

Les compléments alimentaires bons pour le cerveau

Publié le 07/08/2018

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

étudiante

Vous êtes fatigué ? Stressé ? Au cours de l'année, nous traversons des périodes plus difficiles. Découvrez les compléments alimentaires pour vous aider à dynamiser l'équilibre cérébral.

Les compléments alimentaires qui favorisent l'activité cérébrale

Siège de la cognition, des émotions et du comportement, le cerveau est l'organe principal du système nerveux. Il contrôle toutes nos pensées et la plupart de nos mouvements. Ce sont les neurones qui sont responsables de la transmission des informations. Grâce aux neurotransmetteurs, le cerveau nous transmet les informations qui régissent notre quotidien.

Vous avez des problèmes de concentration ? Pour lutter contre ces effets indésirables, vous pouvez faire une cure de compléments alimentaires favorisant la concentration. Le DHA est un acide gras de la famille des Oméga 3. On le trouve surtout dans les poissons gras (saumon, hareng, sardine). Il joue un rôle dans le fonctionnement normal du système nerveux et du cerveau. C'est pourquoi le DHA est utile à tous les âges de la vie.

Plante africaine, le **griffonia** favorise le fonctionnement cérébral. Il fait partie de la famille des légumineuses qui permettent une libération progressive du glucose dans le sang et donc de rester alerte toute la journée.

La vitamine B5 contribue aux bonnes performances intellectuelles. Elle permet aussi une synthèse normale des neurotransmetteurs.

Pour maintenir des fonctions psychologiques normales, la vitamine B1 et le magnésium peuvent être une aide. Ils sont aussi connus pour leurs effets positifs sur le fonctionnement normal du système nerveux.

Griffonia simplicifolia

91% of 100

[\(218\)](#)

Favorise l'équilibre nerveux et cérébral

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser