

Phosphatidylsérine

La phosphatidylsérine est essentielle pour la transmission des impulsions entre les cellules du cerveau. Une carence peut se manifester à partir de 45 ans et peut affecter négativement la mémoire et la capacité de concentration.

Principes de base

La phosphatidylsérine est un membre du groupe des phospholipides – des composés qui servent pratiquement d'ancrage aux protéines dans les membranes cellulaires. Ces molécules de protéines remplissent diverses tâches importantes comme les récepteurs, les enzymes et le transport sélectif de substances à travers la membrane.

La phosphatidylsérine est un élément essentiel de la membrane cellulaire et joue un rôle important dans la transmission des impulsions entre les cellules nerveuses. Sa déficience relative pendant la vieillesse est une cause fréquente de diminution de la mémoire, de baisse d'humeur et d'inhibition de la capacité à penser clairement. Par conséquent, une supplémentation en phosphatidylsérine peut soulager ces symptômes.

L'expression « l'inaction engendre la stagnation » s'applique également au cerveau. Les exercices d'entraînement de la mémoire ainsi qu'une participation active à la vie sociale, par opposition au repli sur soi et à l'indifférence, sont des facteurs de style de vie décisifs qui contribuent à maintenir de bonnes performances cérébrales jusqu'à un âge avancé. En outre, les neurotoxines connues, principalement la fumée de cigarette et les quantités excessives d'alcool, doivent être évitées.

Le corps des jeunes est capable de synthétiser des quantités suffisantes de l'important élément constitutif qu'est la phosphatidylsérine, qui ne se trouve qu'à l'état de traces dans les aliments. Avec l'âge, cette capacité à synthétiser la phosphatidylsérine diminue, de sorte qu'à partir de 45 ans environ, le risque de carence en phosphatidylsérine augmente. Une supplémentation régulière en phosphatidylsérine à partir de 45 ans, associée à un mode de vie sensible et actif, est une mesure préventive appropriée pour l'épanouissement mental jusqu'à un âge avancé.

Effets

La phosphatidylsérine est présente en grande quantité principalement dans la substance blanche du cerveau, qui est constituée en grande partie de membranes cellulaires de cellules de soutien qui servent d'isolant aux fibres nerveuses. Mais il joue également un rôle important dans les membranes des cellules nerveuses elles-mêmes. Les membranes doivent conserver une certaine consistance pour que la transmission des impulsions entre les cellules individuelles ne soit pas perturbée.

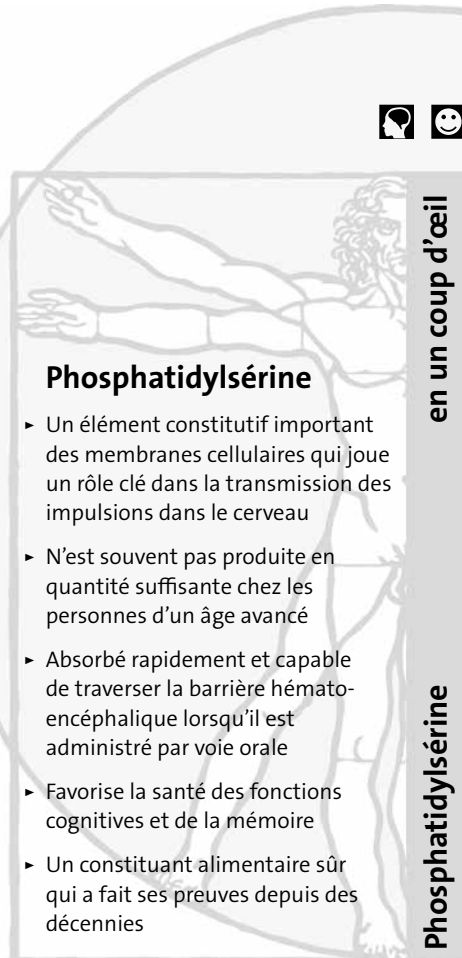
En raison de son rôle clé dans la transmission des impulsions dans le cerveau, il n'est pas surprenant qu'une carence en phosphatidylsérine entraîne une altération des fonctions cérébrales, qui peut se manifester par une diminution de la capacité de penser, une réduction de la mémoire et un état d'esprit déprimé. Ainsi, en particulier dans le cas de certaines affections d'âge avancé caractérisées par un état d'esprit déprimé et une dégénérescence cognitive, l'administration de phosphatidylsérine s'est avérée être un succès impressionnant.

De nombreuses études ont également examiné l'effet de la phosphatidylsérine dans certaines formes courantes de démence. Chez ces patients, les troubles cognitifs progressent rapidement et de manière drastique. À mesure que la maladie progresse, de plus en plus de cellules cérébrales meurent et le réseau neuronal perd de plus en plus de capacités, ce qui aggrave considérablement les symptômes.

En conséquence, les patients présentant un stade avancé peuvent souvent n'avoir plus que 20% de leurs voies nerveuses. Ainsi, non seulement la capacité de penser se détériore, mais un changement massif de personnalité impliquant une réduction du contrôle émotionnel peut également se produire. Une des premières études en double aveugle portant sur le phosphatidylsérine a

examiné 35 hommes et femmes hospitalisés âgés de 65 à 91 ans. Tous les patients ont souffert d'une diminution de la mémoire et de la capacité de penser, caractéristiques de cette forme de démence courante.

Les patients ont été examinés au début de l'étude, après une semaine et après six semaines, ainsi que trois semaines après la fin de la phase de traitement. À l'aide de l'échelle d'évaluation de Crichton – une échelle standardisée – l'orientation, la communication, la coopération, l'agitation, la mobilité et l'humeur ont été enregistrées, tout comme la continence, l'habillement et les habitudes alimentaires et de som-



Phosphatidylsérine

- ▶ Un élément constitutif important des membranes cellulaires qui joue un rôle clé dans la transmission des impulsions dans le cerveau
- ▶ N'est souvent pas produite en quantité suffisante chez les personnes d'un âge avancé
- ▶ Absorbé rapidement et capable de traverser la barrière hémato-encéphalique lorsqu'il est administré par voie orale
- ▶ Favorise la santé des fonctions cognitives et de la mémoire
- ▶ Un constituant alimentaire sûr qui a fait ses preuves depuis des décennies

en un coup d'œil

Phosphatidylsérine

meil. Les résultats ont indiqué que lorsque la phosphatidylsérine était prise, tous les paramètres étudiés s'amélioraient.

Il est évident qu'un processus pathologique complexe dont les causes exactes ne sont pas encore entièrement établies ne peut être traité par l'administration d'une seule substance de construction de la membrane cellulaire. Néanmoins, l'administration de phosphatidylsérine a permis d'améliorer considérablement les performances du cerveau, en particulier à un stade précoce du processus dégénératif. Cela souligne l'importance de la phosphatidylsérine et le fait que sa carence joue un rôle même dans des conditions de santé aussi fréquentes et circonscrites.

Usages

En principe, tous les adultes âgés de 45 ans et plus peuvent bénéficier de la prise de phosphatidylsérine. Des études montrent que ce sont surtout les personnes âgées, qui tendent déjà vers une réduction marquée des capacités cognitives, telles que la mémoire et la capacité d'apprentissage, qui peuvent obtenir de nettes améliora-

tions avec la phosphatidylsérine. Il est donc recommandé, à titre préventif, de prendre de la phosphatidylsérine à partir de 45 ans. Cela s'applique également aux personnes qui n'ont pas encore remarqué une diminution des performances cérébrales.

Pour traiter les états de carence en phosphatidylsérine liés à l'âge qui peuvent entraîner des **troubles de l'humeur**, une **capacité de réflexion réduite** et une **baisse de la mémoire**.

Comme mesure de soutien dans les formes précoces de **certaines formes de démence**.

Composition

Une gélule contient 300 mg de complexe phosphatidylsérine d'origine végétale (provenant de soja sans OGM).

Autres ingrédients: farine de riz, phosphate tricalcique, stéarate de magnésium, SiO₂.

Posologie

En général, prendre 1 gélule par jour (au petit-déjeuner) avec assez d'eau.

Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

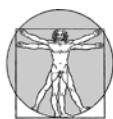
Groupes de produits Phosphatidylsérine

Phosphatidylsérine se trouve dans les groupes de produits suivants (www.vitabasix.com):

 **Cerveau & Mémoire**

 **Dépression & Humeur**

Fabricant:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | france@vitabasix.com

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-22