

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Merveilleux
magnésium

L'automne

Tonifier votre
système
immunitaire



Nouvelle étude sur
les probiotiques :
La puissance déclarée sur
l'étiquette est-elle juste?

Fer Héminique (Polypeptide) - 11 mg

Une carence en fer?

- La forme de fer la plus absorbable et la plus biodisponible
- Doux sur l'estomac
- Aide à former les globules rouges et aide à leur bon fonctionnement



Enzymes Digestives

Aux prises avec des troubles digestifs ?

- Formulé pour décomposer les graisses, les glucides complexes, et les protéines, rendant leurs nutriments plus absorbables pour le corps
- Contient de la bétaïne et de la bile de bœuf
- Aussi disponible en formule végétarienne avec DPP IV : Enzymes Digestives Végétales



Protection du Foie

Est-ce que votre foie a besoin de soutien ?

- Protection du Foie soutient les fonctions telles que l'élimination des toxines et des déchets de votre système
- Aide à soulager les problèmes digestifs et l'indigestion
- Formule synergique qui contient du chardon-marie et de l'acide *alpha*-lipoïque



Bore

3 mg

Soutien minéral pour la rétention du calcium

- Aide à maintenir un métabolisme calcique optimal
- Bénéfique pour l'absorption de magnésium
- Soutient la formation des cellules osseuses



Ultra Zinc

30 et 50 mg

- Fournit un soutien immunitaire
- Formule complète et à puissance validée incluant les bienfaits du thé vert
- Aide le corps à métaboliser les glucides, les graisses, et les protéines



Acétyl-L-Carnitine

750 mg

- Soulage la douleur associée à la neuropathie diabétique
- Aide à réduire la fatigue
- Soutient la santé cognitive et la fonction cérébrale
- Aide à optimiser la production d'énergie cellulaire



New Roots Herbal On Se Calme

- Formule unique qui favorise la relaxation
- Aide à soulager le stress et à améliorer l'humeur
- Aide à se calmer
- Contient de la L-théanine, de la passiflore, de la rhodiola, et du basilic sacré



Bile de Bœuf

500 mg

- Puissance validée à 45 % d'acide cholique
- Bile bovine naturelle lyophilisée de la plus haute qualité
- Aide à augmenter le flux biliaire et à soutenir la digestion
- Aide à décomposer les gras pour faciliter la digestion



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Jusqu'au 31 décembre 2022

NOUVEAU! Bifido Builder 42 milliards+ Soutien intestinal spécifique

- Formule composée uniquement de souches *Bifidobacterium*
- Inégalée pour sa combinaison de 42 milliards d'UFC, comprenant cinq souches spécifiques de *Bifido*
- Des souches fondamentales longuement étudiées, bénéfiques pour le fonctionnement du système immunitaire et la santé gastro-intestinale
- Excellente formule pour les problèmes de santé qui nécessitent un probiotique sans *Lactobacillus*
- Capsule à enrobage entérique GPS™ (Système de Protection Gastrique) pour une protection contre l'acide gastrique



20 %

NOUVEAU! Spores de Reishi *Ganoderma lucidum* 350 mg

- Les spores de reishi sont cliniquement éprouvées pour aider à réduire la fatigue et la faiblesse pendant les traitements de radiothérapie et de chimiothérapie
- Champignon médicinal de qualité supérieure pour soutenir l'énergie, la force, et l'immunité
- Les spores de reishi sont riches en composés thérapeutiques et ne doivent pas être confondues avec de simples poudres de champignons
- Facilement absorbé et assimilé par le corps



20 %

RiboEndurance Mag

- Source d'énergie sans caféine pour l'entraînement sportif
- Efficacité validée à 2 500 mg de D-ribose et 40 mg de magnésium élémentaire par dose – sans agents de remplissage
- La poudre concentrée se dissout facilement pour les smoothies, les frappés, et les boissons
- Formule scientifiquement éprouvée pour la fonction musculaire – en particulier celle du cœur – et l'endurance
- 109 portions par bouteille



20 %

Multi 5 Collagène 400 g Saveur naturelle et cacao biologique délicieux

- Contient cinq types de collagène (I, II, III, V, et X)
- Peptides formateurs de protéines pour aider à développer la force sans consommation excessive de calories
- Poudre polyvalente fournissant 10 g par portion de protéines pures
- Collagène de sources bovine, piscicole, et avicole sans OGM
- Se mélange facilement dans les boissons chaudes ou les frappés et smoothies froids



20 %

Le manufacturier canadien de suppléments naturels qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire de 800 pieds carrés à la fine pointe de la technologie et certifié ISO 17025.

Lettre de la rédactrice



Nous entendons souvent les gens dire « la famille d'abord », mais je ne peux m'empêcher de penser que « les amis sont la famille que nous choisissons ». Les bons amis célébreront vos réalisations, vous soutiendront dans les moments difficiles et seront toujours là pour vous.

J'ai la chance d'avoir certains des amis les plus généreux et les plus attentionnés que l'on puisse souhaiter. J'ai eu le plaisir de renouer avec beaucoup d'entre eux cet été, de rire, de partager, et simplement de passer du temps ensemble. Alors que nous nous dirigeons vers l'automne, avec les Fêtes qui approchent, nous espérons continuer à créer de merveilleux souvenirs.

Alors, comment allons-nous faire cela? En restant en bonne santé! J'ai appris à vraiment apprécier les paroles de sagesse de ma « babcia » : sans notre santé, nous n'avons rien.

Ce numéro contient une variété d'articles pour vous aider à vous maintenir en santé. Certains peuvent vous inspirer, d'autres pourraient vous surprendre, mais nous espérons qu'ils contribueront à vous aider à créer de beaux souvenirs cet automne, afin que vous et ceux que vous chérissez puissiez *Fleurir* ensemble.

Sophia Golanowski, BCom, MBA
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 • Pierre Paquette
Cédric Primeau • Nicole Kreutz

Ventes publicitaires
Sophia Golanowski, BCom, MBA
1 800 268-9486 poste 266
golanowskis@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)

Collaboratrices pour les recettes

Megan Luder • Krista Mackay
Angela Wallace

Demandez à Gord

Gordon Raza

Contributeurs des articles



Katie DeGroot, BSc, ND, MScN
Diplômée en naturopathie et enregistrée en Alberta, Katie détient également une maîtrise ès sciences en nutrition.



Joseph Emet
Joseph enseigne la méditation et la pleine conscience. Il a aussi publié deux livres sur ces sujets.



Colleen Hartwick, ND
Docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, Colleen porte un intérêt spécifique aux traumatismes.



Angela Wallace, MSc, RD
Diététicienne agréée du Collège de diététiciens de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale.



Krista Mackay, BSc, ND
Pratiquant à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay, Krista se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale.



Serge Philibert Kuate, PhD
Serge dirige la gestion de la qualité et la certification ISO pour N.H.P. Laboratories Inc. Ses recherches revues par des pairs ont été publiées à l'échelle internationale



Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc
Avec plus de 20 ans d'expérience en esthétique médicale, Ky combine ses connaissances avec une formation naturopathique pour offrir une perspective unique sur l'antiâge

06



13

20



29

33



Table des matières

06 Merveilleux magnésium

10 Le collagène

Un bâtisseur de tissus

13 Le S-acétylglutathion dans l'amélioration des symptômes de la maladie d'Alzheimer : Entrevue

17 Vedettes exotiques

Thérapie à l'huile pour votre peau

20 Nouvelle étude sur les probiotiques

La puissance déclarée sur l'étiquette est-elle juste?

25 Les enfants ont-ils besoin de suppléments?

29 L'automne

Tonifier votre système immunitaire

33 Mieux se nourrir : La pleine conscience à la rescousse

35 Choisir d'aider au-delà des frontières

36 Coin cuisine

39 Demandez à Gord



36

© 2022, 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 traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une 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 celle-ci.

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., la rédactrice en chef de *Fleurir*, ou d'autres collaborateurs. Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Les Courants Naturopathiques Inc.



par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il est impliqué dans plus de 300 réactions cellulaires au sein du corps – par exemple, la production d'ADN, la synthèse des protéines, le métabolisme des glucides, la production d'énergie, et la signalisation cellulaire. Il joue un rôle dans la régénération antioxydante, rend les os solides et sains, module la perception de la douleur, et aide à produire des neurotransmetteurs qui maintiennent notre cerveau heureux et en bonne santé. En bref, le magnésium est nécessaire pour presque tous les aspects du fonctionnement corporel, et une carence relative en magnésium affecte donc la santé en général.

De faibles niveaux de magnésium sont associés à un risque accru de maladies chroniques telles que l'ostéoporose, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, le syndrome métabolique, et l'obésité. Les personnes dont les niveaux de magnésium sont sous-optimaux semblent être plus souvent affectées par l'anxiété, la dépression, et les maux de tête (en particulier les migraines), et les femmes peuvent souffrir d'un syndrome prémenstruel et de crampes menstruelles plus graves.



Le magnésium est nécessaire pour presque tous les aspects du fonctionnement corporel, et une carence relative en magnésium affecte donc la santé en général.

Un faible taux de magnésium sérique semble également être associé à une aggravation de l'inflammation et à une sensibilité accrue à la douleur, ce qui aggrave même les symptômes des blessures mineures. Dans une étude récente concluant avec un urgent appel à l'action, il est indiqué que la carence subclinique en magnésium est l'un des principaux facteurs de maladies cardiovasculaires et doit être considérée comme une crise de santé publique. Des études suggèrent qu'un apport adéquat en magnésium améliore la santé

Les problèmes de santé associés à une faible teneur en magnésium étant incroyablement courants, comment savons-nous qu'une carence en est la cause ?

cardiovasculaire, notamment en abaissant la tension artérielle et en réduisant les complications à la suite d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral. La supplémentation en magnésium semble également améliorer la sensibilité à l'insuline dans le diabète de type 2, et donc le contrôle de la glycémie et les résultats d'analyse à long terme. Elle peut également jouer un rôle dans la réduction de la fréquence et de la gravité de l'ostéoporose (fragilité des os) souvent associée au vieillissement.

Les conditions de santé mentale et la qualité du sommeil sont améliorées avec des niveaux adéquats de magnésium, qui permettent une production optimale de neurotransmetteurs. De plus, la supplémentation semble réduire le cortisol (une hormone du stress) et réduire l'inflammation ainsi que la modulation de la douleur, améliorant ainsi la santé et le bien-être en général.



Un apport optimal en magnésium peut également réduire la fréquence et la gravité des crises d'asthme, en relaxant les muscles des voies respiratoires. Le magnésium semble également avoir un effet anticonvulsif et neuroprotecteur, et il peut réduire la fréquence et la gravité des migraines.

Les problèmes de santé associés à une faible teneur en magnésium étant incroyablement courants, comment savons-nous qu'une carence en est la cause ? Malheureusement, c'est un peu un jeu de devinettes. Il n'existe aucun test facile ou fiable pour déterminer de manière concluante le statut en magnésium d'une personne. Les faibles niveaux de magnésium sont généralement asymptomatiques ou se manifestent par des symptômes non spécifiques tels ceux mentionnés précédemment. La meilleure façon de prévenir une carence est de vous assurer d'un apport quotidien adéquat en magnésium grâce à l'alimentation ; mais cela n'est pas toujours aisé, donc la supplémentation peut être la clé.

Alors, de quelle quantité de magnésium avons-nous besoin ? Cela dépend de l'âge et du sexe, mais en moyenne, 400 à 420 mg par jour sont recommandés pour les hommes de plus de 14 ans, et 310 à 360 mg par jour pour les femmes de plus de 14 ans, avec pas plus de 350 mg/j de magnésium provenant de la supplémentation (sauf prescription d'un médecin ou d'un praticien de soins de santé).

Le magnésium est actuellement considéré comme un « micronutriment déficitaire », car bien qu'il soit présent dans de nombreux aliments, nous n'en consommons tout simplement pas assez. On estime que 50 % de la population adulte américaine consomme des quantités insuffisantes de magnésium alimentaire, et jusqu'à 30 % de la population générale peut en fait être en situation de carence.

Pour aggraver les choses, de nombreux médicaments courants peuvent également épuiser les niveaux de magnésium dans le corps : certains antibiotiques, des médicaments antifongiques, des corticostéroïdes et d'autres médicaments immunosuppresseurs, des médicaments contre l'hypertension artérielle, des contraceptifs oraux (en particulier ceux contenant des œstrogènes), et des inhibiteurs de la pompe à protons, pour n'en nommer que quelques-uns. De plus, les personnes souffrant de problèmes digestifs ou de maladies rénales, ainsi que les personnes âgées ou consommant régulièrement de l'alcool, courent un risque accru de carence.

Pour aggraver les choses, de nombreux médicaments courants peuvent également épuiser les niveaux de magnésium dans le corps

Le magnésium provient généralement d'aliments riches en fibres : légumineuses, noix, graines, légumes-feuilles, et grains entiers. D'excellents tableaux sont disponibles en ligne auprès de Santé Canada et des Diététistes du Canada, détaillant la teneur en magnésium de certains aliments ; mais en consommer assez semble plus facile à dire qu'à faire. Lorsque l'apport en magnésium



alimentaire est insuffisant ou lorsque des problèmes de santé nécessitent plus de magnésium, quelles sont les options de suppléments disponibles ?

La première chose à savoir est que le magnésium est un minéral, un élément, et il ne peut pas être consommé seul : il doit être lié à une autre molécule ou composé pour que notre corps puisse l'absorber. Il existe une grande variété de composés de magnésium (également appelés « chélates »), ayant chacun des propriétés différentes ; et chacune de ces molécules porteuses a des effets spécifiques dans le corps. En bref, lorsque vous souhaitez « prendre du magnésium », vous devez considérer la forme sous laquelle il se trouve et faire correspondre cette forme à vos problèmes de santé.

Citrate de magnésium

Le citrate de magnésium est une forme très courante de magnésium qui est largement disponible et dont le coût est moyen. Ce magnésium est lié au citrate, ou acide citrique, un acide organique, et a un effet laxatif selon la dose. Cette forme de magnésium est relativement bien absorbée ; ni trop, ni trop peu. Par conséquent, le citrate de magnésium est généralement utilisé par les personnes souffrant de constipation et qui souhaitent augmenter un peu leur taux de magnésium.

Glycinate ou diglycinate de magnésium

Un autre chélate de magnésium très courant est le glycinate ou le diglycinate (*bisglycinate* en anglais) de magnésium. Ces deux noms font référence au magnésium lié à la glycine, un acide aminé. Il présente des effets secondaires digestifs minimes, car la molécule de glycine est reconnue comme un aliment pour le corps. Le principal avantage de cette forme est qu'elle peut être prise en doses plus élevées comparées à la plupart des autres chélates de magnésium. Ceci en fait une forme parmi les plus biodisponibles, sans effets secondaires digestifs.

Orotate de magnésium

L'orotate de magnésium est un chélate de magnésium moins courant : la molécule de magnésium élémentaire est ici liée à de l'acide orotique. Celui-ci serait bénéfique pour le cœur, car il pourrait aider à fournir du magnésium plus spécifiquement à celui-ci comparativement à d'autres formes de magnésium. L'orotate de magnésium commence à gagner en popularité et il est plus facilement disponible en magasin.

L-Thréonate de magnésium

Le L-thréonate de magnésium est un chélate de magnésium de plus en plus populaire, qui ciblerait le cerveau et améliorerait la mémoire et les fonctions cérébrales. Le L-thréonate est un métabolite de la vitamine C qui semble traverser facilement la barrière hémato-encéphalique. Le magnésium lié au L-thréonate entrerait plus facilement dans le cerveau que d'autres formes, offrant ainsi plus de bienfaits pour celui-ci que d'autres formes de magnésium.

Pour résumer, une grande variété de problèmes de santé associés à une faible teneur en magnésium peuvent être soulagés en assurant un apport adéquat en magnésium. Des quantités suffisantes de magnésium peuvent être difficiles à obtenir uniquement de l'alimentation, en particulier du régime américain standard. Les suppléments de magnésium offrent une solution ; toutefois, il en existe plusieurs formes différentes, et chacune a ses propres bienfaits pour la santé. Donc si vous envisagez de prendre du magnésium pour compléter votre alimentation, assurez-vous de consulter votre praticien de soins de santé pour sélectionner le type qui convient le mieux à votre état de santé.

Pour en savoir plus sur d'autres types de magnésium chélaté, y compris l'ascorbate, le malate, l'aspartate, le glycérophosphate, et le taurate, ainsi que sur les sels de magnésium, visitez notre blogue.



Dre Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Diplômée en naturopathie et enregistrée en Alberta, Katie détient également une maîtrise ès sciences en nutrition.

drkatiedegroot.ca

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

VOUS RECHERCHEZ DE RÉELS BIENFAITS DANS VOS CHAMPIGNONS ?

VOUS AVEZ BESOIN D'UN EXTRAIT À L'EAU CHAUDE OU DE SPORES



SPORES !



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





Le collagène

Un bâtisseur de tissus

par Colleen Hartwick, ND

Le collagène est la protéine la plus abondante dans le corps. Avec plus de 28 sous-types différents, le collagène représente l'un des tissus les plus importants du corps. Considérez-le comme l'échafaudage du corps humain. En raison de son mélange de rigidité et de résistance à l'étirement, le collagène est le bloc de construction parfait pour la peau, les tendons, les os, les ligaments, les vaisseaux sanguins, les muscles, et un éventail d'autres tissus. De toute évidence, le collagène est essentiel à la forme et à la fonction humaines. Mais qu'est-ce que c'est, et d'où vient-il ?

Qu'est-ce que le collagène ?

Le collagène est une protéine complexe composée d'acides aminés essentiels (éléments constitutifs des protéines) tels que la glycine, la proline, l'hydroxyproline, et l'arginine. En plus des acides aminés qui composent le collagène, d'autres nutriments comme la vitamine C et le fer sont nécessaires à sa bonne synthèse.

Le collagène peut être endogène, ce qui signifie que notre corps le fabrique, ou exogène, ce qui signifie qu'il provient d'une source externe (comme des aliments ou des suppléments). Dans un souci de concision, nous allons passer en revue les types de collagènes les plus courants, à savoir les types I, II, III, IV, et V.

Où trouver du collagène dans le corps ?

Collagène de type I

Le collagène de type I est, de loin, la protéine la plus abondante, représentant plus de 90 % du collagène humain. Il s'assemble en fibres qui forment l'échafaudage structurel et mécanique des os, de la peau, des tendons, de la cornée, et des parois des vaisseaux sanguins.

Collagène de type II

Le collagène de type II est le sous-type de collagène prédominant dans le cartilage articulaire.

Collagène de type III

Le collagène de type III est le deuxième collagène le plus abondant, représentant environ 5 à 20 % de tout le collagène du corps humain. La peau, les poumons, les reins, les muscles du foie, et les vaisseaux sanguins sont les endroits les plus courants pour le collagène de type III. On le trouve également comme composant structurel majeur dans les organes creux tels que les gros vaisseaux sanguins, l'utérus, et les intestins, où il fournit une résistance à la traction à ces organes, leur permettant de s'étirer sans se rompre.

Collagène de type IV

Le type IV est le principal composant de collagène de la membrane et de la couche basale des parois des vaisseaux sanguins, de la peau, et des organes. C'est un collagène formant un réseau qui fonctionne comme une barrière entre les compartiments tissulaires. On le trouve principalement dans la peau, les vaisseaux sanguins, et l'espace articulaire.

Collagène de type V

Le collagène de type V est l'un des principaux composants des surfaces cellulaires et du placenta.

Quels sont les bienfaits pour la santé du collagène?

Réduction des douleurs articulaires

Le collagène de type I pourrait être bénéfique pour l'arthrose, en réduisant l'inflammation et en augmentant la production de cartilage.

Étant donné qu'il contient beaucoup de glucosamine et de chondroïtine – deux composés soufrés anti-inflammatoires – le collagène de type II aide à réduire la douleur et l'inflammation articulaires et aide à réduire les symptômes de l'arthrite. De plus, le collagène de type II semble réduire les attaques auto-immunes et la destruction du cartilage articulaire, selon certaines études sur ses effets dans l'arthrose du genou.

Santé de la peau

Une étude en double aveugle menée auprès de 69 femmes âgées de 35 à 55 ans a analysé si le collagène pouvait aider à diminuer les signes du vieillissement. Les participantes à l'étude ont reçu soit 2,5 g ou 5 g d'hydrolysate de collagène ou un placebo, pendant huit semaines. Les résultats de l'étude ont démontré que l'élasticité de la peau



des groupes recevant du collagène était statistiquement améliorée par rapport aux participantes qui recevaient un placebo.

Aide à la guérison

D'autres fonctions du collagène de type III incluent l'interaction avec les plaquettes pendant le processus de coagulation du sang, et c'est également une molécule de signalisation importante dans les processus de guérison.

Aide digestive

Dans le cadre d'une étude réalisée auprès de 170 patients souffrant d'une maladie inflammatoire de l'intestin, les chercheurs ont découvert que ces personnes avaient des niveaux inférieurs de collagène sérique. Celles qui avaient de faibles niveaux de collagène étaient plus sujettes à l'inflammation intestinale. Dans des modèles animaux, la supplémentation en collagène de poisson a réduit les marqueurs d'inflammation et de stress oxydatif dans le côlon.

Comment puis-je augmenter mon apport en collagène ?

On voit bien à quel point le collagène est important pour nous, les humains. Qu'il s'agisse de type I, II, III, IV, V, ou d'un des 23 autres sous-types, la présence de collagène est essentielle à la structure et aux fonctions du corps humain.

La production de collagène – principalement des types I et III – semble diminuer avec l'âge. Il convient donc d'augmenter votre apport en collagène par le biais d'aliments ou de suppléments, sous les conseils de votre praticien de soins de santé. Vous pouvez également parler à votre médecin de la possibilité de soutenir la production de collagène de votre corps en augmentant votre apport en cofacteurs nécessaires à la production de collagène endogène évoqués ci-dessous.

Le principal cofacteur est la vitamine C, mais le manganèse, le cuivre, et le zinc sont également nécessaires à la production de collagène.

Pour augmenter votre apport en collagène, vous pouvez inclure :

- Des sources de viande riches en collagène comme le poulet, le bœuf, la dinde, le porc, et le poisson
- Du bouillon d'os
- De la poudre de collagène



Colleen Hartwick, ND

Colleen Hartwick est docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, et elle porte un intérêt spécifique aux traumatismes et à leurs rôles dans les maladies.

campbellrivernaturopathic.com

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



S'AMUSER SANS INTERRUPTIONS

PROFITEZ DE VOS ACTIVITÉS SANS
LES DÉTOURS FRÉQUENTS AUX TOILETTES



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!
newrootsherbal.com · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



Le S-acétylglutathion dans l'amélioration des symptômes de la maladie d'Alzheimer

Entrevue avec M. André Audette, conjoint de Berthe



M. Audette nous a contacté en espérant pouvoir partager cette incroyable histoire avec le monde. Nous sommes complètement d'accord et espérons que vous le serez aussi.

Qui était Berthe avant son diagnostic?

J'ai rencontré ma conjointe, Berthe, par pur hasard dans un endroit où je n'avais jamais mis les pieds ! Voilà déjà 17 ans que nous sommes ensemble ; 17 belles années.

Nous sommes aux prises avec la maladie d'Alzheimer depuis 7 ans maintenant. Avant, Berthe avait beaucoup de vitalité, elle était très souriante et active : elle jouait beaucoup au golf et peignait des tableaux à tomber par terre. En quelques années, elle est arrivée à ne plus même pouvoir écrire son nom.

Comment avez-vous remarqué l'arrivée de la maladie chez votre femme?

C'est un jour que nous faisons un golf que j'ai vraiment réalisé qu'elle avait de la misère à marcher ; son souffle était court ; et elle manquait de force et d'équilibre. Elle avait déjà eu une intervention chirurgicale au



niveau cardiaque dans le passé. Mais surtout, j'avais déjà remarqué certains détails spécifiques qui m'inquiétaient dans son comportement, son raisonnement, sa façon de parler, et sa mémoire.

Comment le monde médical conventionnel vous a-t-il accompagné?

Cela a pris du temps avant que l'on puisse commencer vraiment à suivre Berthe : nous avons d'abord dû changer de médecin afin de trouver une oreille attentive et le diagnostic de la maladie. Nous sommes ensuite allés dans une clinique spécialisée pour d'autres tests, et le stade d'avancement a été déterminé entre 4 et 5 [sur 7, soit un déclin entre modéré et sévère sur l'échelle de Reisberg]. À l'heure actuelle, Berthe prend deux médicaments conventionnels.

Le S-acétylglutathion, combiné à l'oleuropéine (polyphénol de l'olive) pendant 6 mois de traitement, stabilise, voire améliore, tous les paramètres neurocognitifs de patients atteints de l'Alzheimer à stade modéré. C'est ce que conclut une étude prometteuse publiée en 2022 dans *Alzheimer's & Dementia*.

Comment la maladie a-t-elle évolué chez Berthe?

Avec le temps, nous avons connu l'incontinence. De plus en plus, elle n'était plus elle-même, mais heureusement, nous avons fait l'effort de toujours beaucoup dialoguer. Quand il y a de la souffrance, c'est le temps de se rapprocher davantage de la personne qu'on aime. L'échange est la meilleure pilule qui soit ; cela garde le cerveau plus alerte. Mais elle a perdu doucement la capacité de parler, elle n'était plus capable de faire des phrases, elle cherchait ses mots et craignait qu'on se moque d'elle. Et puis est venu le temps de la chaise roulante, car elle perdait sa vitalité. Ce qui m'a aussi marqué est le changement dans son caractère, avec beaucoup plus de violence verbale, voire physique. Il y a eu beaucoup de découragement aussi : elle voulait mourir, mais je lui ai dit « OK, Berthe, tu vas mourir : toi à 108 et puis moi à 100 ans » — car nous avons 8 ans de différence.

Comment en êtes-vous venus à considérer la naturopathie?

J'ai moi-même souffert du cancer et de problèmes personnels, et j'ai toujours complété mes traitements avec une approche naturelle, notamment avec mon chiropraticien, qui est un homme et un clinicien merveilleux. Je voulais tout faire pour aider Berthe, et j'ai donc naturellement cherché tout ce qui était en mesure de l'aider.

Quels nutraceutiques avez-vous utilisés pour aider à réduire la progression de la maladie?

C'est mon chiropraticien qui m'a dit d'aller chez Panier Santé, un magasin d'aliments naturels, où l'on m'a conseillé de prendre de l'hydne hérisson, un champignon médicinal réputé pour ses bienfaits au cerveau. Quand les symptômes ont empiré, notamment avec l'humeur, on m'y a conseillé une formule d'oligothérapie. Et là, nous sommes partis d'un gorille pour finir avec un mouton, grâce à un simple liquide en dessous de la langue ; c'est fort ! Aussi, Berthe a connu beaucoup de douleurs et, toujours au même magasin, on m'a alors conseillé d'utiliser du magnésium. La conseillère était certaine que cela allait aider, et effectivement, après avoir augmenté la dose quotidienne, elle n'a plus eu mal.

Comment avez-vous découvert les propriétés du S-acétylglutathion dans le traitement de la maladie d'Alzheimer, et depuis combien de temps Berthe le prend-elle comme supplément?

C'est la conseillère santé du magasin d'aliments naturels où je vais qui m'a parlé, en octobre de l'année dernière, de ce fabuleux antioxydant. J'en ai pris deux bouteilles immédiatement. Berthe avait déjà perdu, à ce moment, l'usage de son bras et de sa main droite ; ses jambes ne la portaient plus ; elle n'allait pas bien malgré les médicaments et les nutraceutiques. Berthe a donc commencé de prendre en plus le S-acétylglutathion pour aider son système nerveux. Et nous avons tout de suite vu la différence — cela fut évident et significatif.



Quelles ont été les améliorations, tant physiques que mentales, observées à la suite de la prise de S-acétylglutathion?

Après deux semaines, Berthe a commencé à retrouver l'usage de son bras. Un jour, je lui ai dit : « Hey, Berthe, sais-tu ce que tu viens de faire instinctivement ? Tu viens de prendre ta tasse de café. » Berthe m'a répondu : « Mon Dieu, seigneur ! » et je lui ai dit « Tu vois, Berthe, qu'il ne faut jamais désespérer ! » Berthe a retrouvé le sourire, la joie de vivre. Dans notre village, les voisins disent tous à Berthe que ses yeux pétillent à nouveau. Berthe a retrouvé en partie la parole et peut à nouveau avoir une conversation sensée avec le monde. Elle peut à nouveau écrire, et son énergie revient : elle peut prendre une marche seule sans canne au bout



de la rue, aller-retour ! La prise de S-acétylglutathion a permis à Berthe de récupérer, en un an à peine, environ de 40 % de ses moyens.

Berthe a-t-elle vécu des effets secondaires ou des interactions avec ce produit ?

Non, pas du tout, et je dirais même que c'est une molécule très sécuritaire. Ce que je trouve merveilleux avec mon médecin de famille — sensible à la médecine traditionnelle et l'usage des plantes — est qu'elle ne nous a jamais interdit l'usage des suppléments pour l'accompagnement de Berthe ; au contraire, elle a toujours été curieuse et solidaire. Les résultats des derniers tests d'évaluation, à la clinique spécialisée où nous faisons les tests annuels, ne déclinent plus : à l'inverse, ils s'améliorent, alors que typiquement, l'Alzheimer montre une courbe de progression toujours en déclin. L'infirmière responsable n'en revenait pas.

Quel message d'espoir souhaitez-vous porter grâce à ce témoignage ?

J'appelle Berthe mon petit miracle ! Je crois que si la médecine conventionnelle s'enrichissait de la naturopathie, parlait, et échangeait avec elle, cela ouvrirait des champs extraordinaires de traitement. Mieux vaudrait à la médecine conventionnelle de tendre la main plutôt que de tendre le poing ! Il faut ériger des ponts de communication pour que la science et la médecine reconnaissent et utilisent les traitements naturels tels que le S-acétylglutathion.



New Roots
HERBAL

PRENEZ 5...
5 TYPES DE
COLLAGÈNE !



- Formation de peptides de protéines
- Disponible en saveur originale ou avec cacao biologique délicieux



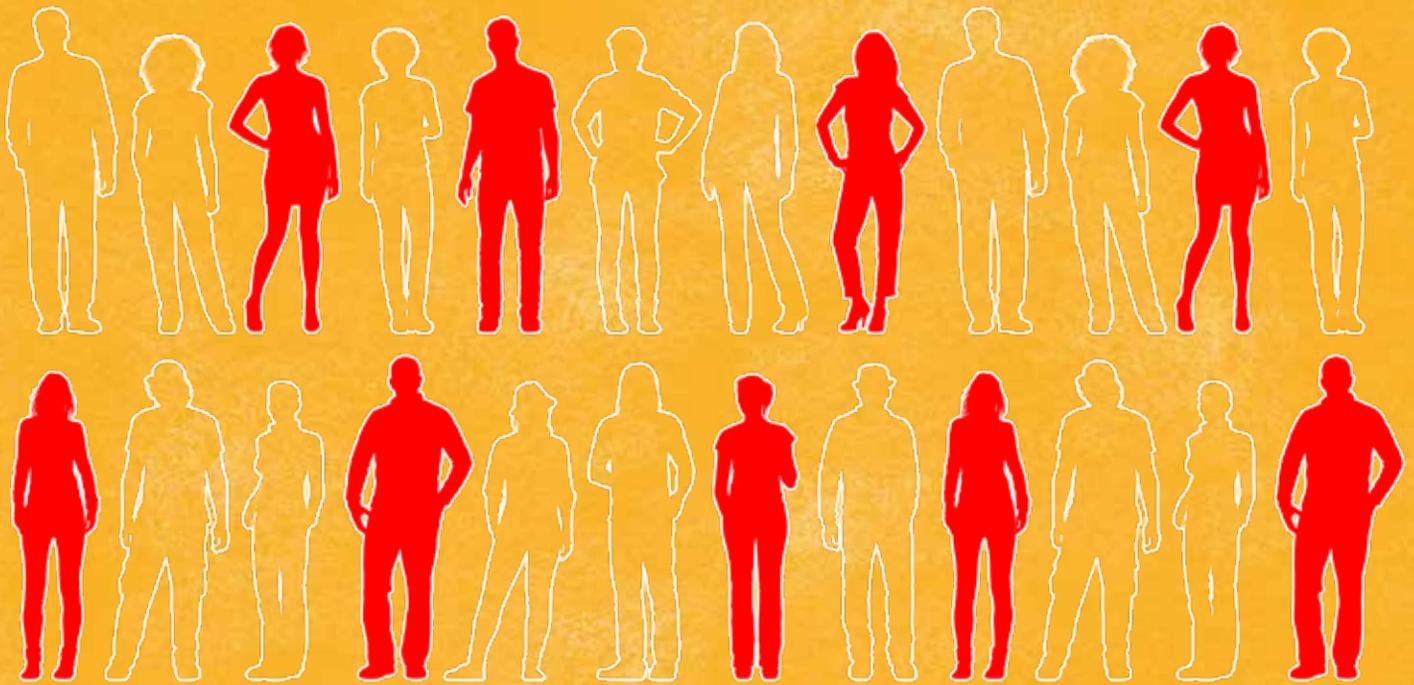
Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

1 CANADIEN SUR 3 N'A PAS ASSEZ DE MAGNÉSIUM



ASSUREZ-VOUS D'EN AVOIR UN BON APPORT !



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

newrootsherbal.com · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



Vedettes exotiques

Thérapie à l'huile pour votre peau

par Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc



Les huiles exotiques sont des huiles végétales bioactives extraites des graines, des noyaux, ou des chairs de fruits de plantes qui, comme leur nom l'indique, sont rares ou proviennent de lieux exotiques. Généralement, elles sont pressées à froid et n'ont pas d'arôme prononcé. L'huile essentielle est différente : c'est la composante aromatique de la plante, non grasse, et extraite par un processus de distillation ou, pour les fruits de la famille des agrumes, par pressage à froid pour extraire l'« essence » de la peau. Les huiles végétales exotiques et les huiles essentielles peuvent être utilisées seules pour une application topique et thérapeutique ; cependant, il est important d'utiliser les huiles essentielles avec précaution, car elles peuvent parfois être irritantes lorsqu'elles sont appliquées directement sur la peau. C'est pourquoi elles sont, la plupart du temps, diluées dans une huile végétale — qui peut être n'importe quelle huile végétale ou exotique — avant leur application topique.

L'utilisation d'huile végétale est peut-être l'une des formes de guérison les plus anciennes, remontant à 5000–4500 avant l'ère commune (AÈC). Toutes les civilisations antiques — Égypte, Grèce, Inde, Mésopotamie, et Chine — utilisaient des huiles essentielles et exotiques comme médicaments. Les Européens ont appris l'existence des huiles thérapeutiques auprès des Croisés revenant de leurs missions. La plus ancienne utilisation rapportée d'une huile végétale remonte au Huangdi Nei Jing (l'Empereur Jaune) vers 2600 AÈC, et elle est toujours utilisée en médecine traditionnelle chinoise (MTC). C'est Ali ibn Sana, un médecin renommé du Moyen-Orient (980–1037 ÈC) et appelé Avicenne en Occident, qui a découvert la méthode de distillation des huiles essentielles qui est encore utilisée aujourd'hui.

Bienfaits des huiles exotiques

Les huiles exotiques peuvent contenir une diversité de composants tels que des triglycérides, des acides gras libres, des tocophérols, des stérols, des stanols, des phospholipides, des cires, du squalène, des composés phénoliques, etc.

Chacun de ces composés, lorsqu'appliqué localement, influence la physiologie de la peau différemment, que ce soit au niveau de la barrière cutanée, de son état inflammatoire, de sa réponse antioxydante, et de son renouvellement cellulaire.

L'huile d'argan est appelée « or liquide » pour son rôle en cuisine et ses bienfaits pour la santé, la peau, et les cheveux. L'huile d'argan non raffinée est utilisée en salade de la même façon que l'huile d'olive ; cependant, en application topique, l'huile d'argan n'obstrue pas les pores comme l'huile d'olive. Lorsqu'appliquée sur la peau, elle a un effet anti-inflammatoire en raison de sa forte teneur en vitamine A antioxydante, en stérols, et en phénols, ainsi que de sa haute absorption cutanée. L'huile d'argan est idéale pour le traitement anti-âge de la peau et la cicatrisation des plaies.

L'huile de graine de baobab est riche en oméga-3, reconnus pour leurs effets anti-inflammatoires. L'utilisation d'huile de baobab pour les massages est un excellent



moyen de soutenir la guérison de la peau endommagée, car elle peut aider à régénérer et à réparer les cellules de la peau (tout en ayant un effet de barrière protectrice pour la peau sèche), notamment la peau enflammée comme en cas d'acné ou de rosacée. Les bienfaits supplémentaires de l'huile de baobab sont dus à sa teneur élevée en vitamines A et C. Elle est ainsi idéale comme antioxydant pour lutter contre les dommages de l'oxydation causée par les rayons UV, aidant finalement à minimiser les rides de la peau et l'hyperpigmentation.

L'argousier est une huile comestible qui peut aussi être appliquée par voie topique. Par voie orale, elle est reconnue pour son effet immunostimulant. En raison de sa forte teneur en acide palmitoléique (oméga-7), qui se trouve également dans la graisse de la peau humaine, elle accélère la cicatrisation des plaies, traite les brûlures, et maintient la peau en bonne santé. Du fait de sa riche teneur en nutriments – plus de 200 vitamines, minéraux, et acides gras ; de plus, c'est peut-être la seule plante à contenir des oméga-3, -6, -7, et -9 ensemble –, elle est considérée comme l'une des plus précieuses des plantes à usage pharmacologique et cosmétique, pour ses propriétés anti-inflammatoires, antirides, et hydratantes.

L'huile de graine de moringa contient trois formes de vitamine E (α -tocophérol, γ -tocophérol, et δ -tocophérol), plus de vitamine A que dans les carottes, plus de vitamine C que dans les oranges, et plus de potassium que dans les bananes. Ce profil fait de l'huile de moringa un puissant ingrédient de soin de la peau pour la protection contre les UV, et s'avère aussi intéressant pour la production endogène de collagène. L'huile de moringa est légère et s'absorbe facilement par la peau, sans obstruer les pores ni laisser de résidu huileux épais ; elle laissera donc une lueur rosée sur la peau.

Huiles exotiques : nourrissantes et non grasses

Beaucoup de gens croient à tort que les huiles exotiques ont des effets comédogènes ou obstruent les pores. Cela peut provenir de la pratique consistant à mélanger des huiles essentielles avec des huiles de support épaisses telles que celles d'avocat, d'onagre, de bourrache, ou d'olive, qui n'offrent pas le meilleur niveau de pénétration.

Les molécules d'huiles exotiques sont si petites que, lorsqu'appliquées sur la peau, elles peuvent traverser sa couche externe – la couche cornée – pour arriver au derme, puis à la circulation sanguine.

Il est important de noter que le taux d'absorption dépend de la chaleur et de l'épaisseur de la peau.

Pratiques de récolte

Nous connaissons le terme « biologique », mais que signifie « sauvage » ? Les huiles végétales dites sauvages proviennent de plantes qui poussent à l'état sauvage, dans leur habitat d'origine, plutôt que dans des fermes ou des vergers. Ces plantes ne reçoivent donc aucun pesticide. Elles sont récoltées de manière durable sans utilisation de produits de synthèse. Si une plante entière est prélevée, elle est remplacée par des graines pour faire pousser une nouvelle plante. Pousser à l'état sauvage et être exposée à son environnement naturel peut avoir un effet sur la complexité des huiles qu'une plante contient, car des composés phytochimiques supplémentaires peuvent être produits pour protéger sa survie. Certains de ces composés phytochimiques sont très appréciés pour leurs effets thérapeutiques, à la fois topiques pour les soins de la peau et, lorsqu'ingérés, pour leurs bienfaits sur la santé et le bien-être. L'huile végétale biologique est une bonne alternative lorsque les choix artisanaux ne sont pas disponibles.



Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc

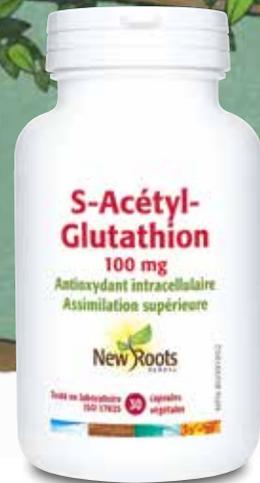
Ky est une praticienne naturopathe qui a obtenu son diplôme au Canadian College of Naturopathic Medicine (CCNM) en 2006. Avec plus de 20 années d'expérience dans le secteur de l'esthétique médicale, elle combine ses connaissances avec sa formation naturopathique pour traiter des problèmes esthétiques courants.

naturalcoachathome.care

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

UNE FONDATION SOLIDE POUR VIEILLIR EN SANTÉ

UN ESPRIT VIF • DES OS FORTS • UNE BONNE IMMUNITÉ



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





Nouvelle étude sur les probiotiques : La puissance déclarée sur l'étiquette est-elle juste?

par Serge Philibert Kuate, PhD

Laboratoires N.H.P. Inc., 3405 F.-X.-Tessier, Vaudreuil-Dorion, QC, J7V 5V5, Canada
Tél. : 450 455-0244 • Courriel : kuates@nhplab.com

Les Laboratoires N.H.P. ont réalisé une étude : *Viabilité à court terme des probiotiques dans certains produits commerciaux*, pour démontrer l'effet de la réfrigération sur la viabilité de trois probiotiques commerciaux vendus sous forme de capsules, afin de mieux comprendre l'efficacité des recommandations de stockage. Trois produits ont été sélectionnés dans un magasin de détail réputé, chacun avec 18 mois restants avant l'expiration. Deux marques de « longue conservation », que nous appellerons ici P15 et P30, ont été achetées, ainsi qu'une troisième marque, P20, pour laquelle la réfrigération était recommandée.

Pour tester la viabilité des produits, le nombre d'unités formant colonies (UFC) a été mesuré à la date d'achat (DA), 18 mois avant la date de péremption. Les résultats ont révélé que tous les produits évalués contenaient des bactéries probiotiques viables; toutefois, les niveaux variaient considérablement. P20 contenait plus que la concentration de culture revendiquée : 130 % de la quantité mentionnée sur l'étiquette. C'était le contraire pour les deux autres probiotiques « de longue conservation » : P15 contenait seulement 77 % du nombre d'UFC allégué, et P30, seulement 73 %. Les produits ont ensuite été testés à 1, 2, 3, et 6 mois après leur date d'achat. Les résultats sont présentés dans le tableau ci-dessous.

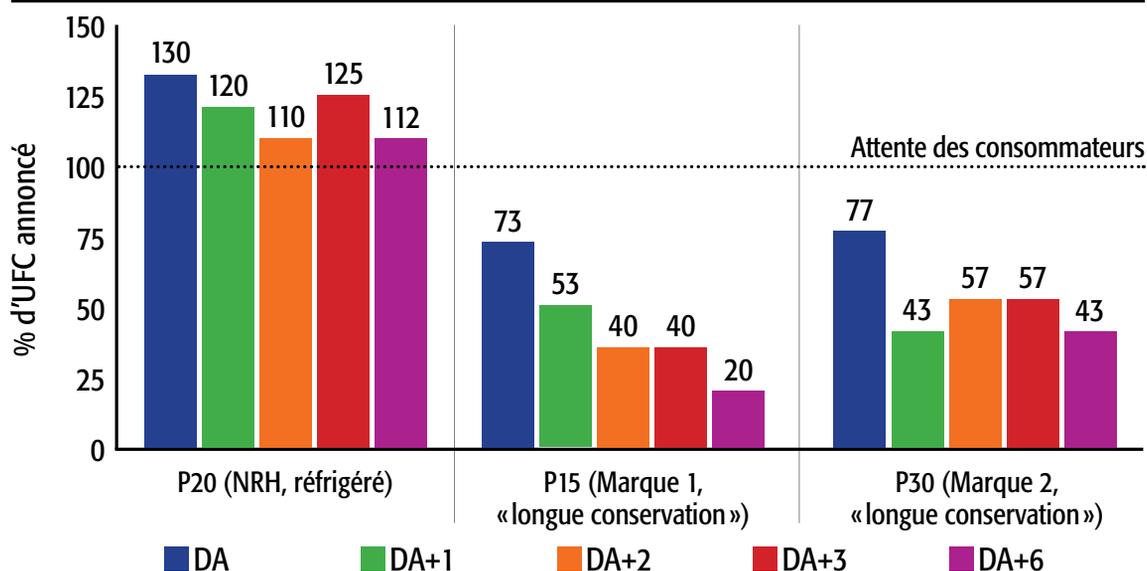
Tableau 1. Nombre de cellules viables sur une période de six mois

ID	Manufacturier	Déclaré	Probiotiques (milliards / capsule)				
			DA	DA+1	DA+2	DA+3	DA+6
P20	New Roots Herbal	20	26	24	22	25	22
P15	Marque 1	15	11	8	6	6	3
P30	Marque 2	30	23	13	17	17	13

DA = Date d'achat = 18 mois avant la date d'expiration
 DA+1 = Un mois plus tard = 17 mois avant la date d'expiration
 DA+2 = Deux mois plus tard = 16 mois avant la date d'expiration
 DA+3 = Trois mois plus tard = 15 mois avant la date d'expiration
 DA+6 = Six mois plus tard = 12 mois avant la date d'expiration

Étant donné que chaque produit est vendu avec une puissance différente en termes d'UFC, ils sont représentés ci-dessous en pourcentage de la quantité d'UFC annoncée aux consommateurs sur l'emballage. La ligne centrale pointillée représente 100 % de l'allégation de l'étiquette pour chacun.

Tableau 2. Pourcentage de cellules probiotiques viables par rapport à la déclaration sur l'étiquette



À DA+6, soit 6 mois après la date d'achat ou un an avant la date de péremption, le pourcentage d'UFC de probiotiques viables pour le P20 réfrigéré était de 112 % – plus que promis sur l'étiquette du produit. Les deux autres probiotiques « de longue conservation » étaient bien en deçà de ce qui était promis sur leurs étiquettes respectives : P15 ne contenait plus que 3 milliards sur les 15 milliards d'UFC promis sur

l'étiquette ; et P30 n'en contenait plus que 13 milliards, soit 43 % des 30 milliards promis.

Les chercheurs ont noté que la vaste sélection de probiotiques actuellement disponibles sur le marché, combinée à des recommandations de stockage contradictoires, peut être déroutante pour les consommateurs.

Alors, qu'est-ce que tout cela signifie pour vous ?

Les probiotiques sont définis comme des organismes vivants. L'étude a démontré que **les probiotiques se dégradent avec le temps, mais beaucoup plus rapidement lorsqu'ils sont conservés à température ambiante**, ce qui justifie la nécessité de réfrigérer les produits probiotiques. Lorsqu'ils sont réfrigérés, de la fabrication à la vente au détail et à la maison, les probiotiques survivent beaucoup plus longtemps.

Ce que révèle cette étude, c'est que les produits probiotiques disponibles sur les tablettes des magasins ne correspondent pas nécessairement tous à ce que leur étiquette mentionne, même 18 mois avant leur date de péremption.

Les probiotiques réfrigérés sont clairement le meilleur choix pour les consommateurs à la recherche de produits probiotiques viables et efficaces.

Pour lire l'étude complète (en anglais), visitez newrootsherbal.com/NHP_Lab_Probiotic_Refrigeration_Study.pdf



Serge Philibert Kuate, PhD

Serge dirige la gestion de la qualité et la certification ISO pour N.H.P. Laboratories Inc. Originaire du Cameroun, ses travaux au sein d'institutions de recherche internationales ont porté sur l'écologie des insectes, la microbiologie, la mycologie, et l'enzymologie.

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

Commentaires de naturopathes sur l'étude *Viabilité à court terme des probiotiques dans certains produits commerciaux*



Melanie Kusznireckyj, BSc, ND

C'est merveilleux de voir une étude comparative sur la viabilité des probiotiques. Étant donné que le yogourt et la plupart des boissons fermentées nécessitent une réfrigération, il semblerait logique qu'il en soit de même pour les capsules de probiotiques.

Santé Canada dicte les allégations santé liées aux numéros de produits naturels (NPN) sur des souches probiotiques spécifiques, mais laisse au fabricant le soin d'en assurer la stabilité et la viabilité. L'exigence minimale est d'avoir une viabilité de 80 % au moment de la péremption; cependant, aucun test n'est effectué par Santé Canada pour vérifier la puissance après les différents processus de fabrication et conditions de stockage.

En tant que professionnelle de la santé, je suggère à mes clients de prendre des probiotiques de la meilleure qualité qui soit, si leur budget le permet, pour leurs problèmes de santé. Le prix par rapport à l'efficacité est ce qui détermine la valeur d'un produit. Je suggérerais plutôt un probiotique que je sais qu'il fonctionnera et aura un effet thérapeutique plus important. D'après mon expérience, les probiotiques à enrobage entérique et réfrigérés, permettent un rétablissement plus rapide dans les problèmes gastro-intestinaux. Plus les résultats sont rapides, moins il y a de dépenses à long terme.

La lecture des données fournies par les Laboratoires N.H.P. m'a confirmé que les probiotiques de longue conservation peuvent ne pas être aussi efficaces, étant donné que toutes les souches de probiotiques ne sont pas stables à température ambiante. Garder les probiotiques au réfrigérateur est tout simplement logique.

«D'abord, ne pas nuire» est une bonne chose, mais je veux aussi savoir que les probiotiques feront du bien!



Ludovic Brunel, ND

Il est facile de tenir pour acquis le miracle de la réfrigération, mais il est important de comprendre que sans elle, les aliments se gâtent au moins dix fois plus vite. Aucun d'entre nous ne laisserait des aliments ne pas être réfrigérés, à moins qu'ils ne soient consommés avant de devenir périmés.

Malheureusement, en ce qui concerne les probiotiques, beaucoup de gens se trompent. Des recherches antérieures ont clairement démontré que, pour maintenir la puissance d'un probiotique, la réfrigération est nécessaire. Cette étude des Laboratoires N.H.P. confirme que la réfrigération est essentielle pour maintenir la viabilité des probiotiques.

En effet, selon cette étude, deux produits non réfrigérés ont vu une baisse drastique des UFC, ne fournissant respectivement que 20 % et 43 % de la quantité indiquée sur leur étiquette 12 mois avant la date de péremption. À titre de comparaison, le probiotique réfrigéré contenait encore 110 % de la quantité mentionnée sur son étiquette.

Ces résultats ne sont pas surprenants, compte tenu des nombreuses études démontrant que les probiotiques ne résistent pas bien aux températures chaudes. Il existe peu de souches «plus robustes» ayant été étudiées à température ambiante, et elles bénéficient généralement de beaucoup moins de recherches démontrant leurs bienfaits pour la santé.

Il est dommage que certains fabricants continuent d'ignorer l'importance de la réfrigération des probiotiques, et il est difficile de comprendre pourquoi quelqu'un dépenserait de l'argent pour des probiotiques non réfrigérés. C'est pourquoi je recommande toujours les probiotiques réfrigérés à mes patients.

Révélez votre radiance naturelle



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

newrootsherbal.com · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

newrootsherbal.com · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





Les enfants ont-ils besoin de suppléments ?

par Angela Wallace, MSc, RD

La nutrition est importante à tout âge; cependant, pendant l'enfance, il est particulièrement important d'aider à soutenir la croissance, l'apprentissage, et le développement.

Les parents me demandent souvent si leur enfant a besoin de suppléments. «Et si mon enfant est difficile en matière de nourriture; a-t-il besoin de suppléments?» Ayant moi-même des enfants, je peux comprendre certaines des préoccupations parentales concernant l'alimentation, en particulier lorsque les enfants aiment les légumes un jour et les dédaignent le lendemain. Je suis donc heureuse de partager ici quelques conseils d'ordre général ainsi que des détails importants à prendre en compte sur les suppléments pour enfants.

Rappel : Il est toujours préférable de consulter votre propre praticien de soins de santé, votre diététicien, ou votre nutritionniste si vous recherchez des conseils personnalisés.

Quatre nutriments importants pour les enfants et les adolescents

1. Gras sains

Les corps gras jouent un rôle crucial dans le développement du cerveau et du corps. Les acides gras oméga-3 (acide docosahexaénoïque [ADH] et acide eicosapentaénoïque [AEP]) sont importants pour le développement normal du système nerveux, de la rétine, et du cerveau. La hausse des niveaux d'AEP chez les jeunes atteints de TDAH aide notamment à améliorer les symptômes cognitifs.

Aliments contenant des oméga-3 :

Les oméga-3 se retrouvent dans les poissons gras comme les sardines, le saumon, la truite, le maquereau, etc., de même que dans des sources végétales telles que les noix et les graines (de lin, de chia, etc.) et les huiles végétales (de lin, de colza, etc.). Essayez de les intégrer régulièrement aux repas et aux collations.

La consommation de poisson et de fruits de mer à faible teneur en mercure – p. ex., saumon, anchois, sardines, truite d'eau douce, et hareng – une à trois fois par semaine doit être encouragée pour garantir un apport adéquat en oméga-3.

Les enfants canadiens n'en ont pas assez

Une étude canadienne a révélé que l'apport moyen en oméga-3 chez les enfants de 18 à 24 mois était de 41 mg/j, et de seulement 95 mg/j chez les enfants de 25 à 36 mois, ce qui est considérablement en deçà des quantités optimales d'oméga-3 (AEP et ADH) quotidiennes conseillées dans les études, à savoir :

- 100 mg/j d'AEP et d'ADH combinés pour les enfants de 12 à 24 mois
- 250 mg/j d'AEP et d'ADH combinés pour les enfants de plus de 24 mois



Les enfants pourraient certainement bénéficier d'oméga-3 sous forme de supplément, surtout s'ils ne consomment pas régulièrement du poisson. Assurez-vous que le supplément que vous choisissez est riche en AEP, et qu'il a été certifié sans danger pour les métaux lourds, par un laboratoire certifié ISO.

2. Vitamine D

La vitamine D joue un rôle essentiel dans le développement osseux pendant la petite enfance. Elle aide également à réguler le système immunitaire et nos systèmes neuromusculaires. La principale source de vitamine D est le soleil, et très peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D. Certains produits laitiers sont enrichis en vitamine D, mais les quantités peuvent varier, et obtenir l'apport quotidien recommandé n'est pas facile.

Prendre un supplément de vitamine D3?

Si je devais recommander un seul supplément pour un enfant, ce serait la vitamine D. La vitamine D est synthétisée sous la peau en fonction de l'exposition au soleil. Vivre au Canada signifie moins d'exposition au soleil toute l'année, donc malheureusement, votre enfant n'en a probablement pas assez (et vous non plus).

Fait intéressant : Une étude examinant le taux sérique de vitamine D chez les femmes enceintes a révélé une forte incidence de carence grave en vitamine D au Canada, ce qui indique que les nourrissons peuvent naître avec de faibles réserves de vitamine D.



3. Multivitamines

Si votre enfant a une alimentation relativement bien équilibrée qui comprend des légumes, des fruits, et des sources de protéines, de glucides, et de gras sains, il peut obtenir tout ce dont il a besoin dans les aliments. Mais ce n'est pas toujours le cas.

Quand devriez-vous envisager une multivitamine pour vos enfants?

- Lorsqu'ils n'ont pas une alimentation bien équilibrée semaine après semaine
- En cas de développement des compétences d'auto-alimentation et de préférences alimentaires
- Lorsqu'ils ont plusieurs allergies alimentaires
- Quand vous avez des problèmes/préoccupations liés à leur croissance

Concentrez-vous d'abord sur l'apport en nutriments et micronutriments à partir d'aliments entiers, mais reconnaissez qu'une multivitamine peut parfois être appropriée pour soutenir la croissance, le développement, et les besoins en nutriments.

4. Probiotiques

Les probiotiques sont des bonnes bactéries et levures qui soutiennent la santé globale, et en particulier celle du système digestif. Saviez-vous que plus de 70 % de votre système immunitaire se trouve dans votre intestin? Prendre soin de votre système digestif peut vous aider à rester fort et en bonne santé.

Lorsque vous donnez des antibiotiques à votre enfant, rappelez-vous qu'ils tuent les bactéries pathogènes, mais ce

faisant, ils tuent également les bonnes bactéries du microbiote intestinal. Les probiotiques sont particulièrement importants après un traitement aux antibiotiques pour aider à reconstituer la flore intestinale de votre enfant et à rétablir un fonctionnement intestinal sain.

Les bébés et les enfants devraient-ils prendre des probiotiques?

Il existe des preuves raisonnables soutenant l'utilisation de probiotiques pour aider à prévenir la diarrhée associée aux antibiotiques et la constipation, à soulager l'eczéma infantile, et à réduire les symptômes associés aux douleurs et à l'inconfort abdominaux de type colique.

La prise de probiotiques peut-elle renforcer l'immunité des enfants?

En un mot : Oui!

Sur la base des études publiées, il existe des preuves suggérant que les probiotiques sont un moyen facile de réduire l'incidence des infections des voies respiratoires chez les nourrissons et les enfants. Prendre un supplément de probiotiques peut être utile, en particulier pendant la saison du rhume et de la grippe.

Une méta-analyse portant sur 23 études et plus de 6000 enfants (nouveau-nés à 18 ans) a révélé que la consommation de probiotiques réduit considérablement le nombre d'infections des voies respiratoires chez les enfants. De plus, les enfants ayant pris des probiotiques avaient moins d'infections des voies respiratoires que les enfants du groupe placebo (qui n'ont pas pris de suppléments).

Je crois vraiment en une approche d'abord axée sur l'alimentation, toujours! Pour aider à évaluer la diversité alimentaire, vous pouvez tenir un carnet et y noter les types d'aliments que votre enfant mange au cours d'une semaine typique. Cela vous aidera à déterminer s'il mange ce dont il a besoin ou si son régime alimentaire fait défaut. Vous pouvez alors décider plus justement d'inclure des suppléments tels qu'un probiotique, une multivitamine, des acides gras oméga-3, et tout ce que votre praticien de soins de santé pourrait suggérer. Et n'oubliez pas la vitamine D!

J'espère que ces informations vous aideront, vous et votre famille, à rester en aussi bonne santé que possible cet automne et cet hiver.

La version en ligne de cet article traite également du fer chez les enfants. Visitez notre blogue!



Angela Wallace, MSc, RD

Diététicienne agréée de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale, Angela se spécialise dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants, et elle aime aider les familles à retrouver ensemble la santé.

eatrightfeelright.ca

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

NewRoots
HERBAL

AIDE À ÉQUILIBRER
LES SYMPTÔMES
DU TDAH



- Formule unique contenant de l'huile d'onagre certifiée biologique et de l'huile de poisson sauvage oméga-3
- Gélules à croquer délicieuses, sans sucre, à saveur naturelle de citron



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

Produit
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Soyez sauvage avec vos oméga-3.



Encore plus sauvage avec votre origan.



Et vibrez d'immunité avec votre vitamine D.



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

newrootsherbal.com · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





L'automne

Tonifier votre système immunitaire

par Krista Mackay, BSc, ND

Avec l'arrivée de l'automne viennent des températures plus fraîches et peut-être des niveaux de stress plus élevés dus au retour à l'école et au travail. Ces facteurs peuvent nous rendre plus vulnérables et accroître les risques d'infection.

Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'automne est représenté par l'élément métal et implique les poumons et le gros intestin. Ces deux organes sont en contact direct avec le monde extérieur, absorbant de l'air et de la nourriture, et se débarrassant de ce dont nous n'avons pas besoin. Pour cette raison, ils sont fortement protégés par notre système immunitaire. En fait, environ 70 à 80 % de notre système immunitaire se trouve dans notre tube digestif. En MTC, le gros intestin est l'organe du « lâcher prise », représenté évidemment par les selles, mais il a aussi une composante émotionnelle. Les poumons sont associés à la tristesse ainsi qu'à l'ouverture à de nouvelles idées et à une pensée claire.

Il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour nourrir notre être et maintenir notre système immunitaire en pleine forme. Voici quelques idées et rappels pour l'automne.

Ralentir

Prendre le temps de réfléchir et de s'adapter au rythme plus rapide et à l'intensité plus élevée que septembre pourrait apporter. L'automne a tendance à être une période d'introspection et de calme pour la planification. Des activités comme des exercices de respiration, des images guidées, la pleine conscience, la marche, passer du temps dans la nature, tenir un journal, ou s'asseoir avec une tasse de thé chaud sont recommandées. Beaucoup de ces activités soutiennent les poumons et aident également à calmer le système nerveux et à réduire le stress.

Mangez des aliments qui réchauffent

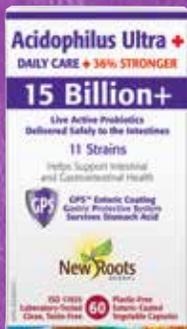
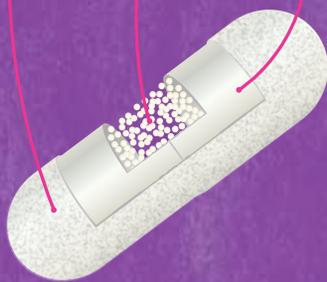
À mesure que les températures baissent, il est important de manger des aliments, des épices, et des aromates qui réchauffent pour soutenir la fonction digestive. Ceux-ci incluent des plats cuisinés chauds plutôt que les salades crues de l'été. Les épices qui réchauffent comprennent le gingembre, la cannelle, la muscade, les clous de girofle, et le poivre ; on peut les ajouter aux soupes, aux ragoûts, aux légumes rôtis, ou à une croustade de pommes. Manger de saison est idéal ; privilégiez donc tout ce qui vient des récoltes d'automne, tels qu'ail ; oignons ; champignons ; courges ; citrouilles ; légumes-racines comme carottes, pommes de terre, ignames, panais, et navets ; et les pommes et les poires comme fruits d'automne : toutes ces nourritures réchauffent le corps, facilitent la digestion, et aident à éliminer les agents pathogènes.

Seul l'enrobage
entérique GPS™ garantit
l'acheminement aux
intestins des UFC de
probiotiques vivants et
actifs promis!*

Enrobage entérique GPS™

Capsule végétale

Probiotiques vivants



*Résultats de test en archives



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

ISO 17025

Produit
au Québec



Vitamines et minéraux vitaux

La vitamine C est un favori de tous les temps pour le soutien immunitaire. Une carence en cette vitamine est liée à une réponse immunitaire altérée et à un risque d'infection plus élevé. La vitamine C a divers effets sur le système immunitaire inné et adaptatif. Un de ses rôles clés est la protection de la fonction de barrière immunitaire, afin que les agents pathogènes ne puissent pas entrer. Elle peut également augmenter la quantité de cellules B et T qui soutiennent l'activité immunitaire. La vitamine C agit comme un antioxydant et soutient les phagocytes qui non seulement englobent les agents pathogènes, mais nettoient et résolvent aussi l'inflammation.

La vitamine D, notre vitamine soleil, est bien connue pour favoriser une réponse immunitaire saine. Il a été démontré qu'elle a un effet positif sur de nombreuses maladies auto-immunes. Beaucoup de gens manquent de vitamine D, surtout au Canada, d'où la nécessité d'une supplémentation. Les facteurs incluent une utilisation élevée de crème solaire ainsi que moins de temps à l'extérieur et, malheureusement, notre situation géographique nordique n'aide pas. Je recommande souvent aux patients d'augmenter leur supplémentation de septembre à avril et de faire tester leurs niveaux s'ils prennent de fortes doses pendant de longues périodes.

Le zinc a également de nombreux effets sur le système immunitaire. Tout d'abord, il protège la peau et les cellules épithéliales contre l'entrée d'agents pathogènes. La fonction des cellules immunitaires et leur développement normal dans le thymus et la moelle osseuse dépendent fortement du zinc. Les macrophages, des globules blancs clés qui dévorent les agents pathogènes et envoient des signaux pour que d'autres cellules immunitaires interviennent, ne peuvent pas remplir leur rôle sans zinc. Les cellules tueuses naturelles – les neutrophiles et les lymphocytes B et T – utilisent également le zinc pour leur bon fonctionnement. Lorsque le zinc est déficient, l'activité immunitaire est altérée.



Tonifiez avec des plantes

L'astragale est une racine d'origine chinoise utilisée pour renforcer le système immunitaire et tonifier les poumons. Il est également utile comme « adaptogène » pour se protéger contre les effets négatifs du stress. L'astragaloside IV est un composé notable extrait de cette racine, qui régule le système immunitaire, protège les membranes cellulaires, et agit comme antioxydant et anti-inflammatoire. L'astragale peut être pris

sous forme de capsules, de teintures liquides, ou en décoction en faisant bouillir sa racine. Une belle recette d'automne avec l'astragale est le thé de changement de saison (voir la section recettes).

L'andrographie a également une capacité de modulation immunitaire et est couramment utilisée pour combattre le rhume, la grippe, et d'autres infections bactériennes et virales du même genre. Dans une étude menée auprès de personnes en bonne santé, il a été démontré que l'andrographie augmente les lymphocytes et modifie la production de cytokines, ce qui profite à la fonction immunitaire.

Codonopsis, une autre racine provenant de Chine et connue pour ses bienfaits immunitaires, est utilisée en MTC pour tonifier le *qi* pulmonaire et réchauffer le corps. Cela semble parfait pour le support d'automne.

Combattez avec des champignons

Les champignons sont des superaliments utilisés principalement pour la modulation immunitaire. Les β -glucanes sont des polysaccharides fongiques dotés de capacités immunitaires très étudiées. L'extraction à l'eau chaude est le meilleur moyen d'accéder à ces β -glucanes; donc, manger des champignons en cuisine est un soutien immunitaire facile à mettre en œuvre à la maison. D'autres champignons médicinaux, comme le reishi, le chaga, ou la queue de dinde, se trouvent séchés ou en poudre à mijoter dans des liquides chauds et, bien sûr, dans la soupe de changement de saison (voir la recette à la page 36). Ils se présentent tous également sous forme de capsules, en tant que nutraceutiques à potentiel thérapeutique.

Barrière bactérienne

Sachant qu'une grande partie de notre système immunitaire se trouve dans l'intestin, la prise de probiotiques va de soi. Beaucoup d'études se sont penchées sur des souches spécifiques de ces bonnes bactéries. Il convient de noter *Lactobacillus rhamnosus*, *L. helveticus*, *L. reuteri*, *L. casei*, *Bifido infantis*, et *B. bifidum*, qui contribuent tous à la fonction immunitaire. Le constat général est qu'ils fonctionnent mieux ensemble. Le rhume, la grippe, la respiration sifflante, l'asthme, les infections intestinales, et les allergies ont tous bénéficié des mélanges de probiotiques. Recherchez un supplément multisouches, et conservez-le au réfrigérateur. Il est tout aussi important d'acheter des capsules à enrobage entérique afin qu'elles puissent arriver vivantes dans votre intestin, où elles délivrent leur magie!



Krista Mackay, BSc, ND

Krista pratique à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay. Mère de deux garçons, elle se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale. Elle aide ses patients à trouver un équilibre raisonnable pour un bien-être optimal par le biais de la gestion du stress, de la nutrition, de la phytothérapie, et du travail corps-esprit.

kristamackay.ca

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

New Roots
HERBAL

RÉCUPÉREZ
PLUS VITE
D'INFECTIONS
RESPIRATOIRES !



- Formulé avec l'extrait naturel cliniquement éprouvé PelaPower™
- Bronchite, laryngite, mal de gorge, écoulement nasal, toux, congestion, et mucus – rien n'est à l'épreuve de Respira Secours!



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

Produit
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

AVEC DE BONNES BASES, LEURS RÊVES SONT À PORTÉE DE MAIN



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

newrootsherbal.com · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



Mieux se nourrir

La pleine conscience à la rescousse

par Joseph Emet



La faim fait écho à notre biologie. Pourtant, la biologie peut nous jouer des tours, et il arrive que nous ne puissions pas compter sur la sensation de satiété pour arrêter de manger. Les niveaux de l'hormone leptine (l'hormone de satiété) dépendent de plusieurs facteurs, notamment génétiques, mais ils ne changent pas immédiatement après avoir assez mangé. Il est alors possible de faire appel à la pleine conscience afin de manger raisonnablement.

En 2019 au Québec, 40 % des adultes de 18 à 74 ans présentaient un tour de taille considéré par l'Organisation mondiale de la Santé comme étant à risque de maladies cardiaques, d'hypertension, ou de diabète de type 2. Aussi en 2019, 2,3 millions d'adultes souffraient d'obésité abdominale, soit deux fois plus qu'en 1990. L'obésité, si elle n'est pas maîtrisée, implique une espérance de vie réduite de plusieurs années.

Mais ce n'est pas tant que les personnes affectées manquent de jugement ; c'est aussi le fait de cette excentricité de notre système de signalisation qui fait que l'estomac se sent comme un puits sans fond. De plus, manger vite aggrave les problèmes, car il est alors bien plus probable que nous ayons ingéré beaucoup trop avant même de nous sentir rassasiés. La suralimentation ajoute un autre problème : elle étire l'estomac, et cela conditionne le corps à contenir plus de nourriture avant que la sensation d'être plein ne se fasse sentir.



Je pense que vous avez compris : n'attendez pas de vous sentir rassasié pour arrêter de manger. Décidez avant de vous asseoir à table quels plats et combien de chacun vous allez manger, et respectez vos décisions. Cette démarche volontariste vous permettra de manger non seulement la bonne quantité, mais aussi un repas équilibré.



Depuis plusieurs années, je donne des cours d'entraînement à la pleine conscience, et le temps du repas fait intégralement partie de ma pratique, comme n'importe quel moment de la journée. La pleine conscience nécessite aussi de la connaissance. Dans ce cas, la connaissance est, par exemple, de savoir que la leptine, l'hormone de la satiété, prend son temps pour entrer en jeu. Alors, fiez-vous au menu que vous avez planifié pour votre repas, et mangez pour des raisons sensées plutôt que sensorielles. Écoutez votre voix intérieure avec discrétion. Souvent, pendant les repas, mon estomac me dit : « Mange encore, j'ai faim », jusqu'au moment où il change son fusil d'épaule et me dit : « Oh, tu t'empiffres, tu as trop mangé ! » Il n'a pas l'habitude de dire : « Je suis agréablement plein, tu peux arrêter. » C'est la voix de la pleine conscience qui me dit cela.

Heureusement, notre voix intérieure est plus que juste la voix de notre estomac ; et c'est elle qui anime notre volonté de garder un poids santé et qui contribue au plaisir d'avoir suffisamment et bien mangé, plutôt que d'être alourdi après un repas.

Par ailleurs, la pleine conscience s'impose aussi en magasinant. Chacun de nous doit trouver son propre chemin dans la jungle des vieilles habitudes, mais aussi des intérêts commerciaux avides de profits qui font la promotion des aliments malsains. Être futé quant à nos achats est d'autant plus nécessaire de nos jours, où le supermarché moyen contient désormais une gamme éblouissante de plus de 40 000 articles. Contrairement aux anciennes sociétés tribales, où tout le monde mangeait le même régime traditionnel, nos choix alimentaires sont devenus incroyablement vastes ; et il faut un minimum de connaissances pour naviguer dans ces allées de supermarché soigneusement empilées de tentations. Magasiner en conscience implique en l'occurrence de lire attentivement la liste des ingrédients de chaque produit, voire d'effectuer quelques recherches. Si le recto des produits affiche le battage publicitaire pour nous inciter à les acheter, le verso est l'endroit où se trouvent des informations cruciales pour votre santé, souvent en petits caractères — alors, prêtez-y attention !



Joseph Emet

Joseph Emet enseigne la méditation et la pleine conscience. Il est l'auteur de deux livres publiés par Le Jour : *En Pyjama avec Bouddha*, préfacé par Thich Nhat Hanh, et *Sourire comme Bouddha*.
pleineconscience.ca

Magasiner en conscience, c'est aussi faire la part belle aux produits de saison, locaux, éventuellement biologiques. Les marchés locaux offrent des produits moins transformés et généralement à plus haute valeur nutritionnelle. S'y rendre volontairement contribue aussi au bien-être de la société locale et encourage l'agriculture durable.

Néanmoins, j'ai appris à mes dépens que, bien qu'essentiel, manger et magasiner en pleine conscience ne sont pas suffisants. J'ai dû subir trois opérations pénibles au niveau des gencives avant de me rendre compte que prendre un supplément de coenzyme Q10 aide à garder les gencives en santé. Je la prends depuis 15 ans, et je n'ai plus de problèmes avec mes gencives. La coenzyme Q10 fait partie d'une demi-douzaine de suppléments que je prends régulièrement, comme les omégas-3, de la vitamine C, et — en hiver — de la vitamine D. Les suppléments s'imposent pour plusieurs raisons telles que le manque de soleil en hiver, nos pratiques agricoles qui appauvrissent les sols et la valeur nutritive des récoltes, et les besoins spécifiques de notre corps, entre autres.

Que ce soit devant notre assiette ou en magasinant, la pleine conscience est un outil simple pour mieux se nourrir.



Choisir d'aider au-delà des frontières

Vous pouvez aider les mères, les enfants, et les personnes âgées dans le besoin!

En faisant l'achat de produits Vitamine D3 de New Roots Herbal sélectionnés, vous aidez à fournir un soutien médical essentiel aux réfugiés ukrainiens, spécifiquement aux femmes, aux enfants, et aux personnes âgées en difficulté, ainsi qu'aux personnes restées dans ce pays.

Avec chaque achat de produit Vitamine D3 ci-dessous, New Roots Herbal fera don soit d'une bouteille de 30 ml de Vitamine D3 pour Enfants 400 UI, soit d'une bouteille de 30 ml de Vitamine D3 2 500 UI pour adultes. Assez pour subvenir aux besoins d'un individu pour plus de 2 ans et demi, ou de trois adultes pour 10 mois.

Recherchez ce programme dans un magasin d'aliments naturels local participant.

Apprenez-en plus dans newrootsherbal.com/ukraine

Vous achetez un de ces produits

Ils reçoivent





Thé de changement de saison

Ingrédients

- ¼ tasse de racine d'astragale séchée (≈ 4 bâtonnets)
- ¼ tasse de racine de codonopsis séchée (≈ 3 bâtonnets)
- ¼ tasse de racine de dioscorea séchée (igname sauvage) (≈ 3-4 bâtonnets)
- ¼ tasse de baies de goji séchées (≈ 3-4 c. à soupe)
- 2 à 4 litres d'eau

Instructions

Porter à ébullition, puis laisser mijoter environ 1 à 2 heures. Retirer les racines, et conserver dans un bocal en verre au réfrigérateur. Peut être réchauffé au besoin.

Boire 1 tasse par jour pendant le changement de saison (p. ex., 1 à 2 semaines de part et d'autre de l'équinoxe).

Boire comme un thé ou utiliser comme base pour les soupes et les ragoûts.



Super soupe de changement de saison

Suivre la recette ci-dessus.

Compléments facultatifs pour mijoter avec des herbes et racines :

- Oignons (pelés et coupés en deux)
- Ail (épluché et coupé en deux)
- Champignons (cremini ou portobello de l'épicerie, ou quelques morceaux de Chaga ou de Reishi séchés de New Roots Herbal)
- Branches de céleri
- Carottes

Instructions

Placer le tout dans une grande marmite, avec les racines séchées et les champignons. Ajouter de l'eau, porter à ébullition, et laisser mijoter 2 heures. Alternativement, trancher finement et faire sauter des oignons, de l'ail, des carottes, des champignons frais, etc. Plus d'eau pourrait être nécessaire en fonction de la quantité de légumes.

Une fois refroidi, filtrer le bouillon ou retirer simplement les racines coriaces (astragale, cordyceps, et dioscorea), et conserver dans des bocaux Mason en verre au réfrigérateur.

Réchauffer une tasse par jour et ajouter ½ c. à thé de votre poudre de champignons préférée.



Krista Mackay, BSc, ND

Krista pratique à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay. Mère de deux garçons, elle se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale. Elle aide ses patients à trouver un équilibre raisonnable pour un bien-être optimal par le biais de la gestion du stress, de la nutrition, de la phytothérapie, et du travail corps-esprit.

kristamackay.ca

Pile d'igname au pesto

Si vous êtes quelqu'un qui peut mettre du pesto sur à peu près tout, alors voici une autre idée pour vous. Pleine de fibres, de gras sains, et de délicieuses saveurs, cette pile d'igname est une façon créative d'éviter les glucides raffinés et d'inclure des aliments plus riches en nutriments dans votre alimentation.

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet
- 1 c. à thé d'huile d'avocat
- 1 igname ou patate douce de taille moyenne
- 1 c. à thé d'épices cajun
- 1 petit oignon rouge
- 1 c. à thé d'épice italienne
- 1 avocat
- ¼ c. à thé de poudre d'ail
- 2 à 4 c. à soupe de pesto
- Sel et poivre, au goût

Instructions

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Commencer à éplucher l'igname ou la patate douce, et couper en longues tranches épaisses, puis placer dans un bol et ajouter les épices cajun, le poivre, et le sel. Placer dans un plat allant au four graissé ou tapissé de papier sulfurisé et cuire pendant 35 à 40 minutes.

Dans un autre bol, faire mariner la poitrine de poulet avec les épices italiennes, la poudre d'ail, le poivre, et le sel. Mettre au four dans le même plat que l'igname lorsqu'il reste 20 à 25 minutes de cuisson.

Trancher les oignons et les placer dans une petite casserole à feu moyen avec de l'huile d'avocat, puis faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides ou complètement cuits.

Une fois l'igname et la poitrine de poulet cuits, commencer la pile dans cet ordre : igname, avocat, poulet, pesto, oignons, igname. Couper l'avocat et le poulet en morceaux fins pour qu'ils s'emboîtent les uns sur les autres permet une pile beaucoup plus facile, et le chargement sur le pesto aide à mieux coller le tout.

Donne 2 portions.



Megan Luder, CNP

Megan est une nutritionniste certifiée, passionnée par la création culinaire et l'éducation sur les bienfaits des aliments entiers riches en nutriments!

libertynourished.com





Boulettes de viande infusées de légumes

Parfaites pour toute la famille. Les légumes ajoutés donnent à ces boulettes de viande plus de saveur, de nutrition, et d'humidité. Vous pouvez les servir avec la sauce préférée de votre famille ou une sauce tomate et des pâtes.

Ingrédients

- 1 lb (455 g) de dinde hachée (ou viande au choix, peut être du bœuf)
- 2 œufs
- ½ tasse de parmesan
- ½ tasse de chapelure, au choix
- ¼ tasse de carottes, tranchées
- ¼ tasse de céleri, tranché
- ¼ tasse de courgettes, râpées et égouttées (voir les instructions ci-dessous)
- ¼ tasse d'oignon tranché
- ¼ tasse de lait au choix
- ¼ tasse de persil
- Sel et poivre noir, au goût

Instructions

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et graisser légèrement avec un peu d'huile d'olive.

Râper les courgettes (¼ de tasse). Placer les courgettes râpées dans du papier absorbant ou un chiffon, et presser pour enlever tout excès d'eau (ceci est très important pour s'assurer que les boulettes de viande ne deviennent pas trop humides).

Placer les carottes, l'oignon, et le céleri dans le robot culinaire. Mélanger jusqu'à

consistance râpée. Racler les côtés au besoin.

Ajouter tous les ingrédients restants et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Prendre 1 à 2 c. à soupe (au goût), rouler en boule entre les paumes des mains, et placer sur le papier parchemin graissé.

Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à couleur dorée.

Servir avec une sauce tomate chaude et savourer !

Quelques considérations

- Bien mélanger les légumes, afin qu'ils soient vraiment décomposés et tous de la même taille.
- Pour le service avec de la sauce, laissez mijoter dans la sauce quelques minutes avant de servir.
- Peut être congelé dans un récipient hermétique jusqu'à 3 mois (fait un excellent repas préparé à l'avance).



Angela Wallace, MSc, RD

Diététicienne agréée du Collège de diététiciens de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale, Angela est spécialisée dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants; elle aime aider les familles à être en bonne santé ensemble.

eatrightfeelright.ca

Demandez à Gord



Ma sœur doit suivre une chimiothérapie, et c'est très peu plaisant pour elle. J'ai lu que les champignons médicinaux pouvaient aider. Lequel fonctionne le mieux ?

Les champignons médicinaux fournissent un bon soutien immunitaire, avec certaines espèces offrant des bienfaits supplémentaires tels qu'une meilleure cognition, la réduction du stress, ou encore l'amélioration de l'énergie. Par exemple, le champignon reishi est utilisé depuis des siècles pour augmenter l'énergie et améliorer la santé générale.

Cette sagesse de l'ancien monde est maintenant confirmée par la science moderne. Des études récentes sont allées plus loin, examinant les effets des spores de reishi, l'équivalent des graines des champignons. Une étude portant sur 48 patientes atteintes d'un cancer du sein a démontré une amélioration statistiquement significative du bien-être physique et une réduction de la fatigue lors de la prise de spores de reishi sur une période de 4 semaines. Les patientes ont également signalé une incidence plus faible d'anxiété et de dépression.

Cherchez des spores de reishi pour l'aider à améliorer son niveau d'énergie pendant ces traitements épuisants. Assurez-vous simplement d'acheter une marque réputée afin d'obtenir de véritables spores et non des champignons broyés.

J'ai des nausées, des ballonnements, et des diarrhées récurrentes, et un ami m'a suggéré d'essayer des probiotiques qui contiennent seulement des bifidobactéries. Je croyais qu'une plus grande variété serait mieux. Pouvez-vous m'expliquer ?

Il y a en fait une grande variété de souches de bifidobactéries, telles que *B. infantis*, *B. bifidum*, *B. longum*, et *B. breve*. Ils sont parmi les premiers à coloniser vos intestins lorsque vous êtes bébé, aidant ainsi à construire votre système immunitaire. Au fil des ans, ces précieuses souches sont sur le déclin à cause de l'utilisation d'antibiotiques, du stress, des toxines environnementales, et du vieillissement.

Si vous avez une prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO), la suggestion de votre ami coïncide avec une recommandation fréquente de naturopathes, à savoir d'éviter les souches *Lactobacillus* dans cette situation particulière. Vous devriez obtenir un diagnostic approprié et des conseils pour un probiotique avec des souches cliniquement éprouvées pour améliorer votre condition.

Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Lisez et respectez toujours l'étiquette.

Le contenu fourni est à titre informatif uniquement et ne vise pas à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic, ou un traitement.

Vous avez une question concernant votre santé ou les suppléments ? Gord sera heureux d'y répondre ! Nous pourrions même la publier sur cette page et faire bénéficier d'autres personnes de ces informations. Contactez-le via [facebook.com/newrootsherbal](https://www.facebook.com/newrootsherbal), ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237.

VOYEZ LA DIFFÉRENCE!

PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule
non protégée



Capsule à
enrobage
entérique GPS™

Se dissout dans
l'acide gastrique



Survit à
l'acide gastrique

Détruit
les probiotiques



Fournit 100 %
des probiotiques
promis

Les probiotiques n'agissent que s'ils sont vivants

C'est prouvé : les capsules à enrobage entérique GPS™ protègent les probiotiques du puissant acide gastrique

LAQUELLE CHOISIREZ-VOUS ?

GPS™ = Système de Protection Gastrique



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!
newrootsherbal.com · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.

