

Lettre Mai 2013

Le sport peut aussi avoir des conséquences négatives sur la santé !

Toutes les études montrent clairement qu'une activité physique régulière est un des plus puissants moyens de prévention de nombreuses maladies comme le diabète, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires ou même les cancers. Mais le sport pratiqué de façon excessive ou dans de mauvaises conditions peut entraîner pas mal de petits ou grands soucis. Ces effets secondaires dépendent aussi de la personne et de ses facteurs de risques. Avec le beau temps qui arrive enfin, beaucoup de vos patients reprennent une activité physique, parfois sans aucune précaution et leur organisme est soumis à de multiples agressions.

Le sport intensif est une des grandes sources d'acidose

Si l'oxygénation, la marche en forêt ou le Tai Chi en pleine nature permettent de lutter contre l'acidose liée au monde moderne, le sport en excès est aussi une source d'acidification du terrain.

Pour vos patients sportifs, pensez à donner les conseils diététiques habituels pour lutter contre l'acidose, mais également de leur proposer des compléments alcalinisants. En 1er lieu, il est conseillé de boire de l'eau riche en bicarbonate après un entraînement ou une compétition.

L'Aloe Vera peut se révéler une solution parfaite pour aider vos patients à alcaliniser leur organisme tout en bénéficiant des propriétés reminéralisantes et dépuratives de cette plante millénaire. Car le sport est aussi source d'encrassement.

Notre *Quanta vera* est un gel d'Aloe Vera pur à 99%. Il est riche en antioxydants qui aident à protéger les cellules et tissus de l'oxydation. Il aide à stimuler le métabolisme et est bénéfique en cas de fatigue.

Attention à la muqueuse intestinale

Encore une fois, ce sont les sports pratiqués avec excès ou bien en compétition qui vont agresser la muqueuse intestinale. Pendant l'effort, l'intestin est très mal perfusé pour orienter la plus grande partie de l'oxygène vers les muscles.

Après l'effort, la muqueuse déjà fragilisée va souffrir à cause du syndrome de reperfusion.

Il est donc indispensable de mettre en place une prévention des conséquences de ce phénomène.



Chez **PhytoQuant**, 3 produits sont utilisables :

En entretien, voici les conseils d'utilisation

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin les jours pairs pour l'équilibre de la flore
- **Quantaphylle** : 2 gélules le matin les jours impairs, car la chlorophylle a la même structure que l'hémoglobine dont le rôle est de transporter l'oxygène
- **Quantavillosi** : 2 gélules avant le dîner pour sa nutrition de la muqueuse intestinale

Au moment de la compétition, il est souvent utile de proposer :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin à jeun
- **Quantaphylle** : 2 gélules 2 heures avant l'effort
- **Quantavillosi** : 2 gélules 2 heures après l'effort.

Protéger tout en optimisant les performances

Depuis longtemps, **PhytoQuant** s'intéresse à la santé du sportif. C'est dans ce but que nous collaborons avec un des plus grands champions cyclistes, Francesco MOSER.

Avec lui et notre comité scientifique, nous avons conçu un complément alimentaire unique destiné à nourrir les cellules et booster les performances : le **Quantadyn**.

Quantadyn est un concentré de plantes dynamisantes (Eleuthérocoque, Guarana et Eglantier) associées à tous les produits de la ruche. La quantité de plantes est exceptionnelle puisqu'une dose de **Quantadyn** apporte près de 4 grammes d'extraits concentrés de plantes soit l'équivalent de 12 gélules de 330 mg !

Quantadyn est utilisé au moment où on veut optimiser sa forme. On peut le prendre 30 mn avant de commencer son sport et reprendre éventuellement une dose au milieu de l'activité si elle dure longtemps (sortie en vélo, match de foot ou de tennis, parcours de golf ...).

On pourra aussi penser au **Quantacoeur** afin de nourrir les muscles et en particulier le cœur du sportif.

Quantacoeur apporte du CoEnzyme Q10 qui est une des principales molécules du métabolisme énergétique mitochondrial. Cette enzyme est très impliquée dans la production d'ATP. Elle est associée à la L-carnitine, molécule impliquée dans le cycle de Krebs et donc la production d'énergie, en particulier au niveau musculaire.

Quantacoeur apporte par ailleurs des plantes et des vitamines importantes comme la thiamine qui contribue à une fonction cardiaque normale ou les vitamines B2, B6 et B9 qui contribuent à la formation normale de globules rouges

Quantacoeur se prendra de préférence sur toute la période d'entraînement à raison de 2 gélules par jour en 1 ou 2 prises.

La gamme **PhytoQuant** offre donc beaucoup de solutions naturelles pour accompagner vos patients sportifs.

N'oubliez pas de vous appliquer également à vous même tous ces bons conseils.

Cordiales salutations

Nicola Frassanito

