



(<https://www.drbernardwillis.com/>)

Dr. Bernard Willis

MB Ch.B MRCGP D.Obst RCOG

VOTRE PRATICIEN GÉNÉRAL HOLISTIQUE

CONTACTEZ NOUS

PRENDRE RENDEZ-VOUS

(<https://www.drbernardwillis.com/booking>)

Vous pouvez consulter le Dr Willis à l'adresse

- sa clinique de Londres,
- à la pratique naturelle à Winchester ou
- en ligne, via Skype.

[ACCUEIL \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/\)](https://www.drbernardwillis.com/)

[À PROPOS DE MOI \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/ABOUT-DR-WILLIS/\)](https://www.drbernardwillis.com/about-dr-willis/)

[CONDITIONS QUE JE TRAITE \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/CONDITIONS-WE-TREAT/\)](https://www.drbernardwillis.com/conditions-we-treat/)

[COMMENT JE TRAVAILLE \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/HOW-IT-WORKS/\)](https://www.drbernardwillis.com/how-it-works/)

[DERNIÈRES N](#)

[CONTACTEZ NOUS \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/CONTACT-US/\)](https://www.drbernardwillis.com/contact-us/)

Maladie de Parkinson - Suppléments



COMPLEMENTS POUR LA MALADIE DE PARKINSON

COENZYME Q 10 (COQ 10)

Indication: ralentir la progression de la MP.

- Posologie: 150 mg / jour jusqu'à 2400 mg / jour.
- Résultats: essai de 3 mois.
- Effets secondaires: vertiges, nausées, malaises abdominaux, anorexie, diarrhée.
- Contre-indications: prudence avec la warfarine.

VITAMINE B12

Indication: améliorer la cognition et réduire l'homocystéine (effet secondaire fréquent du traitement par la L-dopa)

- Posologie: selon les niveaux, 1 mg par jour de B12 par voie sublinguale pendant 3 mois ou 10 mg de méthylcobalamine I / M par injection une fois par semaine pendant 6 semaines. Niveau de sérum idéal 750 - 1500.
- Résultats: 6 semaines à 3 mois.
- Effets secondaires: néant connu.
- Contre-indications: pas de contre-indication connue.

ACIDE FOLIQUE

Indication: améliorer la dépression et réduire l'homocystéine dans la MP.

- Posologie: en fonction du taux de globules rouges, 1 à 5 g / jour.
- Résultats: essai de 3 mois.
- Effets secondaires: urticaire avec allergie, nausée, flatulence, goût amer dans la bouche, irritabilité, excitabilité.
- Contre-indications: une surveillance étroite est requise si vous prenez des anticonvulsifs. Une supplémentation en acide folique peut masquer une carence en vitamine B12.

TYROSINE

Indication: augmenter naturellement les niveaux de dopamine.

- Posologie: 500 mg tds.
- Résultats: essai de 3 mois.
- Effets secondaires: migraines, troubles gastro-intestinaux, fatigue, reflux, arthralgie, insomnie, nervosité.

- Contre-indications: mélanome.

Mise en garde avec les états maniaques, l'hyperthyroïdie, les antidépresseurs (IMAO, ISRS). Utiliser uniquement sous surveillance médicale en association avec la L-dopa.

HUILES DE POISSON EPA / DHA

Indication: améliorer la dépression chez les patients MP.

- Posologie: 2-4 - 9g / jour.
- Résultats: essai de 3 mois.
- Effets secondaires: rots de poisson, diarrhée, inconfort gastro-intestinal.
- Contre-indications: prudence avec les anticoagulants à très fortes doses. Les doses > 10g / jour peuvent provoquer une tendance aux saignements, évitez de les utiliser 1-2 semaines avant la chirurgie.

ZINC

Indication: améliorer la cognition, le dysfonctionnement olfactif et la dépression et réduire le stress oxydatif.

- Posologie: 35 - 45 mg de zinc élémentaire nocturne.
- Résultats: essai de 3 mois; cesser plus tôt si des nausées surviennent.
- Effets secondaires: nausées, vomissements, réduction de la concentration de cuivre après une utilisation prolongée.
- Contre-indications: taux élevés de zinc, anémie sidérolastique, néphropathie sévère.

Attention avec l'amiloride.

HERBES

MUCUNA PRURIENS (peut ne pas être disponible en Australie) -Marque Name-Zandopa.

Indication: contient naturellement de la L-dopa.

- Posologie: il n'existe pas de dose efficace rigoureusement prouvée, mais des préparations de 15 à 30 g ont été utilisées chaque semaine.
- Résultats: bonne efficacité pour contrôler les symptômes associés à la MP.
- Effets secondaires: légers - troubles gastro-intestinaux modérés.
- Contre-indications: déconseillé aux personnes ayant reçu une prescription d'inhibiteurs de la L-dopa ou de la monoamine oxydase.

Qu'est-ce que Zandopa?

Zandopa est un médicament à base de plantes pour le traitement de la maladie de Parkinson. Le produit est une poudre hydrosoluble provenant d'une plante appelée «Mucuna pruriens», qui contient une source naturelle de Levodopa.

Zandopa est une source naturelle normalisée, sûre, efficace et économique de lévodopa qui peut remplacer efficacement les formulations de L-dopa synthétique chez les patients qui respectent son schéma posologique.

Formulation ayurvédique dérivée des graines de Mucuna pruriens

Longue histoire d'utilisation en médecine ayurvédique pour traiter les troubles du système nerveux central et comme tonique gériatrique.

La plus riche source connue de L-dopa.

Efficace dans le traitement de la maladie de Parkinson.

Offre une efficacité prévisible.

Convient pour une utilisation à long terme

Facilement biodisponible et mieux toléré.

Traverse facilement la barrière hémato-encéphalique par rapport à la L-dopa synthétique.

Meilleure observance du fait d'une meilleure tolérance ou d'effets secondaires moins importants. Composition rentable

7,5 g contiennent des poudres de graines de Mucuna pruriens Bak standardisées et transformées (6,525 g dans une base aromatisée)

Quantité - 175 grammes

La poudre de graines de la légumineuse, Mucuna pruriens, est utilisée depuis longtemps dans la médecine traditionnelle indienne ayurvédique pour des maladies telles que le parkinsonisme. L'action pharmacologique de Zandopa est due à l'action de la lévodopa sur le cerveau. Les preuves indiquent que les symptômes de la maladie de Parkinson sont liés à la diminution de l'activité de la dopamine dans les ganglions de la base.

La lévodopa est un précurseur métabolique de la dopamine et, contrairement à la dopamine, peut franchir la barrière hémato-encéphalique. Une fois dans le cerveau, il est décarboxylé pour former de la dopamine.

Zandopa améliore tous les signes et symptômes du parkinsonisme. La bradykinésie répond en premier suivie de rigidité et de tremblements. L'amélioration de ces symptômes neurologiques primaires s'accompagne d'une amélioration similaire de la capacité fonctionnelle globale. Les symptômes moteurs secondaires tels que les troubles de la posture, de la démarche, des mouvements associés, de l'expression du visage, de la parole, de l'écriture manuscrite, de la déglutition et de la respiration sont également nettement améliorés.

Zandopa a également une influence favorable sur les comportements psychiques, générant un sentiment de bien-être et un intérêt accru pour soi et son environnement. Après le schéma thérapeutique initial, les effets bénéfiques de Zandopa peuvent être maintenus pendant une période prolongée par une dose d'entretien plus faible.

Les études cliniques avec la poudre de graines de mucuna suggèrent que cette source naturelle de L-dopa pourrait présenter des avantages par rapport aux préparations classiques de L-dopa dans la gestion à long terme de la maladie de Parkinson. (J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2004)

Posologie

7.5gms trois fois par jour augmentant au besoin

Instructions:

Dans un demi-verre d'eau (environ 100 ml), suspendez la dose de poudre prescrite, mélangez et buvez immédiatement.

Précautions

Toutes les précautions connues et les contre-indications applicables aux préparations synthétiques de L-DOPA doivent également être suivies lors de la prescription de Zandopa.

Effets secondaires

Les effets indésirables rencontrés avec les formulations synthétiques de L-DOPA n'ont pas été observés avec la même sévérité avec Zandopa. Toutefois, la même chose peut être observée chez certains patients prenant de fortes doses de Zandopa.

Innocuité Les

études d'innocuité à long terme menées sur des animaux de laboratoire n'ont montré aucune toxicité grave liée à l'administration de Zandopa à une dose pouvant atteindre 10% de l'alimentation.

Attention

- Conservez dans un endroit frais et sec.
- Protéger de la lumière.
- Gardez le contenant bien fermé.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne pas prendre avec du lait.

CURCUMIN

- Indication: augmenter les niveaux de dopamine dans la substance noire.
- Posologie: extrait en poudre 100 - 300 mg / jour.
- Résultats: essai de 3 mois.
- Effets secondaires: troubles gastro-intestinaux.
- Contre-indications: obstruction des voies biliaires, cesser une semaine avant une intervention chirurgicale majeure. Attention avec la warfarine.

SULFORAPHANE

Sulforaphane, , is found in broccoli (Brassica oleracea) sprouts and seeds and is also available as a dietary supplement. Sulforaphane is potentially useful for prevention of both Alzheimer's and Parkinson's disease. Sulforaphane, curcumin, and other foods and herbs have been shown to activate the Nrf2/ARE pathway, which activates transcription of anti-inflammatory and antioxidant genes and elicits a neuroprotective effect.⁴ In Parkinson's disease, the Nrf2 pathway appears to prevent oxidation of dopamine, which is a really good thing. To increase sulforaphane levels, a person can eat broccoli sprouts or drink a couple of cups of the tea with the seed extract in it. That is a simple thing for people to do, and those forms are available in health food stores. Eating the food is the best choice, but people have to eat a lot of it. One would need to eat a lb of minimally cooked broccoli every day for a long time to really see the full benefit. Some people can do that, but others might get a little tired of doing that for years, especially if they don't like the taste or can't digest it very well. Other Brassica vegetables have a similar benefit, but are not as potent as broccoli sprouts or seed extract. For the supplemental form I recommend between 50 to 100 mg a day of sulforaphane glucosinolate. An optimal strategy is to eat broccoli along with a capsule or two of the seed extract because the enzymes in the broccoli will enhance bioavailability of the sulforaphane.

Le

resvératrol Le resvératrol, appelé plus précisément trans-resvératrol, est un autre produit phytochimique utile pour traiter les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Le resvératrol augmente le Nrf2, active un certain nombre d'autres voies qui soutiennent le fonctionnement du cerveau, améliore la sensibilité à l'insuline et diminue le risque de ce que j'appelle le «diabète du cerveau». Bien que nous ne sachions toujours pas quelle est la dose optimale de resvératrol, des études chez l'homme montrent que n'importe où de 25 à 150 mg par jour a un effet bénéfique significatif sur le métabolisme. Le vin rouge, le jus de raisin pourpre et le jus de grenade sont de bonnes sources de resvératrol.

ACIDE A-LIPOÏQUE

L'acide a-lipoïque (ALA) est un excellent antioxydant pour le traitement de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson. L'ALA augmente le glutathion et améliore le métabolisme du glucose sanguin dans le cerveau. En renforçant l'activité mitochondriale, cet antioxydant soutient l'ensemble des fonctions cérébrales. Une dose typique est d'environ 300 mg par jour, mais une personne présentant des signes et des symptômes de la maladie de Parkinson pourrait prendre jusqu'à 1800 mg par jour. Le nom du jeu avec la maladie de Parkinson est de garder les niveaux de glutathion aussi optimaux que possible. Cela est particulièrement vrai pour quelqu'un qui présente l'une des variations génétiques qui rend difficile l'utilisation du glutathion. L'espoir est que nous pouvons surmonter ce défaut si nous donnons à ce patient un certain nombre de suppléments différents qui augmenteront les niveaux de glutathion. Je ne promets pas les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont quelque chose qui va inverser la maladie comme par magie. Cependant, nous voulons essayer de ralentir la progression. Si un patient présente dans ma pratique clinique un début de tremblement et que je crains qu'il ne s'agisse d'un parkinsonien, c'est le moment d'être vraiment agressif pour élever le taux de glutathion en utilisant ALA, sulforaphane, curcumine, coenzyme Q10 (CoQ10) et d'autres antioxydants afin de préserver les fonctions cérébrales toujours présentes.

NUCOTINAMIDE ADENINE DINUCLEOTIDE (NADH),

Le NADH est un vecteur d'énergie électronique également indispensable à la phosphorylation oxydative des mitochondries. Birkmayer et ses collaborateurs ont été les pionniers de son application en MP. Constatant que la lévodopa exogène régule sa propre biosynthèse endogène, ils ont cherché à stimuler la production de dopamine endogène par les voies intrinsèques¹⁰⁴. Après avoir constaté que le NADH augmentait la production de dopamine dans les cellules nerveuses en culture, ils ont mené un essai ouvert sur des patients atteints de MP. Ils ont traité 415 patients par voie intraveineuse et 470 par voie orale. En utilisant les patients comme leurs propres contrôles, ils ont constaté des avantages similaires entre le NADH intraveineux et oral. L'amélioration moyenne de l'invalidité était de 19,8% pour le NADH par voie orale, de 20,6% pour l'injection intraveineuse, de 55% et 60% respectivement pour l'amélioration maximale, et 36% des patients pour un bénéfice supérieur à 10%.

ACETYL-L-CARNITINE

ALC semble améliorer la production de neurotransmetteurs, en particulier l'acétylcholine, qui joue un rôle dans la mémoire. Ce supplément améliore également la cognition et l'humeur et soutient la fonction mitochondriale. Ce supplément est donc fondamentalement bon pour la fonction cérébrale globale. Je recommande 1 500 à 3 000 mg par jour chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de la maladie de Parkinson.

PHOSPHATIDYLSERINE

Le PS est un composant fondamental des systèmes membranaires mitochondriaux sur lesquels sont assemblés les complexes de transfert d'électrons. C'est également un élément constitutif de la membrane synaptique et d'autres membranes neuronales et joue un rôle clé dans la transmission électrochimique entre les neurones. L'imagerie cérébrale totale avec PET a montré que la PS pouvait nettement augmenter l'énergie dans le cerveau.¹⁰⁷ Dans un essai ouvert mené auprès de patients atteints de la maladie de Parkinson en Allemagne, la PS a procuré un bénéfice supérieur à 10% à 7 des 12 sujets.

VITAMINE D

La vitamine D est un sujet de recherche brûlant depuis que l'on a découvert que nous avons des récepteurs pour cette vitamine dans le cerveau et qu'elle améliorerait le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF - on le considère comme une hormone de croissance pour les neurones). anti-inflammatoire. Ce nutriment est principalement fourni par l'action du soleil sur la peau.

Dans une petite étude pilote, la luminothérapie a été supérieure au placebo (moins de lumière) chez les patients atteints de Parkinson. Comme la carence en vitamine D est de plus en plus probable avec le vieillissement (et que cela a plusieurs conséquences pour la santé), il est logique de vous assurer que votre niveau est bon.

MAGNÉSIMUM

Le magnésium est un minéral qui agit comme un relaxant naturel. Certaines indications de carence sont les suivantes: tremblements ou spasmes musculaires, faiblesse musculaire, insomnie ou nervosité, hypertension artérielle, rythme cardiaque irrégulier, constipation, hyperactivité, dépression. Le rôle du magnésium dans le

maintien d'un bon sommeil peut également être très important ici, car de nombreuses personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont de mauvaises habitudes de sommeil.

REMPACEMENT SYSTEME DU GLUTATHION

Les preuves étant si accablantes que l'épuisement du GSH est un événement central dans la MP et que le degré d'épuisement du GSH est pire dans les cas de maladie avancée. La réplétion efficace du GSH doit être une priorité thérapeutique. Le remplacement combiné du GSH par voie intraveineuse et orale est sûr et bien toléré, ce qui procure des avantages continus. La N-acétylcystéine⁹⁵ et l'acide alpha-lipoïque sont des précurseurs oraux du GSH. Le GSH est également un antioxydant systémique et sa réplétion en cours pourrait contribuer à améliorer les dommages liés au Parkinson au niveau du cœur, du foie, des muscles et d'autres organes. Posologie recommandée: 1000-2000 mg de glutathion une ou deux fois par semaine

Le statut systémique du GSH est également préservé en renforçant d'autres défenses antioxydantes. La vitamine C à haute dose, qui fournit des équivalents réducteurs d'antioxydants connus pour conserver le GSH, est particulièrement remarquable. L'ascorbate par voie intraveineuse est un protocole établi de longue date et éprouvé. 96 Associée à la vitamine C, la vitamine E contribue probablement aussi à retarder la progression de la MP.

En 1979, pensant que le stress oxydatif pouvait être un facteur majeur de mort neuronale dans la MP, le Dr Stanley Fahn, neurologue à l'Université Columbia, a commencé à prescrire des doses relativement élevées de vitamines C (3 g / jour) et E (3 200 UI / jour). pour ses patients atteints de MP81. En tant que contrôle, il a utilisé les données relatives aux patients d'un autre médecin, qui a géré son cas presque de la même façon que son cabinet mais n'a pas administré d'antioxydants. Après avoir suivi 21 patients pendant plusieurs années, le groupe de Fahn a découvert que les patients à l'apparition précoce (début <54 ans) maintenus à des doses élevées de vitamines C et E étaient capables de retarder le traitement par lévodopa ou déprényl d'environ 25 mois par rapport aux témoins appariés.

AUTRES RECOMMANDATIONS

Bien que les articles mentionnés ci-dessus soient les aliments, les herbes et les suppléments les plus courants que je recommande pour nourrir le cerveau, la recherche se poursuit sur d'autres options importantes. Par exemple, une étude récente a montré que, dans un groupe d'hommes et de femmes âgés et en bonne santé, les niveaux de consommation culinaire de romarin (*Rosmarinus officinalis*) amélioraient la vitesse de la mémoire par rapport à un groupe placebo. Une autre étude récente a montré que l'augmentation des graisses trans dans le sang était associée au vieillissement cérébral et à une fonction cognitive moins favorable, tandis que des taux sanguins plus élevés d'acides gras oméga-3 et de vitamines B, C, D et E étaient associés à fonction cognitive plus favorable. Nous en apprendrons beaucoup plus au cours des prochaines décennies sur le rôle des produits alimentaires et naturels dans la prévention et le traitement des maladies neurodégénératives.

Les médicaments peuvent être utilisés de manière concomitante avec des herbes et des suppléments, avec un bénéfice, et les patients tolèrent la combinaison. Par exemple, j'ai découvert que le médicament rasagiline était utile pour traiter la maladie de Parkinson au stade précoce. Il s'agit d'un inhibiteur léger de la monoamine oxydase, qui semble être neuroprotecteur dans le cerveau et qui pourrait ralentir la progression de la maladie. En fait, la rasagiline s'est avérée synergique avec le thé vert pour inverser les lésions cérébrales chez un modèle animal de la maladie de Parkinson.

Search here...

[TROUBLES SURRÉNALIENS \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/ADRENAL-FATIGUE/\)](https://www.drbernardwillis.com/adrenal-fatigue/)

[ANTI-ÂGE \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/ANTI-AGING/\)](https://www.drbernardwillis.com/anti-aging/)

[HORMONES BIO-IDENTIQUES \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/BIO-IDENTICAL-HORMONE-THERAPY/\)](https://www.drbernardwillis.com/bio-identical-hormone-therapy/)

[SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/CHRONIC-FATIGUE-SYNDROME-FIBROMYALGIA/\)](https://www.drbernardwillis.com/chronic-fatigue-syndrome-fibromyalgia/)

[CARDIOPATHIE - PRÉVENTION \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/HEART-DISEASE/\)](https://www.drbernardwillis.com/heart-disease/)

[MÉNOPAUSE \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/MENOPAUSE-AND-PERIMENOPAUSE/\)](https://www.drbernardwillis.com/menopause-and-perimenopause/)

[TROUBLES THYROÏDIENS \(HTTPS://WWW.DRBERNARDWILLIS.COM/THYROID-PROBLEMS/\)](https://www.drbernardwillis.com/thyroid-problems/)

Prenez rendez-vous! (<http://www.drbernardwillis.com/booking/>)

Dernières nouvelles (/latest-news/)



Le folate, ou vitamine B9, pourrait soulager les réactions allergiques et les symptômes d'allergie en supprimant l'inflammation, selon une étude ...

[Afficher plus » \(https://www.drbernardwillis.com/folate-alleviates-allergiassthma/\)](https://www.drbernardwillis.com/folate-alleviates-allergiassthma/)