

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Des plantes
qu'il est bon de
prendre à cœur

Soulager le
stress avec
les sens

Approches naturopathiques

**L'énergie
des TCM**

un combustible
de remplacement

Promotions spéciales à l'intérieur!

OFFERT PAR :

Le seul manufacturier de suppléments naturels canadien qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire à la fine pointe de la technologie et accrédité ISO 17025.

NOUVEAUX PRODUITS

Extrait de Feuille d'Olivier

- Chaque portion contient 95–130 mg d'oléuropéine, la plus forte teneur sur le marché
- Provient d'une ferme familiale australienne
- Saveur délicieuse de menthe poivrée



Magnésium Diglycinate en Poudre 200 mg

- Maintien des os et des dents
- Aide à la formation des tissus
- Aide à maintenir une bonne fonction musculaire, incluant celle du cœur
- *Diglycinate de magnésium pleinement réagi seulement, sans oxyde de magnésium*



Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf

- Sans antibiotiques, sans ESB, et sans hormones
- Riche en collagène; acides aminés; et vitamines B3, B6, et B12
- Bouillon mijoté lentement avec des os provenant de bovins de Nouvelle-Zélande nourris à l'herbe et en pâturage
- Se dissout rapidement sans grumeaux



Probiotiques Soins du Colon 90 milliards+

- Fournit 23 souches thérapeutiques
- Contient 7 espèces bénéfiques de *Bifidobacterium* formant colonies
- Capsules à enrobage entérique assurant que tous les probiotiques soient livrés en vie aux intestins



PROBIOTIQUES

Obtenez tous les bienfaits indiqués avec :

- **La réfrigération**; préserve la durée de vie de toutes les cellules actives et protège les souches vulnérables d'une détérioration due à des températures plus chaudes
- **Les capsules à enrobage entérique**; protègent les cellules vivantes des acides gastriques, assurant que 100 % des probiotiques actifs ainsi que toutes les souches arrivent en vie aux intestins

Intensité Probiotique 20 milliards+

- Soins supérieurs
- Formule de pointe pour utilisation quotidienne



Urgence Probiotiques 50 milliards+

- Puissance supérieure
- Pour repeupler la flore intestinale après l'utilisation d'antibiotiques



Probiotique du Voyageur 21 milliards+

- Protège contre la diarrhée du voyageur
- Réduit le risque de diarrhée liée aux antibiotiques



Probiotiques Récupération 120 milliards+

- Puissance ultime
- Notre formule la plus puissante



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2019

CHAMPIGNONS MÉDICINAUX



- Utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour soutenir l'immunité
- Utilisé en phytothérapie pour soutenir le système immunitaire
- Source d'antioxydants
- Soutient la fonction cognitive
- Source d'antioxydants pour une meilleure santé
- Aide à augmenter l'énergie et la résistance au stress, agit comme tonique hépatique, et soutient le système immunitaire

Tous les champignons médicinaux de New Roots Herbal sont :

- Une source de polysaccharides fongiques avec des propriétés immuno-modulatrices
- Standardisés à 40 % de polysaccharides
- **Seulement** extraits à l'eau chaude pour optimiser leur puissance

Somni[®]

- Aide à augmenter la durée du sommeil
- Aide à soulager la fatigue diurne associée au décalage horaire
- Aide à réduire le temps d'endormissement chez les personnes atteintes du syndrome de phase de sommeil retardée



Strong Bones

- Aide au développement et au maintien des os
- Forme hautement biodisponible de calcium
- L'apport de calcium, associé à une quantité suffisante de vitamine D, à une alimentation saine et à des exercices réguliers, peut réduire le risque d'ostéoporose



Curcumine avec Pipérine

- Extrait standardisé et puissance garantie pour contenir 95 % de curcuminoïdes
- Formulé avec un extrait de poivre noir éprouvé en clinique pour amplifier la biodisponibilité



Vitamine C[®]

- Un supplément de vitamines, minéraux, et antioxydants pour le maintien d'une bonne santé
- Aide au maintien des os et des dents
- Aide à maintenir une fonction musculaire saine, à la formation des tissus, au maintien d'une peau saine, et à la fonction immunitaire



Lettre de la rédactrice



Prenez une profonde respiration ; l'été est enfin arrivé, et avec lui vient notre édition estivale de *Fleurir*. Depuis que j'ai été nommé rédactrice en chef de *Fleurir*, j'apprécie travailler avec notre équipe de production et nos nombreux contributeurs. Je suis impatiente de partager les nouvelles découvertes de la nature, d'améliorer notre santé et notre bien-être, et d'améliorer notre vie.

Notre numéro d'été contient des articles qui traitent des approches naturelles de réduction du stress ainsi que des plantes bénéfiques pour la santé cardiaque, et révèlent l'histoire d'un « champignon de l'immortalité ». Le Dr Philip Rouchotas démystifie la neuropathie périphérique en proposant une gestion intégrative efficace. Nous examinons de plus près la richesse des avantages des triglycérides à chaîne moyenne, et explorons en quoi leur utilisation en tant que carburant alternatif pour le corps et l'esprit peut avoir un impact positif sur la santé.

Nous espérons vous encourager à planifier un peu de spontanéité cet été et à participer à des activités destinées à renforcer votre corps, à nourrir votre esprit, et à renforcer votre tissu social. Le Coin culinaire complète ce numéro, avec nos contributeurs partageant des recettes qui dégagent une énergie, une saveur, une originalité et, par-dessus tout, un accent mis sur une meilleure santé.

Profitez de votre été!

Sophia Golanowski
Rédactrice en chef

Fleurir

Fleurir est un magazine trimestriel publié et distribué à travers le Canada.

Rédactrice en chef

Sophia Golanowski

Graphiste

Cédric Primeau

Traduction/Révision

Guillaume Landry • Gordon Raza
Cédric Primeau • Pierre Paquette

Ventes publicitaires

Sophia Golanowski
450 424-9486 poste 266
golanowskis@newrootsherbal.com
info@flourishbodyandmind.com

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

ISSN 2371-5715 (version imprimée)

ISSN 2371-5723 (version en ligne)



Nos collaborateurs



Heidi Fritz, MA, ND

Praticienne en naturopathie depuis 2007, elle s'intéresse à la santé des femmes et des enfants, à la douleur chronique, et plus.



Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Sa plume a pour dessein la sensibilisation aux merveilles de Dame Nature ainsi qu'à la médecine naturelle.



Angela Wallace

Membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario. Elle est une entraîneuse personnelle et une experte en alimentation familiale.



Philip Rouchotas, MSc, ND

Naturopathe renommé dans la communauté, il est aussi professeur associé et rédacteur-en-chef d'*Integrated Healthcare Practitioners*.



Bianca Despotides, ND

Sa mission est d'aider ses patients à atteindre une santé physique, mentale, et spirituelle de façon naturelle.



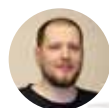
Heather Pace

Chef spécialisée en desserts crus ayant reçu une formation de chef classique, elle adore voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.



Gordon Raza, BSc

En tant que rédacteur technique de *Fleurir*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.



Jordan Champagne, BSc

Avec un diplôme en biologie, Jordan utilise une approche analytique pour démontrer la science derrière les solutions de santé naturelle.



Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et auteur du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.



Table des matières

06 **Soulager le stress avec les sens**

Approches naturopathiques

10 **Des plantes qu'il est bon de prendre à cœur**

13 **L'énergie des TCM**

Un combustible de remplacement

17 **Une des plus importantes relations de votre vie**

18 **Reishi rouge**

Des bienfaits à travers l'histoire

20 **La neuropathie périphérique**

Une prise en charge intégrative et efficace

24 **Prendre le temps de créer nos souvenirs!**

27 **Coin culinaire**



© 2018, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitements, guérir, ni prévenir une condition, infection, affection, ou maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de, toute telle information.

Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite. Le magazine *Fleurir* décline toute responsabilité concernant le contenu des annonces publiées dans ses pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par Les Courants Naturopathiques Inc. Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Les Courants Naturopathiques Inc.



Soulager le stress avec les sens

Approches naturopathiques

par Dre Bianca Despotides, ND

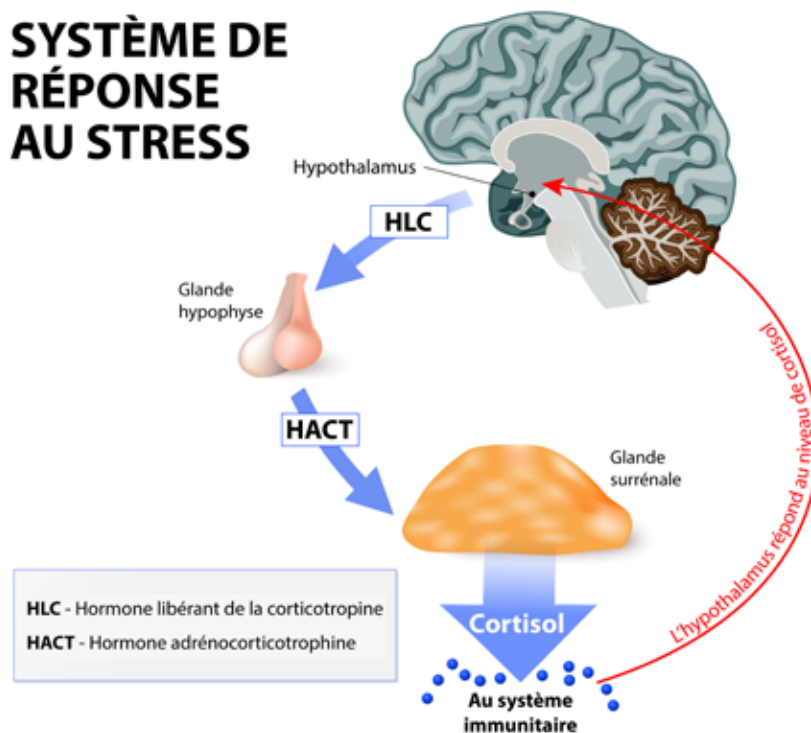
« Le stress est un tueur ». Cette phrase banale, nous l'avons tous entendue. Il est bien connu que ce qui nous stresse nous prive de vitalité. Les problèmes financiers, relationnels, ou professionnels suffisent à briser la carapace de n'importe qui, sans parler des angoisses et des traumatismes que nous collectionnons et portons depuis l'enfance. Si l'on veut vraiment limiter l'impact du stress – qu'il soit physique, chimique, ou émotionnel – il nous faut comprendre ce qu'il fait à notre organisme, et pourquoi.

Si les stimulus qui provoquent le stress viennent le plus souvent de notre environnement, ce sont nos organes et nos hormones qui y répondent. Vue, odorat, goût, ouïe, et toucher ; à chaque milliseconde de notre vie, nos sens collectent des informations. Celles-ci parviennent à notre cerveau sous différentes formes quantitatives ou qualitatives. Les données quantitatives sont tout ce qui peut être mesuré et mémorisé en termes de nombres. C'est un type d'informations invariables, dont l'exactitude peut être vérifiée. Les données d'ordre qualitatif en sont l'exact opposé. Elles ne peuvent être catégorisées sous une forme opérationnelle, puisqu'elles ne sont pas mesurables ni comptables. Elles ne seront pas identiques à 100 % pour des personnes différentes. On dit pour cette raison que l'information qualitative n'est pas précise, mais qu'elle est de nature variable.

Des millions d'exemples pourraient illustrer les expériences sensorielles qualitatives et quantitatives. Pour simplifier, imaginons-nous face à un lac. D'une part, nous pouvons compter les 47 saules sur sa berge. Il mesure 1 km de long sur 500 m de large, et la température de l'eau est de 27 °C. Il s'agit là d'une description quantitative, mesurée par nos sens. D'autre part, que le reflet vert émeraude des saules sur la surface bleu saphir de l'eau nous ravisse, ou que la chaleur de l'eau fasse fondre nos muscles comme du beurre, sont des perceptions sensorielles d'ordre qualitatif. Ces deux types d'observations avertissent notre corps des dangers et menaces potentiels qui nous entourent. Notre cerveau reçoit ces informations, qui peuvent alors provoquer la libération d'hormones et de neurotransmetteurs dans l'organisme.

Comprendre toutes ces molécules prendrait des années. Nous nous en tiendrons donc aux deux dont vous avez peut-être entendu parler, le cortisol et l'adrénaline. Ces hormones sont produites par deux petites structures pyramidales, situées au sommet de chacun de nos reins, et appelées les glandes surrénales. Celles-ci sont indispensables à notre survie. Elles reçoivent leurs ordres de l'hypothalamus, qui peut être décrit comme le centre de contrôle du cerveau, dirigeant l'activité de nombreux organes. L'hypothalamus envoie donc un avertissement biochimique à nos glandes surrénales à chaque événement stressant survenant à l'intérieur ou à l'extérieur de notre corps. Les surrénales libèrent alors du cortisol, appelé aussi « hormone du stress primaire ». Le cortisol implique à son tour l'augmentation du sucre sanguin. Le glucose, forme principale d'énergie utilisable par le cerveau, est nécessaire pour être réactif et prendre des décisions rapides.

SYSTÈME DE RÉPONSE AU STRESS



Une autre propriété fascinante du cortisol est de bloquer dans l'organisme toute activité non indispensable à la survie immédiate. La reproduction, la digestion, et la croissance sont mises sur la touche quand le cortisol se répand dans notre corps. Notre système immunitaire est lui aussi affecté par la libération de cortisol — le stress peut donc véritablement affecter notre santé. L'adrénaline est une autre hormone libérée par les glandes surrénales. Elle augmente la pression sanguine, le rythme cardiaque, et la libération d'énergie nécessaire pour faire face à la menace à l'origine du stress. Ce sont ces changements qui provoquent chez nous la sensation du stress. Le déroulement du stress comporte bien d'autres épisodes, mais leur description nous entrainerait trop loin.

À présent que nous comprenons mieux ce que signifie le stress pour l'organisme, examinons ensemble les moyens de moduler cette expérience. On peut être stressé d'une infinité de façons. En réalité, le simple fait de penser à toutes les formes de stress que nous éprouvons au quotidien peut être un peu stressant ! Nous savons maintenant que nos sens sont les récepteurs de ces perceptions. En nous concentrant sur chaque sens individuellement, nous pouvons trouver des moyens simples et efficaces pour éviter le déclenchement des réactions que nous avons mentionnées.

Commençons par le sens de la vue. Les différentes longueurs d'onde permettent à notre cerveau de percevoir les couleurs dans le spectre de la lumière visible. Toute personne non daltonienne perçoit des couleurs allant du rouge, de l'orange, et du jaune au vert, au bleu, à l'indigo, et au violet, à l'opposé du spectre. L'utilisation de ces couleurs pour soigner notre corps, et donc réduire le stress, constitue la chromothérapie. Les différentes longueurs d'onde, perçues par le cerveau comme des couleurs, suscitent des réactions différentes de l'organisme.

Pour se libérer du stress, il faut tenter de voir l'amour et la beauté en toutes choses. Faites une liste de ce que vous aimez ou de ce que vous trouvez beau dans la réalité physique, mentale, émotionnelle,

La perception des couleurs

Le rouge, qui a une longueur d'onde de 700 à 635 nanomètres (nm), est très stimulant ; il aide à augmenter notre énergie en optimisant l'activité de notre système cardiovasculaire, de nos muscles, et de notre circulation sanguine. Une exposition prolongée à la lumière rouge pouvant favoriser l'agressivité, le mieux est dans ce cas l'ennemi du bien, et il est préférable de ne pas s'exposer à une lumière rouge prédominante pour plus de cinq à dix minutes à la fois.

L'orange (entre 635 et 590 nm) est réputé augmenter la sensation de chaleur et la relaxation ; il est souvent utilisé pour favoriser la circulation lymphatique dans l'organisme.

Le jaune (entre 590 et 560 nm) permet d'améliorer l'humeur et la digestion. Les personnes sujettes à la paranoïa doivent cependant se montrer très prudentes en utilisant une lumière jaune primaire. Comme pour la fréquence rouge, nous devrions limiter notre exposition à la lumière jaune à une durée de cinq à dix minutes.

Le vert (560 à 520 nm) favorise la guérison de tous nos systèmes biologiques, et est la couleur la moins irritante. C'est pourquoi il est souvent utilisé pour les expositions prolongées ainsi qu'en hydrothérapie.

Le cyan (bleu clair ; de 520 à 490 nm) est la plus anti-inflammatoire et apaisante des couleurs, réduisant considérablement la réponse au stress.

Le bleu (comprenant l'indigo et le bleu foncé ; de 490 à 450 nm) soutient l'intégrité, la prise de conscience, et l'intuition.

Enfin, le violet (450 à 400 nm) nous aide en période d'évolution ainsi qu'en matière de discernement et d'inspiration.

Huiles essentielles biologiques pour l'aromathérapie



ou spirituelle, sans réserve, sans jugement ni honte. Renoncez à vous concentrer uniquement sur ce qui ne va pas. Réjouissez-vous de ce qui va bien ! Ouvrez littéralement les yeux sur les aspects positifs de ce que vous avez devant vous.

Ensuite, l'olfaction (terme médical pour l'odorat) est un allié puissant pour soulager le stress. L'humain possède une relation intime avec l'odorat. Une odeur se lie aux récepteurs dans les narines et atteint finalement le cerveau par l'intermédiaire du premier nerf crânien. Ces dernières années, plusieurs études ont révélé que la stimulation olfactive par inhalation de parfums a des effets psychophysiologiques variés sur l'être humain. Particulièrement liées à nos souvenirs, les odeurs positives et réconfortantes propres à notre histoire doivent être soigneusement intégrées à notre vie. Dans la maison de mon enfance, par exemple, il y avait toute une rangée de rosiers le long du mur de derrière, que ma mère cultivait avec amour, constance, et énergie. Il n'est pas facile de faire pousser des roses dans le désert de l'Arizona, où j'ai grandi... de même qu'il ne lui a pas été facile d'élever son premier enfant né sur le sol américain, qui deviendrait un jour naturopathe. J'ai toujours adoré le parfum des roses, car cela a pour moi une profonde signification. Le fait d'utiliser une bougie, une lotion, un parfum, une huile de massage, une huile essentielle, ou quoi que ce soit d'autre qui sente la rose, me rassure. Je me sens immédiatement plus forte, plus à l'aise, plus aimée. Repensez à toutes vos expériences et essayez de trouver des odeurs qui ont un sens, puis incorporez-les à votre routine quotidienne. Si vous cherchez des fragrances dont il est établi scientifiquement qu'elles combattent le stress, essayez le romarin, le géranium, l'orange, le cyprès, la bergamote, le genévrier, la menthe verte, la rose, la lavande, ou le jasmin.



Venons-en maintenant au goût. Malheureusement, pour la plupart d'entre nous, nos goûts et notre appétit ont déjà été affectés par le stress. Que l'on mange plus ou moins, un comportement alimentaire émotionnel est quelque chose que nous avons tous connu au moins une fois. Dans ce domaine, une suggestion serait d'appliquer la règle des 80/20 : 80 % du temps, notre alimentation est parfaite pour notre organisme tout en procurant des saveurs agréables ; les 20 % restants, la transgression est permise. Soyons clair : il ne s'agit pas de triche, et il n'y a pas de honte à avoir ; nous comptons sur la transgression pour connaître nos limites. Des articles à venir approfondiront cette question.

Quatrièmement : l'ouïe. Encore une fois, cette forme d'expérience sensorielle quantitative constitue un traitement universel du stress.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025



Produit
au Québec 



PUIS-JE RELAXER MÊME SANS AVOIR LE TEMPS DE SENTIR LE PARFUM DES FLEURS ?

Nous sommes tellement occupés et débordés que nous oublions souvent, inconsciemment, de recourir à cette forme de guérison dans notre foyer. J'encourage toujours mes patients à développer leur « son personnel » et à explorer ce qu'ils écoutent : pourquoi, où, comment, et quand — parce que cela leur apprend généralement qu'ils sont dans le processus. La musique est une vibration qui apaise les hommes depuis qu'ils existent. Ces dernières années, la science a réuni davantage de données sur ses propriétés quantitatives de soulagement du stress. Il est démontré que les tonalités appelées « fréquences de solfège » aident notre corps et notre esprit à surmonter le stress émotionnel et chimique. Quelques propriétés de fréquences spécifiques :

- 396 Hertz (Hz) soulage la culpabilité et la peur ;
- 417 Hz clarifie les situations et facilite le changement ;
- 528 Hz favorise les transformations ainsi que la réparation de l'ADN ;
- 639 Hz agit sur les relations et les liens ;
- 741 Hz agit sur les solutions et les expressions ; et
- 852 Hz rétablit l'ordre spirituel.

Enfin, le sens du toucher est peut-être l'outil le plus puissant dont nous disposons pour lutter contre le stress. Même si l'on ignore les siècles de recherche sur la guérison par les sensations physiques, nous savons tous à quel point on se sent mieux après avoir étreint une personne que nous aimons et en qui nous avons confiance. Tout le monde ou presque a fait au moins une fois l'expérience de se sentir mieux après avoir reçu de l'affection physique ; il n'est pas nécessaire d'être particulièrement câlin pour en bénéficier. On sait que le massage constituait déjà un « art de guérir » le stress à partir de 2700 avant l'ère commune en Chine, 2500 AÈC en Égypte, et 1500 AÈC en Inde. On oublie trop souvent que les sports, les jeux, les loisirs, et les arts impliquent pour la plupart le toucher et le mouvement. Soulager le stress en faisant appel à vos mouvements favoris est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre corps, votre esprit, et votre humeur. Dansez, jouez avec vos enfants, allez à la pêche, jouez au ballon, faites des randonnées, bricolez, créez... faites tout ce que vous aimez pour vous libérer de la négativité qui pèse sur vous !



Bianca Despotides, ND

La mission de Dre Bianca est d'aider ses patients à atteindre une santé physique, mentale, et spirituelle par des moyens naturels. Éduquer sa communauté à propos de la naturopathie est une passion pour elle.

desertclinics.com/profiles/bianca-despotides

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :
newrootsherbal.com/fr/blog



Fait à partir d'huile essentielle de lavande biologique distillée à la vapeur, **D-Stress** offre une solution sans dépendance pour soulager l'agitation, le stress mental, et l'insomnie.

NOUS VOUS AIDONS A RELAXER. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur **D-Stress**
dans newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité

ISO 17025

Produit
au Québec



Des plantes qu'il est bon de prendre à cœur

par Gordon Raza, BSc



Les maladies cardiaques restent, avant même le cancer, la principale cause de mortalité chez les Nord-Américains. L'accident vasculaire cérébral (AVC) occupe par exemple la cinquième place et nous connaissons tous trop bien ce panel morbide de maladies cardiovasculaires. Le problème est qu'elles peuvent prendre toute une vie pour se développer, généralement sans symptômes, et tout d'un coup porter un coup fatal, sans prévenir.

La bonne nouvelle est que nous pouvons rester maître de notre santé cardiovasculaire de diverses façons, pour vivre plus longtemps et plus fort. Nombreux sont les modes de vie qui peuvent faire une réelle différence dans votre qualité de vie et dans la prévention pour le cœur. Avant tout, il faut vivre un quotidien sans fumée. Aussi, la gestion du cholestérol sanguin, de la pression artérielle, et de la glycémie est déterminante. Bien manger et mener une vie active sont autant de moyens de rendre la vie plus douce et facile pour le cœur.

Si vous êtes prêt à adopter des habitudes alimentaires bénéfiques pour votre santé, le régime méditerranéen sera très certainement un choix éclairé. Il fait la part belle aux légumes, aux fruits, aux noix, et aux gras sains tels que l'huile d'olive. Privilégier les produits de la mer riches en oméga-3 et réduire la consommation de viande rouge est une autre des recettes traditionnelles de la cuisine méditerranéenne. Une étude portant sur plus de 1,5 million d'adultes en bonne santé montre que le régime méditerranéen est associé à un risque fortement réduit de mortalité cardiovasculaire et de mortalité en général. Il existe bien des usages traditionnels de plantes, surs et efficaces, au profit de la santé cardiaque.



Ail

Le très universel ail (*Allium sativum*), membre de la famille des lys, est probablement l'un des ingrédients culinaires parmi les plus populaires dans le monde. C'est également l'une des plantes les plus étudiées pour la santé cardiovasculaire. Objet de plus de 90 essais cliniques, il a démontré des effets positifs spécifiquement sur le taux de cholestérol et la pression artérielle.

Aubépine



Les baies et les feuilles d'aubépine (*Crataegus laevigata*) sont un remède naturel populaire contre l'hypertension. Un essai clinique randomisé dirigé par le Dr Walker de l'Université de Reading dans le Berkshire, en Angleterre, s'est révélé prometteur pour la gestion de la pression artérielle. Les patients prenant de l'aubépine ont présenté une réduction significative de la pression artérielle diastolique (PAD) au cours de la période d'étude de 16 semaines. La PAD est le second nombre lors de la lecture de la pression artérielle et renseigne sur le temps de repos entre les battements. C'est un marqueur clinique fondamental de la santé cardiaque.

Gui



Le gui européen (*Viscum album*) est aussi une plante traditionnelle pour la santé cardiovasculaire. Des recherches précliniques démontrent qu'il peut stimuler la production d'oxyde nitrique dans les parois artérielles, avec pour effet la relaxation des muscles internes des vaisseaux sanguins. Des essais menés sur des animaux ont également démontré que le gui soutient la production de lipoprotéines de haute densité (HDL), le bon cholestérol.

Agripaume



Quant à l'agripaume, son nom latin ou scientifique *Leonurus cardiaca* reflète des propriétés anxiolytiques et antihypertensives, qui ont fait sa longue renommée en phytothérapie.

Par ailleurs, selon une recherche publiée dans *The Journal of Agricultural and Food Chemistry*, les composés appelés capsaïcinoïdes présents dans le piment de Cayenne (*Capsicum annum*) s'avèrent bénéfiques pour réduire le cholestérol sanguin et les risques de formation de plaque artérielle. Alors, n'hésitez pas à pimenter votre vie!

Saule



En outre, l'extrait d'écorce de saule (*Salix alba*), bien connu pour avoir été le précurseur de l'aspirine, inhibe partiellement les processus de coagulation

sanguine. Cette propriété peut jouer un rôle crucial dans la prévention des crises cardiaques chez les personnes à risque.

Baies



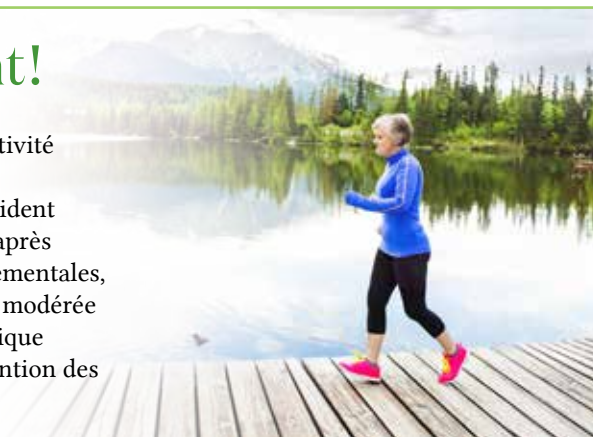
Les antioxydants qui abondent dans les baies et les fruits à peau foncée sont reconnus depuis longtemps pour la santé cardiovasculaire. Les myrtilles (*Vaccinium myrtillus*) font partie des puissances thérapeutiques naturelles qui ont démontré leur capacité à réduire l'accumulation de la plaque artérielle. Les myrtilles sont étroitement liées au bleuets nord-américain.

Ces extraits de plantes, tous aussi populaires les uns que les autres dans les magasins d'aliments naturels, se trouvent « à la carte » ou dans des formules complètes, mais préférez les options biologiques et les produits certifiés de haute qualité.

À votre santé!

On peut gagner à être lent!

Dans une étude de cohorte portant sur 5 861 femmes, l'activité physique légère était associée à une réduction de 42 % du risque d'infarctus du myocarde et de 22 % du risque d'accident cardiovasculaire. Ces réductions sont restées semblables après ajustement des variables sociodémographiques, comportementales, et d'état de santé ainsi qu'en lien avec l'activité physique modérée à vigoureuse. Cette étude suggère que toute activité physique quotidienne, même légère, a un rôle à jouer dans la prévention des maladies cardiovasculaires chez les femmes âgées.





Les enfants grandissent si vite.



Il faut garder le rythme.



Pour ne pas en perdre un battement.

Célébrez la vie. Célébrez votre santé.

newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 





L'énergie des TCM

Un combustible de remplacement

par Dr Philip Rouchotas, MSc, ND,
et Dre Heidi Fritz, MA, ND

Les triglycérides (c'est-à-dire des graisses) à chaîne moyenne (TCM) sont composés d'acides gras comprenant sept à douze atomes de carbone. Il s'agit de nutriments que l'on trouve facilement dans l'alimentation, notamment dans les huiles de palme et de coco, mais en quantité bien moindre que les acides gras à longue chaîne (AGLC), plus fréquents. Les TCM, qui alimentent le métabolisme énergétique des cellules, sont souvent utilisés en complément du régime cétogène. Ils sont aussi très utiles pour les affections dont le contournement du métabolisme du glucose s'avère une obligation thérapeutique. Les TCM ont des effets neuroprotecteurs, et ils favoriseraient la perte de poids. De façon surprenante, certaines données suggèrent même des bénéfices pour le microbiome et la santé intestinale.

Mode d'action

Les TCM participent à un très grand nombre de processus cellulaires (comme les commotions cérébrales). Ils jouent un rôle important dans la signalisation cellulaire et sont impliqués dans les mécanismes de mort et de survie des cellules. Ils ont également un effet direct sur le métabolisme cellulaire. Les TCM régulent de deux façons la production énergétique mitochondriale : ils fournissent des équivalents réducteurs dans la chaîne respiratoire et diminuent partiellement l'efficacité de la synthèse oxydative de l'ATP.

Absorption et distribution

La digestion et l'absorption des TCM diffèrent radicalement de celles des AGLC. Ces derniers forment dans l'intestin des micelles, qui sont diffusées par le système lymphatique dans tous les tissus de l'organisme, avant d'arriver au foie comme sous-produits des chylomicrons. Les AGLC contournent ainsi le foie pour être délivrés en priorité aux autres tissus. Pour leur part, les TCM passent directement dans le sang et se dirigent en premier lieu vers le foie (circulation porte), où ils sont facilement métabolisés.

Tableau 1. Exemples d'acides gras à chaîne moyenne et à longue chaîne

Acides gras à chaîne moyenne	Acides gras à longue chaîne
Acide caproïque (classé tantôt parmi les acides à chaîne courte, tantôt parmi ceux à chaîne moyenne) (gras saturé 6C)	Acide palmitique (gras saturé 16C)
Acide caprylique (gras saturé 8C)	Acide linoléique (gras polyinsaturé 18C $n-6$)
Acide caprique (gras saturé 10C)	Acide α -linoléique (gras polyinsaturé 18C $n-3$)
Acide laurique (gras saturé 12C)	Acide oléique (gras monoinsaturé 18C $n-9$)

Légende : C = carbones, n = lien oméga

Du foie, les TCM liés à l'albumine ou sous forme de TCM libres pénètrent à nouveau dans la circulation pour être absorbés efficacement par le cerveau, les muscles, et les autres tissus. Contrairement aux AGLC, les protéines liant les acides gras ne sont pas nécessaires à leur assimilation par les tissus extrahépatiques. La simplicité de leur transport et de leur métabolisme pourrait être une des raisons expliquant l'efficacité de la supplémentation en TCM pour soulager les affections liées aux anomalies du métabolisme des AGLC : dans une étude menée sur des animaux présentant une carence en protéines de transport des acides gras (CD36), par exemple, une alimentation riche en acides gras à chaîne courte ou moyenne empêche l'absorption accrue du glucose, l'hyperinsulinémie, et l'hypertrophie cardiaque, en plus d'éviter une intolérance cardiaque ischémique.

Dans le foie et les mitochondries

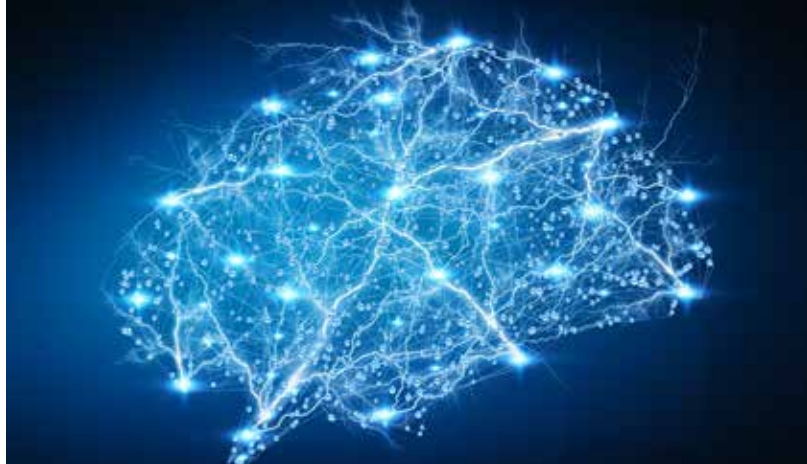
Dans les mitochondries, les TCM présentent également des caractéristiques exceptionnelles. Premièrement, ils n'ont pas besoin de transporteur L-carnitine pour entrer dans la matrice mitochondriale interne — ils peuvent y pénétrer par diffusion pour être ensuite rapidement convertis en leurs dérivés CoA et ainsi alimenter plus rapidement la *bêta*-oxydation. Deuxièmement, et contrairement aux AGLC dont le métabolisme est réduit dans le cas d'une alimentation pauvre en lipides et riche en glucides, l'oxydation des TCM n'est pas affectée par la composition de l'alimentation.

Lors de leur *bêta*-oxydation dans le foie, les TCM génèrent un surplus d'acétyl-CoA, qui peut ensuite être utilisé dans la production de cétones (principalement de l'acide acétylacétique et du β -hydroxybutyrate) pour alimenter d'autres tissus. Ainsi, les TCM sont plus céto-gènes que les AGLC : étant métabolisés par *bêta*-oxydation, les TCM ont une plus faible valeur énergétique que les AGLC (8,4 kcal par gramme contre 9,2), réduisant ainsi la masse adipeuse corporelle et améliorant la sensibilité des tissus à l'insuline. Enfin, dans le foie, on a pu démontrer que les TCM tels que l'acide caprylique ont un effet de pseudodécouplage, en consommant ou « gaspillant » l'ATP dans les réactions intramitochondriales. Dans le foie également, certains TCM inhibent la glycolyse épargnant ainsi l'utilisation du glucose, alors que d'autres, tels que l'acide caprique, stimulent la glycolyse et libèrent du lactate dans les astrocytes (des cellules cérébrales). Le lactate constituant une source d'énergie pour le cerveau, cela pourrait se révéler intéressant pour diverses affections neurologiques.

Grâce à ces processus rapides d'assimilation cellulaire des TCM — entrée rapide dans la matrice mitochondriale interne, mais réduction de l'efficacité de la synthèse oxydative de l'ATP — les TCM ont un effet direct et bien établi sur la perte de poids.

Plusieurs études ont démontré cet effet. Une méta-analyse de 2015 a évalué 13 essais randomisés contrôlés portant sur 749 participants. Les résultats montrent que par rapport aux triglycérides à longue chaîne, les TCM réduisent le poids corporel (-0,51 kg), le tour de taille (-1,46 cm), le tour de hanches (-0,79 cm), la graisse corporelle totale, la graisse sous-cutanée totale, et la graisse viscérale. Des résultats similaires ont été observés dans une méta-analyse menée par Bueno. Un essai clinique portant sur 49 hommes et femmes en surpoids a comparé les effets de 18 à 24 g/j d'huile de TCM ou d'huile d'olive pendant un régime d'amaigrissement de 16 semaines. Au terme de cette période, les participants ayant consommé une huile de TCM présentaient en moyenne une perte de poids supérieure de 1,67 kg à celle des personnes ayant consommé de l'huile d'olive.





Dans le cerveau

Les TCM semblent aussi être particulièrement intéressants pour les tissus neuronaux, ainsi que pour d'autres tissus hautement énergivores tels que les muscles, le cœur, et le foie. Les TCM peuvent aisément traverser la barrière hématoencéphalique, permettant de ravitailler le cerveau en énergie. Comme nous l'avons dit, les TCM se convertissent en cétones plus rapidement que les AGLC et favorisent la glycolyse ainsi que l'approvisionnement en lactate du cerveau. Les autres processus invoqués comprennent aussi :

- la production énergétique mitochondriale;
- l'augmentation de la potentialisation neuronale à long terme;
- l'augmentation de la signalisation GPR (récepteur couplé à une protéine G);
- l'atténuation du stress oxydatif;
- la réduction de l'inflammation; et
- la modification des protéines après traduction par acétylation et β -hydroxybutyrylation de la lysine.

La supplémentation en huile de TCM permet d'améliorer l'activité cognitive des personnes âgées. Un essai randomisé contrôlé mené en 2017 a administré à 38 participants âgés en moyenne de 86 ans l'un des trois traitements suivants : 1) une combinaison d'huile de TCM (6 g/j), de vitamine D (800 UI), et de leucine (un acide aminé; 1,2 g/j); 2) de la vitamine D et de la leucine, en plus d'huile de triglycérides à longue chaîne; 3) aucun supplément. Après trois mois, le groupe recevant de l'huile de TCM avait amélioré de 10,6 % son score au test de Folstein et de 30,6 % à celui de l'Échelle d'évaluation gériatrique de Nishimura. En comparaison, le score à ce dernier test avait diminué de 11,2 % dans le groupe leucine / vitamine D / AGLC, et de 26,1 % dans le groupe contrôle.

Une autre étude, un essai prospectif réalisé chez des patients atteints d'Alzheimer léger à modéré, a révélé qu'une supplémentation de 20 g par jour d'huile de TCM pendant trois mois n'a donné aucun résultat global, mais que l'activité cognitive s'est améliorée dans un sous-groupe de patients identifiés comme ne présentant pas l'allèle APOE4. Des études similaires portant sur des patients souffrant d'Alzheimer léger à modéré ou atteints d'un trouble cognitif léger ont démontré que les TCM favorisent le fonctionnement de la mémoire. Une autre étude, durant laquelle on a administré 40 ml d'huile de coco (riche en TCM) à des personnes âgées présentant une dégradation cognitive, a non seulement permis de constater une amélioration cognitive, mais aussi que ces effets étaient plus importants chez les patients non atteints de diabète de type 2; un résultat intéressant puisque certains qualifient la maladie d'Alzheimer de « diabète de type 3 ».

Dans l'intestin

Un domaine moins étudié, mais tout aussi intéressant, concerne l'effet des TCM sur la digestion. Des études ont démontré que bien que les triglycérides à longue chaîne n'affectent pas la durée du transit intestinal, l'administration de TCM augmente toutefois cette durée. Une étude récente suggère que les suppléments de TCM pourraient avoir un impact positif sur le microbiote intestinal ainsi que sur les paramètres métaboliques des personnes obèses. Chez la souris, une supplémentation en acides gras à chaîne moyenne (AGCM) a entraîné une réduction de la prise de poids et une optimisation du taux de lipides sériques et de triglycérides hépatiques. La supplémentation en AGCM a démontré une incidence sur l'expression des gènes codant les enzymes de dégradation des acides gras (en augmentation) et leur biosynthèse (en baisse). Enfin, l'ingestion d'AGCM diminue le ratio *Firmicutes/Bacteroidetes*, et réduit la teneur en protéobactéries, ce qui peut également favoriser la perte de poids. Une autre étude, menée sur des porcelets, a démontré que les AGCM avaient des effets modérés sur le microbiote intestinal. Des recherches supplémentaires sont nécessaires dans ce domaine.

Conclusion

L'huile TCM a des effets radicaux sur le métabolisme cellulaire. Il est démontré qu'elle favorise la perte de poids et est bénéfique pour la santé neurologique, notamment la cognition. La posologie se situe généralement entre 10 et 30 g de TCM par jour.

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog



COMMENT OPTIMISER LES BIENFAITS DE MES PROBIOTIQUES?

- SEULS LES PROBIOTIQUES RÉFRIGÉRÉS PRÉSERVENT LA PUISSANCE DE TOUTES LES SOUCHES
- CHOISISSEZ UNE CAPSULE A ENROBAGE ENTÉRIQUE



Les recherches sur les probiotiques sont basées sur l'observation de cellules entières et actives ; voilà pourquoi nos probiotiques sont protégés par un enrobage entérique naturel à base d'eau. Cet enrobage permet à 100 % de nos probiotiques de survivre aux acides gastriques et d'arriver à vos intestins, où ils procurent le maximum de bienfaits.

NOUS LIVRONS TOUJOURS LA MARCHANDISE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Disponibles exclusivement dans les magasins d'aliments naturels
newrootsherbal.com/magasins



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec

Une des plus importantes relations de votre vie

par Jordan Champagne, BSc

Le mot « relation » suscite habituellement des pensées à propos de nos partenaires, parents, ou enfants, voire nos amis proches. Mais nous parlons plutôt ici de la relation cruciale que vous entretenez avec les 39 billions de bactéries présentes dans votre système digestif.

Vous et vos amis les bactéries êtes dans un état de codépendance : vous leur fournissez un endroit où vivre et en prenez soin en les nourrissant — nous l'espérons — d'un régime équilibré et riche en fibres. En retour, elles protègent votre système digestif et remplissent diverses fonctions biologiques liées à la cognition, à l'immunité, et même à la prévention de certains types de maladies.

Les probiotiques aident encore plus les bonnes bactéries dans votre tube digestif. Leurs bienfaits thérapeutiques sont bien documentés, mais en tirer le meilleur parti dépend fortement de deux facteurs :

Température : Gardez vos probiotiques au frais

Tous les probiotiques faiblissent lentement avec le temps, mais les conserver au froid prolonge leur durée de vie, tandis que des températures plus chaudes peuvent accélérer leur détérioration.

Certaines des souches les plus bénéfiques, telles que *Bifidobacterium*, sont particulièrement sensibles aux températures plus chaudes. Une étude sur 16 souches différentes de bifidobactéries a clairement démontré des taux de détérioration accélérés à des températures plus élevées^[1]. À température ambiante (25 °C), une souche particulière de *Bifidobacteria* avait un taux de mortalité allant jusqu'à 76 % au cours des 90 premiers jours.



Passage sécuritaire : Choisissez des probiotiques à enrobage entérique

Avant que les probiotiques puissent faire leur travail, ils doivent survivre au voyage à travers les acides destructeurs de l'estomac, pour arriver à l'intestin où ils peuvent livrer tous leurs bienfaits. Leur survie dépend fortement de la composition de la capsule qui les protège. Une étude in vitro a démontré que les capsules à enrobage entérique protègent les probiotiques dans ces conditions, en les maintenant pleinement viables et efficaces à 100 %^[2].



Gardez votre chérie au chaud, vos probiotiques au réfrigérateur, et les deux près de vous!

1. Simpson, P.J., et autres. « Intrinsic tolerance of *Bifidobacterium* species to heat and oxygen and survival following spray drying and storage. » *Journal of Applied Microbiology*, Vol. 99, N° 3 (2005): 493–501

2. Kuate, S., et autres. « In vitro comparative study of the survival of probiotic capsules in a simulated gastric environment. » NHP Laboratories Inc. (2017) [publication interne].

Reishi rouge

Des bienfaits à travers l'histoire

par Guillaume Landry, MSC, naturopathe



Il était une fois, il y a 4750 ans, un héros civilisateur de l'Empire chinois nommé Shennong, qui passait son temps à goûter les « simples » (plantes médicinales). Il les répertoria dans le plus ancien ouvrage chinois traitant des drogues végétales, animales, et minérales : le *Shennong Ben Cao Jing*. Il aurait notamment découvert les propriétés curatives du thé, mais pour Shennong, le plus précieux des joyaux naturels n'était autre que le *Linghzi*, ou reishi rouge (*Ganoderma lucidum*).

Depuis, ce rare champignon médicinal fut administré à bien des empereurs, en Chine et ailleurs, pour ses vertus sur la santé. Adulé des uns, vénéré des autres, le reishi, qui au Japon est nommé « champignon de l'immortalité », est un emblème de vitalité et de longévité — à juste titre, car la science regorge maintenant d'études démontrant son extraordinaire capacité à procurer des effets véritablement thérapeutiques.

Cultivé aujourd'hui dans des conditions idéales, le reishi rouge développe de manière optimale ses principes actifs, notamment les polysaccharides et les triterpènes, qu'il est uniquement possible d'extraire de leur coque indigeste de chitine — aussi possiblement irritante et allergène — grâce à l'eau chaude, selon la méthode ancestrale de décoction lente.

Cette panacée du règne des mycètes est principalement connue pour :

- Aider à réduire les symptômes de stress mental et physique (adaptogène)
- Moduler le système immunitaire
- Soutenir la santé cardiovasculaire
- Aider la santé de la prostate
- Accompagner les traitements du cancer

De plus, ses bienfaits se font aussi ressentir en cas de :

- Inflammation
- Douleurs
- Raideurs musculaires
- Infections virales
- Allergies
- Faiblesse hépatique
- Cholestérol
- Hypertension
- Diabète
- Fatigue chronique

Prendre 2 g par jour d'un reishi rouge standardisé à 40 % de polysaccharides apporte une dose thérapeutique « moyenne ».

Pour les amoureux des plaisirs tisaniers, et plus dans une optique de prévention en santé, il est aussi possible de réaliser une infusion avec des tranches du corps fructifère du reishi rouge.

À l'instar de la lavande ou du ginseng, le reishi rouge arbore les blasons d'une famille de remèdes naturels extraordinaires, les panacées, qu'il est toujours bon d'avoir à ses côtés.



Vous sentez un rhume qui se pointe ?



Les beaux-parents débarquent chez vous ?



Ne vous en faites pas, vous allez assurer !

Célébrez la vie. Célébrez votre santé.

newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 





La neuropathie périphérique

Une prise en charge intégrative et efficace

par Dr Philip Rouchotas, MSc, ND,
et Dre Heidi Fritz, MA, ND

La neuropathie périphérique, ou simplement neuropathie, est une affection qui concerne les nerfs en dehors du cerveau et de la moelle épinière. Elle se manifeste le plus souvent par un engourdissement ou des picotements, généralement dans les mains et les pieds. La sensation ressemble à un « endormissement » persistant des extrémités. La gravité d'une neuropathie peut aller de la simple gêne à la douleur extrême et invalidante, dans les cas les plus graves.

D'après la Clinique Mayo, les symptômes couramment associés à la neuropathie sont les suivants :

- Déclenchement progressif d'un engourdissement, de fourmillements, ou de picotements dans les pieds ou les mains, pouvant s'étendre aux jambes et aux bras ;
- Manque de coordination et chutes ;
- Sensation de douleur vive ou lancinante, de piqure, de froid ou de brûlure ;
- Sensibilité extrême au toucher ; et
- Faiblesse ou paralysie musculaire si les nerfs moteurs sont atteints.

La neuropathie peut être due à de nombreux facteurs, les plus courants étant un traumatisme physique, une maladie métabolique (diabète), une sclérose en plaques, une chimiothérapie, certains antibiotiques, ou encore l'abus d'alcool. Dans le diabète, l'hyperglycémie chronique endommage les nerfs très fins qui irriguent les doigts et les orteils. La destruction auto-immune des gaines de myéline qui caractérise le processus pathologique de la sclérose en plaques est souvent à l'origine d'une neuropathie. Enfin, celle-ci est un effet secondaire courant des traitements chimiothérapeutiques actuels et de certains antibiotiques.

Dans notre pratique, le diabète et la sclérose en plaques sont des causes fréquentes de neuropathie légère à modérée, alors que la chimiothérapie provoque généralement une neuropathie vraiment grave, pouvant entraîner l'interruption du traitement tant qu'elle subsiste. Il va sans dire qu'il est particulièrement important, dans de nombreux cas, de disposer de stratégies efficaces pour soulager la neuropathie.

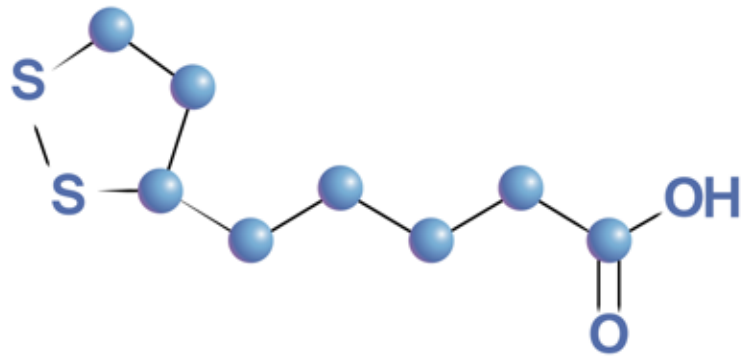
Trois grandes solutions émergent en matière de produits de santé naturels pouvant agir sur la neuropathie : l'acide *alpha*-lipoïque (AAL), l'acétyl-L-carnitine (ALC), et la benfothiamine. Les trois ont démontré, par des études menées sur des humains, qu'ils aidaient à soulager les symptômes associés à la neuropathie. Le plus étudié des trois est l'acide *alpha*-lipoïque.

Dans notre pratique, le traitement de base contre une neuropathie légère à modérée est la prise de 150 à 300 mg d'AAL deux fois par jour (soit 300 à 600 mg/j au total). Nous constatons qu'il s'agit d'un moyen extrêmement efficace, car le soulagement survient en général dans les jours qui suivent le début de la supplémentation.

La Dre Jill Shainhouse, ND, a initié une stratégie concernant les neuropathies graves qui constituent un effet secondaire courant des chimiothérapies. Elle a mis en œuvre un traitement dans lequel les trois produits de santé naturels — acide *alpha*-lipoïque, acétyl-L-carnitine, et benfothiamine — sont associés. Cette combinaison de produits naturels s'est révélée efficace pour prendre en charge et soulager la douleur des neuropathies graves dans un bon nombre de cas.

Acide *alpha*-lipoïque

Un grand nombre d'études menées sur des humains ont démontré, de façon reproductible, que l'acide *alpha*-lipoïque constitue un traitement très efficace contre les neuropathies périphériques. L'AAL est généralement étudié pour les



neuropathies associées au diabète, bien que quelques études l'aient évalué aussi pour les neuropathies liées à la sclérose en plaques. La plupart des études administrent l'AAL sous forme d'injection intraveineuse (IV), mais la prise par voie orale a également un effet très important.

Une méta-analyse a combiné les données de 15 études menées sur des humains. Une dose d'AAL de 300 à 600 mg/j (généralement sous forme d'IV) a démontré une grande efficacité contre la douleur chez des personnes diabétiques. Les personnes recevant de l'AAL signalaient quatre fois plus d'améliorations significatives que les personnes n'en recevant pas. Dans une autre méta-analyse de 13 études, l'ajout d'AAL à la prescription habituelle pour la neuropathie apportait une efficacité significativement supérieure à la prescription seule.

On notera que l'effet de l'AAL ne se limite pas à la neuropathie : des données récentes démontrent qu'il a également un impact métabolique important sur le diabète. Une méta-analyse de 24 études portant sur des personnes diabétiques a révélé que l'AAL fait baisser la glycémie à jeun, le HbA_{1c}, l'insuline circulante, les triglycérides, et le cholestérol LDL.

Acétyl-L-Carnitine

De même, des études menées sur des humains ont démontré que l'ALC joue un rôle important pour soulager les symptômes de nombreux types de neuropathie. La posologie est généralement de 1000 mg d'ALC deux fois par jour (soit 2000 mg/j au total). La L-carnitine a de nombreuses indications, notamment l'amélioration de l'activité cardiaque, des maladies neurodégénératives, et de la fertilité masculine, ou encore l'amélioration du métabolisme des lipides — mais restons centrés sur le sujet de la neuropathie...

Qu'est-ce qu'une méta-analyse?

Une méta-analyse est un important et puissant outil d'évaluation des publications scientifiques. Il s'agit d'un article qui réunit toutes les études publiées sur un sujet donné (par exemple, toutes les études dans lesquelles on a administré de l'huile de poisson pour traiter le TDAH chez l'enfant).

L'analyse utilise ensuite des modèles statistiques pour combiner les données de toutes les études en un seul et vaste ensemble.





On a pu démontrer que l'ALC soulageait les symptômes de neuropathie liée au diabète ou à la chimiothérapie, ainsi que la douleur sciatique provoquée par une hernie discale.

Benfothiamine

La benfothiamine est un dérivé S-acylé de la thiamine (vitamine B₁). Sa biodisponibilité est 3,6 fois plus élevée que celle des sels de thiamine courants, et permet d'atteindre des concentrations sanguines cinq fois plus élevées. La posologie va de 100 à 600 mg/j.

Plusieurs études ont cherché à évaluer l'effet de la benfothiamine sur la neuropathie dans divers contextes, mais certaines d'entre elles n'ont révélé aucun impact significatif. Nous avons néanmoins relevé quatre études menées sur des humains démontrant un effet significatif de la benfothiamine sur la neuropathie. Si nous avons une préférence pour l'AAL comme traitement primaire de la neuropathie, la benfothiamine a sans doute un rôle à jouer, et la combinaison des produits naturels dont il est question dans cet article est souvent nécessaire au soulagement des formes graves de neuropathie.

On notera également que l'alcool nuit fortement à l'absorption de la thiamine, et que l'alcoolisme à long terme s'accompagne d'une carence en thiamine. À son tour, cette carence favorise directement la dépression et d'autres problèmes de santé psychique chez les personnes dépendantes de l'alcool. En raison de sa biodisponibilité supérieure à celle des produits standards à base de thiamine, on s'est intéressé à l'utilisation de la benfothiamine chez les personnes dépendantes de l'alcool.

Les auteurs d'une étude portant sur 85 hommes adultes en sevrage alcoolique concluent que la benfothiamine (600 mg/j) semble réduire la détresse psychique et pourrait faciliter le rétablissement des personnes gravement affectées par l'alcoolisation. La vitamine B₁ active devrait être considérée comme un traitement d'appoint pour la réhabilitation postalcoolique. Dans une étude portant sur des hommes et des femmes alcooliques n'étant pas en quête de traitement, la supplémentation en benfothiamine a permis, sur une période de traitement de 24 semaines, de réduire de façon significative la consommation d'alcool, quoique seulement chez les femmes.

Conclusion

La neuropathie est une affection assez fréquente, aux causes multiples. Les personnes atteintes de sa forme bénigne la trouvent gênante et sont souvent à la recherche d'un traitement. Sa forme grave peut entraîner une douleur invalidante. Pour les patients suivant une chimiothérapie, cela peut conduire à différer un traitement qui pourrait leur sauver la vie. Dans d'autres contextes, l'enjeu est de vivre avec une douleur intense et permanente. L'AAL, qui donne souvent de bons résultats — très rapidement dans la plupart des cas —, est notre meilleure option pour traiter la neuropathie. Pour les formes plus graves de neuropathie, une combinaison d'AAL, d'ALC, et de benfothiamine est à envisager sérieusement.

*Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :
newrootsherbal.com/fr/blog*



Quand on en veut plus.



Quand on en veut moins.

Célébrez la vie. Célébrez votre santé.

newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec





Prendre le temps de *créer nos souvenirs!*

par Gordon Raza, BSc

L'été est arrivé, et avec lui les projets de randonnée en famille et de pique-nique au bord du ruisseau. Sympa en théorie, mais en réalité, il n'est jamais facile de concilier les horaires de tout le monde ! J'ai bien aimé une pub-télé sur le thème « Roulez vers la liberté », de l'Association canadienne de véhicules récréatifs ; elle m'a fait vibrer, car adultes et enfants s'y comportent de manière sauvage, folle, et spontanée. Toutefois, l'expérience m'a appris que pour transformer ces précieux instants de plaisir en souvenirs, une bonne planification reste nécessaire.

Avant que tout votre calendrier estival de loisirs ne soit grugé par la routine, réunissez-vous en famille ou entre amis pour planifier une ou deux aventures. Vous dénicheriez facilement des sentiers de randonnée plus proches que vous ne l'imaginiez, et qui conviendront certainement à différents niveaux de condition physique. La randonnée permet de découvrir bien des aspects d'un territoire, rural ou urbain. Si vous prêtez attention, vous serez surpris de constater que vous vous arrêtez souvent pour prendre le temps de créer des souvenirs, ou encore pour inviter vos compagnons à l'observation en criant « Regardez ce que j'ai trouvé! »

Une chasse au trésor peut aussi être amusante et faire ressortir l'intelligence de vos proches. La beauté de cette activité est qu'elle est bien adaptée à l'environnement rural, mais elle peut également être un moyen de découvrir des recoins cachés de nature sauvage dans un cadre urbain, comme un trajet en bus ou en métro.

Réunir un groupe pour un voyage à vélo peut aussi être amusant. Fixez-vous un objectif de distance modeste, et vous serez étonné du sentiment d'accomplissement de chacun. Il en va de même pour le kayak, le canot, et la planche à bras. Une excursion d'une journée ou une aventure de plusieurs jours peuvent également s'avérer inestimables. Vous serez surpris du nombre de marches, courses, biathlons, et triathlons axés sur la participation et qui sont organisés chaque weekend. On y accueille à bras ouverts autant les « athlètes hardcore » que les nouveaux arrivants occasionnels.





Le but est de rassembler, de développer un sens de la communauté, voire de sortir un peu de notre zone de confort. Parmi les dénominateurs communs aux activités de groupe — en plus de créer un sentiment d'évènement —, il faut nourrir et hydrater les troupes. Nous proposons deux délicieux en-cas riches en énergie, en gras sains, et en protéines végétales, adaptés à un diner aux gants blancs ou à un ravitaillement en bord de piste. Notre Coin culinaire, en fin de magazine, vous fera découvrir des recettes nutritives de boulettes d'énergie protéinées cannelle-citrouille, ainsi qu'un croquant à la noix de coco. Ils vous apporteront de l'énergie sans l'hypoglycémie réactive liée à de nombreuses barres de collation. Il y a aussi les triglycérides à chaîne moyenne (MCT), sous forme liquide ou en poudre, qui sont un excellent ajout au café glacé, au thé, ou à la limonade maison. Dans tous les cas, un sac de collations et de boissons originales est toujours apprécié.



À la fin de la journée, prenez le temps de vous détendre, amusez-vous à partager des photos, et peut-être appréciez un barbecue entre amis, où chacun pourra partager sa propre création culinaire. Un jour de pluie, vous pourriez revivre vos souvenirs en faisant du scrapbooking. Vous pouvez également utiliser l'une des nombreuses applications de livres-photo pour en créer un qui vous sera livré par courrier en quelques semaines. Bon été!

Liste d'essentiels pour l'aventure

Voici quelques éléments utiles que vous voudrez apporter lors de vos randonnées ou excursions loin de la maison :

- Couteau suisse
- Eau
- Noix mélangées ou en-cas énergétiques
- Huile essentielle de lavande (excellente comme insectifuge)
- Boussole
- Sifflet
- Paire de chaussettes supplémentaire
- Coupe-vent
- Argent liquide



✓ Soupe savoureuse avec Curcuma Fermenté.



✓ Booste mon breuvage avec Maca Fermenté.



✓ Pâtisseries passionnantes avec Betterave Rouge Fermentée.



✓ Smoothie succulent avec Gingembre Fermenté.

Célébrez la vie. Célébrez votre santé.

newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 



Portobello grillé avec riz sauvage au curcuma fermenté

Recette original Fleurir

Ce plat végétarien regorge de saveurs, est riche en protéines végétales et en fibres, et est béni par l'action anti-inflammatoire du curcuma fermenté.

Ingrédients

- 4 gros champignons portobello arrosés d'huile d'olive, de sel, et de poivre
- 1 petit oignon haché
- 1¼ tasse d'eau
- 1 tasse de mélange de riz sauvage
- 1 tasse de chou frisé haché
- ½ tasse de graines de citrouille rôties
- 2 cuillerées à soupe d'huile de fruit de palme rouge de New Roots Herbal
- 1 cuillerée à soupe de Curcuma Fermenté de New Roots Herbal
- 1 cuillerée à soupe de paprika hongrois
- 1 cuillerée à soupe de sel de mer
- ½ cuillerée à thé de poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Faire sauter l'oignon dans l'huile de fruit de palme rouge pendant quelques minutes. Ajouter et mélanger le riz. Ajouter par la suite l'eau, le chou frisé, le curcuma fermenté, le paprika, le sel de mer, et le poivre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter environ 40 minutes. Ajouter les graines de citrouilles rôties au mélange avant de servir pour qu'elles demeurent croustillantes.

Frotter légèrement le portobello avec l'huile d'olive et assaisonner de sel de mer et de poivre, puis griller légèrement. Trancher et servir avec le riz.

Donne 4 portions.





Boules d'énergie protéinées cannelle-citrouille

J'adore les collations saines qui combent aussi mon envie de sucre. Ces boules d'énergie sont riche en fibres, en gras sains, et en protéines végétales ; tout ce qu'il faut pour ces petits creux entre les repas.

Prenez-en une ou deux à la mi-journée comme petite gâterie sucrée. Vous ne serez pas déçu !

Ingrédients

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de noix de coco râpée
- ½ tasse de beurre d'arachide croustillant (ou tout autre beurre de noix ou de graine)
- 5 cuillerées à soupe de poudre de protéine de citrouille
- 1 cuillerée à soupe de cannelle
- ½ tasse de pépites de chocolat noir (optionnel)

Instructions

Placer tous les ingrédients (sauf les pépites de chocolat) dans un mélangeur. Bien mélanger le tout.

Incorporer les pépites de chocolat noir.

Faire des boules avec 1–2 cuillerées à soupe de mélange en les roulant dans vos mains.

Placer les boules dans un contenant hermétique pour les garder au réfrigérateur pour une semaine, ou au congélateur pour 2–3 mois.



Angela Wallace

Angela est membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario. Elle est une entraîneuse personnelle et une experte en alimentation familiale spécialisée dans la nutrition et la condition physique des femmes et des enfants.

eatrightfeelright.ca



Croquant à la noix de coco

Cru, végan, paléo, et sans produit laitier, gluten, ou sucre raffiné

Si vous pensez qu'un plan alimentaire sans sucre ne peut inclure de délicieuses gâteries, vous vous trompez ! Je suis certaine que vous aimerez autant que moi ce croquant. J'en garde toujours un peu au réfrigérateur et j'en grignote lorsque j'ai besoin d'un « petit quelque chose ».

Ingrédients secs

- ½ tasse de flocons rôtis de noix de coco*
- ⅓ tasse de noix de coco râpée
- ⅓ tasse de graines de chanvre, de tournesol, ou de sésame (ou un mélange)
- ¼ tasse de graines de citrouille

Ingrédients liquides

- ¼ tasse de beurre de noix de coco fondu
- 2 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco fondue
- 1 cuillerée à soupe de tahini
- 2 cuillerées à soupe de xylitol en poudre†, ou 5 gouttes de stévia liquide

Instructions

Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol. Fouetter les autres ingrédients ensemble dans un bol séparé, puis incorporer le mélange sec ; mélanger le tout. Étendre une fine couche sur un plateau recouvert de papier parchemin. Placer au congélateur pour environ 20 minutes jusqu'à ce que le mélange soit ferme, et briser en morceaux. Peut être gardé au réfrigérateur jusqu'à 6 semaines.

* Placer une fine couche de flocons de noix de coco (j'aime en faire 1–2 tasses pour en ajouter ensuite à des smoothies ou comme collation) sur une plaque de cuisson. Cuire à 350 °F (175 °C) pendant 5–6 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés et parfumés. Rôtir les flocons les rendent plus croustillants et délicieux.

† Le xylitol est un sucre de bouleau. Il a un impact minime sur le taux de glucose, et est donc acceptable pour les régimes sans sucre, mais il peut être optionnel. Si vous ne le trouvez pas en poudre, vous pouvez en moudre dans un moulin à café.



Heather Pace

Heather est devenue chef spécialisée en desserts crus après avoir reçu une formation de chef classique. Elle adore voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.

sweetlyraw.com



Salade avocat et chou frisé cru

Cru, végan, paléo, cétogène, et sans produit laitier, gluten, huile raffinée, ou sucre

Voici une version de salade de chou frisé que nous préparons depuis des années dans notre famille. Un truc important lorsqu'on travaille avec du chou frisé frais est qu'il faut le « cuisiner » en le massant avec vos mains dans de l'huile (dans ce cas-ci, de l'huile d'olive mélangée à de l'avocat frais) et un acide (jus de citron ou vinaigre), tout en le serrant. Non seulement ce processus rend-il le chou frisé plus souple, mais il améliore aussi son goût — une méthode amusante pour ceux qui ne la connaissent pas. Cela peut vous rappeler les jours où vous peigniez avec vos doigts à l'école. Les enfants adoreront ça, et c'est une bonne façon de les amener à manger cet aliment très nutritif. Autrefois, je pensais que le chou frisé était ennuyeux et n'avait pas bon goût. Cette recette et cette méthode ont changé à jamais cette pensée, et celle de bien d'autres aussi. Chou frisé massé à l'avocat = YUM!

Ingrédients

- 4 tasses de chou frisé, bébé ou égrappé, haché
- 1 tasse de tomate en dés
- ½–1 poivron rouge découpé en tranches fines
- 1 avocat tranché en petits morceaux
- ⅓–½ tasse de ciboulette hachée
- Jus d'un citron, ou 2–4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre de pomme, au goût
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 cuillerée à soupe de levure nutritionnelle
- Sel de l'Himalaya et poivre, au goût
- Ciboulette hachée (garniture optionnelle)
- Fleurs comestibles (garniture optionnelle)

Instructions

Mélanger le chou frisé, la ciboulette, la tomate, et le poivron rouge. Ensuite, ajouter et masser avec l'avocat, le jus de citron ou vinaigre, l'huile d'olive, la levure, le sel, et le poivre. Servir immédiatement, avec la garniture choisie.

ASTUCE DE THERESA : Je sais que ces instructions semblent bizarres, mais en massant tous les ingrédients, vous êtes en fait en train de créer la vinaigrette de la salade. Les tomates se décomposent et se mélangent avec d'autres ingrédients, ce qui donne un résultat vraiment délicieux.

Donne 2–3 portions.



Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et auteur du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

TheresaNicassio.com

Fleurir

Aperçu du blogue

Visitez notre blogue
pour vous inscrire à
notre infolettre!

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bien-être — en plus de recettes délicieuses! —, le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue *Fleurir* dans magazinefleurir.com



Le syndrome des ovaires polykystiques et la stéatose hépatique non alcoolique : Y a-t-il un lien ?

Dre Sarah Zadeh explore le lien entre le syndrome des ovaires polykystiques et la stéatose hépatique non alcoolique. Elle révèle l'association entre la sensibilité à l'insuline, le déséquilibre hormonal, la fertilité féminine, et la stéatose [. . .]

Crème glacée vanille et noix de coco

Vous recherchez une crème glacée à la vanille et à la noix de coco faite maison sans gluten, sans sucre de canne, sans gomme, et — mieux encore — sans culpabilité? Theresa Nicassio partage sa recette facile à préparer et à faible indice glycémique, destinée à devenir un favori de la famille.

Petit grain va loin...

Nous vous présenterons de nouveaux grains étonnants — enfin, pas tout à fait nouveaux; beaucoup d'entre eux sont connus depuis des centaines d'années. Mais ils peuvent vous aider à mieux manger et à vous sentir bien. C'est plus facile que vous ne le pensez.

Joignez-vous à nous!

Vous avez manqué un numéro ?

Visitez newrootsherbal.com/fr/blog pour le numéro courant ainsi que pour les archives de tous les articles et recettes.





MCT Energy

- Pour un regain rapide d'énergie mentale et physique
- Idéal pour la gestion du poids
- 100 % pur, sans huile de remplissage



Apprenez-en davantage sur MCT Energy dans newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 