



**COMMENT RAJEUNIR
VOTRE CERVEAU ?**

SOMMAIRE

Comment rajeunir votre cerveau par des toniques naturels ?	4
Les phospholipides cérébraux	4
Des preuves éloquentes	6
Dosage	6
Pour le consommer sous forme de tisane	7
Utilisez-le souvent	7
Les levures alimentaires	8
La gelée royale	9
Les preuves	9
C'est aussi la plante de l'apprentissage	10
Faites cette petite expérience !	10
Le ginseng est plus efficace que d'autres stimulants	10
Autres conseils	11
Pour en savoir plus	13

Comment rajeunir votre cerveau par des toniques naturels ?

Trouvez-vous que vous avez souvent des trous de mémoire ? Ou plus de difficulté à calculer ou à résoudre des problèmes simples?

Avez-vous régulièrement des moments d'inattention à divers moments de la journée ? Des moments où tout s'embrouille ?

Ces moments tendent-ils à se multiplier à mesure que vous vieillissez ?

La fatigue peut expliquer bien des choses, mais le vieillissement du cerveau peut également être mis en cause.

Cependant, comme le rappelle Monique Le Poncin, une spécialiste française de la mémoire qui a notamment publié *Gym Cerveau*, cela ne signifie pas pour autant que tout est joué d'avance. Parlant de la perte de neurones, elle dit :

“Nous en avons à la naissance près de 14 milliards et, selon les calculs, en comptant que nous en perdions 100.000 par jour, il nous en reste, à 90 ans, plus de 11 milliards et demi ! C'est très suffisant pour fonctionner correctement.”

(*Quel Avenir Magazine*, mai 1995)

Mais encore faut-il que votre cerveau soit nourri et stimulé suffisamment !

Lisez donc bien ce qui suit, vous y trouverez de nombreux produits naturels qui, à des degrés divers, vont tonifier votre cerveau, le nourrir et lui redonner une seconde jeunesse.

Les phospholipides cérébraux

Voilà des substances étonnantes vendues (avec d'autres composés) notamment sous le nom de LECITONE SENIOR par l'Institut de Recherche Biologique Yves Ponroy, situé en France. Utilisés – et testés scientifiquement – depuis les années 1970, les phospholipides cérébraux réparent et régénèrent la membrane des cellules nerveuses. Ils améliorent ainsi de beaucoup les facultés cérébrales (concentration, mémoire) tout vous assurant un meilleur sommeil.

Mais que sont au juste les phospholipides ?

Il s'agit de lipides (ou matières grasses) composés d'acides, d'alcool et d'un reste d'acide phosphorique. Ces lipides entrent dans la composition des membranes des neurones (ou cellules nerveuses). De ce fait, ils jouent un rôle-clé dans la transmission et le traitement de l'information qui circule dans votre cerveau.

Voici ce qu'en dit le biologiste Yves Ponroy lui-même :

“C'est ce réseau d'interconnexions qui fait notre capacité intellectuelle, notre intelligence. Mais ces membranes semi-perméables et fluides étant d'une extrême fragilité, toute perturbation, par exemple, un choc, un traumatisme crânien provoque la rupture de celles-ci en occasionnant de grands désordres psychologiques et intellectuels. Les membranes cellulaires sont également très sensibles à l'agression des radicaux libres, qui, en provoquant une peroxydation des phospholipides, altèrent leurs propriétés de semi-perméabilité ou de sélectivité. Dès qu'il y a perte de ces propriétés, il se produit des dérèglements internes qui occasionnent, suivant les cas, des pertes de

mémoire, des troubles psychologiques ou des difficultés de sommeil. Et, bien entendu, lors du vieillissement, ces perturbations s'aggravent."

(Top Santé naturelle, Québec (P.Q),
décembre/janvier 1999, p. 3)

Notez que nombreuses sont les causes susceptibles d'expliquer la destruction pathologique des phospholipides cérébraux. Il y a en particulier :

- l'alcool ;
- divers solvants ;
- des agents chimiques contenus dans l'alimentation ; – les polluants de l'environnement ;
- divers médicaments.

Le remède à cette dégénérescence réside donc, bien sûr, dans la prise de phospholipides.

Sachez cependant que les phospholipides d'origine végétale – comme ceux du soja – que vous fournit votre alimentation, ne peuvent suffire. Il faut vraiment avoir recours à des phospholipides provenant de cervelles animales.

C'est ce que vous aurez en consommant les produits Yves Ponroy, faits à partir de cervelle de porc. (Cet animal est le plus proche de l'homme, sur le plan physiologique.)

Une étude fort éloquente

Plusieurs études ont démontré l'efficacité du Lecitone. Citons notamment l'une d'elles rapportée dans Cahier de biothérapie (No 125, 1993).

Cette étude réalisée avec des sujets de 50 ans et plus avait pour objectif d'évaluer les aspects suivants :

- mémoire des événements récents ;
- vivacité d'esprit ;
- anxiété ;
- sommeil.

Au bout de 3 mois, les chercheurs ont conclu qu'il y avait 77 % d'amélioration moyenne ou importante.

Vous pourrez trouver les produits de l'Institut de Recherche Biologique Yves Ponroy dans les boutiques diététiques ou les pharmacies.

Le ginkgo (Ginkgo biloba)

Vous avez un certain âge et votre circulation est déficiente ? C'est un point fort important : une mauvaise circulation au niveau du cerveau affecte nécessairement vos capacités cérébrales.

Si vous êtes encore assez jeune et que vous souhaitez améliorer ou préserver votre rendement cérébral en général et avoir plus de mémoire, le ginkgo peut également vous aider. Dans l'immédiat et à long terme, de manière préventive.

Des preuves éloquentes

Suite à des problèmes d'athérosclérose (encrassement et durcissement des artères dus à des dépôts gras), un homme de 60 ans souffrait de confusion mentale et sa

mémoire était de plus en plus défaillante. De plus, il ressentait des douleurs intermittentes dans les jambes et il devait se servir d'une béquille pour marcher. On l'amena dans une clinique naturopathique de Portland, aux États-Unis. À la clinique, on lui recommanda certains changements au niveau de son alimentation. On lui prescrivit aussi des suppléments alimentaires et du ... ginkgo. Un mois plus tard, sa mémoire s'améliorait déjà et son esprit devenait plus clair. Au bout du deuxième mois, tout allait encore mieux. Il n'avait plus mal à la jambe et il pouvait marcher sans béquille. Cet homme rapporta que, dès qu'il oubliait de prendre quelques doses de ginkgo, les symptômes refaisaient surface.

Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres de l'extraordinaire potentiel de ce vieil arbre chinois.

La science officielle s'intéresse maintenant de très près au ginkgo. En témoigne bien ce numéro spécial que La Presse Médicale lui a consacré en septembre 1986. Et un peu partout dans le monde, des centaines d'articles lui ont été consacrés dans les revues scientifiques.

Tout indique bien que le ginkgo permet d'élargir les vaisseaux sanguins et d'améliorer la circulation sanguine.

Tous vos troubles cérébraux associés à une déficience de la circulation artérielle seront donc grandement soulagés par l'administration de ginkgo.

Il est notamment indiqué pour les bourdonnements d'oreille, les vertiges, les migraines, les troubles de la vigilance, les pertes de mémoire et la dépression. Il peut aussi soigner les troubles auditifs et visuels liés à une insuffisance du flot sanguin.

Si vous êtes en bonne santé, le ginkgo peut également favoriser votre fonctionnement cérébral. Dans une série de tests sur la mémoire à court terme, les chercheurs ont pu remarquer des améliorations significatives chez des sujets en bonne santé.

Certains chercheurs ont même recommandé l'emploi d'extraits de ginkgo pour traiter la maladie d'Alzheimer.

Dosage

En Europe, vous trouverez surtout des extraits de concentré en liquide ou en comprimés. Mais vous pouvez aussi utiliser le ginkgo sous forme de tisane ou de teinture-mère

.

Les extraits les plus efficaces proviennent de la feuille d'automne.

– Pour une cure efficace, prenez 3 comprimés par jour d'extraits standardisés à 24 %, sur une période de 3 à 6 mois.

Et n'oubliez pas que le ginkgo n'est pas une plante qui agit du jour au lendemain. Il est important de prendre des doses standardisées sur d'assez longues périodes.

Attendez au moins 3 mois avant d'affirmer que le ginkgo ne vous fait aucun effet.

Si le ginkgo est particulièrement utile pour les personnes âgées, il vous aidera à tout âge. Ne fût-ce qu'à titre préventif, en cas de période de stress prolongé.

En guise de traitement, il est plus spécialement indiqué pour les problèmes d'attention et de concentration, les pertes de mémoire occasionnelles, ou encore les maux de tête liés aux vertiges.

Le gingembre

Le gingembre est un bon stimulant du cerveau. Il peut même en fait représenter une solution de rechange valable au café ou au thé.

Bien sûr, il ne produira pas l'effet explosif d'une tasse de café matinal. C'est plutôt un stimulant léger qu'un excitant. Mais son effet est très nettement ressenti et fort plaisant.

De plus, il stimule la circulation sanguine et favorise donc

l'apport de sang au cerveau. On peut dire qu'il "ouvre le cœur".

Plusieurs recherches indiquent d'ailleurs qu'il peut aider à contrôler le taux de cholestérol.

Pour le consommer sous forme de tisane

Dans ce cas, vous pouvez employer la poudre ou de petits morceaux de racine fraîche :

- Si vous utilisez la poudre, il suffit de verser de l'eau bouillante dessus.
- Pour ce qui est des morceaux de racine fraîche, vous devrez les faire bouillir pendant quelques minutes.

Dans l'un et l'autre cas, ajoutez ensuite un peu de miel – voire un peu de lait – pour édulcorer le goût fort du gingembre.

Si vous désirez une stimulation directe et puissante

Dans ce cas, coupez la racine en lamelles. Ensuite, croquez ou sucez comme une pastille ces lamelles de gingembre.

Effet garanti !

Mais attention, il faut avoir le palais "solide". C'est un peu comme avaler d'une traite un verre d'alcool à 40 %.

Si vous devez passer un examen ou faire face à une situation exigeante sur le plan cérébral, amenez avec vous des morceaux de racine de gingembre.

Dès que vous sentez une baisse d'énergie ou une trop forte tension, croquez-en ou sucez-en discrètement un morceau. Vous serez étonné des résultats.

Utilisez-le souvent

De façon générale, le gingembre peut renforcer ou augmenter votre énergie vitale. Pour cela, mettez-en souvent dans vos plats, à titre de condiments.

Prenez aussi des capsules de poudre de gingembre.

Le gingembre a d'autres propriétés qui vous aideront à mieux penser. Ainsi :

- En période de grippe ou de rhume, il vous remontera le moral et vous éclaircira l'esprit. Il a aussi d'intéressantes propriétés bactéricides et libère vos voies respiratoires.
- Il a un effet aphrodisiaque non négligeable, ce qui ne peut manquer d'avoir un effet positif sur votre humeur et donc votre fonctionnement mental.

La noix de cola (ou Kola)

La noix de cola est un puissant stimulant, à la fois aphrodisiaque et cérébral. En fait, c'est plusieurs plantes en une.

Elle contient notamment :

- de la caféine (comme le café et le thé) ;
- de la théobromine (comme le chocolat).

Consommée en quantité modérée, la noix de cola est un excellent stimulant mental sans contre-indications. Vous pouvez en trouver dans des épiceries fines.

La noix de cola faisait partie de la recette originale du Coca Cola en compagnie de la cocaïne. C'est d'ailleurs de là que vient le mot Coca-Cola.

Le Coca-Cola était alors un tonique reconnu, dont même le pape Léon XIII disait le plus grand bien.

Le gotu kola

Cette plante d'origine asiatique est un bon stimulant du cerveau. Elle est notamment utile pour les pertes de mémoire.

Si vous souhaitez en faire une cure, ne dépassez pas les 15 jours. Pour la consommer, il suffit d'en laisser infuser quelques grammes dans de l'eau bouillante.

**L'huile d'onagre : une remarquable
nourriture-cerveau**

L'huile d'onagre est intéressante pour les propriétés de l'acide gras essentiel qu'elle contient. Elle intervient contre le processus d'agrégation plaquettaire et prévient les maladies cardiovasculaires. Elle agit également sur le syndrome prémenstruel. Enfin, elle joue un rôle dans la croissance, la régénération des tissus, et peut aider à lutter contre la sécheresse des yeux.

Elle peut aussi agir comme puissant stimulant cérébral et contrer le vieillissement du cerveau.

Moins connue, l'huile de bourrache a une action similaire sur le cerveau et serait même encore plus efficace.

Les levures alimentaires

D'une richesse considérable, la levure de bière représente pour le végétarien ou celui qui mange rarement de la viande rouge, le substitut parfait puisqu'elle est à la fois riche en protéines et possède tout le complexe de vitamines B.

Elle contient de nombreux acides aminés essentiels, des lipides et des glucides, du phosphore, du magnésium et du potassium.

Vous pouvez l'utiliser quotidiennement à raison de quelques cuillerées à thé par jour. Saupoudrez-en les aliments ou ajoutez-en aux jus.

La levure est un reconstituant général, un rééquilibrant et un protecteur du système nerveux. Elle stimule les endocrines, combat l'anémie et les toxines, prévient l'artériosclérose. Elle reconstitue la flore intestinale (levure vivante). Et, avantage considérable pour votre esprit, elle stimule, facilite la digestion !

Elle est indiquée pour toute forme de déminéralisation, pour la croissance, les avitaminoses, l'asthénie, les intoxications alimentaires, les infections intestinales, le diabète, les névrites, les dermatoses, la fatigue nerveuse et/ou musculaire, les crampes, les infections intestinales.

Enfin, la levure de bière est également un bon complément des régimes amincissants : prise avant le repas, elle modère l'appétit.

La gelée royale

Aliment exclusif de la reine des abeilles dont la longévité de vie, comparativement aux autres abeilles, est bien connue, la gelée royale se consomme le matin à jeun.

Prenez-en pour les indications suivantes : renforcement et défense de l'organisme, prévention des infections, cure de changement de saison, état de fatigue générale physique ou mentale, convalescence, vieillissement.

Le ginseng, plante de longévité par excellence

“Il sert à restaurer les 5 organes vitaux, à harmoniser les énergies Yin et Yang, à calmer l'esprit, à dissiper la peur, à éliminer les substances toxiques, à faire briller les yeux, à ouvrir les vaisseaux du cœur et à clarifier la pensée. Un usage continu fortifie le corps et prolonge de beaucoup la vie.”

C'est ainsi que Chen-nong décrivait le ginseng dans la Pharmacopée du Fermier céleste. Beaucoup d'études scientifiques confirment, sans l'ombre d'un doute, ces mots écrits plusieurs siècles avant J.-C.

Les preuves

Des études sur les rats effectuées par le pharmacologue bulgare V. Petkov, ont bien montré que le ginseng stimule le cortex surrénal, augmente la mémoire, accélère la capacité d'apprendre et même, régularise l'activité cervicale.

Tout indique aussi que le ginseng peut renforcer votre volonté et vous donner des nerfs d'acier, lors de phases de travail intense où chaque minute est comptée. Il vous permet d'éviter la fatigue, le stress, le surmenage et l'anxiété. Il peut même vous aider à vous relever d'un burn-out.

Des études ont également permis de démontrer que le ginseng :

- accroît la résistance physique et mentale des gens dont les conditions de travail sont très exigeantes : militaires, travail-leurs de nuit, chirurgiens, etc.
- est efficace pour éliminer la haute ou la basse pression, enrayer l'artériosclérose ;
- empêche le vieillissement prématuré et tous ses symptômes : perte de mémoire, vertige, bourdonnements dans les oreilles, troubles de l'humeur, etc.

C'est aussi la plante de l'apprentissage

Quel que soit votre âge, il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre.

D'ailleurs, rien de tel que de vous informer et de vous initier à des domaines “branchés” pour rester jeune d'esprit.

De plus en plus de personnes d'un certain âge retournent à l'école... pour le plaisir d'apprendre.

Beaucoup commencent même à s'initier à l'informatique et aux jeux électroniques. Et il a été démontré que ce type de jeux est une excellente façon de conserver son agilité d'esprit et sa coordination mains-yeux.

Or, s'il y a bien un domaine où le ginseng a conquis ses lettres de noblesse, c'est celui de l'apprentissage et de la performance tant physique que mentale. Le ginseng est particulièrement indiqué lorsqu'on exige de vous une coordination exceptionnelle entre le corps et l'esprit.

Plusieurs expériences ont montré à quel point le ginseng était efficace dans le domaine de l'apprentissage :

- Dans une des premières expériences russes, on donna du ginseng ou un placebo à des correcteurs d'épreuves. Ceux qui avaient reçu le ginseng lurent 12 % de plus de lettres et firent 51 % moins d'erreurs que ceux du groupe-placebo.
- Une étude suédoise aboutit aussi à des résultats étonnants. Au cours de celle-ci, des élèves devaient tracer avec un stylo un labyrinthe complexe selon certaines conditions. Ceux qui avaient pris du ginseng avant firent 2 fois moins d'erreurs.

Faites cette petite expérience !

Pour constater les effets du ginseng, faites cette expérience très simple.

Prenez une bonne dose de ginseng (1.000 à 2.000 mg) 20 minutes avant de jouer à l'un de vos jeux électroniques préférés.

Vous rappelez-vous de votre meilleur score ? Et bien essayez de le dépasser. Vous avez plus de 50 % de chances d'y parvenir.

Le ginseng est plus efficace que d'autres stimulants

La recherche contemporaine a bien établi que le ginseng était un stimulant sans contre-indications, contrairement au café et aux amphétamines.

Le café et les amphétamines peuvent drainer vos réserves d'énergie. Dans la même foulée, ils réduisent la consommation d'oxygène dans le corps.

Des études ont démontré que le ginseng augmente la respiration des cellules cérébrales et peut même remédier au manque d'oxygène causé par les amphétamines dans les tissus cérébraux.

Selon le chercheur I. I. Brekhman, le ginseng peut "être pris pendant une longue période sans risques d'accoutumance, de perte du sommeil ou de l'appétit".

De plus, selon le pharmacologue bulgare Petkov, le ginseng est un stimulant équilibré. Il ne crée pas un état d'hyperactivité anxieuse comme les amphétamines et le café (en dose excessive).

Autres conseils

La caféine : le pour et le contre

“Le gouvernement d’une nation se décide souvent au-dessus d’une tasse de café”, a dit le cardinal de Richelieu. De Balzac à Pointcarré, les grands créateurs en usèrent abondamment pour stimuler leur esprit. Pointcarré attribua même au café l’une de ses principales découvertes.

Quant à Jean-Sébastien Bach, il se laissa également inspirer par cette noire et païenne divinité et lui consacra l’une de ses cantates, la Cantate du café.

Voilà qui montre bien que ce n’est pas d’hier que l’humanité s’en remet au café pour s’éclaircir l’esprit ou se stimuler mentalement.

Mais est-ce vraiment pour vous le meilleur moyen ?

Indéniablement, la caféine prise le matin stimule les facultés cérébrales. Mieux encore, les recherches démontrent clairement qu’elle agit à plusieurs niveaux : mémoire à court et à long terme, concentration, temps de réaction, capacité d’attention, acuité visuelle, maniement des chiffres.

Qui plus est, des chercheurs du MIT (Massachusetts Institute of Technology) ont même prouvé que le café matinal augmentait la performance mentale tant chez les habitués que chez ceux qui n’en prenaient jamais. D’autres tests menés au MIT ont également montré que le café augmentait de façon significative la performance au volant.

Par contre, il est clair qu’à doses répétées et importantes, le café a des effets indésirables. Il agit comme un diurétique et peut, de ce fait, diminuer vos réserves en sels minéraux.

On sait aussi que des excès de caféine entraînent une anxiété névrotique associée aux symptômes suivants : irritabilité, tremblements, dérangements d’estomac, spasmes musculaires, désordres sensoriels, insomnie, battements de cœur irréguliers et accélérés, rougissements.

En fait, tout indique que prendre plus d’1 ou 2 tasses de café le matin exerce un effet tout à fait contraire à celui recherché. Au delà de cette dose, il crée une certaine confusion mentale au lieu de vous clarifier l’esprit.

Prendre 1 autre tasse en fin de journée pourra néanmoins s’avérer positif.

Quelques bonnes habitudes pour vous sentir frais et dispos en tout temps

Prendre divers suppléments est une excellente chose pour préserver ou améliorer votre rendement cérébral, mais n’oubliez pas que vous avez votre part à faire :

- Faites de l’exercice (le plus souvent possible) pour assurer l’oxygénation de votre cerveau.
- Entraînez quotidiennement votre mémoire. Pour cela, évitez notamment certaines facilités de la vie moderne : numéros de téléphone préenregistrés dans l’appareil, etc. Habituez-vous à mémoriser les numéros de téléphone, de cartes de crédit, etc. Mémorisez des poèmes ou des chansons que vous aimez.
- Évitez de sombrer dans la routine. Faites tous les jours quelque chose d’un peu inhabituel.
- Restez curieux et conservez la capacité de vous étonner de tout. Ce qui signifie ne pas avoir une idée définitive des choses et reconnaître que, malgré toute votre expérience,

certains éléments peuvent encore vous échapper. C'est très libérateur de pouvoir dire comme dans la chanson : "Je sais que je ne sais pas".

- Étudiez toute votre vie pour le plaisir. Il y a notamment beaucoup à apprendre du côté des langues et de l'informatique. Parlant d'informatique, le fait de jouer fréquemment à des jeux électroniques maintiendra ou améliorera vos réflexes et votre coordination mains-yeux.

- Ayez une alimentation aussi complète que possible. Les personnes âgées ont tendance à se sous-alimenter, ce qui n'aide en rien leur fonctionnement cérébral. Assurez-vous en particulier de manger suffisamment de protéines.

- Très important aussi : mangez à heures régulières et avant 8 heures. Votre esprit sera beaucoup plus clair le matin.

Pour en savoir plus

ANDUCHAN (Dr Pierre) et LAN (THI-TUN), Ginseng - racine de vie, Collection "Guides de Santé et de Médecine Naturelle", Edi-Inter et Athena, Londres, 1990.

BOURRE (Jean-Marie), La diététique du cerveau, Odile Jacob, Paris, avril 1990.

BRUNET (Jean-Marc), "Carences nutritionnelles et sénilité", Le Journal de Montréal, 9 nov. 1991.

CRISAFI (Daniel J.), "Les phospholipides cérébraux et le vieillissement du cerveau" Vitalité Québec, Baie d'Urfé (Québec), mai-juin 1996.

DAUDIER (Paule), "Nourrissez votre cerveau !", Top Santé naturel, Québec (P.Q), décembre/janvier 1999.

LACASSE (Gisèle), "Les phospholipides cérébraux", L'Émeraude, Candiac (Québec), novembre/décembre 1997. LE PONCIN (Monique), Gym Cerveau, Stock, Paris, 1987. MICHAUD (Ellen) ; RUSSEL (Wild) & Al., Boost your brain power, Rodale Press, Pennsylvanie, 1991. PADUS (Emrika) et les rédacteurs du magazine Prevention, The complete Guide to your Emotions & your Health, Rodale Press, Pennsylvanie, 1986. SCHWARTZ (Dr George), Le pouvoir magique des aliments, Stanké, Québec, Canada, 1979. THIBODEAU (Carole), "Tout doux, le café, tout doux", La Presse, 12 octobre 1990. WINTER (Dr Arthur) et WINTER (Ruth), Eat right be bright, St. Martin's Press, New York, 1988. WURTMAN (Judith J.), Managing your mind and mood through food, Rawson Associates, New York, 1986.

"Another coffee drawback", Health Sharing, hiver 1986.

"Ginkgo biloba : A herb for the aliments of Old Age", Alive, juil. 1988

"Les veuves se nourrissent mal", La Presse, 6 août 1991.

