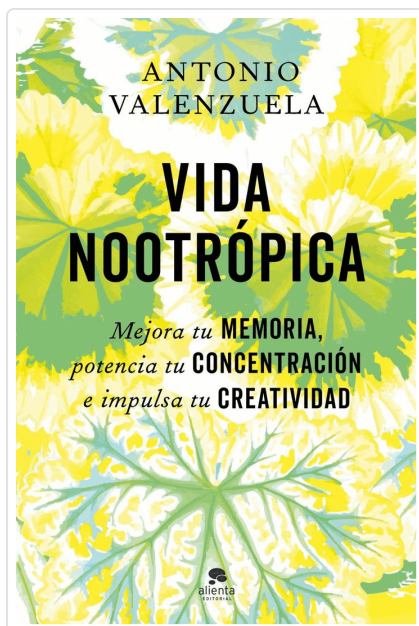


VIDA NOOTRÓPICA



VALENZUELA, ANTONIO

SINOPSIS

Hackea tu cerebro Los nootrópicos, también conocidos como estimulantes de la memoria o potenciadores cognitivos, son fármacos, psicodélicos, suplementos o alimentos funcionales que elevan ciertas funciones mentales tales como la cognición, la memoria, la inteligencia, la creatividad, la atención y la concentración. Activan diferentes neurotransmisores en el cerebro generando efectos sobre nuestra conducta y capacidad mental. Se trata de alimentos funcionales como el café o el cacao, de adaptógenos como la ashwagandha, setas como la melena de león o psicotrópicos como el LSD, entre muchos otros. Pero lejos de limitarse a estas sustancias, Antonio Valenzuela redefine el concepto de nootrópico y lo amplía a todo aquello que fortalece la mente como el sueño reparador, la luz solar, el movimiento inteligente, la naturaleza, la correcta respiración, los vínculos afectivos o la estimulación sensorial.

Con un estilo cercano, que combina neurociencia, filosofía y divulgación nos explica asimismo cómo mejorar el flujo sanguíneo cerebral, reducir la neuroinflamación, potenciar el metabolismo mitocondrial o cultivar el pensamiento mágico.

A lo largo de estas páginas descubrirás qué prácticas aumentan el BDNF —el llamado fertilizante cerebral—, por qué no hay cápsula que sustituya a una buena conversación, cómo nuestros hábitos pueden rejuvenecer la mente y de qué manera los estados de presencia, gratitud y conexión transforman nuestro sistema nervioso.

Vida nootrópica es un viaje hacia una mente capaz de pensar mejor, sentir mejor y, sobre todo, vivir mejor....



Editorial	ALIENTA
Materia	[VXHF] TERAPIAS NATURALES
EAN	9788413445007
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/03/2026