

Natuurlijke middelen voor een ijzersterk geheugen en een optimaal concentratievermogen.

Feiten accuraat onthouden, attent en geconcentreerd bij de zaak zijn, nieuwe elementen vlot aanleren.... ze vormen een uitdaging voor iedereen en dit helemaal als we een dagje ouder worden. Naast een gezonde levenswijze met een natuurlijke, onbewerkte voeding, kunnen ons verschillende natuurlijke middelen hierbij de nodige steun geven. We halen enkele belangrijke aan.

Donkere bessen

Er bestaan heel wat epidemiologische studies die aantonen dat mensen die het meeste donker gekleurde bessen eten, het best beschermd zijn tegen geheugenverlies en dementie. Met name wilde bosbessen, braambessen, zwarte bessen, rode druiven en cranberries zijn hierbij de aanraders. De verklaring ligt vooral bij het feit dat deze bessen rijke leveranciers zijn van 'polyfenolen', een uitgebreide groep van werkzame plantenstoffen die zowel de zenuwcellen beschermen tegen schadelijke vrije radicalen als ontstekingsverschijnselen in het zenuwstelsel afremmen en de microcirculatie erin verbeteren. Tot die polyfenolen behoren verschillende klassen van nuttige stoffen zoals oligomere procyaniden (OPC's), flavanolen en flavonolen, stilbenen en anthocyanen. De boodschap is dus voldoende van die bessen op het menu te zetten. Ook worden steeds meer geconcentreerde voedingssupplementen ontwikkeld waarmee we sneller een positief effect kunnen bereiken. Zoals een synergie van wilde bosbes (*Vaccinium myrtilloides*) en rode druif (*Vitis vinifera*), die een optimaal profiel en unieke ratio van polyfenolen aanvoert. Ook OPC's uit zeedenschors kunnen met succes ingezet worden.

Kleinbladige bacopa en co

Er bestaan verschillende kruiden die het geheugen kunnen versterken, het concentratievermogen kunnen aanscherpen en het aanleervermogen verhogen. In de Aziatische geneeskunde geniet voor dit doel vooral kleinbladige bacopa (*Bacopa monnieri*) een uitstekende reputatie. Dit kruid oefent in de eerste plaats een sterke antioxidantende of celbeschermende werking uit op de zenuwcellen, waarbij de transmissie van zenuwsignalen wordt bevorderd. Maar het belangrijkste werkingsmechanisme van dit kruid is wellicht het feit dat het enzym 'acetylcholinesterase' wordt afgeremd. Dat heeft voor gevolg dat er in de hersenen meer acetylcholine beschikbaar blijft: dat is de neurotransmitter

of zenuwsignaalstof die het belangrijkste is voor geheugen- en aanleerprocessen. Er bestaan uiteraard nog kruiden die bijdragen tot het behoud en verbeteren van het verstandelijk vermogen. Zoals Ginkgo biloba, waarvan we in België helaas niet de wetenschappelijk onderbouwde dosis in een voedingssupplement mogen inzetten. Ook kurkuma, saffraan en groene thee zijn zeer nuttig: als deze kruiden in een goed opneembare vorm en een correcte dosis worden aangevoerd, dan helpen ze zenuwcellen beschermen tegen toxische invloeden en remmen ze ontstekingsverschijnselen in de hersenen. Voor mensen die bij stress, spanningen of drukke werkzaamheden een boost nodig hebben voor een betere hersenfunctie, zijn vooral ashwagandha en rhodiola de aanraders.

Fosfatidylserine

Voor een vlotte overdracht van zenuwimpulsen, een sterke integriteit en een ideale functie, moeten zenuwcellen een optimale samenstelling vertonen in hun celmembranen. Daarin zit in de eerste plaats een dubbele laag fosfolipiden. Die kunnen we al aanvoeren door voldoende koudgeperste, ongeraffineerde oliën, noten, zaden, bio-eitjes en granenkiemen te consumeren. Extra aanvoer van die nuttige fosfolipiden kan daarnaast met lecithine uit genetisch niet-gemanipuleerde soja of uit zonnebloempitten. Nog meer doelgericht kan gewerkt worden met de uit lecithine geëxtraheerde 'fosfatidylserine': dat is de meest cruciale fosfolipide in de celmembranen van zenuwcellen, die er de fluiditeit, de stabiliteit en prikkeloverdacht van helpt bepalen en die elementair is voor een optimale werking van de hersenen.

Overige nutriënten

Uiteraard bestaan er nog een aantal voedingsstoffen die bijdragen tot een optimale functie van het zenuwstelsel met behoud van het cognitief vermogen:

- **vitamine E**: deze vitamine komt tegemoet aan het sterke gebrek aan vitamine E in de westerse, geraffineerde voeding. Op voorwaarde dat ze niet wordt aangevoerd door synthetische alfatocoferol, maar door (uit oliën geëxtraheerde) gemengde tocoferolen en/of gemengde tocotriënolen, kan vitamine E zeer belangrijke diensten verlenen. Het is de belangrijkste antioxidant van de waardevolle vetstructuren in de hersenen, voorop de hoger aangehaalde celmembranen. Tevens bevordert ze de microcirculatie in de hersenen.
- **vitamine B-complex**: om verschillende redenen dragen vitamines B bij tot een normale functie van de hersenen. In de eerste plaats omdat de meeste ervan zijn betrokken in de energiestofwisseling van de zenuwcellen. Maar minstens even belangrijk is het feit dat ze vaak als cofactoren betrokken zijn in de aanmaak van de neurotransmitters.

Wellicht zijn de belangrijkste B-vitamines vitamine B6, foliumzuur en vitamine B12: zijn helpen namelijk ook homocysteïne verlagen. Dat is een schadelijk vrij radicaal dat de hersencellen sneller doet degenereren. En verder is vitamine B12 heel belangrijk voor de aanmaak van myeline, de beschermende, witte stof rond zenuwvezels. Zorg wel voor de correcte, bioactieve vormen als je deze vitamines inneemt: pyridoxal-5'-fosfaat (B6), 5-methyltetrahydrofolaat (foliumzuur) en methylcobalamine of adenosylcobalamine (vit B12).

- **co-enzym Q10 en astaxanthine:** niet alleen omdat het celbeschermende antioxidanten zijn, maar ook omdat ze de energiestofwisseling in de mitochondriën van zenuwcellen bevorderen, kunnen co-enzym Q10 en astaxanthine bijdragen tot een sterk geheugen en goed concentratievermogen. Kies respectievelijk voor de bioactieve ubiquinol en niet-synthetische astaxanthine uit de bloedregenalg.
- **magnesium:** deze duizendpoot met zijn talrijke functies, draagt ook bij tot het behoud van verstandelijke vermogens. Niet alleen omwille van de stresswerende activiteit, maar ook omdat ze bijdraagt tot een optimale mitochondriale energiestofwisseling van de zenuwcellen en omdat ze de afscheiding van neurotransmitters ter hoogte van de synapsen (contactplaatsen) tussen zenuwcellen bevordert. Kies voor goed opneembare, 'gecheleerde' magnesium zoals magnesiumbisglycinaat en magnesiumtauraat.
- **omega-3-vetzuren:** tot slot kan niet genoeg gedrukt worden op het belang van de omega-3-vetzuren EPA en DHA voor optimale hersenfuncties. Vooral laatstgenoemde is een onmisbare structurele component in de fosfolipiden van de zenuwcelmembranen die bijdraagt tot een normale integriteit en functie van de zenuwcellen met een vlotte afscheiding van neurotransmitters. Samen met EPA, remt DHA overigens ook nog ontstekingsverschijnselen in de hersenen, die leiden tot geheugenverlies en concentratiestoornissen en in gevorderde gevallen zelfs tot degeneratieve verschijnselen.

Totaalpreparaat

Er bestaan dus verschillende voedingssupplementen die kunnen bijdragen tot een sterk geheugen en optimaal concentratievermogen. Vanwege het volume die ze innemen, moeten sommigen ervan apart ingenomen worden, zoals DHA, magnesium, co-enzym Q10, kurkuma en groene thee. Daarnaast kunnen bv wel in een totaalpreparaat verwerkt worden: een bessenconcentraat, kleinbladige bacopa, fosfatidylserine en vitamines B.