

## **Des remèdes naturels pour une mémoire d'éléphant et une concentration optimale.**

**Se souvenir de faits avec précision, être attentif et concentré, apprendre de nouvelles choses rapidement... sont un défi pour tout le monde, surtout en vieillissant. En plus d'un mode de vie sain avec une alimentation naturelle et non transformée, divers remèdes naturels peuvent apporter le soutien nécessaire. En voici quelques-uns importants.**

### **Des baies noires**

De nombreuses études épidémiologiques démontrent que les personnes qui consomment le plus de baies noires sont les mieux protégées contre les pertes de mémoire et la démence. Les myrtilles sauvages, les mûres, les cassis, les raisins rouges et les canneberges sont particulièrement recommandés. L'explication réside principalement dans le fait que ces baies sont de riches fournisseurs de "polyphénols", un vaste groupe de substances végétales actives qui protègent les cellules nerveuses contre les radicaux libres nocifs, inhibent l'inflammation du système nerveux et améliorent sa microcirculation. Ces polyphénols comprennent plusieurs classes de substances utiles telles que les procyanides oligomères (OPC), les flavanols et les flavonols, les stilbènes et les anthocyanines. Le but est donc de mettre suffisamment de ces baies au menu. On développe également des compléments alimentaires de plus en plus concentrés qui nous permettent d'obtenir un effet positif plus rapidement. Par exemple, une synergie de myrtille sauvage (*Vaccinium myrtilloides*) et de raisin rouge (*Vitis vinifera*), qui offre un profil optimal et un rapport unique de polyphénols. Les OPC issus d'écorces de pin maritime peuvent également être utilisés avec succès.

### **L'hysope d'eau (bacopa) et compagnie**

Il existe plusieurs plantes qui peuvent renforcer la mémoire, aiguïser la capacité de concentration et augmenter la capacité d'apprentissage. Dans la médecine asiatique, le bacopa ou l'hysope d'eau (*Bacopa monnieri*) en particulier jouit d'une excellente réputation à cet effet. Cette plante exerce principalement un fort effet antioxydant ou protecteur des cellules nerveuses, favorisant la transmission des signaux nerveux. Mais le mécanisme d'action le plus important de cette plante est probablement le fait que l'enzyme "acétylcholinestérase" est inhibée. Cela a pour effet d'augmenter la

disponibilité de l'acétylcholine dans le cerveau, le neurotransmetteur ou la substance de signalisation nerveuse la plus importante pour les processus de mémoire et d'apprentissage. Il existe bien sûr d'autres plantes qui contribuent à maintenir et à améliorer les capacités mentales. Comme le Ginkgo biloba, dont nous n'avons malheureusement pas le droit en Belgique d'utiliser la dose scientifiquement étayée dans un complément alimentaire. Le curcuma, le safran et le thé vert sont également très utiles : lorsque ces plantes sont prises sous une forme absorbable et à la bonne dose, elles contribuent à protéger les cellules nerveuses des influences toxiques et à inhiber l'inflammation dans le cerveau. Pour les personnes qui ont besoin d'un coup de pouce pour améliorer les fonctions cérébrales en cas de stress, de tension ou d'activité professionnelle, l'ashwagandha et la rhodiola sont particulièrement recommandés.

### **La phosphatidylsérine**

Pour une transmission fluide de l'influx nerveux, une intégrité solide et une fonction idéale, les cellules nerveuses doivent présenter une composition optimale de leurs membranes cellulaires. En premier lieu, il s'agit d'une double couche de phospholipides. Nous pouvons les fournir en consommant suffisamment d'huiles pressées à froid et non raffinées, de noix, de graines, d'œufs biologiques et de germes de céréales. Un apport supplémentaire de ces phospholipides utiles peut être obtenu en utilisant de la lécithine provenant de graines de soja ou de tournesol non modifiées génétiquement. De manière encore plus ciblée, on peut travailler avec la "phosphatidylsérine" extraite de la lécithine: il s'agit du phospholipide le plus crucial dans les membranes cellulaires des cellules nerveuses, qui contribue à déterminer leur fluidité, leur stabilité et la transmission des impulsions, et qui est élémentaire pour un fonctionnement optimal du cerveau.

### **D'autres nutriments**

Bien entendu, il existe un certain nombre d'autres nutriments qui contribuent au fonctionnement optimal du système nerveux tout en maintenant les capacités cognitives:

- **La Vitamine E:** cette vitamine répond à la sévère carence en vitamine E de l'alimentation occidentale et raffinée. À condition qu'elle ne soit pas fournie par des alpha-tocophérols synthétiques, mais par des tocophérols et/ou des tocotriénols mélangés (extraits d'huiles), la vitamine E peut rendre des services très importants. Il s'agit du principal antioxydant des précieuses structures graisseuses du cerveau, bien avant les membranes cellulaires susmentionnées. Il favorise également la microcirculation dans le cerveau.

- **Un complexe de vitamines B:** pour diverses raisons, les vitamines B contribuent au fonctionnement normal du cerveau. Tout d'abord parce que la plupart d'entre elles sont impliquées dans le métabolisme énergétique des cellules nerveuses. Mais le fait qu'elles soient souvent impliquées comme cofacteurs dans la production des neurotransmetteurs est au moins aussi important. Les vitamines B les plus importantes sont certainement la vitamine B6, l'acide folique et la vitamine B12 : elles contribuent notamment à réduire l'homocystéine. Il s'agit d'un radical libre nocif qui entraîne une dégénérescence plus rapide des cellules cérébrales. En outre, la vitamine B12 est très importante pour la production de myéline, la substance blanche protectrice qui entoure les fibres nerveuses. Veillez à prendre les formes correctes et bioactives lorsque vous prenez ces vitamines : pyridoxal-5'-phosphate (vitamine B6), 5-méthyltétrahydrofolate (acide folique) et méthylcobalamine ou adénosylcobalamine (vitamine B12).
- **La Coenzyme Q10 et l'astaxanthine :** non seulement parce que ce sont des antioxydants protecteurs des cellules, mais aussi parce qu'ils favorisent le métabolisme énergétique dans les mitochondries des cellules nerveuses, la coenzyme Q10 et l'astaxanthine peuvent contribuer à une mémoire forte et à une bonne concentration. Choisissez respectivement l'ubiquinol bioactif et l'astaxanthine non synthétique provenant de l'algue *Haematococcus pluvialis*.
- **Le magnésium:** ce mille-pattes aux nombreuses fonctions contribue également au maintien des facultés mentales. Non seulement en raison de son activité de réduction du stress, mais aussi parce qu'il contribue à un métabolisme énergétique mitochondrial optimal des cellules nerveuses et parce qu'il stimule la sécrétion de neurotransmetteurs au niveau des synapses (points de contact) entre les cellules nerveuses. Choisissez du magnésium chélaté hautement absorbable, comme le bisglycinate de magnésium et le taurate de magnésium.
- **Les acides gras oméga-3 :** enfin, on ne soulignera jamais assez l'importance des acides gras oméga-3 EPA et DHA pour un fonctionnement optimal du cerveau. Ce dernier en particulier est un composant structural essentiel dans les phospholipides des membranes des cellules nerveuses qui contribue à l'intégrité et à la fonction normales des cellules nerveuses avec la sécrétion régulière de neurotransmetteurs. Avec l'EPA, le DHA inhibe également les phénomènes inflammatoires dans le cerveau, qui entraînent des pertes de mémoire et de concentration et, dans les cas avancés, même des phénomènes dégénératifs.

### **Une préparation complète**

Il existe donc différents compléments alimentaires qui peuvent contribuer à une mémoire forte et à une capacité de concentration optimale. En raison de leur volume, certains d'entre eux doivent être pris séparément, comme le DHA, le magnésium, la coenzyme Q10, le curcuma et le thé vert. En outre, les éléments suivants peuvent être inclus dans une préparation complète : un concentré de baies, du bacopa, de la phosphatidylsérine et des vitamines B.