ORTHOFOODS
LABORATOIRES

VITAMINOR

La mémoire et l'âge



Les performances du cerveau évoluent avec l'âge, la capacité « plastique » du cerveau est modifiée par le vieillissement. Il est possible de stimuler l'activité cérébrale pour entretenir la neuroplasticité, c'est à dire la faculté du cerveau à se restructurer.

Cette capacité adaptative permet également au cerveau de récupérer après des traumas, troubles ou lésions mais aussi de réduire l'impact de maladies neurodégénératives (Alzheimer, dyslexie, TDA, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, ...).
La neuroplasticité joue un rôle crucial dans le développement cognitif et l'apprentissage tout au long de la vie. Des recherches sont en cours pour mieux comprendre comment promouvoir la neuroplasticité pour améliorer la santé mentale et le bien-être.

L'institut Pasteur, préconise une combinaison de plusieurs facteurs pour « entretenir » cette plasticité : **pratiquer une activité physique régulière, limiter le stress, ne pas consommer de psychotropes, avoir une activité cognitive régulière, entretenir des relations sociales.**



En ce qui concerne l’alimentation, **le régime cétogène** actuellement préconisé dans de nombreuses revues est 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 chaines 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.

Le sommeil permet de régénérer les parois cellulaires, de stocker les éléments d’apprentissage.
Des études récentes ont montré le rôle fondamental du sommeil paradoxal. Le médiateur du sommeil est la mélatonine. Il faut veiller à ce que l’alimentation apporte un taux suffisant de tryptophane, l’acide aminé précurseur de la mélatonine. Quelques aliments riches en tryptophane : riz complet, viandes et volailles, produits laitiers, oeufs, protéines de soja, arachides, poisson, légumineuses, chocolat, banane, amandes, noix de cajou, levure de bière

Certains nutriments sont bénéfiques pour l’âge et la mémoire :

- les nutriments qui protègent les neurones du stress oxydatif

L’acide alphalipoïque, le co-enzyme Q10, le glutathion, la N-acétyl cystéine, le L-carnitine sont des nutriments protecteurs cellulaires, ils participent aux réactions chimiques qui fournissent de l’énergie aux cellules.

- La phosphatidyl sérine ou cephaline soutient les troubles de la mémoire liés au vieillissement, l’amélioration de l’humeur chez le sujet âgé, la récupération après l’effort et les performances sportives

Les vitamines du groupe B, la vitamine D3, le zinc et le magnesium soutiennent la fonction cognitive, les performances intellectuelles et psychologiques.

Le Ginkgo biloba est reconnu par la Commission E et l’Organisation mondiale de la Santé comme adjuvant dans les symptômes de démence d'origine vasculaire ou dégénérative, incluant les pertes de mémoire, les troubles de l'attention et la dépression.

Les acides gras polyinsaturés à longues chaînes (AGPI) oméga 3 assurent la souplesse des membranes cellulaires et des récepteurs. Ils favorisent les échanges cellulaires et la mémoire. Les petits poissons gras des mers froides sont riches en AGPI.

Les compléments alimentaires, les solutions Vitaminor



Un complément qui soutient le vieillissement cérébral

MEMO complex propose une synergie d'action pour protéger les cellules contre le stress oxydatif (α-lipoïque - Coenzyme Q10 - Glutathion - N acétyl cystéine), pour favoriser la fonction cognitive (Ginkgo - Phosphatidyl sérine - Zinc), pour dynamiser l'activité cellulaire (L-carnitine - Vitamines B et D)

Conseil d'utilisation : 1 à 3 gélules par jour selon les conseils d'un professionnel de santé au cours des principaux repas. Cure d'un mois à renouveler si besoin

Association synergique avec Super Oméga 3 Complex.

Précautions d'emploi : Consulter votre médecin en cas de prise simultanée d'anticoagulants (gingko). Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Précaution d'emploi pour les personnes allergiques au soja (lécithines)



Faciliter les échanges cellulaires

Super Oméga 3 complex propose une synergie d'action pour contribuer à soutenir les fonctions cardiaque, circulatoire et mentale. Il participe au maintien de la santé de la peau et des muqueuses, au maintien de l'équilibre lipidique.

Conseil d'utilisation : 1 gélule au repas du soir.

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines).



Apporter les vitamines et les minéraux essentiels

D3 3000 IU complex est à base de Vitamine D3 (cholecalciférol) d'origine végétale associé aux vitamines B2 et B3.

Conseil d'utilisation : 1 gélule par jour au cours d'un repas accompagné d'acides gras pour une meilleure absorption de la vitamine D3

Précautions d'emploi Ne pas dépasser la dose conseillée. Il est recommandé d'espacer les doses en fonction des besoins physiologiques. Précaution d'emploi chez la femme enceinte et qui allaite.

Réservé à l'adulte. Demander conseil à un professionnel de santé



Vitaminero Complex propose une synergie de vitamines et de minéraux réunis pour relancer le métabolisme cellulaire, lutter contre le stress oxydatif et la fatigue, soutenir le système immunitaire. Exemple: atteintes virales ou bactériennes, convalescence, fatigue passagère, fatigue chronique, grossesse, allaitement, activité sportive ...

L'apport des minéraux sous forme de levure pour le sélénium et de bisglycinates pour tous les autres augmente leur potentiel d'absorption, donc leur efficacité, leur innocuité et évite les interactions des minéraux entre eux. (NRC2001, Ashmead, 1985)

Conseil d'utilisation : 1 gélule par jour (2 gélules par jour pour la femme enceinte ou qui allaite). Pendant un mois à renouveler si besoin

La gestion du stress et du sommeil



Magnesio complex Propose une synergie d'action autour du Magnésium: du magnésium sous forme de bisglycinate entouré de nutriments complémentaires (B1 et B6). La taurine et le silicium de la feuille d'Ortie facilitent l'absorption du Magnésium. Le dosage d'une gélule est à 20% des AR pour permettre une adaptation aux besoins des consommateurs et pour permettre de multiplier les prises au cours de la journée.

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



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)

<u>Conseil d'utilisation</u> : 1 gélule vers 10h ou après 17h, à distance des repas, minimum 2h après.

La cure doit être poursuivie au moins pendant 3 semaines. Des conseils nutritionnels sont indispensables pour accompagner le Trypto complex et assurer un apport physiologique efficace.

Précaution d'emploi Ne doit pas être consommé par les femmes enceintes et chez les enfants, ni par les patients sous antidépresseurs ou souffrant d'insuffisance rénale. Ne pas utiliser pendant des périodes prolongées, sans consulter votre médecin.



La gamme VITAMINOR

Notre site : www.vitaminor.eu



Adresses mails :

- Commandes : info@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