



# Fiche Thérapeute

## Avantages de *Quantapunch* et *Quantacalm*

**Forme « gummy »** : ces petits bonbons mous au **goût agréable** constituent une prise ludique qui facilite l'observance.  
 Dose utile délivrée de façon **fractionnée (filée)** pour permettre une **meilleure assimilation cérébrale** des acides aminés précurseurs des neuromédiateurs (voir dossier Réponse nutritionnelle au stress)  
**Plus économique** : 90 gummies = 1 mois de prise = 29 € / Cure de 3 mois : 72€ (0,80€/j)

## Liste des prix

- Cure Equilibre Cérébral : *Quantacalm* + *Quantapunch* : 54€ (-10%)
- Cure 3 mois : 140€ (-20% sur le prix unitaire)
- Cure Plénitude : *Quantacalm* + *Quantamag* + *QuantaVitD* = 54€ (-11%)
- Cure Plénitude Plus : *Quantacalm* + *Quantamag* + *QuantaVitD* + *Quantaoméga3* = 78€ (-19%)
- Cure Enthousiasme : *Quantapunch* + *Quantamag* + *QuantaVitD* = 54€ (-11%)
- Cure Enthousiasme Plus : *Quantapunch* + *Quantamag* + *QuantaVitD* + *Quantaoméga3* = 78€ (-19%)

## Tableau synoptique de prise en charge neuronutritionnelle des troubles anxio-dépressifs

Déficit	Dopamine	Sérotonine
<b>Signes</b>	<b>Panne de starter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apathie, manque de punch, fatigue au réveil</li> <li>• Manque de confiance en soi, démotivation, perte des projets</li> <li>• Indécision, indifférence</li> <li>• Manque de vigilance, de concentration</li> <li>• Perte du goût pour les activités sociales et les projets</li> <li>• Diminution de la libido</li> </ul>	<b>Panne de contrôle / Panne de frein</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilité, impatience, agressivité inhabituelles ou inadaptées</li> <li>• Humeur changeante</li> <li>• Compulsions alimentaires (surtout sucrées)</li> <li>• Troubles d'induction du sommeil avec réveil nocturne</li> <li>• Tendance aux excès et aux dépendances (alcool, achats, sport excessif...)</li> <li>• Augmentation de la libido</li> </ul>
<b>Conseils alimentaires</b>	Petit-déjeuner riche en protéines. Limiter les glucides le matin	Petit-déjeuner riche en protéines. Pas de protéines à partir de l'après-midi
<b>Supplémentation spécifique</b>		
<b>Précurseurs</b>	<i>Quantapunch</i> : <b>Tyrosine (Tyr)</b> + cofacteurs + extrait végétal	<i>Quantacalm</i> : <b>Tryptophane (Trp)</b> + 5-HTP + cofacteurs
<b>Cofacteurs</b>	<b>Magnésium</b> toujours surconsommé en cas de stress : <i>Quantamag</i> 1 à 2 gélules par jour (présence de vitamine B6 et de taurine) <b>Vitamine D</b> : <i>QuantaVitD</i> <b>Cure Enthousiasme</b> : <i>Quantapunch</i> + <i>Quantamag</i> + <i>QuantaVitD</i> <b>Cure Plénitude</b> : <i>Quantacalm</i> + <i>Quantamag</i> + <i>QuantaVitD</i>	
<b>Supplémentation neuronutritive d'intérêt</b>	750 mg à 1 g d'oméga3 par jour - <i>Quantaoméga3</i> : 3 capsules le soir	
<b>Oméga 3</b>	<b>Cure Enthousiasme Plus</b> : <i>Quantapunch</i> + <i>Quantamag</i> + <i>QuantaVitD</i> + <i>Quantaoméga3</i>	<b>Cure Plénitude Plus</b> : <i>Quantacalm</i> + <i>Quantamag</i> + <i>QuantaVitD</i> + <i>Quantaoméga3</i>
<b>Terrains propices aux déficits en précurseurs cérébraux</b>	Baisse du taux sanguin de Fe et/ou de Mg	
	<b>Stress</b> (consommation du Mg et libération du cortisol qui détourne Tyr et Trp)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypothyroïdie (<i>Quantarégul</i>)</li> <li>• Pâleur excessive</li> <li>• Perte d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuffisance des apports protéinés</li> <li>• Colites, SCI, HPI (<i>Quantaphylle</i>, <i>Quantavillosi</i>)</li> </ul>

## Quantacalm

La réponse de *PhytoQuant* aux carences en Tryptophane et aux déficits en Sérotonine.

## Quantapunch

La réponse de *PhytoQuant* aux carences en Tyrosine et aux déficits en Dopamine.





## Fiche Thérapeute



La réponse de **PhytoQuant** aux carences en Tryptophane et aux déficits en Sérotonine.

Complément alimentaire sous forme de « gummy ».

La dose quotidienne de 3 gummies apporte :

- 220 mg de **L-tryptophane**, dose journalière maximale autorisée par les autorités de santé en France
- extrait sec concentré de graines de **Griffonia**, plante médicinale riche en **5-HTP** (5 hydroxy-tryptophane), précurseur de la sérotonine (50 mg d'ES apporte 15 mg de 5-HTP)
- **glucose** à bas index glycémique et du sucre pour provoquer une libération d'insuline, qui favorise l'absorption cérébrale du tryptophane et la sécrétion de sérotonine
- des cofacteurs essentiels pour la synthèse de sérotonine :
  - du **zinc** (5 mg soit 50% des Apports de Référence = AR) et du **fer** 3,5 mg soit 25% des AR), cofacteurs indispensables à la synthèse de la sérotonine
  - des vitamines du groupe B : **B3, B5, B6 et B12**.

**Excipients** : sirop de glucose ; sucre ; agent gélifiant : pectine ; agent acidifiant : acide citrique ; jus concentré de myrtille ; arômes naturels ; jus concentré de carotte noire ; antioxydant : extrait riche en tocophérols ; agent d'enrobage : cire de carnauba ; huiles végétales (contient huiles de noix de coco et de colza) et antioxydant : alpha-tocophérol.

### Mode d'emploi

Prendre 3 gummies (bonbons mous) par jour, en 2ème partie de journée, toujours après 16 h et jusqu'au coucher et en dehors des repas, par exemple vers 16, 19 et 22 h. Eviter de prendre ce complément alimentaire pendant les repas. Résultats visibles en 3 semaines. Mais 3 mois de cures sont nécessaires pour pérenniser l'efficacité.

### Dans quelles situations penser à **Quantacalm** ?

- La sérotonine dite « hormone du bonheur » est le **neuromédiateur du contrôle** (voir Dossier Réponse Nutritionnelle au Stress). Une carence en sérotonine cérébrale se traduit par :
- **Compulsions alimentaires**, grignotage en particulier d'aliments sucrés, excès de chocolat.
  - **Mauvais sommeil, difficultés d'endormissement**, réveil nocturne.
  - **Impulsivité, irritabilité, impatience**, agressivité inhabituelles ou inadaptées. Colères.
  - **Humeur changeante**
  - Tendance aux **excès et aux dépendances** (tabagisme, alcool, achats, sport excessif, dépendance au jeu...). Recherche d'émotions fortes, de risques.
  - Migraines.
  - Augmentation de la libido.

# Quanta**calm**

### Associations à visée neuro-nutritive

- **Quantamag** : 1 gélule par jour (2 si taux sanguin bas).
- **QuantavitD** : la tryptophane hydroxylase est activée par la **vitamine D**.
- **Quantaoméga3** : 3 capsules par jour.
- **Conseils alimentaires** : petit-déjeuner protéiné. Pas de protéines à partir de l'après-midi pour favoriser le passage hémato-encéphalique du tryptophane.

### Autres situations

95% de la sérotonine est produite dans les intestins. Une modification de l'écosystème intestinal (dysbiose), les syndromes du côlon irritable (SCI), et l'hyper perméabilité intestinale (HPI) nuisent à cette production. Ce qui transmet un signal de stress au niveau du système nerveux central avec des symptômes de **mal-être, irritabilité, troubles du sommeil**... Devant un déficit en sérotonine (cf. notre test de dépistage), on prendra soin de rétablir **l'intégrité et la fonctionnalité intestinales**. Vos conseillers **PhytoQuant** sont à votre disposition pour vous transmettre des dossiers et protocoles de prise en charge en cas de dysbiose (**Quantaflore** et **Quantaphylle**), SCI (**Quantaflore** et **Quantavillosi**), HPI (**QuantaGluta**). La production intestinale de sérotonine étant régie par les mêmes processus enzymatiques qu'au niveau cérébral, on n'oubliera pas de compléter en cofacteurs (Fe, Zn, Vit B, C, D).

**Syndrome prémenstruel (SPM)**. Supplémenter en tryptophane via **Quantacalm** (1 dose /jour) et en cofacteurs (surtout Fe, Mg, Vit B6 et Vit D) pendant 10 jours à 2 semaines à partir du 15ème jour du cycle a un impact favorable sur la modification de l'humeur et la régulation du cycle veille/sommeil. En effet, au cours de cette phase du cycle, la modification de l'équilibre œstrogène/progestérone induit une utilisation accrue de tryptophane par le foie. Ce qui provoque temporairement un déficit d'apport de cet acide aminé au niveau cérébral, et donc une réduction de la synthèse de la sérotonine. C'est ce phénomène qui expliquerait les troubles de l'humeur et du comportement du SPM. Pour preuve, l'administration des médicaments inhibant la recapture de la sérotonine en deuxième partie de cycle donne des résultats rapides et concluants.

### Précautions d'emploi

Il n'existe pas à ce jour d'études scientifiques concernant l'excès de tryptophane alimentaire chez l'homme. Cependant, chez les animaux, on a pu constater une résistance à l'insuline en cas de consommation excessive de tryptophane. Il est en général préconisé de ne pas compléter en tryptophane ou en 5-HTP (Griffonia) en cas de traitement anti-dépresseur (SRS = inhibiteurs sélectifs de recapture de la sérotonine) ou prise d'IMAO (inhibiteurs de la monoamine oxydase). L'apport en zinc (5 mg) impose à déconseiller l'emploi de **Quantacalm** pour les enfants et les adolescents. L'emploi chez les femmes enceintes et allaitantes est déconseillé de par la présence de Griffonia.

## Fiche Thérapeute



La réponse de **PhytoQuant** aux carences en Tyrosine et aux déficits en Dopamine.

Complément alimentaire sous forme de « gummy ».

La dose quotidienne de 3 gummies apporte :

- 300 mg de **tyrosine** pure
- du **glucose** à bas index glycémique et du **sucre** pour fournir le combustible nécessaire à l'**activation de la tyrosine hydroxylase**
- Des cofacteurs indispensables à la synthèse de la dopamine :
  - de la **vitamine C**,
  - du **zinc** (5 mg, soit 50% des AR) et du fer (3,5 mg, soit 25% des AR),
  - des vitamines du groupe B : **B3, B5, B6 et B12**.
- et un extrait végétal concentré de **Bacopa (60 mg, dont 15 mg de bacosides)**, appelé aussi « hysope d'eau » ou « Brahmi », plante faisant partie de la pharmacopée ayurvédique indienne, aux effets reconnus sur les fonctions cognitives et la mémoire. C'est un tonique cérébral et un adaptogène.

**Excipients** : sirop de glucose ; sucre ; agent gélifiant : pectine ; agent acidifiant : acide citrique ; arôme naturel orange ; arômes naturels ; jus concentré de carotte noire ; antioxydant : extrait riche en tocophérols ; agent d'enrobage : cire de carnauba ; huiles végétales (contient huiles de noix de coco et de colza) et antioxydant : alpha-tocophérol.

### Mode d'emploi

3 gummies à mâcher au cours de la matinée et dans l'après-midi avant 16 h, en dehors des repas. Résultats visibles en 3 semaines. Mais 3 mois de cure sont nécessaires pour pérenniser l'efficacité.

### Dans quelles situations penser à **Quantapunch** ?

- La dopamine est notre starter** (voir dossier Réponse nutritionnelle au stress). Un manque de dopamine se traduit par des troubles de l'humeur et du comportement marqués par un **manque de punch et d'envie** :
- **Fatigue du matin**, sommeil non réparateur
  - Du **mal à démarrer**, besoin de stimulants (café)
  - **Manque de punch, de motivation** : perte de goût pour les projets, les rencontres, les activités sociales
  - **Tendance au repli sur soi**, sentiment d'être oublié, mal-aimé
  - Perte des envies, **du plaisir et du désir**. Perte d'intérêt pour les activités du quotidien (anhédonie).
  - **Ralentissement psychique** : baisse de mémoire, de concentration, de vigilance
  - Baisse de la libido

A noter que la plupart de ces signes sont traités en première intention par des médicaments psychotropes visant à augmenter les taux de sérotonine (IRS) et non pas à réguler la dopamine ! Demandez notre **test de dépistage** afin d'identifier défaut de dopamine et défaut de sérotonine.

### Associations à visée neuro-nutritive

- **Quantamag** : 1 gélule par jour (2 si taux sanguin bas) : parce que le magnésium est surconsommé en cas de stress et d'anxiété. D'autre part, c'est un cofacteur indispensable à la synthèse enzymatique des monoamines (dopamine et sérotonine)
- **QuantavitD** : la vitamine D est **cofacteur indispensable** des enzymes de synthèse de la dopamine.
- **Quantaoméga3** : 3 capsules par jour. Un apport en oméga3 EPA et DHA permet d'augmenter l'activité dopaminergique et favorise la fonction des récepteurs membranaires post-synaptiques.
- **Conseils alimentaires** : Petit déjeuner protéiné. Limiter les apports de sucres le matin.

### Autres situations

La tyrosine est également le précurseur des hormones thyroïdiennes. Pour favoriser la **synthèse d'hormones thyroïdiennes** associer :

- **Quantapunch**
- Une supplémentation alimentaire en iode
- **Quantarégul** pour apporter les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de la thyroïde et des organes régulateurs : 2 gélules par jour.

### Précautions d'emploi

La littérature scientifique ne fait pas état d'excès de tyrosine. Néanmoins on s'abstiendra de supplémenter en tyrosine un malade sous L-DOPA (Parkinson) du fait de la difficulté d'ajustement de posologie de ce dérivé de la tyrosine ou sous IMAO (inhibiteur de la monoamine oxydase). La tyrosine étant un précurseur des hormones thyroïdiennes, on ne supplémentera pas en **Quantapunch** en cas d'hyperthyroïdie et de régime hypo-iodé. De par la teneur en zinc (5 mg), déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.

# Quanta**punch**