

Aidez-les à remonter la pente !

Depuis le début de cette saison froide et morne, certains de vos patients sont plus fatigués, tristes, moroses. Ils sont donc en pleine **dépression saisonnière** !

Ce concept de dépression liée à la saison est largement documenté. **Les causes sont multiples.** Certaines sont prouvées comme l'action du **manque de luminosité** sur la **mélatonine** et notre cerveau en général. D'autres sont suspectées comme l'action du froid et du temps « gris » qui favorisent une humeur de la même couleur. D'autres encore sont évoquées par des médecines globales ou énergétiques : **manque de magnésium** à l'automne, influence des planètes (équinoxe) ...

Le premier traitement est sans aucun doute la **luminothérapie**. Idéalement, ce serait d'aller chercher le soleil et la chaleur là où ils sont : Ile Maurice, Seychelles, Antilles ... Mais il faut avoir le temps et les moyens.

La luminothérapie est un moyen plus simple et moins onéreux (250€ pour une lampe de luminothérapie à ne pas confondre avec les réveils simulateurs de l'aube qui peuvent aussi avoir leur utilité).

Mais cela ne fait pas tout!

En **Islande**, où l'hiver est particulièrement peu lumineux (le jour ne dure que quelques heures), il y a **peu de dépressions saisonnières**. Les chercheurs font un lien avec la consommation élevée de **poissons** et donc d'Oméga 3.

Et les patients qui ont systématiquement une baisse de forme à l'automne et au printemps sont des personnes très sensibles au manque de magnésium.

Pour aider vos patients qui présentent ce « break-down », cette dépression saisonnière, nous vous proposons le schéma suivant :

- **Quantamag** : 1 gélule matin et soir pendant 1 mois puis 1 le soir.
- **Quantaoméga3** : 3 capsules au dîner pendant 1 mois puis uniquement les jours sans poisson.

- En cas d'anxiété associée vous pouvez proposer du **Quantarelay** et surtout en cas de fatigue et de fragilité hivernale, pensez au **Quantavital** : 2 gélules le matin.



De quoi aider vos patients à remonter la pente, à passer de bonnes fêtes et à commencer la nouvelle année de façon positive.

Nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes de fin d'année et rendez-vous l'année prochaine pour continuer l'aventure de la santé au naturel!

Nous vous rappelons que **nos bureaux restent ouverts pendant tout le mois de décembre** aux heures habituelles à part le 25 décembre et le 1er janvier où nous seront fermés.

Site Internet :

www.phytoquant.net

Cordiales Salutations

Nicola Frassanito

