

# Trois actifs naturels bénéfiques pour le cerveau

Publié le 14/04/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Notre cerveau est un organe parfois mis à rude épreuve. Les fonctions cognitives telles que la mémorisation et l'attention sont sollicitées de façon quotidienne. Les personnes souhaitant favoriser un bon équilibre cérébral et psychologique peuvent prendre un [complément alimentaire pour aider à préserver le cerveau](#) de façon générale, ou encore un [complément alimentaire pour favoriser la mémoire](#) et les performances intellectuelles.

## Sauge, vitamine B12 et magnésium : des actifs pour le cerveau

La sauge (du genre *Salvia*) est une plante herbacée de la famille des Lamiacées, dont certaines variétés sont connues pour leurs propriétés médicinales. « *Salvia* », de même sens que « *salvare* » signifie littéralement « plante qui sauve ». *Salvia officinalis* et *Salvia lavandulaefolia* sont utilisées depuis longtemps comme plantes médicinales traditionnelles dans la préservation de la mémoire et pour améliorer les fonctions cognitives.

Les vitamines de groupe B sont aussi précieuses pour notre cerveau. C'est le cas de la vitamine B6, qui participe au maintien des fonctions psychologiques. La vitamine B12 est présente dans les produits d'origine animale (viande, œufs, etc.). Cette vitamine n'est pas produite par l'organisme et doit donc provenir d'une source extérieure. Elle participe au fonctionnement du système nerveux de façon.

Présent dans les céréales complètes ou encore dans les légumes secs, le magnésium favorise également la bonne santé du système nerveux. Un complément riche en magnésium aide ainsi à préserver le système nerveux de la fatigue.

## Le Manguier, l'allié de vos performances intellectuelles

Le [manguier](#) est originaire d'Asie. Son fruit, la mangue, est souvent laissé en offrande dans les temples en Inde ou dans d'autres pays d'Asie du Sud-Est. Les conquistadors portugais ont introduit le manguier en Amérique du Sud et les populations locales ont commencé à utiliser les feuilles de manguier en décoction pour leurs vertus stimulantes. On sait aujourd'hui que les feuilles de manguier contiennent un actif inédit : la mangiférine. Celle-ci permet d'augmenter la concentration de dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans la motivation, la mémoire, l'attention et les facultés d'apprentissage.

Pas étonnant qu'il soit utilisé comme actif dans les [compléments alimentaires pour la mémoire](#).



Mémoforce Protect

80% of 100

[\(14\)](#)

Contribute à préserver la mémoire et les fonctions cognitives.

[Je découvre](#)

Par ailleurs, la rhodiola contribue à une activité cognitive optimale. Apprentissage, mémorisation, attention... La rhodiola, avec ses propriétés adaptogènes, permet une meilleure gestion du stress. Elle contribue à une bonne résistance physique et mentale. Cela favorise donc une meilleure vivacité intellectuelle.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Mémoire et concentration ,

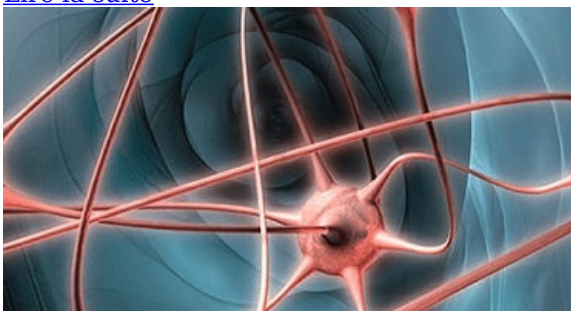
### Comment optimiser votre mémoire ?

27/04/2023

2 minutes de lecture

Si la mémoire est une fonction à entretenir quotidiennement pour préserver et optimiser ses performances, grâce à un travail continu et à des révisions débutées bien en amont de l'examen, il existe néanmoins des astuces pour faciliter la mémorisation et augmenter...

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Mémoire et concentration ,

# Comment favoriser le fonctionnement cérébral

27/04/2023

2 minutes de lecture

Certains actifs naturels peuvent favoriser le bon fonctionnement du cerveau comme le griffonia.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Mémoire et concentration ,

## Les compléments alimentaires bons pour le cerveau

07/08/2018

3 minutes de lecture

Vous êtes fatigué ? Stressé ? Lorsque nous traversons des périodes plus difficiles, des compléments alimentaires peuvent aider à dynamiser l'équilibre cérébral.

[Lire la suite](#)