

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Équilibrer le soleil,
la sécurité, et
la vitamine D

**Syndrome
métabolique**

Agir avant qu'il ne
soit trop tard

Les moustiques
**ruinent
vos fêtes ?**

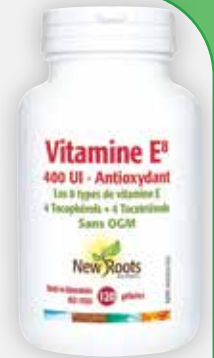
Probiotique pour Enfants 10 milliards+ · Formule améliorée

- Formulé avec 12 souches thérapeutiques pour soutenir la santé intestinale et immunitaire
- Réduit le risque d'infections respiratoires
- Réfrigéré pour préserver la durée de vie des cellules vivantes
- S'incorpore facilement aux aliments froids



Vitamine E^B 400 UI Les 8 types de vitamine E

- Procure plus de 400 UI des 8 types de vitamine E : 4 tocophérols et 4 tocotriénols, plus squalènes
- Ingrédients biologiquement actifs, naturels et sans OGM
- Puissant antioxydant pour la protection contre les facteurs de stress environnementaux



Raisin (Extrait de Pépin) 500 mg

- Soulage la sensation de gonflement, de picotement, et de lourdeur des jambes liée à l'insuffisance veineuse chronique
- Offre l'action antioxydante féroce de 500 mg par capsule de proanthocyanidines provenant de pépins de raisin, ainsi que de 100 mg d'un concentré de pépin de canneberge



Oméga-3 Sauvage AEP 660 mg ADH 330 mg · Saveur de citron

- Pour la santé cardiovasculaire et cognitive
- Aide à réduire les triglycérides sériques
- Provient de sardines et d'anchois entiers sauvages de haute mer
- Testé dans notre laboratoire certifié ISO 17025 et entièrement contrôlé pour la contamination par les métaux lourds



Cheveux Sains Pour des cheveux plus sains et plus forts

- Formulé avec des vitamines du complexe B essentielles pour favoriser des follicules pileux productifs et des cheveux robustes
- Riche en chou palmiste, qui inhibe la conversion de la testostérone saine en DHT indésirable, réduisant ainsi la perte de cheveux
- Bénéfique pour les femmes et les hommes



Ultra B Complexe 50 mg

- Formule sans rougeoiement qui ne cause pas de rougeurs au niveau du visage
- Un supplément de complexe B avancé pour le maintien d'une bonne santé
- Fournit une liste compréhensive de vitamines B biologiquement actives



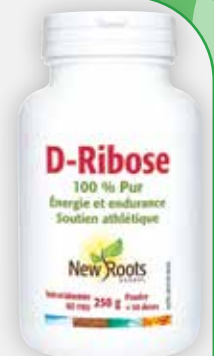
Glutathion Réduit 200 mg + Vitamine C 50 mg

- Idéal pour ceux qui s'inquiètent des toxines environnementales
- Cette forme réduite améliore la biodisponibilité et l'absorption
- Reconnu comme un maître antioxydant qui neutralise et prévient les radicaux libres



D-Ribose 100 % pur

- Force motrice pour l'énergie et l'endurance
- Fournit un soutien pour l'activité physique via le métabolisme de l'énergie
- Dynamise les muscles, y compris le myocarde



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Jusqu'au 30 septembre 2024

NOUVEAU! NMN Renouvo 150 mg Nicotinamide mononucléotide

- Le NMN (nicotinamide mononucléotide) est un précurseur du NAD+
- Métaboliquement actif, en dose d'introduction de 150 mg par capsule
- Favorise la fonction mitochondriale
- Joue un rôle essentiel dans le vieillissement en bonne santé
- N'a aucune interaction connue avec les médicaments d'ordonnance
- Disponible en 60 capsules, pour un total de 9 000 mg par bouteille, ou 120 capsules, pour un total de 18 000 mg par bouteille



20 %

NOUVEAU! NMN Renouvo 300 mg Extra Fort · Nicotinamide mononucléotide

- Le NMN (nicotinamide mononucléotide) est un précurseur du NAD+
- Métaboliquement actif, en format extra fort de 300 mg par capsule
- Favorise la fonction mitochondriale
- Joue un rôle essentiel dans le vieillissement en bonne santé
- N'a aucune interaction connue avec les médicaments d'ordonnance
- Disponible en 30 capsules, pour un total de 9 000 mg par bouteille, ou 60 capsules, pour un total de 18 000 mg par bouteille



20 %

NOUVEAU! Safran Zen Avec extrait *affron*

- Formulé avec l'extrait *affron* à action rapide, un extrait de safran exclusif de première qualité
- Favorise l'équilibre de l'humeur et la réduction du stress chez les adultes et les adolescents de 12 ans et plus
- Réduit les symptômes des facteurs de stress perçus ou anticipés, tel que la fatigue, la lassitude, et l'irritabilité
- Améliore le sommeil réparateur et la qualité du sommeil
- Testé dans notre laboratoire certifié ISO 17025 pour ne contenir aucun OGM, gluten, soja, avoine, œuf, maïs, ou produit laitier



20 %

NOUVEAU! Fer (Diglycinate) 35 mg de fer élémentaire

- Aide à prévenir l'anémie ferriprive
- Contient des vitamines du complexe B, essentielles à la formation des globules rouges
- Puissance validée avec une dose quotidienne d'une seule capsule
- Doux sur l'estomac
- Sans gluten, soja, ou produit laitier; convient aux végétaliens



20 %

Le seul manufacturier canadien de suppléments naturels qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire de 8 000 pieds carrés à la fine pointe de la technologie et certifié ISO 17025.

Lettre de la rédactrice



Rayons de soleil éclatants, verdure luxuriante, fleurs multicolores, chants d'oiseaux mélodieux, et moments privilégiés avec nos êtres chers. Nul besoin de me demander; l'été est incontestablement ma saison favorite. Après des mois d'hiver glaciaux et un printemps souvent capricieux, l'été arrive comme un baume magique, apportant joie et bonheur. Au-delà des températures douces, ce sont les possibilités infinies qui font de cette saison un moment si précieux. Un souper en famille dans le jardin, une promenade dans le parc avec son toutou fidèle, une partie de tennis entre amis, ou encore un coucher de soleil romantique – l'été offre une multitude d'occasions pour créer des souvenirs inoubliables.

Étant donné mon amour exceptionnel pour la saison, notre équipe a soigneusement élaboré une sélection d'articles pour vous aider à en profiter pleinement et à affronter ses quelques désagréments. Découvrez les conseils de nos collaborateurs pour rester zen face aux stress de la vie, pour bien s'hydrater, profiter d'un sommeil réparateur, savourer les délices de l'été, et éloigner les moustiques indésirables. Nous explorons également des pistes pour optimiser votre santé cet été, en vous aidant à vous sentir et à paraître au meilleur de votre forme, afin de fleurir aujourd'hui et pendant les étés de nos années dorées.

Avant même de s'en apercevoir, on se surprendra à souhaiter que l'été dure encore de quelques semaines, voire quelques jours de plus. Profitons donc pleinement de ces matinées lumineuses, de ces journées ensoleillées, et de ces soirées douces pour faire de chaque instant un moment précieux gravé dans notre mémoire.

Bonne lecture!

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

Rédactrice adjointe
Mélissa Thibodeau

Graphiste
Cédric Primeau

Traduction/Révision
Pierre Paquette • Nicole Kreutz
Annick Moffatt • Cédric Primeau

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)



Collaboratrice pour les recettes

Julie Daniluk

Demandez à Gord

Gordon Raza

Contributeurices pour les articles



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



Odessa Gill, ND
Odessa pratique depuis 20 ans, en mettant un accent particulier sur la gestion du stress, la fertilité, et la santé hormonale.



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



Felicia Assenza, HBSc, ND
Diplômée du CCNM à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience.



Wendy Presant, RHNC, CFMP
Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie, et en médecine fonctionnelle, Wendy exerce comme conseillère en santé et en nutrition.



Melanie Kusznireckyj, BSc, ND
Docteure en naturopathie diplômée du CCNM, elle aide les individus à vivre une meilleure vie à travers une connexion corps-esprit.



Jill Northrup, ND
Une naturopathe de Toronto qui est passionnée par les soins holistiques naturopathiques fondés sur des preuves.



Patricia Wu, ND
Desservant la communauté de South Delta en Colombie-Britannique, Patricia concentre sa pratique sur la santé cérébrale et un vieillissement heureux.



Annick Moffatt, ND
Avec plus de 20 ans d'expérience dans le milieu de la santé, elle apporte une approche globale face aux problèmes de la santé.



Table des matières

- 06 Safran (*Crocus sativa*)**
Une herbe ancienne pour la santé au quotidien

- 09 Zones bleues et bonnes pratiques pour la longévité**

- 13 Une santé de niveau supérieur avec une ND**

- 16 Les moustiques ruinent vos fêtes ?**

- 19 Équilibrer le soleil, la sécurité, et la vitamine D**

- 22 Huile de baie d'argousier**
Votre arme secrète pour la peau sensible, sèche, ou réactive

- 24 Syndrome métabolique**
Agir avant qu'il ne soit trop tard

- 27 Réinitialiser votre rythme circadien**

- 30 Manger avec les saisons**

- 33 Des façons créatives de boire plus d'eau**

- 36 Coin cuisine**

- 39 Demandez à Gord**

© 2024, 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.



Safran

(*Crocus sativa*)

Une herbe ancienne pour la santé au quotidien

par Colleen Hartwick, ND

Le safran (*Crocus sativus*), comme beaucoup d'entre vous, lecteurs de *Fleurir*, le savez peut-être déjà, est l'une des épices les plus chères au monde, grâce à sa couleur, sa saveur, et son large éventail de propriétés médicinales

Ces composants actifs ont montré plusieurs effets pharmacologiques utiles tels que des effets anticonvulsivants, antidépresseurs, antiinflammatoires, antitumoraux, et antiradicaux, ainsi que des effets améliorant l'apprentissage et la mémoire.

Le safran appartient à la famille des iridacées et est une plante herbacée vivace largement cultivée en Iran ainsi qu'en Inde et en Grèce. Le safran est dérivé du stigmate rouge séché avec une petite partie de l'étamine jaunâtre attachée à la fleur de *Crocus sativus*. En Chine, on l'appelle *fan-hong-hua* et on l'utilise comme médicament depuis plus de 3000 ans.

Le safran contient plus de 150 composés, dont quatre sont responsables des effets observés de cette plante sur la santé : la crocine, la crocétine (produite par hydrolyse de la crocine), la picrocrocine, et le safranal. Ces composés actifs exercent plusieurs effets pharmacologiques utiles tels qu'anticonvulsivant, antidépresseur, antiinflammatoire, antitumoral, et antiradicaux, ainsi que des effets améliorant l'apprentissage et la mémoire. Explorons quelques-unes des nombreuses façons dont le safran est utilisé en naturopathie aujourd'hui.

Safran et ménopause

Une étude contrôlée randomisée en groupes parallèles, en double aveugle, d'une durée de 12 semaines a été menée au cours de laquelle 86 femmes en péri-ménopause souffrant de problèmes liés à la ménopause ont reçu soit un placebo, soit 14 mg d'extrait de safran. L'échelle PANAS (qui mesure les émotions positives autant que négatives) ainsi que l'échelle de Greene ont été utilisées pour mesurer le changement chez les sujettes de l'étude.

À la fin de l'étude de 12 semaines, les chercheurs ont observé une réduction de 33 % de l'anxiété ainsi qu'une réduction de 32 % des scores de dépression depuis le début. Il y a également eu une réduction significativement plus importante des émotions négatives (colère, mépris, peur) sur l'échelle PANAS dans le groupe ayant reçu le safran par rapport au groupe ayant reçu le placebo.

À la fin de l'étude, les participantes ayant reçu l'extrait de safran ont constaté une réduction significative du nombre de bouffées de chaleur.

Dans une autre étude, 60 femmes ménopausées souffrant de bouffées de chaleur ont été randomisées pour recevoir quotidiennement soit 30 mg de safran, soit un placebo pendant la période d'essai de six semaines. À la fin de l'étude, les participantes ayant reçu l'extrait de safran ont eu une réduction significative du nombre de bouffées de chaleur ainsi qu'une réduction supplémentaire des symptômes dépressifs par rapport au groupe ayant reçu le placebo.

Safran et régulation du sommeil

Dans une étude menée sur une période de 28 jours, les effets du safran sur la qualité du sommeil ainsi que sur les niveaux de mélatonine et de cortisol ont été explorés. Dans cette étude contrôlée randomisée en double aveugle, en groupes parallèles, 120 adultes souffrant d'un sommeil insatisfaisant ont reçu soit un placebo, soit 14 mg ou 28 mg d'un extrait de safran standardisé une heure avant le coucher.

Plus particulièrement, par rapport au placebo, la supplémentation en safran a été associée à une augmentation des concentrations de mélatonine le soir.

Par rapport au groupe ayant reçu le placebo, la supplémentation en safran a été associée à une plus grande amélioration de la qualité du sommeil. Cette amélioration du sommeil a été observée aux doses de 14 mg et 28 mg de safran. L'amélioration du sommeil était similaire pour les deux doses de safran administrées. Plus particulièrement, par rapport au placebo, la supplémentation en safran a été associée à une augmentation des concentrations de mélatonine le soir.

Safran et régulation de l'humeur

Dans une étude randomisée en double aveugle, les patients ont été répartis au hasard pour recevoir une capsule de 15 mg de pétale

de safran deux fois par jour ou de la fluoxétine (Prozac®), un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine utilisé dans le traitement de la dépression ainsi que des troubles anxieux (10 mg deux fois par jour) pour une étude d'une durée de huit semaines. À la fin de l'expérimentation, les pétales de safran se sont révélés aussi efficaces que la fluoxétine pour réduire les symptômes de dépression légère à modérée.

Sur la base de l'autoévaluation des jeunes, l'extrait de safran a été associé à une plus grande amélioration des symptômes globaux d'intériorisation, de l'anxiété de séparation, de la phobie sociale, et de la dépression.

Dans une autre étude randomisée, en double aveugle, contrôlée par placebo, des jeunes âgés de 12 à 16 ans présentant des symptômes d'anxiété ou de dépression légers à modérés ont reçu des comprimés contenant un placebo ou un extrait exclusif de safran (14 mg deux fois par jour). Quarante-huit (80) participants ont été inscrits, et 68 ont terminé l'étude. Sur la base de l'autoévaluation des jeunes, l'extrait de safran a été associé à une plus grande amélioration des symptômes globaux d'intériorisation, de l'anxiété de séparation, de la phobie sociale, et de la dépression. Les scores totaux d'intériorisation ont diminué en moyenne de 33 %, contre 17 % dans le groupe ayant reçu le placebo.



Le safran est largement utilisé depuis 3 000 ans comme plante médicinale pour favoriser la santé humaine, notamment en Asie et en Europe. Comme nous l'avons vu, il a été démontré que le safran améliore l'humeur ; réduit les symptômes de la dépression ; réduit les bouffées de chaleur chez les femmes ménopausées ; et améliore la qualité du sommeil, probablement en augmentant la production de la mélatonine. Bien que les preuves démontrant que le safran améliore l'humeur, le sommeil, et la santé hormonale soient extrêmement positives, il est comme toujours de la plus haute importance de déterminer avec votre praticien de soins de santé si le safran est à la fois sûr et approprié pour répondre à vos besoins en matière de santé mentale. Il est sage de respecter la dose recommandée, car cette plante, lorsqu'elle est utilisée à des doses plus élevées (généralement supérieures à 200 mg/j), est également associée à une réduction de la pression artérielle, de l'hémoglobine, et du nombre de plaquettes, ainsi qu'à des saignements anormaux, des nausées, et de la sédation.



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

NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR VOUS ARRÊTER!



GÉRER LA
DOULEUR EST
POSSIBLE



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.





Zones bleues

et bonnes pratiques pour la longévité

par Angela Wallace, MSc, RD

La population mondiale vieillissant à un rythme inouï, il est de plus en plus urgent de trouver des moyens d'allonger la durée de vie et la santé. Dans cette quête de longévité, les projecteurs se tournent vers les énigmatiques « zones bleues », des régions du monde où les individus vivent généralement au-delà de 100 ans avec une vitalité remarquable.

Des recherches ont démontré que la génétique n'influence la longévité que pour environ 25 %. Cela signifie que les 75 % restants sont influencés par des facteurs liés au mode de vie, notamment l'alimentation et les facteurs environnementaux.

Les zones bleues sont des régions spécifiques du monde où les gens ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé.



Où sont les zones bleues ?

- Sardaigne, Italie
- Okinawa, Japon
- Loma Linda, États-Unis
- Nicoya, Costa Rica
- Ikaría, Grèce

Ces régions sont identifiées comme des zones bleues, car leur population atteint l'âge de 100 ans à un taux dix fois plus élevé que dans d'autres parties du monde.

En fait, de nombreuses personnes vivant dans les zones bleues atteignent 90 ans sans souffrir de maladies chroniques.

Compte tenu du désir généralisé de longévité, les scientifiques ont étudié en profondeur ces régions pour découvrir des modes de vie et des pratiques alimentaires communes qui contribuent à la longévité remarquable observée par leurs populations. La recherche a identifié neuf facteurs fondés sur des données probantes, communs chez les personnes les plus âgées du monde, et censés avoir un effet ralentissant sur le processus de vieillissement.

DES ÉLECTROLYTES POUR UNE VIE ACTIVE



- Deux saveurs délicieuses, sans sucre ajouté ni édulcorant artificiel
- Poudre pratique fournie en pot de 40 portions



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

Produit
au Québec 

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

Objectif

Les preuves suggèrent que connaître votre raison d'être peut augmenter votre espérance de vie jusqu'à 7 ans. Les Okinawaïens appellent cela « ikigai » et les Nicoyens l'appellent « plan de vida ». Les deux se traduisent par « pourquoi je me réveille le matin ». Le but concerne votre existence, la raison pour laquelle vous voulez être ici.



Bougez naturellement

Les individus qui vivent le plus longtemps vivent dans des environnements qui encouragent le mouvement dans leur vie quotidienne. Ils ne vont pas spécifiquement au gymnase ni ne suivent d'entraînement spécialisé ; au lieu de cela, l'activité est intégrée à leur vie quotidienne. Cela pourrait inclure le jardinage, la cuisine, la marche, ou d'autres activités professionnelles quotidiennes.

Ralentir

Dans le contexte du style de vie, cela signifie simplification. Il s'agit d'adopter un mode de vie plus simple et moins chaotique. Cela peut impliquer de réduire les heures de travail, d'adopter un rythme plus lent, ou de donner la priorité au bien-être personnel. Il s'agit essentiellement de réduire le stress, car celui-ci peut entraîner une inflammation chronique, associée à toutes les maladies chroniques majeures.

Par exemple, les Okinawaïens passent quelques instants par jour à se souvenir de leurs ancêtres, les Sardes font un *happy hour*, et les Ikariens font des siestes.

La règle des 80 %

Cette règle concerne l'apport calorique. Essentiellement, les individus mangent jusqu'à ce qu'ils soient rassasiés à 80 % au lieu de 100 %. Cet écart de 20 % représente la différence entre ne pas avoir faim et ne pas trop consommer. En pratiquant la règle des 80 %, les individus peuvent éviter les effets négatifs sur la santé associés à un apport calorique excessif. Cela peut conduire à une meilleure gestion du poids et, potentiellement, à une réduction des maladies chroniques. De plus, des recherches ont démontré que les habitants des zones bleues prennent leur plus petit repas en fin d'après-midi ou en début de soirée.

Un apport calorique réduit ainsi que des jeûnes occasionnels sont des pratiques courantes chez les habitants des zones bleues.



Tendance végétale

Le concept met l'accent sur un régime alimentaire principalement végétarien. Dans les zones bleues, les individus ont tendance à consommer une variété d'aliments d'origine végétale tels que des fruits, des légumes, des légumineuses, et des grains entiers. La viande est consommée dans les régions de la zone bleue : principalement du porc, consommé quelques fois par mois.

Consommation de vin

Les habitants de la plupart des zones bleues boivent modérément et régulièrement. Les pratiques courantes consistent à boire 1 à 2 verres de vin par jour en compagnie et avec de la nourriture. Il existe des preuves mitigées sur la consommation d'alcool en ce qui concerne la mortalité, des recherches plus récentes suggérant qu'il n'y a aucun effet protecteur de la consommation régulière d'alcool par rapport à l'abstention ou à la consommation occasionnelle.

Appartenance

Cela fait référence à l'appartenance religieuse. La recherche démontre que les pratiques religieuses peuvent réduire le risque de décès et prolonger l'espérance de vie de 5 à 15 ans.



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

La famille d'abord

Cela signifie garder ses parents ou grands-parents vieillissants à proximité (ou à la maison), s'engager envers un partenaire de vie, et investir dans les enfants en termes d'amour et de temps passé ensemble. Des études ont démontré que les grands-parents qui s'occupent de leurs petits-enfants courent un risque plus faible de maladie et de mortalité. Mais, fait intéressant, ces effets peuvent également favoriser la santé des enfants à la maison.

La bonne tribu

Cela inclut votre cercle social (ceux que vous choisissez comme famille). Idéalement, les personnes de votre entourage vous soutiennent et vous motivent à adopter des comportements sains.

Alors que vous réfléchissez à votre mode de vie actuel et à celui des habitants des zones bleues, que pouvez-vous faire différemment? Y a-t-il quelque chose que vous pouvez tirer de ces informations et utiliser pour améliorer votre vie? Pouvez-vous travailler sur votre gestion du stress? Pouvez-vous incorporer davantage de repas végétariens? Pouvez-vous passer plus de temps de qualité avec les personnes que vous aimez? Vous ne vivez peut-être pas dans une zone bleue, mais vous pouvez faire de votre mieux pour intégrer certaines de leurs pratiques dans votre vie quotidienne pour soutenir votre santé et votre longévité. Même les plus petits changements peuvent faire la différence.

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

OÙ QUE VOUS VOYAGIEZ, NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT



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.





Une santé de niveau supérieur avec une ND

par Odessa Gill, ND

Alors qu'on estime qu'un Canadien sur cinq n'a pas de médecin de famille, les naturopathes sont appelés à jouer un rôle essentiel dans notre système de santé. En tant qu'experts dans le domaine de la médecine naturelle et préventive, les naturopathes opèrent principalement au sein de cabinets privés et de cliniques multidisciplinaires partout au Canada. Dans certaines provinces, on les retrouve également travaillant dans les hôpitaux. Les naturopathes offrent un traitement et un soutien pour des problèmes de santé aussi divers que le rhume, le syndrome de l'intestin irritable, ou la fibromyalgie, et ils peuvent également aider à effectuer des examens physiques, des tests de laboratoire, et bien plus encore. Leurs services ne sont pas encore couverts par les régimes d'assurance maladie provinciaux, mais ils sont couverts par la plupart des régimes complémentaires d'assurance-maladie.

La pandémie a véritablement mis en lumière les difficultés de notre système de santé. Heureusement, il existe plus de 3 000 naturopathes au Canada, qui peuvent être consultés par les patients pour les soutenir dans leurs besoins et leurs objectifs en matière de santé.



Pendant la pandémie, je me suis rendu compte dans ma propre pratique à quel point nos services devenaient essentiels. Certains patients n'ont pas pu consulter leur médecin de famille en temps voulu et ont donc opté pour nos services. La plupart du temps, nous étions en mesure de fournir des services le jour même, soit en personne, soit par téléconférence.

Pendant ce temps, notre clinique a réquisitionné beaucoup de tests de laboratoire, plus que jamais auparavant : nous avons effectué plus de tests en une seule semaine que ce que nous aurions normalement réalisé en un mois.

Avec de longues consultations, les naturopathes peuvent écouter et fournir des conseils essentiels ou faire des références si nécessaire.

Outre l'accès à des rendez-vous en temps opportun, nous avons pu aider des personnes qui luttent réellement contre des problèmes mentaux tels que l'anxiété et la dépression. Avec de longues consultations, les naturopathes peuvent écouter et fournir des conseils essentiels ou faire des références si nécessaire. Les naturopathes soutiennent les clients dans le processus d'autoguérison en intégrant des conseils et d'autres techniques corps-esprit. L'acupuncture est un autre outil utilisé par certains naturopathes qui peut favoriser le bien-être général.

Je ne rédige pas d'ordonnances de médicaments pharmaceutiques, mais je peux aider à évaluer l'état de santé de mes patients et à identifier de nombreuses maladies chroniques telles que l'hypercholestérolémie, l'hypertension, et le diabète.

LE SECRET EST DÉVOILÉ !

NOUVEAU!




- Pénètre profondément dans la peau, fournissant de rares acides gras oméga-7 pour nourrir et fortifier
- Laisse la peau plus douce, plus lisse, et plus radieuse



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

ISO 17025

Produit
au Québec 

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

La pandémie a véritablement mis en lumière les difficultés de notre système de santé actuel. Heureusement, il existe plus de 3 000 naturopathes au Canada, qui peuvent être consultés par les patients pour les soutenir dans leurs besoins et leurs objectifs en matière de santé. Les naturopathes sont bien placés pour soutenir notre système de santé surchargé.

En tant que naturopathe, je ne rédige pas d'ordonnances de médicaments pharmaceutiques, mais je peux aider à évaluer l'état de santé de mes patients et à identifier de nombreuses maladies chroniques telles que l'hypercholestérolémie, l'hypertension, et le diabète. Les naturopathes peuvent offrir un soutien nutritionnel via une thérapie diététique et des recommandations ainsi que des suppléments vitaminiques et nutritionnels. Certains naturopathes ont également la capacité de fournir des injections de vitamines ou un traitement intraveineux. L'objectif est simple : identifier les problèmes de santé et les traiter avec des thérapies naturelles de soutien, et répondre à ces problèmes dans une perspective holistique.

La prévention est essentielle. Les naturopathes rechercheront les tendances dans les analyses de sang en comparant les résultats des tests précédents aux rapports de laboratoire actuels. En cas d'augmentation du taux de cholestérol, un protocole de traitement sera axé sur la prévention. Si un membre de la famille est atteint d'une maladie chronique ou un oncle est atteint d'une maladie auto-immune, votre naturopathe peut recommander des tests appropriés pour voir si cela peut vous concerner.

Comme la plupart des visites durent de 30 minutes à 1 heure, la plupart des naturopathes apprennent à connaître leurs patients à un niveau plus personnel.

Une santé optimale est si importante. Pourquoi passer la journée en se sentant fatigué ou en se réveillant encore fatigué? Quelle pourrait-être la cause? S'agit-il peut-être d'une carence en vitamines, en B₁₂, ou en fer, peut-être? Les naturopathes recherchent la cause possible pour expliquer ces symptômes. Il n'y a pas de limite d'âge pour aspirer à une santé optimale.



Si vous souhaitez trouver un praticien de soins de santé qui se consacre à vous aider à atteindre votre meilleure santé, un naturopathe pourrait être exactement ce que vous recherchez.

Comme la plupart des visites durent de 30 minutes à 1 heure, la plupart des naturopathes apprennent à connaître leurs patients à un niveau plus personnel. Une consultation plus longue permet à un naturopathe de connaître le parcours d'un patient : ses antécédents médicaux, ses facteurs de stress actuels, son régime alimentaire, son niveau d'activité, les antécédents médicaux de sa famille, etc. Tous ces facteurs contribuent à l'état de santé d'un individu.

Alors que de nombreuses personnes se tournent vers le Dr Google pour obtenir des réponses, cela signifie qu'aujourd'hui plus que jamais, les patients souhaitent activement accroître leurs connaissances sur leur santé. Ils veulent comprendre leurs symptômes et veulent des options. Face à une telle demande croissante d'approches plus naturelles en matière de soins de santé, les naturopathes peuvent servir de guide dans ce cheminement vers une meilleure santé.

Que vous cherchiez à traiter un problème de santé actuel ou à atteindre des objectifs de santé spécifiques, votre naturopathe peut être le partenaire idéal que vous recherchez.

Comment faisons-nous cela ? Les tests en laboratoire sont l'un des outils les plus puissants dont disposent les naturopathes. Dans la plupart des provinces, les naturopathes peuvent effectuer toutes les analyses de sang, comme celles recommandées par les médecins de famille. À l'heure actuelle, la plupart des patients paient de leur poche ce service supplémentaire, mais certains patients peuvent bénéficier de tests couverts par une assurance-maladie complémentaire. Ces laboratoires sont les mêmes que ceux utilisés par les médecins de famille, comme Gamma Dynacare, LifeLabs, ou Biron. En plus des tests de routine, les naturopathes peuvent également effectuer des tests plus spécifiques tels que des tests de sensibilité alimentaire, des tests hormonaux, et des tests de selles (lorsqu'ils recherchent des marqueurs gastro-intestinaux inflammatoires.) Ces tests sont réservés aux naturopathes et peuvent identifier d'autres marqueurs de santé. Les naturopathes peuvent déterminer quels tests de laboratoire seraient les plus appropriés aux besoins de chaque patient.



Si vous n'avez jamais ressenti les bienfaits de consulter un naturopathe, il est peut-être temps pour vous de passer au niveau supérieur en matière de soins de santé. Que vous cherchiez à traiter un problème de santé actuel ou à atteindre des objectifs de santé spécifiques, votre naturopathe peut être le partenaire idéal que vous recherchez.



Odessa Gill, ND

Odessa exerce depuis 20 ans et est copropriétaire d'une clinique de naturopathie à Bloor West Village, à Toronto. Elle se concentre sur la gestion du stress, la fertilité, et la santé hormonale.

aspire-health.ca

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

New Roots
HERBAL

ÉNERGIE
CELLULAIRE POUR
UN VIEILLISSEMENT
ACTIF ET SAIN

NOUVEAU!



- Précurseur du NAD+
- Soutient la fonction mitochondriale
- Alimente vos cellules
- Améliore la vitalité



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

ISO 17025

Produit
au Québec 

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

Les moustiques ruinent vos fêtes?

par Felicia Assenza, HBSc, ND

Invités souvent indésirables lors des fêtes extérieures et des barbecues, les moustiques peuvent vraiment interrompre l'ambiance de votre fête estivale. Voici quelques moyens naturels pour éloigner les moustiques cette saison afin que vous puissiez profiter de vos chaudes soirées d'été.

Supprimer l'eau stagnante

Il s'agit d'une question de base que vous avez peut-être déjà entendue. Les moustiques pondent leurs œufs dans l'eau. Moins d'eau signifie moins d'opportunités pour les nouveaux moustiques. Si vous avez des dispositifs d'eau dans votre jardin, comme un bain d'oiseaux ou des bols d'eau pour les animaux de compagnie, changez fréquemment l'eau pour empêcher les



moustiques d'avoir la possibilité d'y pondre, d'éclore, et de grandir. Si vous avez un étang dans votre espace de divertissement extérieur, essayez d'y avoir des poissons qui mangent des larves de moustiques, comme des gambusies de l'est (*Gambusia holbrooki*), des poissons rouges, des guppys, ou des carpes koi.

Plantez un jardin indigène

Quelle meilleure façon de lutter contre les moustiques que d'inviter certains de leurs prédateurs potentiellement les moins ennuyeux comme les oiseaux ou les libellules? Faites des recherches pour savoir quelles plantes sont originaires de votre région et quels animaux elles attirent. Vous ferez peut-être même de votre espace un magnifique sanctuaire, non seulement pour la faune, mais aussi pour vous-même et vos invités.

L'herbe à chat n'est pas que pour les chats

Saviez-vous que l'huile essentielle de l'herbe à chats (ou cataire) peut être un outil efficace pour repousser les moustiques? Un produit chimique appelé népétalactone, présent dans l'huile, agirait comme un irritant qui repousse les moustiques ainsi que d'autres insectes. En fait, à la suite d'une étude qui a révélé que l'herbe à chat était comparable au DEET pour repousser les moustiques, de plus en plus de recherches ont été menées sur les propriétés antimoustiques de l'huile essentielle d'herbe à chat.

Autres huiles essentielles utiles

Nous avons parlé du pouvoir potentiel de l'huile essentielle de cataire. D'autres huiles essentielles ont également fait l'objet de recherches pour leur utilisation dans la lutte contre les moustiques.



Quelques exemples courants sont la citronnelle, le patchouli, et le clou de girofle. Ces huiles essentielles peuvent être utilisées dans un diffuseur dans le lieu où se tient la fête ou diluées dans un flacon pulvérisateur avec de l'eau et appliquées sur vous-même ou sur les surfaces à proximité.

Portez des vêtements protecteurs

Planifiez votre tenue de fête en conséquence. Les manches longues et les pantalons longs sont idéaux pour empêcher les piqûres de moustiques, surtout si vous assistez à une soirée en plein air. Encore mieux si ceux-ci peuvent être serrés aux poignets et aux chevilles ! Par temps chaud, optez pour des tissus thermorégulateurs qui vous garderont au frais, comme le coton, le bambou, le lin, ou la soie.

Soyez attentif à la nutrition et à l'alimentation

Assurer un apport nutritionnel équilibré est une recommandation clé pour le bien-être général. De plus, le lien entre la nutrition et la susceptibilité ou l'attrait pour les moustiques a suscité un intérêt et un débat considérables. La vitamine B₁ ou thiamine est un nutriment associé à la vulnérabilité aux piqûres de moustiques. Cependant, la recherche ne semble pas soutenir son utilisation pour repousser les moustiques. Malgré cela, garantir des niveaux adéquats de thiamine ou de vitamine B₁ est important pour la santé globale et mérite toujours d'être étudié avec votre naturopathe.

Plusieurs aliments sont traditionnellement utilisés pour réduire le risque de piqure de moustique ou diminuer l'attrait d'une personne pour les moustiques. Ceux-ci incluent l'ail, l'ognon, la vanille, les agrumes, la citronnelle, le vinaigre de cidre de pomme, et les piments. Il existe peu de recherches sur leur efficacité contre les moustiques. Les aliments complets, y compris ceux énumérés ci-dessus, et une alimentation saine sont un excellent moyen de prévenir les carences nutritionnelles et peuvent également contribuer grandement à soutenir le système immunitaire et la résilience de votre corps.



Felicia Assenza, HBSc, ND

Diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique (CCNM) à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience pour aider les autres à progresser dans leur propre parcours de santé.

drfeliciaassenzand.com

Collaborer avec votre naturopathe ou votre nutritionniste pour personnaliser un régime alimentaire en fonction de vos besoins individuels peut contribuer à la santé globale, tandis que remédier aux carences nutritionnelles constitue une approche précieuse pour renforcer votre système immunitaire et améliorer la résilience de votre corps.



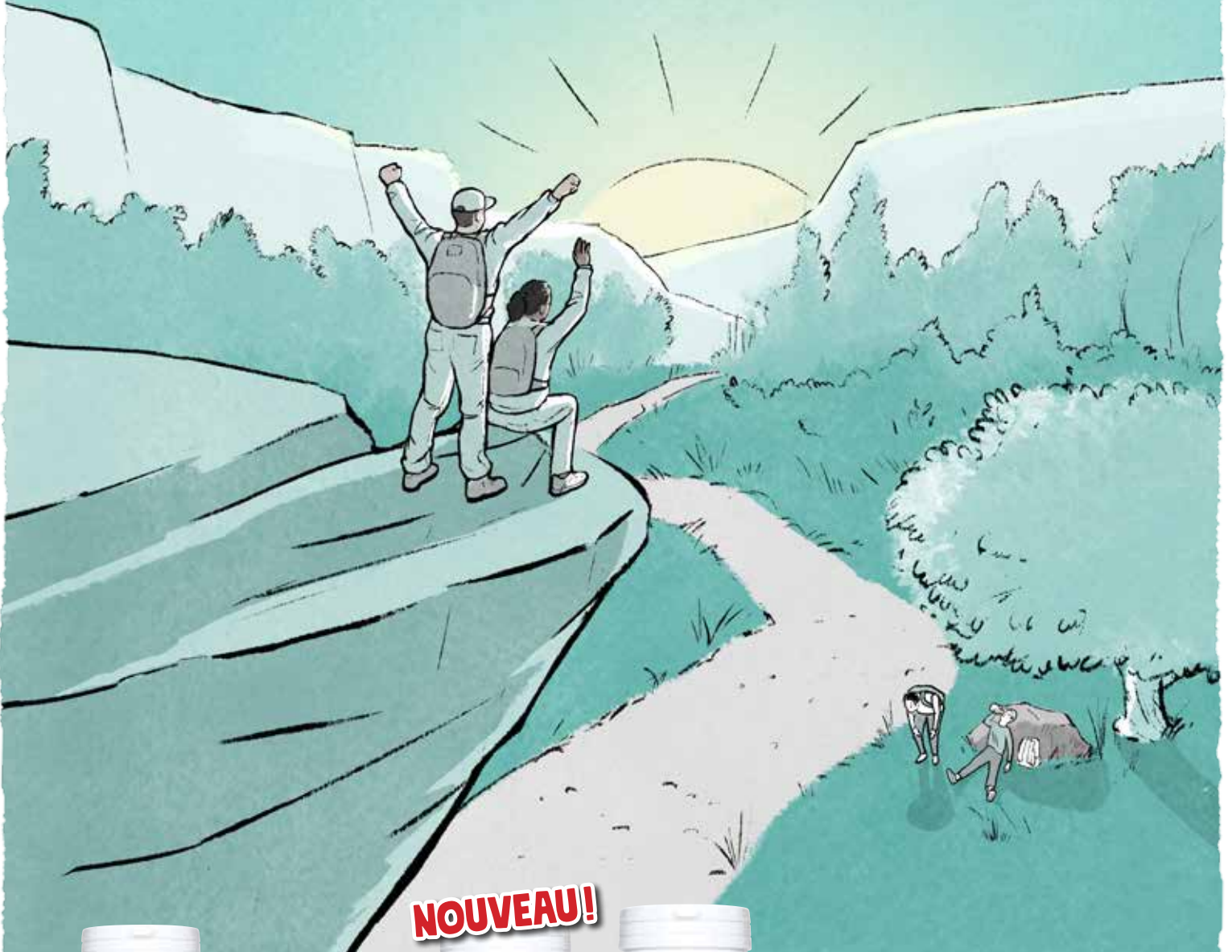
Optez pour des boissons non alcoolisées

Saviez-vous que boire de l'alcool peut vous rendre plus attirant pour les moustiques ? Une étude a révélé qu'après avoir bu ne serait-ce qu'une seule bière, le risque de piqure de moustique est accru. Limiter ou éliminer l'alcool ne signifie pas nécessairement moins de plaisir lors de votre fête d'été. Essayez des cocktails sans alcool aux herbes ou des infusions botaniques comme le sirop de fleur de sureau, la limonade glacée à la menthe, ou l'*agua fresca* avec des fruits de saison — ce sont quelques-uns de mes favoris pour l'été.

J'espère que cela vous donnera quelques idées utiles pour gérer les moustiques lors de votre prochaine fête d'été. Passez un été heureux, sécuritaire, et en bonne santé !

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

SOYEZ PRÊT À RELEVER TOUS LES DÉFIS!



NOUVEAU!



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.





Équilibrer le soleil, la sécurité, et la vitamine D

par Felicia Assenza, HBSc, ND

Avec l'arrivée du beau temps, c'est le moment idéal pour profiter de la merveilleuse capacité de notre corps à travailler avec le soleil pour produire la très importante vitamine D. Comme pour beaucoup de choses dans la vie, la modération est la clé ; c'est donc le bon moment pour parler de l'exposition au soleil en toute sécurité et des bienfaits qu'un temps d'exposition adéquat peut apporter.

Tout d'abord, le soleil est un élément important de la vie ! Non seulement il aide notre corps à produire de la vitamine D, mais il aide également à réguler l'humeur et le sommeil. La vitamine D soutient la santé des os, le système immunitaire, et bien plus encore. Cela étant dit, l'excès d'une bonne chose peut entraîner des conséquences. Dans le cas du soleil, une exposition excessive peut entraîner des coups de soleil. Au fil du temps, des coups de soleil répétés peuvent entraîner des lésions des cellules cutanées, un vieillissement prématuré ou, dans le pire des cas, un cancer de la peau.

Alors, quelle quantité de soleil est suffisante ?

Il semble qu'une exposition solaire bien faite ressemble à de petites périodes quotidiennes au soleil. De dix à quinze minutes sont suggérées pour les personnes à la peau claire, et de 20 à 25 minutes pour les personnes à la peau plus foncée. Cette quantité d'exposition quotidienne au soleil semble suffisante pour prévenir une carence en vitamine D (au moins au printemps et en été) sans causer de coups de soleil ou de surexposition.

Il existe de nombreuses façons de se protéger de la surexposition lors des longues journées d'été passées au soleil. Le moyen le plus simple et le plus efficace de protéger sa peau est de se couvrir pour la protéger du soleil. Par exemple, portez un chapeau, utilisez un parasol, ou trouvez un endroit ombragé sous un arbre. Si ces options ne vous plaisent pas ou si vous prévoyez une journée à la plage sur l'eau avec un minimum d'ombre, alors vous devez envisager un écran solaire.

Quel est le meilleur écran solaire ?

Tous les écrans solaires ne sont pas égaux ; certains contiennent des produits chimiques qui peuvent causer le cancer de la peau ou nuire à l'environnement, en particulier au corail et à d'autres espèces marines. Il existe tellement d'écrans solaires différents, et à tous les prix, qu'il peut être difficile de choisir. Je suggère de rechercher un écran solaire à large spectre. Cela signifie qu'il protège contre les rayons UVA et UVB (*plus de détails à ce sujet plus tard*). Je suggère également de rechercher des ingrédients particuliers et de rester simple. Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est.

L'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane sont deux excellents ingrédients à rechercher dans un écran solaire, car ils fournissent une barrière physique qui dévie les rayons ultraviolets (UV) et protège la peau. Puisqu'il s'agit de barrières physiques qui ne sont pas bien absorbées par la peau, vous vous retrouverez souvent avec une couche blanche sur la peau. Les autres ingrédients de ces écrans solaires physiques sont souvent là afin d'aider au mélange pour faciliter l'application.



Quels ingrédients éviter ?

En général, les écrans solaires chimiques n'offrent pas la même protection que les écrans solaires physiques, et ils comportent souvent plus de risques pour la santé humaine et l'environnement. Certains ingrédients à surveiller dans ces écrans solaires comprennent l'oxybenzone, l'octinoxate, le palmitate de rétinyle, les parabènes, les phtalates, le PEG, le parfum et le lauryl/laurethsulfate de sodium. Beaucoup de ces produits chimiques ont été identifiés comme des perturbateurs hormonaux et sont liés au cancer de la peau ou sont nocifs pour l'environnement. Si vous vous posez des questions sur les ingrédients de votre écran solaire, le guide de protection solaire du Environmental Working Group est une excellente ressource pour vérifier la sécurité des ingrédients de l'écran solaire.

Les FPS, UPF, UVA et UVB ?

Le **FPS** correspond au facteur de protection solaire d'un écran solaire et mesure sa capacité à protéger la peau contre les rayons UVB, mais il ne tient pas compte des rayons UVA. L'**UPF** fait référence au facteur de protection contre les ultraviolets des vêtements et mesure sa capacité à bloquer les rayons UVA et UVB pour les empêcher d'atteindre la peau.

Les **UVB** sont des ondes courtes qui atteignent les couches superficielles de votre peau. Ils ne représentent que 5 % des rayons UV auxquels nous sommes exposés, mais ils peuvent tout de même provoquer des coups de soleil et un vieillissement prématuré. Des coups de soleil répétés peuvent endommager la peau et mener au cancer. Les rayons UVB sont plus intenses entre 10 h et 16 h.

Les **UVA** sont des ondes longues qui représentent 95 % des rayons UV auxquels nous sommes exposés. Elles atteignent les couches plus profondes de l'épiderme et peuvent provoquer un vieillissement prématuré, des rides, et un cancer de la peau. Les rayons UVA sont présents en permanence, quelle que soit l'heure ou la météo.

L'Organisation mondiale de la Santé recommande une application généreuse d'un écran solaire à large spectre avec un FPS d'au moins 15, et de renouveler l'application toutes les deux heures; plus fréquemment si vous avez transpiré ou nagé. Certains écrans solaires peuvent être résistants à l'eau pendant de courtes périodes, mais aucun n'est vraiment hydrofuge.

Est-ce qu'éviter le soleil serait mieux ?

Ce n'est pas conseillé, car le soleil présente des bienfaits pour la santé. Lorsque les rayons UVB atteignent notre peau, ils interagissent avec le cholestérol qu'elle contient, ce qui conduit à la formation de vitamine D que notre corps utilise pour diverses fonctions de santé. Des études récentes indiquent une relation inverse entre les niveaux de vitamine D et l'apparition de diverses maladies telles que le cancer, les problèmes cardiovasculaires, et les troubles neurodégénératifs. Certains aliments – comme certains poissons, le jaunes d'œuf, et le foie de bœuf – constituent des sources de vitamine D, mais la réalité est que 25 % des Canadiens n'ont pas un taux optimal de vitamine D, et ce chiffre grimpe à 40 % pendant l'hiver.

Trouver l'équilibre

L'été est le moment idéal pour profiter du pouvoir du soleil et de la vitamine D après les longs mois froids et sombres de l'hiver. Comme toutes les bonnes choses, profitez du soleil avec modération, protégez votre peau, et envisagez peut-être de faire tester votre taux de vitamine D par votre naturopathe et prendre un supplément de vitamine D, surtout en hiver.



Felicia Assenza, HBSc, ND

Diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique (CCNM) à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience pour aider les autres à progresser dans leur propre parcours de santé.

drfeliciaassenzand.com

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

O-MÉGA PROBLÈME!



2 PERSONNES SUR

5

N'ONT PAS ASSEZ D'OMÉGA-3*

ET VOUS ?

*POUR OFFRIR UNE PROTECTION CONTRE LES MALADIES CARDIAQUES



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.



Huile de baie d'argousier

Votre arme secrète pour la peau sensible, sèche, ou réactive

par Melanie Kusznireckij, BSc, ND



Les journées ensoleillées sont arrivées, et si de nombreuses femmes simplifient leur routine de soins de la peau, celles qui ont la peau sensible ou à problèmes pourraient hésiter à se passer de maquillage. Prendre soin de votre corps de l'intérieur est toujours idéal, mais compléter votre alimentation avec des produits topiques riches en nutriments peut aider à soigner et à protéger votre peau de l'extérieur.

L'huile de baie d'argousier, véritable cadeau de la nature, est riche en phytonutriments complexes, en omégas, et en antioxydants. Poursuivez votre lecture pour découvrir comment cette huile peut aider à revitaliser votre peau, qu'il s'agisse de la réhydrater ou de favoriser le rajeunissement cellulaire.

Bénéfique pour diverses affections cutanées

L'huile de baie d'argousier est particulièrement efficace pour diverses affections cutanées. Pour les personnes souffrant d'exéma, les propriétés anti-inflammatoires de l'huile peuvent aider à apaiser les irritations et à réduire les rougeurs. Elle aide également à gérer la rosacée en calmant la peau enflammée et en minimisant les épisodes d'éruptions cutanées. Les personnes sujettes à l'acné peuvent bénéficier de son faible indice comédogène, garantissant une hydratation sans obstruer les pores. De plus, les propriétés régénératrices de l'huile en font un excellent choix pour guérir les cicatrices ou les coups de soleil et pour réduire l'apparence des rides et ridules.

Vous adorerez les bienfaits de l'huile de baie d'argousier pour une hydratation et un rajeunissement riches en nutriments et respectueux des pores.

Composants et bienfaits principaux

Acides gras essentiels

L'huile d'argousier est riche en acides gras essentiels, notamment les omégas-3, -6, et -9, qui sont essentiels au maintien d'une peau saine. Ils aident à renforcer la barrière naturelle de la peau, empêchant ainsi la perte d'humidité et la déshydratation dues aux facteurs de stress

environnementaux comme la pollution et les rayons UV. Les rares omégas-7, présents en abondance dans les baies d'argousier, aident à la réparation et à la régénération de la peau, ce qui est bénéfique pour la peau à problèmes, et favorisent la santé globale de la peau.

Antioxydants et vitamines

L'argousier contient une forte concentration d'antioxydants, tels que les vitamines C et E, les flavonoïdes, et les caroténoïdes. Ces antioxydants neutralisent les radicaux libres, protègent la peau du stress oxydatif, et réduisent les inflammations et les rougeurs. La vitamine C est essentielle à la production de collagène, qui donne à la peau sa structure et son élasticité. En favorisant la synthèse du collagène, l'huile de baie d'argousier aide à réduire les signes du vieillissement, tels que les rides et ridules.

Lipides et stéroïdes

La complexité de l'huile de baie d'argousier réside dans sa composition de lipides complexes, chacun jouant un rôle essentiel dans le soin d'une peau saine.

La complexité de l'huile de baie d'argousier réside dans sa composition de lipides complexes, chacun jouant un rôle essentiel dans le soin d'une peau saine. Les stérols renforcent la barrière épidermique, emprisonnent l'humidité, et restaurent la fermeté et l'élasticité de la peau au niveau cellulaire. Les glycolipides et les phospholipides, autres lipides essentiels présents dans l'huile de baie d'argousier, présentent des propriétés anti-inflammatoires et soutiennent la santé cellulaire, favorisant la régénération de la peau.



Guide d'application

- ✓ Éloignez les cheveux de votre visage (attachés en arrière ou avec un bandeau). Ayez un chiffon désigné à portée de main, car l'huile de baie d'argousier tache les tissus de manière permanente.
- ✓ Placez jusqu'à 15 gouttes dans votre main et massez doucement le visage, le cou, le décolleté, les zones sèches, ou toute autre zone nécessitant des soins supplémentaires.
- ✓ Lavez-vous les mains et détendez-vous pendant 30 minutes (ou plus) pour permettre aux nutriments de l'huile d'être absorbés.
- ✓ À l'aide d'un savon ou d'un nettoyant doux, lavez les pigments et l'excès d'huile avec de l'eau tiède et séchez avec le chiffon désigné.

REMARQUE : Faites toujours attention à l'endroit où vous appliquez l'huile et à l'endroit où vous vous détendez, car le transfert d'huile peut facilement se produire et tachera de façon permanente tout matériau qu'il touche.

Quelle fréquence vous convient le mieux?*

TYPE DE PEAU	FRÉQUENCE DU MASQUE
Sèche, cicatrisée, brûlée par le soleil	2 à 3 fois par semaine
Mature	1 à 2 fois par semaine
Grasse, à tendance acnéique	1 à 2 fois par semaine
Sensible, exéma, rosacée	1 par semaine

* Assurez-vous d'effectuer un test cutané avant utilisation pour éviter toute réaction potentielle.



Melanie Kuznirckyj, BSc, ND

Une docteur en naturopathie, diplômée du CCNM. Elle a un cabinet familial privé à Montréal, est la vice-présidente de l'Association de médecine naturopathique du Québec, et est la directrice de l'exploitation de Vitazan Professionnel.

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

UNE HUMEUR ZENSATIONNELLE !



- Équilibre l'humeur
- Réduit le stress et la lassitude
- Soulage l'agitation et l'irritabilité
- Diminue la fatigue



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

Produit
au Québec 

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



Syndrome métabolique

Agir avant qu'il ne soit trop tard

par Annick Moffatt, ND

Le syndrome métabolique est un ensemble de facteurs de risque qui augmentent considérablement la probabilité de développer des maladies cardiovasculaires.

Parmi ces facteurs figurent l'obésité abdominale, l'hyperglycémie, et l'hypertension artérielle. De plus, un profil lipidique anormal (élévation du taux de triglycérides ou une diminution du taux de cholestérol HDL) est souvent présent. Les individus atteints du syndrome métabolique ont par ailleurs une susceptibilité accrue à la résistance à l'insuline, une condition qui peut évoluer vers le diabète de type 2. Pour qu'un diagnostic de syndrome métabolique soit posé, une personne doit répondre à au moins trois des cinq critères suivants.

Critères du syndrome métabolique	Seuils/indicateurs
Excès de graisse abdominale	Hommes : Tour de taille > 102 cm Femmes : Tour de taille > 88 cm
Taux de triglycérides	Triglycérides \geq 1,7 mmol/L
Pression artérielle	Pression artérielle \geq 130/85 mmHg
Taux de « bon » cholestérol (HDL)	Hommes : Taux de HDL < 1,03 mmol/L Femmes : Taux de HDL < 1,30 mmol/L
Glycémie à jeun	Glycémie \geq 6,1 mmol/L

Heureusement, ces critères sont modifiables grâce à des changements dans les habitudes de vie et, au besoin, à prise de suppléments. Au stade du syndrome métabolique, il est encore possible de renverser la situation et d'éviter la prise de médicaments à long terme avant que des conditions plus graves ne se développent. Voici quelques suggestions.

Adopter un régime méditerranéen

Ce régime recommande une consommation significative de légumes, fruits, huile d'olive, noix, et graines, complétée par une quantité modérée de céréales complètes. Il privilégie également les poissons et fruits de mer

au moins deux fois par semaine, une consommation modérée de volailles, œufs, et produits laitiers, et une consommation occasionnelle de viande rouge.

Activité physique et gestion du stress

Quel que soit votre niveau de forme physique, commencez lentement mais bougez tous les jours. Visez au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, ou 75 minutes d'activité vigoureuse. L'activité physique aide à gérer le poids, la pression artérielle, et le stress. Des pratiques comme la méditation, la respiration profonde, ou le yoga peuvent aussi réduire les niveaux de stress.

Les suppléments

Voici quelques un de mes favoris. La berbérine aide à maintenir un niveau sain de cholestérol, et du métabolisme du glucose. Les oméga-3 aident à soutenir les fonctions cardiovasculaires et à réduire les triglycérides sanguins.

Avant tout, le mot d'ordre est de connaître les facteurs de risques, ses chiffres, et d'agir dès maintenant afin de prévenir le développement de maladies cardiovasculaire ou diabète de type 2 dans le futur.



Annick Moffatt, ND

Avec plus de 20 ans d'expérience dans le milieu de la santé, tout d'abord en psychologie, ensuite en tant que docteure en naturopathie, elle apporte une approche globale face aux problèmes de la santé.

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

UN MONDE D'ARÔMES ET DE POSSIBILITÉS



100 % SAINES ET PURES... GARANTI !



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.



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.





Réinitialiser votre rythme circadien

par Wendy Presant, RHNC, CFMP

Comment est votre horloge ? Pour être précise, vos horloges (au pluriel), puisqu'elles sont situées dans presque tous les tissus et organes de votre corps ! Il existe également une horloge mère qui synchronise toutes les horloges. Cette horloge maîtresse est logée dans l'hypothalamus du cerveau et porte le nom éloquent de « noyau suprachiasmatique » ou NSC en abrégé. Le NSC est le principal contrôleur de notre rythme circadien, si important pour une bonne santé.

Toutes nos horloges d'organes et de tissus, appelées « horloges périphériques », remplissent des tâches importantes qui nous permettent de fonctionner efficacement. Bien que le NSC soit principalement contrôlé par la lumière, toutes les horloges périphériques ne le sont pas, et elles peuvent plutôt répondre à des signaux tels que manger, bouger, et la température. Les horloges périphériques utilisent ces signaux pour réguler la sécrétion de quantités appropriées d'hormones et d'autres fluides corporels ; elles ajustent également notre température corporelle et influencent nos gènes.

Pour la plupart d'entre nous, notre NSC est contrôlé par la lumière — ou son absence — qui frappe la rétine de nos yeux (et cela s'applique même lorsque nos yeux sont fermés, puisque la lumière peut être détectée à travers nos paupières). Chez les personnes aveugles, d'autres mécanismes régulent les rythmes circadiens. Les deux principales hormones régulées par le NSC sont le cortisol et la mélatonine.

« Les conséquences à long terme d'un mauvais rythme circadien peuvent entraîner du cancer, des maladies cardiaques, du diabète, et des troubles psychiatriques. »

Le cortisol est une hormone produite par les glandes surrénales. Il est probablement mieux connu comme l'hormone « de combat ou de fuite » qui augmente en réponse au stress, mais il revêt également une importance vitale pour réguler notre métabolisme. Nous avons besoin de cortisol pour nous réveiller et commencer notre journée.

À mesure que la lumière frappant la rétine diminue en soirée, le niveau de cortisol diminue et la mélatonine, produite par la glande pinéale du cerveau, augmente. La mélatonine est nécessaire à l'établissement de bons rythmes circadiens et favorise bien entendu un sommeil réparateur.

Une production inversée de cortisol, où elle commence à un niveau faible le matin, puis devient élevée le soir, retarde l'augmentation de la mélatonine nécessaire au sommeil. Cela peut conduire à l'insomnie et rendre plus difficile la perte de poids, en augmentant notre glycémie et notre appétit. Des niveaux élevés de cortisol ont également un impact sur notre humeur, augmentant les sentiments d'anxiété et de dépression. Les conséquences à long terme d'un mauvais rythme circadien peuvent entraîner du cancer, des maladies cardiaques, du diabète, et des troubles psychiatriques.



« La mélatonine peut vous aider à établir un rythme circadien sain, sans les effets secondaires ni la sensation de somnolence au réveil que de nombreuses personnes ressentent après avoir pris un somnifère. »

Comment notre rythme circadien se déséquilibre-t-il ? La plus grande influence est l'utilisation de la lumière artificielle pendant les périodes naturellement sombres. Les travailleurs postés — c'est-à-dire les personnes qui travaillent de nuit, tôt le matin, ou par rotation — sont particulièrement sensibles aux effets de cette lumière artificielle, ce qui est appelé « trouble du travail posté ». Les personnes qui traversent fréquemment plusieurs fuseaux horaires et les joueurs nocturnes sont également susceptibles de perturber leur rythme circadien.

La lumière bleue, émise par l'écran des appareils, peut être particulièrement problématique, car le bleu a la même longueur d'onde que la lumière du jour et il fait croire au cerveau qu'il fait encore jour. Exposer le cerveau à cette longueur d'onde tard dans la journée repoussera la production de mélatonine à plus tard et signifiera moins d'heures de sommeil.

Nous pensons souvent que la réponse à l'insomnie est de prendre un somnifère, ou peut-être d'essayer des substances en vente libre pour se détendre. Nous pourrions même nous endormir en regardant la télévision, puis nous réveiller le lendemain matin sans nous sentir rafraîchis. Et s'il existait un moyen efficace de restaurer le rythme circadien et de retrouver le sommeil ? En normalisant ce rythme, vous pouvez perdre du poids et réduire votre risque de maladie chronique. Cela vaut la peine d'effectuer quelques changements faciles à votre mode de vie !

Faites le point sur vos habitudes, et ajustez-vous en conséquence

Tout d'abord, changez vos habitudes. Passez autant de temps que possible à l'extérieur chaque jour. Si la lumière naturelle du jour est impossible en raison de la période de l'année, essayez d'utiliser une lampe de luminothérapie le matin pour obtenir un effet similaire. De nombreuses personnes consomment de la caféine pour commencer leur journée. Boire une tasse ou deux de café ou de thé avant midi peut être utile. Plus de tasses que cela, ou la consommation de boissons caféinées l'après-midi, peut perturber votre sommeil. Si vous êtes fatigué pendant la journée, une courte sieste de 20 minutes peut vous aider à vous sentir rafraîchi.



Wendy Presant, RHNC, CFMP

Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie, et en médecine fonctionnelle, Wendy Presant est présentement conseillère en santé et en nutrition. Elle offre aussi des services de *coaching* virtuel aux personnes cherchant à optimiser leur santé.

naturalcoachathome.care

La nuit, diminuez la luminosité de vos appareils et éteignez-les quelques heures avant de vous coucher. Pensez à porter un masque de sommeil la nuit et à garder votre chambre fraîche.

Niveaux de vitamines D et B₁₂

Demandez à votre médecin de vérifier vos niveaux de vitamines D et B₁₂, car ces nutriments sont corrélés à des rythmes circadiens sains.

Des rythmes réguliers

Établissez des rythmes réguliers pour entraîner vos horloges en vous réveillant, en dormant, en mangeant, et en bougeant aux mêmes heures chaque jour.

Envisagez la mélatonine

Si vous avez suivi tous les conseils de style de vie et que vous avez toujours du mal à vous endormir à temps, demandez à votre médecin si vous pouvez utiliser de la mélatonine. Commencez par une petite dose, prise une heure avant de vous coucher. La mélatonine peut vous aider à établir un rythme circadien sain, sans les effets secondaires ni la sensation de somnolence au réveil que de nombreuses personnes ressentent après avoir pris un somnifère.

Chaque jour, en recalibrant votre horloge biologique et en la préparant pour une nuit reposante, vous bénéficierez d'un sommeil amélioré, réinitialiserez votre rythme, et favoriserez une santé à long terme !

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

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 plus de 80 %
des bienfaits des
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.





Manger avec les saisons

par Jill Northrup, ND

L'été est là ! En plus des journées plus longues et des températures plus chaudes, les Canadiens peuvent également profiter d'une pléthore de fruits et légumes frais locaux cette saison. En plus d'être plus savoureux, les produits locaux de saison sont plus respectueux de l'environnement et nutritifs que leurs homologues internationaux. Un transit réduit produit une empreinte écologique plus faible, et un passage plus rapide de la ferme à la table minimise la perte de vitamines et de minéraux. Manger local est une pratique durable qui est non seulement bonne pour nous, mais souvent aussi pour notre portefeuille. Poursuivez votre lecture pour en savoir plus sur certains des produits actuellement en saison au Canada et sur les bienfaits de ces plantes pour la santé.

Baies

Les petits fruits des champs sont récoltés dans une grande partie du sud du Canada de juin/juillet jusqu'à septembre/octobre, selon les conditions météorologiques. Les fraises sont les premières à

arriver, suivies des mures, des framboises, et des bleuets qui mûrissent vers la fin de la saison. Sur le plan nutritionnel, les baies sont une riche source d'antioxydants, notamment d'anthocyanes. Ce composé produit non seulement la teinte bleue, rouge, ou violette des baies, mais exerce également une puissante activité de lutte contre l'inflammation et les dommages cellulaires, en plus d'effets anticancer et antiplaquettaires. Les baies sont un élément clé du régime MIND conçu pour la santé neurologique, car les anthocyanes peuvent traverser la barrière hématoencéphalique et contribuer à préserver la santé cognitive des personnes âgées. Les baies ont également une faible charge glycémique, ce qui signifie qu'elles n'augmentent pas la glycémie. Cela fait des baies un excellent fruit pour aider à gérer la glycémie.

Ail

L'ail est généralement planté à l'automne et récolté l'été suivant. Les effets médicinaux de l'ail sont reconnus depuis longtemps par diverses cultures. Les bienfaits de l'ail pour la santé proviennent en grande partie de l'allicine, un composé connu pour ses effets cardiovasculaires et immunitaires. La recherche montre que la consommation d'ail prévient l'athérosclérose, réduit le cholestérol et la tension artérielle, et inhibe l'agrégation plaquettaire. L'ail présente également des effets antitumoraux, hypoglycémiques, et antimicrobiens. Pour profiter des bienfaits de l'allicine pour la santé, l'ail doit être écrasé ou émincé et ajouté aux aliments lorsque leur préparation est presque terminée.



Tomates

Les tomates de serre sont disponibles toute l'année, mais les tomates muries sur pied sont nettement plus nutritives et ont beaucoup plus de saveur. Les tomates sont incroyablement riches en vitamine C. Cela est particulièrement vrai pour les tomates muries sur pied, qui contiennent deux fois plus de vitamine C que les tomates de serre. Cuites dans l'huile, les tomates sont également une riche source de lycopène, qui a des effets anticancer, ce qui réduit le risque et la progression du cancer de la prostate.



Brocoli

Le brocoli est un légume crucifère qui se récolte à partir de juin ou juillet selon la province. Appartenant à la même famille de légumes que le chou et le chou de Bruxelles, le brocoli est une riche source de vitamines A, C, et K, ainsi que de calcium, de potassium, et de fer. Le brocoli est également riche en fibres solubles, ce qui signifie qu'il absorbe l'eau et forme un gel dans le tube digestif, ce qui aide à réguler les selles. En tant que membre de la famille des légumes crucifères, le brocoli contient les composés bioactifs sulforaphane et indole-3-carbinol. Ces composés exercent des effets anticancer, anti-inflammatoires, et antioxydants. L'indole-3-carbinol joue également un rôle dans le métabolisme des estrogènes et peut être utilisé à des fins thérapeutiques pour certains troubles hormonaux.

Betteraves

Ce légume-racine au goût terreux est récolté à la fin de l'été partout au Canada. La betterave contient diverses vitamines et minéraux, notamment des vitamines B, de la vitamine C, du magnésium, du phosphore, du calcium, du potassium, et du zinc. Les betteraves ont également une valeur thérapeutique potentielle dans la gestion de diverses maladies chroniques, notamment les maladies hépatiques et cardiovasculaires. En tant que source de bêtaïne en plus de nombreux antioxydants, les betteraves ont un effet hépatoprotecteur (protecteur du foie).



Jill Northrup, ND

Une naturopathe de Toronto qui a une passion pour la santé et la médecine naturelle. Elle valorise une approche thérapeutique fondée sur des preuves et met l'accent sur l'éducation des patients et sur la médecine préventive dans sa pratique.
aspire-health.ca

La recherche suggère que le jus de betterave, en plus d'un régime méditerranéen, pourrait avoir des effets prometteurs dans la réduction de la fibrose observée dans la stéatose hépatique. Les betteraves sont également une source de nitrates, à ne pas confondre avec les nitrites; contrairement aux nitrites, qui sont nocifs pour la santé du cœur et des vaisseaux sanguins, les nitrates sont bénéfiques. En tant que précurseur de l'oxyde nitrique, les nitrates jouent un rôle dans la prévention de l'hypertension et de l'athérosclérose.



Résumé

Ce ne sont là qu'une petite sélection de certains des délicieux produits locaux qui seront disponibles au cours de l'été au Canada. Bien qu'ils soient riches en nutriments, tous les aliments ne conviennent pas à tout le monde. Parlez-en à votre naturopathe pour déterminer quels aliments sont les meilleurs pour vous et votre santé. Dans la mesure du possible, soutenez l'économie locale, l'environnement, et votre santé en choisissant des produits locaux de saison cet été.

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

BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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.



Des façons créatives de boire plus d'eau

par Patricia Wu, ND



La consommation d'eau est essentielle à la vie humaine ; c'est une solution simple qui améliore la santé et le bien-être. Certains n'aiment pas le goût, d'autres la trouvent ennuyeuse, mais la plupart du temps, la consommation d'eau peut être améliorée et encouragée lorsqu'elle devient une habitude évidente, attrayante, facile, et satisfaisante.

Faites votre choix



1. Un récipient à boire transparent. Le signal visuel vous rappelle de terminer votre boisson. Il existe de nombreuses bouteilles d'eau réutilisables portant des étiquettes sans BPA, mais la vérité est que la plupart des plastiques contiennent une sorte de substitut lié au BPA qui peut être tout aussi nocif. Le verre peut être lourd ; c'est pourquoi une bouteille d'eau isotherme à double paroi en acier inoxydable avec une paille est la meilleure option pour boire en déplacement. À la maison, les bocaux Mason avec des graduations permettent de calculer facilement la quantité que vous buvez.

2. Une jolie carafe à eau est bien plus qu'une simple pièce décorative. Elle garde l'eau à portée de main. Ayez-en une dédiée pour votre bureau à domicile, votre table à manger, ou votre table de salon. Il existe des ensembles comprenant une tasse en verre et un couvercle qui peuvent être conservés sur votre table de nuit afin que vous puissiez commencer à vous hydrater avant même de sortir du lit.



3. Une paille. Parfois, le fait de soulever la bouteille d'eau peut constituer un obstacle. Une bouteille d'eau avec une paille encourage une consommation plus passive afin que vous puissiez vous hydrater facilement lors de vos déplacements.

Quel type d'eau ?

Au Canada, l'eau du robinet est saine et contient moins de microplastiques que l'eau en bouteille. Cependant, un filtre à eau de haute qualité est toujours recommandé. Les filtres peuvent être montés sur un robinet, dans un pichet, ou sur un système d'eau complet pour la maison. Les filtres à eau éliminent les bactéries, les métaux libérés, et les polluants environnementaux. Une étude plus approfondie des systèmes de filtration d'eau serait nécessaire pour vraiment expliquer quelle est la meilleure eau filtrée. Sachez simplement que l'utilisation d'un filtre à eau peut contribuer à améliorer la qualité de l'eau que vous consommez.

VOUS CHERCHEZ
PARTOUT POUR
SOUTENIR VOTRE
GLYCÉMIE ?



Trouvez votre
équilibre



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

ISO 17025

Produit
au Québec



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

Mais l'eau est tellement ennuyeuse...

La consommation d'eau chez les enfants canadiens de 9 à 13 ans est passée de 75 % en 2004 à 90 % en 2015, en raison de la mise à jour du Guide alimentaire de Santé Canada. Cela correspond au remplacement d'un verre de lait par un verre d'eau. Malgré cela, 50 % des adultes déclarent ne pas boire suffisamment d'eau au cours de la journée.

Pour ceux qui n'aiment pas le goût de l'eau plate, les infusions de fruits offrent des saveurs naturelles sans les sucres ajoutés ni les toxines des boissons et édulcorants artificiels. Ajoutez simplement une poignée de fruits et d'herbes fraîches du jardin pour une infusion estivale rafraîchissante et une expérience « spa » hydratante. Pas besoin de filtrer, et c'est bon dans le verre ou la carafe!

Parmi les combinaisons classiques, citons le concombre et la mélisse, les trios d'agrumes (orange, citron, et citron vert), la fraise et la menthe, et la pêche ou la prune et la menthe.



Pour ceux qui ont besoin d'un coup de pouce supplémentaire, il existe des adaptogènes à base de plantes pour soulager le stress et aider à la désintoxication. Un favori de l'été est un thé réfrigéré aux baies de schisandre. *Schisandra chinensis* contient des composés qui activent les enzymes hépatiques, favorisent la mémoire et la cognition, et régulent la réponse au stress. Connue sous le nom de baie aux cinq

saveurs — aigre, sucrée, salée, amère, et piquante (épicée) — la saveur que vous goûtez est en corrélation avec un système d'organes de la médecine traditionnelle chinoise qui a besoin d'un soutien plus important.

Si la préparation d'une infusion de fruits ou d'adaptogènes demande trop de travail, des poudres d'électrolytes, des poudres de vitamine C, et des poudres d'acides aminés sont facilement disponibles pour ajouter de la saveur, minimiser les sucres ajoutés, et vous donner de l'énergie facilement accessible puisque vous buvez déjà de l'eau.

Enfin, pour ceux qui hésiteraient encore, certains fruits ont une teneur en eau étonnamment élevée. Présentant comme une « force triple » avec leurs fibres, leur saveur, et leur hydratation, les fruits comme les myrtilles, les framboises, les pêches, les abricots, les prunes, les concombres, les ananas, les cantaloups, et les pastèques contiennent plus de 80 % d'eau! Utilisez-les pour faire des granités, des purées de fruits surgelés, des smoothies, et même des brochettes de fruits pour maintenir la consommation d'eau.



En un mot, il n'est pas toujours nécessaire que votre apport quotidien en eau provienne de l'eau pure. La clé est de consommer beaucoup plus de solutions et d'aliments hydratants que de boissons déshydratantes. Gardez votre récipient à boisson rempli, et ajoutez un petit coup de pouce pour varier les saveurs et les effets bénéfiques sur la santé.

Voir la page suivante pour deux délicieuses recettes estivales.



Thé aux baies de schisandre

Ingrédients

- 1 c. à soupe de baies de schisandre
- 1 litre d'eau chaude
- Miel au goût, si désiré

Directions

Faire tremper dans l'eau chaude pendant 15 minutes, puis réfrigérer toute la nuit. À consommer tout au long de la journée.

Granité à la pastèque

Ingrédients

- ½ melon d'eau (environ 3 kg) – sans pépins ou pépins enlevés
- 1 à 2 citrons verts – jus uniquement
- Menthe fraîche pour la décoration



Directions

Coupez le melon d'eau en morceaux et ajoutez-le au robot culinaire ou au mélangeur. Ajouter le jus de citron vert et bien mélanger.

Versez le melon d'eau dans un plat peu profond allant au congélateur. Congeler pendant 2 heures.

Retirer du congélateur et gratter la surface avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture granuleuse et fondante. Remettre le plat au congélateur pendant encore 1 heure.

Répétez le grattage de la surface à la fourchette toutes les heures jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide et que tout le mélange soit gratté.

Servir dans des bols à dessert avec un brin de menthe pour la garniture.



Patricia Wu, ND

Patricia est une naturopathe qui axe sa pratique sur la gériatrie à Tsawwassen (South Delta) en Colombie-Britannique. Elle a un intérêt spécifique pour les maladies cardiaques et métaboliques ainsi que la santé mentale (prévention de la démence et de l'Alzheimer).

drpatriciawu.com

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

New Roots
HERBAL

ÉNERGIE ET
IMMUNITÉ À
LA GOUTTE



- Force motrice du métabolisme des nutriments
- Essentiel pour la formation des globules rouges
- Soutien vital à la performance immunitaire



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

Produit
au Québec



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



Tacos au poisson style Tecate

Voici une recette simple pour intégrer plus de poisson dans votre plan de repas hebdomadaire. Cette recette de tacos croustillants comprend du poisson panés panko, une crème au chipotle à toute épreuve, et vos garnitures préférées... à condition que l'avocat en fasse partie !

Ingrédients pour la crème chipotle

- 1 piment chipotle à la sauce adobo
- ½ tasse de yogourt grec nature (ou mayonnaise)
- 1 c. à soupe de jus de lime
- ¼ c. à thé de sel de mer fin

Ingrédients pour le poisson pané

- 1½ livre de poisson blanc ferme, comme la morue ou le flétan, coupés en cubes de 2,5 cm (1")
- 1 œuf, fouetté
- 1 tasse de chapelure panko
- 4 c. à thé d'assaisonnement à taco
- 1 c. à thé de Betterave Rouge Fermentée en poudre de New Roots Herbal
- Une pincée de sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Ingrédients pour les tacos

- 6 tortillas de maïs ou de farine, réchauffées
- 2 avocats frais, pelés, dénoyautés, et tranchés
- Garnitures au choix (laitue, tomates, coriandre, oignons rouges, fromage, etc.)

Instructions pour la crème chipotle

Combiner les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse. Mettre de côté.

Instructions pour le poisson pané

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Étaler le panko en une couche uniforme sur une plaque à cuisson moyenne. Cuire au four pendant 5 à 7 minutes, en secouant doucement la poêle à mi-cuisson, jusqu'à ce que le panko soit grillé et doré (surveiller de près le panko pour qu'il ne brûle pas). Transférer le panko dans un moyen bol, et essuyer la plaque à cuisson pour une utilisation future.

Ajouter l'assaisonnement au panko. Bien mélanger.

Préparer la mise en place : 1) poisson, 2) œufs fouettés, 3) mélange panko, et 4) plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Tremper les cubes de poisson dans les œufs. Transférer au mélange panko et tamponner doucement pour bien couvrir tous les côtés. Placer les cubes sur la plaque à cuisson.

Mettre au four et cuire 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et s'effritent facilement (la température interne devrait être 65 °C [145 °F]). Le poisson doit s'effriter facilement pour la préparation.

Instructions pour les tacos

Ajouter un lit de laitue râpée suivi du poisson et faire preuve de créativité. Arroser de crème chipotle et servir immédiatement.

Donne 6 tacos.

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : newrootsherbal.com/fr/blog

Recette originale Fleurir



« Poulettes » de viande

De simples boulettes de poulet cuites au four, tendres et juteuses, qui ne requièrent que 15 minutes de préparation et 20 minutes de cuisson.

Ingrédients

- 1 livre (455 g) de poulet haché
- 1 oignon moyen, finement coupé en dés et ensuite sauté — environ ¼ tasse (60 ml) après avoir été sauté
- 1 gros œuf, fouetté
- 2 gousses d'ail, écrasées avec un presse-ail (ou finement hachées)
- 1 tasse (250 ml) de chapelure italienne — divisée
- ⅓ tasse (160 ml) de fromage parmesan
- ⅓ tasse (160 ml) de lait
- 1 c. à soupe (15 ml) chaque de persil et de basilic frais (ou 1 c. à thé [5 ml] chaque séché)

Instructions

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'un tapis à cuisson.

Sauter les oignons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés — environ 5 minutes. Égoutter l'excès d'huile et mettre de côté.

Dans un grand bol, combiner la moitié de la chapelure italienne et le lait; bien mélanger et mettre de côté.

Ajouter le poulet haché, les oignons, l'ail, l'œuf, le sel, le poivre noir, le fromage parmesan, et le persil au mélange de chapelure, et mélanger avec les mains jusqu'à avoir une bonne consistance. Ne pas trop mélanger.

Le poulet haché, spécialement préemballé, peut parfois contenir plus de gras. Ajouter doucement le reste de la chapelure au besoin jusqu'à ce que le mélange soit juste assez épais pour l'utiliser.

Placer sur la plaque de cuisson en faisant des portions avec une cuiller à crème glacée, ou d'environ 50 g si vous avez une balance. Ajouter de l'huile sur vos mains et rouler les boulettes de viande en boules d'environ 5 cm (2").

Cuire environ 18–20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes de viande atteignent une température interne de 80 °C (175 °F). Retirer du four et égoutter tout excès de graisse.

Pour conserver, placer dans un contenant hermétique pendant qu'elles sont encore chaudes. Peut être séparé et congelé pour un souper rapide en semaine.

Donne 4 portions (16 boulettes).

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : newrootsherbal.com/fr/blog

Recette originale Fleurir



Trempelette à pizza et légumes

Imaginez toutes les délicieuses saveurs d'une pizza plongée dans une trempette délicieusement réchauffée. Si vous n'êtes pas sensible à la famille des solanacées et que vous pouvez tolérer les tomates, ces superstars de la nutrition vous seront bénéfiques grâce à leur impressionnant profil antioxydant. Bien que les tomates crues soient délicieuses, il est préférable de les consommer une fois cuites, afin de maximiser la disponibilité des caroténoïdes qu'elles contiennent, soit le *bêta*-carotène, la lutéine, la zéaxanthine, et le lycopène. Ma famille aime accompagner cette trempette avec une baguette ou des chips tortilla sans maïs.

Ingrédients de la trempette

- 1 boîte (28 oz / 830 ml) de tomates concassées (voir Astuce)
- 1 tasse (250 ml) d'ognon rouge ou jaune finement haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extravierge
- 2 c. à soupe (30 ml) de concentré de tomate (voir Astuce)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'assaisonnement italien
- 2 c. à thé (10 ml) de basilic séché
- 3 gouttes d'extrait pur de fruit de moine (si vous aimez une sauce sucrée; facultatif)
- ½ c. à thé (2 ml) de sel rose non raffiné

Ingrédients facultatifs

- ½ tasse (125 ml) de fromage végétalien émietté
- ½ tasse (125 ml) de cœurs d'artichauts marinés tranchés
- ¼ tasse d'olives noires ou vertes dénoyautées et coupées en tranches, ou de câpres
- 12 feuilles de basilic frais, pour la garniture

Légumes

- 3 courgettes vertes, coupées en bâtonnets
- 3 courgettes jaunes, coupées en bâtonnets
- 1 botte d'asperges, parées et coupées en bâtonnets
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en bâtonnets
- 2 tasses de pois mange-tout

Instructions

Dans une poêle en fonte de 30 cm ou une casserole allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ognon et l'ail et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes). Ajouter les tomates et leur jus, le concentré de tomates, l'assaisonnement italien, le basilic, le fruit du moine (si utilisé), et le sel. Mélanger, puis laisser mijoter 30 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Retirer la casserole du feu et garnir la sauce avec le fromage végétalien, les olives, et les cœurs d'artichauts, si utilisés. Cuire au four pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les garnitures soient bien chaudes. Garnir de basilic frais (si utilisé) et servir avec les légumes pour tremper.

Astuce : Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser de la sauce tomate bio sans sucre à la place des tomates concassées et du concentré de tomates, mais vous devrez peut-être la laisser mijoter plus longtemps avant d'ajouter les garnitures et de cuire au four (jusqu'à 45 minutes, selon le degré d'eau de votre choix de sauce).



Julie Daniluk, RHN

Julie Daniluk est une experte reconnue en ce qui a trait à l'inflammation, une conférencière, et une auteure primée de quatre livres à succès. Sa passion est de prendre la parole dans des lieux où elle allie ses compétences et son expérience de manière amusante et positive pour fournir des résultats révolutionnaires à son public.

JulieDaniluk.com

Plusieurs autres recettes sont disponibles dans le livre de recettes de Julie : *Becoming Sugar Free* (disponible en anglais seulement)



Demandez à Gord



Mon profil lipidique sanguin est environ 10 % plus élevé que la moyenne. Avez-vous des idées pour réduire mes chiffres avant mon prochain test?

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler; une activité physique régulière améliore votre HDL (bon cholestérol) tout en diminuant votre LDL (mauvais cholestérol), et limitez votre consommation d'aliments riches en gras saturés, notamment les viandes rouges et transformées, et les produits laitiers riches en matières grasses.

Privilégiez les aliments riches en fibres solubles comme l'avoine, l'orge, les grains entiers, les graines de lin, les fruits avec la peau, et les baies, qui aident à bloquer l'absorption intestinale du cholestérol. Les aliments riches en phytostérols, comme les noix, les graines, les grains entiers, et les légumineuses entravent aussi l'absorption du cholestérol dans les intestins. Des aliments enrichis en phytostérols peuvent aider; cependant, les phytostérols sous forme de suppléments tels que les poudres ou les capsules offrent une meilleure action thérapeutique.

Notre calendrier social estival chargé entraîne parfois des perturbations désagréables de mon tube digestif. Des suggestions pour un soulagement?

La constipation, les ballonnements, et même la diarrhée peuvent être attribués à un foie surmené. Les rassemblements familiaux et les barbecues favorisent habituellement des aliments et des boissons qui augmentent le fardeau métabolique de votre foie. Les viandes rouges, les viandes transformées avec des gras saturés, le sel, les épices, et les agents de conservation affectent grandement votre santé hépatique. L'additionnel breuvage pour adulte occasionnel est bien connu pour ses effets nuisibles, en plus des boissons gazeuses riches en sucre — même leurs versions diètes — qui augmentent la charge de travail de votre foie.

En plus de la modération, il y a plusieurs extraits botaniques naturels qui peuvent soutenir votre foie cet été. L'extrait de chardon-Marie (assurez-vous qu'il mentionne une silymarine à puissance vérifiée) est parmi mes favoris. Il exerce des effets anti-inflammatoires sur le foie et peut même aider à la régénération de ses cellules. La betterave rouge, le radis noir, le pissenlit, l'extrait d'artichaut, et l'acide *alpha*-lipoïque sont aussi bien connus pour leurs propriétés protectrices du foie.

Vous faites un changement d'huile avant un voyage estival en voiture; peut-être que votre foie bénéficierait d'une mise au point cet été?

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, ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237.

**LES
MALADIES
CARDIAQUES
FRAPPENT
EN SILENCE**



**N'ATTENDEZ
PAS QU'IL
SOIT TROP
TARD!**



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.

