



*Grippe, gastro...
attention :
les virus arrivent*

Chaque année les virus sont responsables d'épidémies hivernales. Déjà, une épidémie de gastro-entérite sévit en France. 150 000 cas ont été répertoriés dans la seule semaine entre Noël et le jour de l'an. Et la grippe la suit de près. Déjà présente dans le sud-est de la France, la grippe va s'étendre à tout le territoire dans les prochaines semaines.

Or, il n'y a pas vraiment de remèdes pour combattre ces virus qui nous atteignent au cœur de l'hiver. Les antibiotiques sont évidemment inefficaces. Les traitements médicamenteux sont dits « symptomatiques », c'est-à-dire qu'ils visent à atténuer les symptômes liés à l'infection : médicaments pour faire tomber la fièvre et calmer la douleur, du sirop contre la toux, des gélules pour raffermir les selles... Mais **la seule chose qui combat et élimine efficacement les virus : c'est votre propre système immunitaire.**

Et justement, c'est une faille dans notre immunité qui permet aux virus de nous atteindre. Pour éviter de tomber malade cet hiver, renforcez votre système de défense. Or il existe des solutions simples pour ça.

1. L'alimentation

Bien évidemment, tout commence par une alimentation équilibrée. Et il convient de ne pas surcharger et encrasser l'organisme. Ce n'est sûrement pas par hasard, si les abus alimentaires des fêtes de fin d'année coïncident souvent avec une flambée des pathologies hivernales. Il faut donc éviter les graisses cuites, les sucres rapides, les alcools, les plats et préparations industriels. Certains aliments particuliers sont à éviter ou à réduire car ils sont sources d'inflammations digestives. Il en va ainsi des laitages qui, via la lactose, favorisent les dysfonctionnements et les inflammations digestifs. Or un intestin sain, équilibré et imperméable est la clé de voute de notre système immunitaire.

S'il faut se préserver des abus, il convient également d'éviter certaines carences. Or, l'hiver nous bénéficions de moins d'exposition au soleil (source de vitamine D) et nous mangeons moins de fruits et légumes frais qui nous apportent beaucoup de vitamines et plus particulièrement de la vitamine C. Et, précisément, la vitamine D et la vitamine C sont toutes deux essentielles au bon fonctionnement de notre système immunitaire.

La vitamine D

La vitamine D3 est synthétisée par notre peau sous l'effet des rayons du soleil. Mais les stocks produits au cours de l'été sont souvent épuisés quand arrive le mois de janvier. Or, la vitamine D joue un rôle essentiel pour éviter les rhumes, la grippe, et les infections ORL ou en diminuer la durée. Il existe clairement une relation entre les variations saisonnières des taux sanguins en vitamine D d'une population et le nombre et la gravité des pathologies infectieuses, en particulier des voies respiratoires.

3 à 5 gouttes de **QuantavitD** chaque jour, de janvier à avril, vous garantissent un statut en vitamine D3 équilibré et suffisant pour renforcer les défenses immunitaires de vos clients contre les infections ORL hivernales.

La vitamine C

C'est évidemment la vitamine la plus célèbre pour son action sur les défenses immunitaires. Comme nous ne la fabriquons pas nous-mêmes, il nous faut en consommer chaque jour. Les doses quotidiennes usuelles recommandées vont de 500 mg à 1 gramme de vitamine C par jour pour les adultes. De 200 à 500 mg maximum pour les enfants au-dessus de 10 ans, et jusqu'à 200 mg par jour maximum pour les enfants de 3 à 10 ans. Cependant, le mécanisme d'absorption intestinale de la vitamine C est saturé à partir de 200mg. Il faut donc en prendre plusieurs fois par jour pour atteindre les bonnes concentrations sanguines ou bien opter pour de la vitamine C Liposomale.

Un liposome est une microbille de phospholipides dans laquelle la vitamine C est emprisonnée. Grâce à ce procédé la vitamine C est beaucoup mieux absorbée, et surtout elle est transportée et libérée là où elle doit agir : au cœur même de nos cellules.

QuantavitC est une vitamine C naturelle sous forme liposomale. Prendre 1 à 2 gélules par jour.

En plus des vitamines, certains minéraux et oligo-éléments (zinc, sélénium, fer...), dont vos clients sont souvent carencés, jouent un rôle important dans l'immunité. **Quantavital** apporte toutes les vitamines B, de la vitamine E, de la vitamine A, 6 minéraux fondamentaux (Magnésium - Manganèse - Molybdène - Chrome - Sélénium - Zinc), de la spiruline et de l'éléuthérocoque plante adaptogène par excellence. 2 gélules par jour pour couvrir les besoins de vos clients pendant 1 mois.

2. L'intestin

Notre système immunitaire dépend en grande partie de notre intestin et surtout de l'équilibre de notre flore. Une fois respectées les règles alimentaires précédentes, la priorité doit donc être accordée à assainir le tube digestif et à assurer l'équilibre de la flore intestinale. Les probiotiques ont pour mission de faire place nette pour permettre à notre propre microbiote de reprendre possession de son territoire. Il est aujourd'hui largement démontré que l'utilisation de **probiotiques améliore le système immunitaire** et réduit le risque d'infections respiratoires mais aussi de gastro-entérites.

L'idéal est d'associer les probiotiques à une cure de **chlorophylle** qui va lutter contre l'acidification de notre terrain (les déséquilibres acido-basiques font le lit des maladies) et qui permet de rétablir la flore digestive qui pourrait être perturbée par les candidoses (*Candida albicans*). De plus, grâce à l'oxygène qu'elle contient, la chlorophylle permet de limiter la prolifération de bactéries indésirables.

Pour faire de l'intestin la première ligne de défense de vos clients, **PhytoQuant** propose la cure suivante :

- **Quantaflore**, qui associe 4 souches de probiotiques à des prébiotiques : 2 gélules chaque matin.
- **Quantaphylle** de la chlorophylle magnésienne d'ortie : 2 gélules le soir.

Ces deux produits de base sont associés au prix avantageux de 37,50 € la cure complète d'1 mois dans le **Lot Confort Intestinal**.



Lot Confort Intestinal 1 mois
1 boîte de **Quantaflore** +
1 boîte de **Quantaphylle**

37,50 €
au lieu de 49,00 €

Si lors de la consultation, les symptômes vous orientent vers une suspicion d'HPI (hyperperméabilité intestinale) pensez également à restaurer l'intégrité de la muqueuse intestinale, le lit douillet du microbiote, en lui fournissant son nutriment de prédilection : la L-Glutamine avec 2 à 4 gélules par jour de **QuantaGluta** (boite de 200 gélules).

En cas de dysbiose, se signalant souvent par des selles molles et des flatulences malodorantes, souvent associée à une inflammation du tube digestif la combinaison de Curcuma, Cannelle, Girofle, Gingembre, Origan et Thym proposée dans **Quantabiose** (1 gélule à la fin des deux principaux repas), jouera un rôle anti-infectieux contre les germes indésirables (cannelle, girofle, origan et thym), aura une action anti-inflammatoire (curcuma et gingembre), antalgique et antispasmodique (girofle, thym et origan).

3. Les produits de la nature

Bien évidemment, la nature fournit d'excellents alliés de notre système immunitaire.

L'échinacée

Au sein du règne végétal, **l'échinacée est sans conteste la plante la plus efficace pour stimuler nos défenses immunitaires**. Les échinacées désignent en fait plusieurs espèces de plantes dont trois présentent un intérêt médicinal (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida*, *E. purpurea*). Les Amérindiens en consommaient pour soulager les infections des voies respiratoires et les morsures de serpent. En 2004, une étude menée auprès de 430 enfants âgés de 1 an à 5 ans a montré **qu'une préparation liquide renfermant de l'échinacée, de la propolis et de la vitamine C avait eu un effet préventif sur l'incidence des infections des voies respiratoires**¹. Les propriétés immunostimulantes de l'échinacée, en contre-indique l'usage en cas de maladies auto-immunes et à la suite d'une greffe ou d'une transplantation. En effet, dans ces cas, les traitements consistent en des médicaments qui visent à supprimer les défenses immunitaires. Théoriquement, l'échinacée pourrait contrer l'effet de ces immunodépresseurs.

Les produits de la ruche

La ruche est une source incroyable de nutriments qui aident à prévenir et à combattre les infections. Par exemple : **la propolis**. Elle est fabriquée par les abeilles à partir de résine et de cire pour colmater l'accès à la ruche. D'où son nom : propolis qui signifie « à l'entrée de la cité ». La propolis sert à empêcher les agents infectieux de pénétrer dans la ruche et contaminer les larves. La propolis a donc des vertus anti-infectieuses puissantes. De même : **la gelée royale**. C'est le lait des abeilles. C'est avec ce lait qu'elles nourrissent les larves et la reine. **La gelée royale offre des propriétés stimulantes et reconstituantes avec une action de prévention des infections**. Mais pour cela, il est indispensable que cette gelée soit fraîche et pure à 100 % au moment de son utilisation. C'est exclusivement ce type de gelée royale, certificat d'origine et de qualité à l'appui, que nous utilisons. **Le pollen** aussi est un merveilleux **nutriment de nos cellules**, et en particulier celles de **notre système immunitaire**. Le pollen est d'ailleurs connu pour augmenter le **dynamisme** général et est traditionnellement conseillé chez **les personnes fragiles ou convalescentes**.

Quantastimmun associe **Echinacée et tous ces produits de la ruche** pour consolider nos défenses et rester en forme durant l'hiver. Il s'utilise à raison d'un sachet le matin, 6 jours sur 7, pendant les 3 mois d'hiver. **Quantastimmun** est 100% naturel avec comme seul conservateur notre propre extrait de pépin de pamplemousse.

Pour vraiment tout savoir sur la prévention hivernale nous vous conseillons la lecture du formidable Dossier du Dr Ménat : Guérir & Bien Vieillir n°7, intitulé : « NE SOYEZ PLUS MALADE EN HIVER... » qui nous a été fort utile pour la rédaction de ce document.

Voir le site www.guerir-bien-vieillir.com

Cordiales salutations

Nicola Frassanito

1) Cohen HA et al. Effectiveness of an herbal preparation containing echinacea, propolis, and vitamin C in preventing respiratory tract infections in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter study. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2004 Mar;158(3):217-21.