. Además la lecitina de soja tiene otras propiedades beneficiosas para la piel y las uñas, así no sólo rendirás más en los estudios, sino que tendrás un buen aspecto y los granitos y las ojeras que salen de no dormir y de los nervios mejorarán.

La yema de huevo, las legumbres, los frutos secos y el chocolate son productos que nos aportan energía y vitalidad en poco tiempo.

La levadura de cerveza es una gran fuente de tiamina. Y la tiamina, junto al calcio y las vitaminas B y B1, son las que ayudan a memorizar y a concentrarse. Y además, al igual que la lecitina, es un excelente depurativo del cuerpo para tener mejor la piel, el pelo y la uñas.

El ginseng es una de las plantas más estimulantes que se conocen. Existen productos en herboristerías y tiendas de dietética elaborados con la raíz de esta planta, que te ayudarán a reponerte cuando estés especialmente cansado o con sueño.

El romero está considerado el ginseng mediterráneo. Es una planta medicinal que posee excelentes propiedades estimulantes y de tónico general. Una infusión de romero estimula el cerebro y el intelecto.

Pero sobretodo, debes tener en cuenta, que estos productos, en general, no tienen un efecto inmediato, sino que en la mayoría de los casos es necesario tomarlos, durante un tiempo previo a la época de exámenes para que sea más efectivo.

Copyright © 2008 Portal Universia S.A. Todos los derechos reservados. <http://www.universia.net>