

Lettre Octobre 2009

## *Et si on parlait un peu d'autre chose ?*



L'automne est là et, en cette saison, les jours raccourcissent et la luminosité baisse rapidement.

Beaucoup de vos patients y sont sensibles. **Avec la lumière, c'est leur humeur qui baisse.** Puis le froid, l'humidité, vont participer au déclin du dynamisme physique et psychique. **Sans parler de l'heure d'hiver** qui va bientôt amplifier le phénomène !

Nous le savons tous : **la nature se prépare à l'hiver**, elle se prépare à hiberner, à ralentir son rythme. Mais l'homme ne vit plus en harmonie avec les saisons. **Pas de ralentissement prévu pour le rythme professionnel !** Et les enfants qu'il faut faire travailler, emmener au sport ou à la musique !

Pendant que la nature vit au ralenti, nous, nous **devons en faire encore plus** avec la rentrée scolaire et les nombreuses tâches qui nous incombent.

Comment ne pas ressentir des « coups de mou » ! Et même de vraies baisses de moral !

Vous l'expérimentez chaque année : certains de vos patients vont décrire bientôt tous les symptômes de ce qu'on appelle la « **dépression saisonnière** ». Et vous savez qu'il ne faut pas agir trop tard. Dans ce domaine encore plus que dans d'autres, **la prévention est de rigueur.**

Surtout qu'entre la crise qui se fait encore sentir et les microbes que beaucoup redoutent, cet hiver 2009-2010 risque d'être encore un peu plus difficile pour les personnes fragiles ou spasmophiles.

**Pour les aider à passer cette période délicate, vous pouvez prescrire dès maintenant :**

- **Quantamag** : **1 gélule matin et soir** pendant tout l'automne puis penser à le reprendre au début du printemps (les 2 saisons où le magnésium est encore plus important pour les personnes fragiles physiquement et surtout émotionnellement)
- **Quantavital** : **2 gélules le matin** pour maintenir le dynamisme physique
- **Quantaoméga3** : **3 capsules au dîner** pour les plus sensibles à la dépression saisonnière.



N'oubliez pas non plus l'importance de **la luminothérapie**. C'est beaucoup plus efficace qu'on le croit parfois.

Une bonne lampe coûte moins de 200,00 € et pour beaucoup ce sera salvateur dès la mise en place de l'heure d'hiver.

**Tous les matins**, prendre son petit déjeuner avec ce type de lampe peut vraiment aider vos patients. Pensez-y.

Sinon, il ne reste plus que des vacances au soleil pendant l'hiver pour récupérer un peu de cette luminosité qui va tant nous manquer ! Vous avez remarqué, une lettre entière d'information, en plein hiver, sans utiliser une fois le mot « grippe » ! (Oups ! ça y est je l'ai lâché ! Mais nous en reparlerons forcément !)

**Avec mes plus cordiales salutations.  
Nicola Frassanito**

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end.