



YOGISTA

Nos articulations sont précieuses. C'est grâce à elles que nous pouvons plier nos genoux, tourner notre tête, lever nos bras, remuer nos doigts...

Les articulations unissent les os entre eux et permettent d'effectuer les mouvements du quotidien. Avec l'âge, elles s'affaiblissent par usure du cartilage. Une activité physique plus soutenue que d'habitude ou un effort peuvent avoir une incidence sur le confort de nos articulations. Cela se calme généralement au repos, et disparaît pendant la nuit.

Pour d'autres, un poids corporel trop élevé sera une charge supplémentaire sur les articulations et s'avérera néfaste avec le temps.

La pratique d'une activité sportive régulière, adaptée à l'âge et aux capacités physiques de chacun, ou le travail de la souplesse sont des moyens simples et efficaces pour améliorer l'état de nos articulations.

Pour entretenir notre mobilité et notre qualité de vie, certains éléments peuvent aussi être apportés pour protéger le cartilage et les articulations.





LA GLUCOSAMINE

La glucosamine est une substance naturelle fabriquée par l'organisme à partir du glucose et de l'acide aminé glutamine. Cet acide aminé joue un rôle essentiel dans le maintien et l'intégrité du cartilage de toutes les articulations.

La glucosamine participe à la formation du cartilage, un élément essentiel à la mobilité et à la protection des articulations.

Elle est naturellement présente dans le liquide synovial qui entoure et protège chacune de nos articulations et dans les cartilages, qui permettent le ressort et la mobilité des articulations.

Elle fait partie de la composition des protéoglycanes, des substances qui permettent aux cartilages d'absorber les chocs.

Elle épaissirait le liquide synovial, un liquide biologique produit par la membrane synoviale pour limiter la friction des os entre eux.

Sa synthèse par l'organisme a tendance à diminuer avec l'âge. Il peut aussi arriver que son processus de fabrication se dérègle. Dans ce cas, les cartilages s'abîment et s'usent, ce qui peut entraîner l'usure et la dégénérescence des articulations.

La glucosamine, naturellement présente dans les tissus conjonctifs et cartilagineux de l'organisme, assure notamment la structure et l'élasticité des cartilages, des tendons et de la peau.

En supplémentation, la glucosamine est produite à partir de la chitine extraite de la carapace des crustacés (crevettes, langoustines, crabes, homards, etc.).



LE CUIVRE

Le cuivre favorise le fonctionnement du système nerveux, et l'immunité.

Il est nécessaire au fonctionnement du métabolisme humain et est classé dans la famille des oligo-éléments.

Le cuivre est essentiellement stocké dans le foie, les muscles et les os.

Le corps humain contient environ 100mg de cuivre mais cet oligo-élément est classé comme essentiel car il est indispensable à de nombreuses fonctions organiques :

- Le cuivre contribue au maintien de tissus conjonctifs normaux.
- Il contribue à un métabolisme énergétique normal et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- Il contribue au transport normal du fer dans l'organisme.

LE COLLAGÈNE

Le collagène est naturellement présent dans l'organisme.

Il va aider au bon renouvellement des cartilages constituant majeur des articulations, permettant ainsi de retrouver souplesse et mobilité tout en réduisant les sensibilités articulaires.

Le collagène est une famille de protéines que l'on trouve dans la plupart des tissus du corps. Essentiellement présent dans les tissus conjonctifs, il en existe 28 types différents.

Le collagène est présent dans les aliments de source animale, mais les éléments les plus riches figurent dans les parties les plus rarement consommées (peau, tendons, os ou arrêtes et cartilages).

Le collagène était déjà prescrit par les médecins de la Chine antique sous forme de cartilage animal pour traiter les troubles articulaires et Hildegarde de Bingen au XIIe siècle, conseillait des bouillons de pieds de veau pour renforcer les os. Malgré cela, le collagène n'est identifié qu'au XIX^e siècle et les recherches sur ce composant ne datent que des années 80.

Naturellement fabriqué par le corps par des cellules appelées fibroblastes, la production de fibres collagène diminue à partir de 30 ans (environ 1% par an).

Les compléments à base de collagène proposent majoritairement du collagène marin de type I (présent dans les os, les tendons et la peau) et/ou II (présent au niveau des cartilages) sous forme d'hydrolysate de collagène pour une meilleure biodisponibilité.

Le collagène est une protéine structurale qui représente un tiers de la masse protéique totale du corps.

Le collagène de l'organisme joue un rôle structurel pour l'ensemble de nos tissus. Il est un des éléments essentiels et a des domaines d'actions très variés. Il joue un rôle capital dans la solidité, la souplesse et l'hydratation des tissus.

Etant une protéine, les principales propriétés du collagène seront de :

- Contribuer à augmenter la masse musculaire
- Contribuer au maintien de la masse musculaire
- Contribuer au maintien d'une ossature normal

En l'absence d'apport suffisant dans l'alimentation une complémentation en collagène marin peut être pertinente.



LE MANGANÈSE

Découvert et isolé en 1774, le manganèse est un élément chimique métallique appartenant à la famille des métaux de transition au même titre que le fer, le nickel ou le platine.

Le Manganèse est un nutriment essentiel. L'organisme doit sans cesse renouveler son stock de manganèse en puisant dans l'alimentation car il utilise un tiers de ses réserves quotidiennes.

Le manganèse est un cofacteur de nombreuses réactions enzymatiques.

Il se trouve en grande quantité dans les mollusques et des aliments d'origine végétale.

Le manganèse a plusieurs fonctions dans l'organisme :

- Il contribue au maintien d'une ossature normale
- Il contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à la formation normale de tissus conjonctifs.
- Il contribue à un métabolisme énergétique normal.



LE BOSWELLIA SERRATA

Le boswellia serrata est un arbre de la famille des burséracées originaire de l'Inde. La médecine ayurvédique ou indienne et la médecine chinoise lui consacrent une large place pour ses vertus.

Le boswellia serrata, connu sous l'appellation « encens indien », est un végétal aux propriétés apaisantes utilisé depuis des siècles par la médecine indienne. On l'utilise notamment pour le confort articulaire.

Les propriétés du boswellia sont essentiellement dues à l'acide boswellique (ou boswelline) A et B contenu dans la résine.

La boswelline a un rôle bénéfique dans l'appareil locomoteur, les os et les articulations, et pourrait être utile pour améliorer l'activité musculaire.

Le boswellia aide à maintenir la santé des articulations et soutient la souplesse de celles-ci.

Il pourrait aider à la production de collagène.



Yogista®

Yogista est un complément alimentaire favorisant le mouvement et la souplesse.

Il est composé de :

Extrait de gomme de résine d'Oliban (Boswellia Serrata), sel de potassium de sulfate de D-glucosamine (**crustacés**), sulfate de chondroïtine (**poisson**), hydrolysat de collagène marin (**poisson**), gluconate de manganèse, gluconate de cuivre.

UTILISATION

Conseils d'utilisation :

6 gélules par jour, 2 à chaque repas.

Boîte de 180 gélules.

Les gélules peuvent être ouvertes et les microgranules prises dans une cuillère de compote, ou sous la langue.

RECOMMANDATIONS

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants, aux personnes diabétiques ou prédiabétiques, asthmatique ou traitées par vitamine K, aux personnes présentant une allergie alimentaire aux crustacés ou aux poissons, aux personnes dont l'alimentation est contrôlée pour le sodium, le potassium ou le Calcium.