

Lettre Décembre 2012

*La période des fêtes approche
Pensez à protéger le foie de vos patients*

Chaque année c'est la même chose ! On se réjouit de faire la fête, de bien manger, bien boire. On est heureux et souvent insouciant.

Et puis arrivent les lendemains de fêtes qui déchantent !

En dehors des quelques kilos qui s'installent parfois pendant le mois de décembre, beaucoup de patients consultent en janvier avec différents troubles digestifs.

Et si vous leur proposiez de les aider à profiter des repas de famille sans trop le regretter ensuite ?

Comment limiter les excès sans se priver ?

Bien entendu, les compléments alimentaires que nous vous suggérons ci-dessous nécessitent des petits efforts de la part des patients. Vous pourrez donc leur faire quelques suggestions de bon sens concernant leur alimentation :

- **Eviter de faire 2 gros repas de suite !** Ils choisiront le 24 au soir ou le 25 à midi suivant les traditions familiales, mais il est préférable de ne pas « se lâcher » sur les 2 repas !

- **Ne pas attaquer les boîtes de chocolats dès le 10 décembre.** Les magasins font tous des promotions début décembre. Les achats se font de plus en plus tôt et nombreux sont les gourmands qui entament les chocolats et autres sucreries bien avant les fêtes. Sans parler des cadeaux reçus au bureau. Le principe est simple : bien ranger les boîtes de chocolat pour ne pas passer le mois de décembre à grignoter.

- **Faire des choix le soir du réveillon :** votre patient se régale avec le foie gras ou la buche au chocolat. Alors peut-être est-il préférable de ne pas se jeter sur les biscuits apéritifs ou de se remplir de pain pour pouvoir mieux profiter de ce qu'il préfère au repas. Et si le dessert est tentant, il est plus raisonnable de sauter le fromage !

Pour terminer, n'oubliez pas que les « crises de foie » sont liées aux excès de graisses, mais aussi à une relative déshydratation. Pendant ces périodes, **conseillez à vos patients de bien s'hydrater**, ce qu'ils ne font pas toujours en cette saison hivernale.



La prévention est toujours le moyen le plus efficace

Votre patient sait qu'il risque d'abuser pendant les fêtes. C'est son droit et à vous de lui expliquer qu'il peut, avec votre aide, limiter les conséquences.



Penser au **Quanta lostrum** !

L'apport de lactase va permettre de limiter les inconforts digestifs. Le colostrum aura également son effet sur la muqueuse et sur les conséquences des excès. 1 gélule matin et soir du 20 décembre au 4 janvier (1 boîte) paraît idéal.

Dans les périodes d'excès, toujours agir sur la flore intestinale des patients fragiles.

Quantaflore : 2 gélules le matin et **Quantaphylle** : 2 gélules le soir permettront à beaucoup de patients d'avoir un meilleur confort intestinal pendant la période des fêtes.

Après les fêtes : drainer !

Bien entendu, après des excès, un peu de diète est toujours bénéfique. Il est encore plus important de boire suffisamment, en favorisant les tisanes et les bouillons de légumes ou encore un citron-chaud.

Pour aider l'organisme à récupérer, 2 produits Phytoquant sont utiles et complémentaires :

Quanta vera : (1 bouchon matin et soir) apporte à la fois son effet dépuratif et son action réparatrice sur les muqueuses digestives.

Quanta draine : 2 gélules le matin, prendra le relai du **Quanta smodium** et permettra de bien stimuler les émonctoires pour récupérer un système digestif opérationnel et une bonne mine !

Il pourra être nécessaire de continuer **Quantaflore** et **Quantaphylle** suivant les personnes.

Voilà donc des conseils simples qui vous permettront de passer de bonnes fêtes.

N'hésitez pas à en faire profiter votre entourage qui vous sera très reconnaissant de l'avoir incité à faire de la prévention.

Je vous souhaite de bonnes fêtes et vous donne rendez-vous en 2013 pour aborder cette nouvelle ère avec enthousiasme et positivité.



Cordiales salutations
Nicola Frassanito