

a le plaisir de vous convier à une
Conférence publique

**Des fruits et des épices pour
conserver la mémoire**

Par le Prof. Kurt Hostettmann

Professeur Honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie Chinoise des Sciences à Shanghai. Docteur ès sciences.

Lundi 5 novembre 2018 à 17 h. 30

Hôtel Vatel, rue Marconi 19, Martigny

Entrée libre

Des études cliniques ont montré que la myrtille est particulièrement indiquée en cas de baisse des fonctions cognitives (mémoire, concentration). Ce fruit est aussi utile pour lutter contre les diarrhées et les troubles de la circulation et même pour améliorer les performances scolaires ! Autres fruits pour stimuler la mémoire : le cassis, l'aronie à fruits noirs (*Aronia melanocarpa*), le goji, la fraise et la noix.

Parmi les épices, la palme revient au romarin, au curcuma et au safran. Le romarin est à utiliser sous forme d'huile essentielle à inhaler. Déjà Shakespeare le citait, et avant lui, les Grecs anciens. Le curcuma est aussi un excellent antidouleur en cas d'arthrite et autres inflammations. Mais, il présente une mauvaise biodisponibilité. Il faut donc l'utiliser correctement. Le safran a la réputation d'être un aphrodisiaque !