

Boostez votre mémoire !



6 substances dont l'efficacité est soutenue par des études scientifiques. Doses usuelles, effets à escompter...

► **Phosphatidylsérine**

300 mg par jour en trois prises

► **Ginkgo biloba extrait**

120 à 240 mg en deux ou trois prises

► **Complexe de vitamines B**

► **Acétyl-L-carnitine**

1 500 mg par jour

• **Phosphatidylsérine**

Phosphatidylsérine végétale fabriquée à partir de la lécithine de soja (phosphatidylcholine). Prendre 300 mg par jour en traitement d'attaque pendant 2 à 3 mois puis 100 mg/jour en entretien.

L'usage de phosphatidylsérine est sans danger (pas de toxicité, pas d'effets secondaires)

• **Ginkgo biloba**

120 à 240 mg d'extrait de feuille de ginkgo biloba standardisé par jour en deux ou trois prises. Ces extraits renferment généralement 24-26% de glucosides flavoniques, 5-7% de terpeno-lactones soit des extraits à 50:1 en moyenne, c'est-à-dire que 1 mg d'extrait équivaut à 50 mg de feuilles séchées.

Les effets s'observent après au moins 6 semaines de traitement.

• **Prendre un complexe de vitamines B.**

Vitamines B6, B9, B12

• **Acétyl-L-carnitine**

Dose utilisée dans les études de 1 500 mg à 3 g par jour pendant 3 mois.

La biologie de la mémoire

Le cerveau est constitué de cent milliards de cellules nerveuses, les neurones. Le neurone se prolonge par des dendrites et axones, qui permettent la communication avec les neurones voisins par l'intermédiaire de neurotransmetteurs. L'acétylcholine est le neurotransmetteur universel et majeur de la mémoire. Elle commande la capacité à retenir une information, la stocker et la retrouver au moment nécessaire.

C'est le seul neurotransmetteur majeur qui n'est pas fabriqué à partir d'un acide aminé. Il est synthétisé à partir d'une substance de l'alimentation, la choline, plus précisément de phosphatidylcholine (source majeure : le jaune d'œuf) et d'acétyl-CoA.

Lorsque le système qui utilise l'acétylcholine est perturbé, apparaissent des troubles de la mémoire, voire dans les cas extrêmes des formes de démence sénile.

Les régions du cerveau qui offrent la plus forte densité de neurones utilisant la choline, sont celles qui dégèrent dans la maladie d'Alzheimer.

Même chez la personne en bonne santé, on sait qu'avec l'âge, l'organisme fabrique moins d'acétylcholine. Cette situation est à l'origine de troubles de la mémoire, manque de concentration, oublis.

Marre de chercher vos clés pendant des heures ?

Ras-le-bol d'oublier à chaque fois comment s'appelle le petit dernier de la voisine ?

En vieillissant, la mémoire devient moins performante.

Si votre mémoire vous joue des tours, voici un programme 100 % naturel spécialement mis au point.

Quand le cerveau vieillit, la mémoire flanche

En vieillissant, la mémoire devient moins performante. C'est d'ailleurs la première fonction cérébrale atteinte (en dehors de toute pathologie neurologique).

La capacité d'analyse, par exemple, baisse peu avec l'âge alors que la capacité mnésique peut diminuer de 50 % entre 25 et 75 ans.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cela.

• **Chez l'homme et l'animal**, les chercheurs ont observé que cette diminution de la capacité mnésique s'accompagne de pertes de neurones, d'atrophies des dendrites et de diminution du nombre de synapses au niveau de l'hippocampe en particulier.

• **Avec l'âge, la phosphatidylcholine est moins bien captée par l'organisme.**

• **Les vaisseaux qui irriguent le cerveau rétrécissent et se durcissent.** Avec moins de sang et moins d'oxygène dans le cerveau, les neurones ne peuvent plus synthétiser et libérer les neurotransmetteurs comme ils le faisaient autrefois.

• **Enfin quand on vieillit, l'alimentation change:** les apports caloriques diminuent et avec eux la quantité journalière de certaines vitamines et de certains minéraux. Les niveaux apportés sont alors insuffisants pour permettre le bon fonctionnement du cerveau.