



Mai - Juin 2024



La mémoire

Nous avons longtemps pensé que nous perdions inéluctablement nos neurones au fil des années, heureusement, nous savons désormais que l'homme possède un immense capital de cellules vierges prêtes à prendre du service à condition de les solliciter et de bien les nourrir. C'est le miracle de la neuroplasticité. Voilà une perspective très encourageante. Quelque soit notre âge, quelque soit notre activité, la mémoire est un outil inestimable qui mérite un soin particulier.

Le régime cétogène actuellement préconisé dans de nombreuses revues est certainement prometteur pour certaines pathologies dégénératives, mais ne devrait pas être un « régime » à recommander chez les personnes en bonne santé. Ce mode d'alimentation peut perturber le métabolisme lipidique à long terme. La chrono-nutrition qui propose des acides gras à chaînes courtes et des protéines le matin, des repas équilibrés le midi et le soir, un apport de glucides à la collation de 16h00, répond de façon physiologique aux besoins du corps humain.

Une bonne oxygénation du cerveau :

Une demi-heure de sport quotidien permet d'activer le métabolisme cellulaire, de multiplier nos petites usines énergétiques que sont les mitochondries et de multiplier les transporteurs de glucose dans les parois cellulaires (le glucose étant le carburant privilégié des cellules nerveuses). Les bons sucres sont apportés par les aliments à indice de glycémie bas (ceux que l'on appelle les sucres lents) par exemple le pain complet au levain, les céréales complètes, les légumineuses ...

Une barrière intestinale efficace :

Pour que les nutriments nécessaires au cerveau atteignent leur cible, il faut que les barrières intestinale et hémato-encéphalique fonctionnent correctement. Or le stress, le surmenage etc... tout ce qu'il faudrait éviter et qui fait trop souvent partie du quotidien perturbe l'absorption des nutriments. Pour rétablir de bons échanges nutritionnels, il est judicieux d'entamer une cure de compléments à base de glutamine, curcumine, acides aminés essentiels (type spiruline), pré et pro-biotiques.

Transito Complex

Conseil d'utilisation : 2 gélules 2 fois par jour avant les principaux repas pendant 1 mois

Floro Complex à base de lactobacilles et de fibres solubles ou **ProFloro Complex** à base de lactobacilles

FLORO

Conseil d'utilisation : 1 gélule A et une gélule B (le matin à jeun ou en début de repas ou le soir au coucher). Soit une cure d'un mois, soit deux fois par semaine à renouveler

PROFLORO

Conseil d'utilisation : 1 gélule le matin pendant un mois ou 1 gélule deux fois par semaine pendant un mois.

Des parois cellulaires souples :

Pour que les échanges cellulaires soient efficaces, il faut que les parois cellulaires des neurones soient souples et que les canaux ioniques qui permettent les échanges d'ions soient efficaces. Pour cela les acides gras polyinsaturés à longues chaînes (AGPI) apportés au repas du soir fluidifient les parois cellulaires.

Super Oméga 3 Complex

Conseil d'utilisation : 1 gélule au repas du soir à prendre 5 jours sur 7.

Le magnésium sous forme de bisglycinate a une excellente biodisponibilité et agit au niveau des canaux ioniques.

Magnésio Complex

Conseil d'utilisation : 1 à 5 gélules par jour, le matin - le midi - le soir (facilite le sommeil), cure d'un mois à renouveler si besoin

Les acides aminés, indispensables au bon fonctionnement des neurones :

Les échanges cellulaires dans le cerveau sont sous la direction de neuro-médiateurs dont les principaux sont les catécholamines (dopamine-adrénaline-noradrénaline), les dérivés du tryptophane (sérotonine-mélatonine), le neurotransmetteur ubiquitaire l'acétylcholine. Il en existe beaucoup d'autres, tous sont liés aux apports alimentaires : des protéines de qualité capables de fournir les 8 acides aminés essentiels non synthétisés dans le corps humain en quantité et en qualité suffisante.

En alimentation, la prise régulière d'oeuf coque le matin permet d'apporter les lécithines (phosphatidylcholine) précurseurs de l'acétylcholine et tous les acides aminés essentiels contenus dans le blanc d'oeuf.

En complémentation, selon les perturbations ressenties, il est possible d'apporter les acides aminés précurseurs des neuromédiateurs associés à des plantes et des nutriments synergiques.

→ une irritabilité et un manque de sommeil pourront être améliorés par une cure d'au moins 3 semaines.

Trypto Complex, un complément à base de tryptophane, l'acide aminé précurseur de la sérotonine (médiateur de l'humeur) et de la mélatonine (hormone du sommeil)

Conseil d'utilisation : 1 gélule vers 17h00 pendant 3 semaines

→ En cas de stress passager et de légère insomnie, une association de plantes permet de retrouver le repos sans occasionner d'accoutumance.

Calmo Complex, à base de Passiflore, de Valériane et d'Eschscholzia.

Conseil d'utilisation : 1 à 2 gélules après le repas du soir, pendant un mois à renouveler si besoin

→ un manque d'entrain, une fatigue persistante le matin pourront être améliorés par une cure d'au moins 3 semaines.

Actio Complex, un complément à base de phénylalanine, l'acide aminé précurseur des catécholamines

Conseil d'utilisation : 2 gélules le matin ou une gélule le matin et le midi au moins pendant trois semaines. **Ne pas prendre après 16h00**

Les plantes et nutriments qui soutiennent la neuroplasticité :

(*Gingko biloba*, *Bacopa monieri*)

Ces plantes ne peuvent bien fonctionner que si l'on fait travailler sa mémoire en même temps, il y a alors une synergie positive d'action entre l'effort produit et les bienfaits des plantes.

Le gingko biloba favorise la microcirculation, il est associés à des nutriments spécifiques pour accompagner le vieillissement neuronal dans la formule **Memo complex**

Conseil d'utilisation : 1 gélule par jour. Cure d'un mois à renouveler si besoin

Le Bacopa associé à des nutriments synergiques soutient la mémoire.

Juveno complex

Conseil d'utilisation : 1 gélule par jour de préférence le soir. Cure d'un mois à renouveler.

Les études bibliographiques montrent l'intérêt du bacopa pour améliorer les performances cognitives.

Examining the nootropic effects of a special extract of Bacopa monniera on human cognitive functioning: 90 day double-blind placebo-controlled randomized trial. Stough C, Downey LA, Lloyd J, Silber B, Redman S, Hutchison C, Wesnes K, Nathan PJ. Phytother Res. 2008;22(12):1629-34

Les maladies dégénératives progressent, Alzheimer, Parkinson, Démences séniles... Il est toujours possible de lutter contre des prédispositions génétiques par l'hygiène de vie, la chrono-alimentation qui respecte nos rythmes biologiques, le travail d'entraînement de la mémoire et la complémentation alimentaire.

Mai et Juin une période difficile pour les personnes allergiques aux pollens

Pour soulager les réaction allergiques, il faut penser à se complémenter

- en acides gras polyinsaturés à longues chaînes (AGPI), jusqu'à 3 capsules par jour **Super Oméga 3 Complex**.
- en probiotiques pour soutenir les défenses immunitaires des muqueuses **Floro Complex** ou **ProFloro Complex**.

Floro : 1 gélule A et une gélule B (le matin à jeun ou en début de repas ou le soir au coucher). Soit une cure d'un mois, soit deux fois par semaine à renouveler

ProFloro : 1 gélule le matin pendant un mois ou 1 gélule deux fois par semaine pendant un mois

◦ en soufre organique pour renforcer la barrière de nos muqueuses en facilitant la synthèse de mucus protecteurs. **Protecto Complex**, 1 gélule au repas du soir.

La composition de nos formules est détaillée sur le site Vitaminor : www.vitaminor.eu

Certaines de nos gélules sont déconseillées aux personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule)



Beaucoup de nouveautés !

Consultez notre site internet www.vitaminor.eu



VITAMINOR propose un nouveau conditionnement pour ses gélules.

- pour les formules **Vegan**, nos gélules seront désormais en **pullulan** (un ingrédient naturel dépourvu de risque d'allergie)
- nous remplaçons les boîtes cartonnées fragiles et souvent dégradées lors des expéditions par des **flacons conformes à la réglementation des matériaux au contact des denrées alimentaires** et cela se fera au fur et à mesure pour tous nos produits.

Les particularités de la gamme de compléments alimentaires

VITAMINOR

★ Vitaminor possède l'exclusivité d'une méthode de fabrication qui a obtenu un Brevet européen. Ce procédé appelé **BEQ** permet d'obtenir des produits énergisés. Les imageries en cristallisation sensible mettent en évidence l'augmentation du potentiel d'action des formules

★ Les sociétés qui élaborent et commercialisent les compléments Vitaminor ont la maîtrise totale de la fabrication. Ces sociétés collaborent étroitement et cela assure la qualité exceptionnelle de chaque complément Vitaminor.

De la conception aux produits finis nous maîtrisons absolument tout :

- les formules sont élaborées par des professionnels de santé micronutritionnistes,
- les matières premières sont sélectionnées avec soin chez des fournisseurs sérieux qui garantissent la qualité et la traçabilité de leurs produits,
- la fabrication est réalisée par un laboratoire agréé, maîtrisant totalement la manipulation des matières premières naturelles (délicates et fragiles) et garantissant la sécurité des produits finis
- chaque complément répond à la législation européenne et a fait l'objet d'un enregistrement auprès des autorités de santé publique.

C'est la raison pour laquelle, de nombreux professionnels de santé recommandent la gamme de compléments alimentaires Vitaminor.



Nos compagnons et le vieillissement cérébral

Information préalable : L'évolution de la législation européenne, ne nous permet plus de vous proposer notre gamme ANIMO complex. Le législateur n'a prévu que 2 catégories de produits destinés aux animaux : les aliments et les médicaments. Le complément alimentaire n'existe donc plus. Nos produits Animo Complex à base de vitamines, de minéraux, d'antioxydants d'origine naturelle, d'acides aminés, d'Oméga 3 et d'extraits de plantes titrés n'entrent pas dans la nouvelle législation.

Nous continuerons cependant à vous parler du bien-être de nos compagnons car nous ne voulons pas les priver des conseils dispensés par nos professionnels de santé*.

Nos compagnons, lorsqu'ils prennent de l'âge rencontrent comme nous quelques petits tracas physiques: opacité du cristallin, surdité, douleurs articulaires, pertes de mémoire ... Il faut être attentif à la qualité de leur alimentation: protéines de qualité, apport d'antioxydants, de fibres avec des légumes, d'AGPI. Comme pour leur propriétaire, il faut bien les hydrater et leur faire faire un peu d'exercice. Certaines associations de vitamines, minéraux, antioxydants, probiotiques sont très bénéfiques.

Complément Essentiel, le partenaire de l'équilibre nutritionnel. Il contribue :

- au fonctionnement normal du système immunitaire (vitamines A, B6, B9, D3, cuivre, sélénium, zinc)
- à réduire la fatigue (Vitamines B2, B3, B6, B9, Magnésium)
- à un métabolisme énergétique normal (vitamines B1, B2, B3, B6, cuivre, magnésium, manganèse)
- à des fonctions psychologiques normales (vitamines B1, B3, B6, B9, C, magnésium)

CONSEIL D'UTILISATION : chez le chien et le chat: une gélule par jour pour le chat et le chien de moins de 5 kg, 2 gélules par jour de 5 à 15 kg, 3 gélules par jour de 15 à 25 kg et 4 gélules par jour pour les chiens de grande taille.

*** Demandez conseils à votre vétérinaire**

Commandes & communication

Site internet : <https://www.vitaminor.eu>

Adresses mail :

- **commandes** : info@vitaminor.eu ou orders@vitaminor.eu
- **conseils** : laboratoire.fr@vitaminor.eu

Numéros de téléphones gratuits :

- **Commandes Particuliers : 01 82 88 08 70**
(du lundi au vendredi de 9h à 18h)
- **Professionnels de santé et Assistance conseils - SAV :**
05.56.03.50.70 du lundi au vendredi de 9h à 13h
(Possibilité de laisser un message sur le répondeur)

VITAMINOR

