



NATURATHÉRA
PARIS

DOPAMINE

DENOMINATION	Conditionnement	COMPOSITION
NATURA DOPA	150 Gélules végétales	Tyrosine, Magnésium marin, Zinc gluconate, Vitamines B3-B6-B9-B12
HERBA MEMOIRE	150 Gélules végétales	Bacopa** ES (titré 25% bacosides), Bisglycinate de magnésium, Acide alpha lipoïque, Ginkgo ES (24% de flavones glycosides), Phosphatidylsérine, Vitamines B1-B6-B9-B12
RHODIOLA ROSEA	150 Gélules végétales	Racine - Dosage : 2,4 mg de rosavine /gélule
VITAMINES B		Vitamines B1-B2-B3-B5-B6-B8-B9-B12, Magnésium pidolate
GINKGO BILOBA BIO	150 Gélules végétales	Feuille - Dosage : 300 mg /gélule

SEROTONINE

DENOMINATION	Conditionnement	COMPOSITION
OMEGA 3 DHA+	150 Aqua-capsules	Huile de poissons sauvages (anchois-harengs-sardines) du Pacifique Sud exclusivement (les zones les moins polluées du monde). Dosage : 500 mg/capsule dont min. 410 mg d'Oméga-3 (DHA 75% + EPA 7%), Vitamine E
HERBA MEMOIRE	150 Gélules végétales	Bacopa** ES (titré 25% bacosides), Bisglycinate de magnésium, Acide alpha lipoïque, Ginkgo ES (24% de flavones glycosides), Phosphatidylsérine, Vitamines B1-B6-B9-B12
VITAMINE B12	30 Gélules végétales 90 Gélules végétales	250 µg/gélule
VITAMINES B	30 Gélules végétales	Vitamines B1-B2-B3-B5-B6-B8-B9-B12, Magnésium pidolate
TAURINE 500	150 Gélules végétales	500 mg/gélule
GINKGO BILOBA BIO	150 Gélules végétales	Feuille - Dosage : 300 mg /gélule
L-CARNITINE 500	50 Gélules végétales	500 mg/gélule
GINSENG ROUGE DE COREE*	Pâte - 30 gr	

* De qualité exceptionnelle et extrait selon la méthode traditionnelle.

Le **Ginseng rouge de Corée** est principalement utilisé pour son action tonique globale sur les performances physiques et intellectuelles.

Les racines de Ginseng contiennent des saponines triterpéniques, les ginsénosides. Extrait 100% pur concentré.

Pâte des racines de Ginseng Rouge de Corée de 6 ans d'âge au minimum pour pouvoir être récoltées. De renommée millénaire cette pâte de ginseng est sans théine, ni ajout de colorant, d'agent conservateur, d'arôme, de sucre.

Le ginseng fait partie des plantes médicinales dites « adaptogènes », qui aideraient l'organisme à répondre aux agressions et aux déséquilibres qu'il pourrait subir.

Dans les essais in vitro, des études ont montré que les extraits de ginseng stimulaient certaines cellules de l'immunité et les incitaient à produire des interférons (des substances capables de neutraliser certains virus). De plus, ces extraits semblent capables d'augmenter le taux de cortisol dans le sang (hormone nous permettant de réagir au stress) et d'inhiber l'action de la prolactine (hormone qui diminue le désir sexuel chez l'homme).

**** Le *Bacopa monnieri***, communément appelé hysope d'eau, est une herbe souvent utilisée dans l'Ayurveda.

Plante adaptogène : Extrait sec titré à 25% en bacosides (saponosides triterpéniques).

- Améliore la mémoire à court terme et long terme.
- « Antistress » accroît la production de GABA.
- Antioxydant (cortex et hippocampe).
- Neuroprotecteur.

Il a été démontré que la supplémentation en *Bacopa monnieri* améliore la cognition, en réduisant l'anxiété. Il est également fiable pour améliorer la formation de la mémoire. Bien que les effets de cette nature soient généralement étudiés chez les personnes âgées, le *Bacopa monnieri* semble également affecter les jeunes, ce qui en fait un nootrope utile.

Le *Bacopa monnieri* interagit avec les systèmes dopaminergique et sérotoninergique, mais son principal mécanisme concerne la promotion de la communication entre les neurones. Pour ce faire, il augmente la vitesse à laquelle le système nerveux peut communiquer en augmentant la croissance des terminaisons nerveuses, également appelées dendrites. Le *Bacopa monnieri* est également un antioxydant.

La prise de *Bacopa monnieri* à jeun peut provoquer des nausées, des crampes, des ballonnements et de la diarrhée, d'où la nécessité de le prendre en mangeant.

Plante adaptogène : Extrait sec titré à 25% en bacosides (saponosides triterpéniques).

Améliore la mémoire à court terme et long terme.

« Antistress » accroît la production de GABA.

Antioxydant (cortex et hippocampe).

Neuroprotecteur.

GABA

DENOMINATION	Conditionnement	COMPOSITION
HERBA MEMOIRE	150 Gélules végétales	Bacopa** ES (titré 25% bacosides), Bisglycinate de magnésium, Acide alpha lipoïque, Ginkgo ES (24% de flavones glycosides), Phosphatidylsérine, Vitamines B1-B6-B9-B12
MELATONINE 1,8 mg	30 Gélules végétales 90 Gélules végétales	1,8 mg/gélule
VALÉRIANE BIO	150 Gélules végétales	150 mg/gélule
PASSIFLORE BIO	150 Gélules végétales	Partie aérienne - Dosage : 300 mg/gélule
L-GLUTAMINE	50 Gélules végétales 150 Gélules végétales	500 mg/ gélule

SEROTONINE

DENOMINATION	Conditionnement	COMPOSITION
NATURA SERO	50 Gélules végétales 150 Gélules végétales	Tryptophane, Bisglycinate de magnésium, Taurine, Zinc gluconate, Vitamines B3-B6-B9-B12
NATURA ZEN	50 Gélules végétales 150 Gélules végétales	Bisglycinate de magnésium, Passiflore, Taurine, L-Tryptophane, Vitamine B6
OMEGAS 3	150 Gélules végétales	Huile de poissons sauvages (anchois-harengs-sardines) du Pacifique Sud exclusivement (les zones les moins polluées du monde). Dosage : 500 mg/capsule dont min. 300 mg d'Oméga-3 (EPA 35% + DHA 25%)
MAGNESIUM	150 Gélules végétales	Magnésium glycérophosphate, Magnésium pidolate, Vitamine B6
BISGLY MAG	50 Gélules végétales 150 Gélules végétales	Bisglycinate de magnésium, Taurine, Vitamine B6
MELATONINE 1,8 mg	30 Gélules végétales 90 Gélules végétales	1,8 mg/gélule
MILLEPERTUIS ES	50 Gélules végétales 150 Gélules végétales	Partie aérienne - Dosage : 700 µg d'hypéricine /gélule
ZINC Bisglycinate	30 Gélules végétales 90 Gélules végétales	100% AR/gélule

AUTRES :

- **KUDZU – 150 Gélules végétales** : Racine - Dosage : 200 mg/gélule (dont 16 mg isoflavonoïdes)

- **ASHWAGANDHA - 90 Gélules végétales** : Ashwagandha ES 7/1 à 2,5% withanolides.

Un certain nombre d'études suggèrent qu'il a des effets anxiolytiques (contre l'anxiété) ; les études soutiennent surtout un effet notable de l'ashwagandha à cette fin, et il semble réduire les niveaux de cortisol. L'ashwagandha peut également réduire l'insomnie, la fatigue et les symptômes de la dépression.

- **FLAVO-CURCUMINE - 30 et 90 Gélules végétales** : Curcuma ES 20/1 titré à 95% en curcumine, Resvératrol, Quercétine, Bromélaïne 2500 GDU (extrait d'ananas).

Une supplémentation en curcumine réduit de manière fiable les marqueurs d'inflammation et augmente les niveaux d'antioxydants endogènes dans l'organisme. Des recherches plus approfondies sont nécessaires dans de nombreux domaines de la santé, mais les recherches existantes permettent de constater une amélioration légère à modérée des symptômes de la dépression et de l'anxiété, ainsi que de la douleur et de la fonction dans l'arthrose. Une réduction du cholestérol LDL, du glucose sanguin et de la pression artérielle est possible.

- **CURCUMISSIME - 30 et 90 Gélules végétales** : Curcuma ES 20/1 titré à 95% en curcumine, Curcuma poudre, Bromélaïne 2500 GDU (extrait d'ananas).

- **CENTELLA - THE VERT - 90 Gélules végétales** : Centella ES 4/1 à 4% asiaticosides, Thé vert ES 40% polyphénols

La *Centella asiatica* (Gotu Kola ou Herbe du tigre) est une médecine traditionnelle qui est surtout utilisée et réputée dans l'Ayurveda, mais qui est également utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle est surtout connue comme un complément d'amélioration cognitive qui est quelque peu "interchangeable" avec le Bacopa monnieri mais qui a des avantages supplémentaires pour la santé cardiovasculaire (en particulier, l'insuffisance veineuse chronique), le taux de régénération de la peau et la cicatrisation des plaies, et des avantages possibles pour l'anxiété et les rhumatismes.

En ce qui concerne ses propriétés d'amélioration cognitive, il faut quelques semaines pour qu'il fonctionne et semble provoquer une augmentation de la croissance neuronale (non pas le nombre de neurones, mais l'étendue de leurs dendrites). Cela est dû à l'activation d'une classe de protéines connues sous le nom de MAPK, qui provoque la libération d'un facteur de croissance pour les neurones appelé facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF). Il s'agit d'un mécanisme quelque peu similaire à celui du Bacopa monnieri et le délai d'amélioration de la cognition est également.

Il existe un autre mécanisme indépendant par lequel il augmente la libération d'une molécule de signalisation anti-inflammatoire par les cellules immunitaires, en particulier il augmente la sécrétion de la molécule connue sous le nom d'IL-1 β par les cellules immunitaires connues sous le nom de macrophages ; il le fait à une concentration remarquablement faible (dans la gamme picomolaire 10⁻¹²) et est probablement pertinent pour la supplémentation orale, et si c'est le cas, cela pourrait expliquer en partie les avantages de l'insuffisance veineuse chronique (qui sont tout à fait prouvés avec des preuves humaines) et ses avantages antirhumatismaux.

Enfin, cette plante peut inhiber un groupe d'enzymes qui décomposent le collagène tout en augmentant simultanément la vitesse de synthèse du collagène ; on pense que cela sous-tend l'augmentation du taux de cicatrisation des plaies (ce qui est prouvé par des recherches sur les animaux avec des

recherches préliminaires sur l'homme) et que c'est la raison pour laquelle la *Centella asiatica* est utilisée comme agent tenseur de la peau, car toute augmentation de la synthèse du collagène (comme avec la créatine) devrait entraîner une fermeté de la peau.

➤ **SPIRULINE BIO - 150 Gélules** : 350 mg/gélule

Les preuves humaines suggèrent que la spiruline peut améliorer le métabolisme des lipides et du glucose, tout en réduisant la graisse du foie et en protégeant le cœur. Les études sur les animaux sont également très prometteuses, car la spiruline s'est avérée aussi puissante que les médicaments de référence couramment utilisés, lorsqu'il s'agit de troubles neurologiques. Ces effets s'étendent également à l'arthrite et à l'immunologie.

La spiruline contient quelques composants actifs. Le principal ingrédient est appelé phycocyanobiline, qui constitue environ 1 % de la spiruline. Ce composé imite le composé de bilirubine du corps, afin d'inhiber un complexe enzymatique appelé Nicotinamide Adenine Dinucleotide Phosphate (NADPH) oxydase. En inhibant la NADPH oxydase, la spiruline exerce de puissants effets anti-oxydants et anti-inflammatoires.

Les effets neurologiques de la spiruline nécessitent davantage de preuves humaines. D'après les preuves animales, la spiruline semble être un antioxydant et un complément prometteur pour les problèmes métaboliques.

➤ **NIGELLE - 90 capsules** : Huile de Nigelle 500 mg/capsule

➤ **CRÉATINE POUDRE - 200gr** : Créatine monohydratée 100%

Le principal avantage de la créatine est l'amélioration de la force et de la puissance pendant les exercices de résistance. À cet effet, la créatine est bien documentée, et les effets sont tout à fait notables pour un supplément. Lorsqu'elle est utilisée en conjonction avec un exercice de résistance, la créatine peut augmenter modestement la masse maigre. Elle a également été testée pour la capacité de course anaérobie dans de nombreuses études, dont les résultats sont assez mitigés mais suggèrent généralement une légère amélioration des performances.

Bien que la créatine ait été beaucoup moins étudiée pour les performances cognitives que pour les performances physiques, elle peut présenter des avantages dans certains contextes. Une réduction de la fatigue mentale a été observée dans divers scénarios tels que l'activité mentale exigeante, la privation de sommeil et les lésions cérébrales traumatiques. La créatine peut améliorer la mémoire de travail, bien que cela ne soit probable que pour les personnes ayant un taux de créatine inférieur à la moyenne, comme les végétariens et les personnes âgées.