

# Les Faits Naturels

Édition numérique

Aout 2016 | Dans cette édition :



# Double défense contre le rhume des foins

Le rhume des foins désigne généralement une réaction allergique causée par du pollen ou de la poussière en suspension ; nous vous épargnerons la description graphique des symptômes associés. Les sources de pollen qui impactent la vie de millions de Nord-Américains s'étendent de la floraison des arbres au printemps à divers herbacées l'été à l'herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*) en fin d'été et en début d'automne.

Si l'on considère qu'une seule plante d'herbe à poux peut libérer un milliard de grains de pollen, s'armer de deux agents antihistaminiques éprouvés agissant naturellement pendant la haute saison est tout à fait logique. **Huile de graines de Cumin Noir** et **Quercétine Bioflavonoïdes** sont parmi les antihistaminiques naturels disponibles les plus efficaces ; pris ensemble, ils offrent une protection complémentaire sur laquelle vous pouvez compter.

L'huile de graines de cumin noir a un profil d'acide gras unique qui contient de l'acide linoléique d'origine naturelle. L'acide linoléique stabilise les membranes cellulaires afin d'exercer une puissante action antihistaminique. Il sert également de bloc de construction pour la production de prostaglandines, l'hormone médiatrice de la réponse inflammatoire.

La quercétine fait partie du groupe de pigments végétaux appelés flavonoïdes. Ce puissant composé renforce les membranes des cellules spécialisées (mastocytes et basophiles) pour empêcher la libération d'histamine. L'histamine est la cause des symptômes communs au rhume des foins qui comprennent éternuements, démangeaisons, écoulement nasal, et larmolements.

Notre système immunitaire assure un équilibre sain tout en défendant notre santé. Parfois, il surréagit et perçoit un agent étranger — tel que le pollen des plantes — comme une menace pour la santé. **Huile de graines de Cumin Noir** et **Quercétine Bioflavonoïdes** peuvent aider à la médiation de cette réponse. Mieux encore : ils sont une alternative sans effets secondaires et qui ne crée pas de dépendance, contrairement aux antihistaminiques pharmaceutiques.



# Pancréas Pur

Le corps humain compte environ 78 organes différents ; malgré son rôle essentiel, le pancréas ne se classe pas parmi le « Top 10 » des organes les plus importants pour la santé selon de nombreux sites Web médicaux.

La personne moyenne peut en effet avoir du mal à décrire ses fonctions. Le pancréas est un organe hybride : il fabrique des enzymes qui digèrent les graisses, les protéines et les glucides complexes et il est aussi la pierre angulaire de l'activité métabolique, car il produit l'insuline et du glucagon, deux hormones importantes. Le glucagon convertit le glycogène en glucose dans le foie, tandis que l'insuline permet au glucose d'être absorbé par les cellules pour leurs besoins énergétiques.

Le stress, la consommation d'alcool, l'exposition aux toxines environnementales, et le vieillissement sont parmi les nombreux facteurs pouvant nuire aux fonctions pancréatiques. La thérapie glandulaire (la

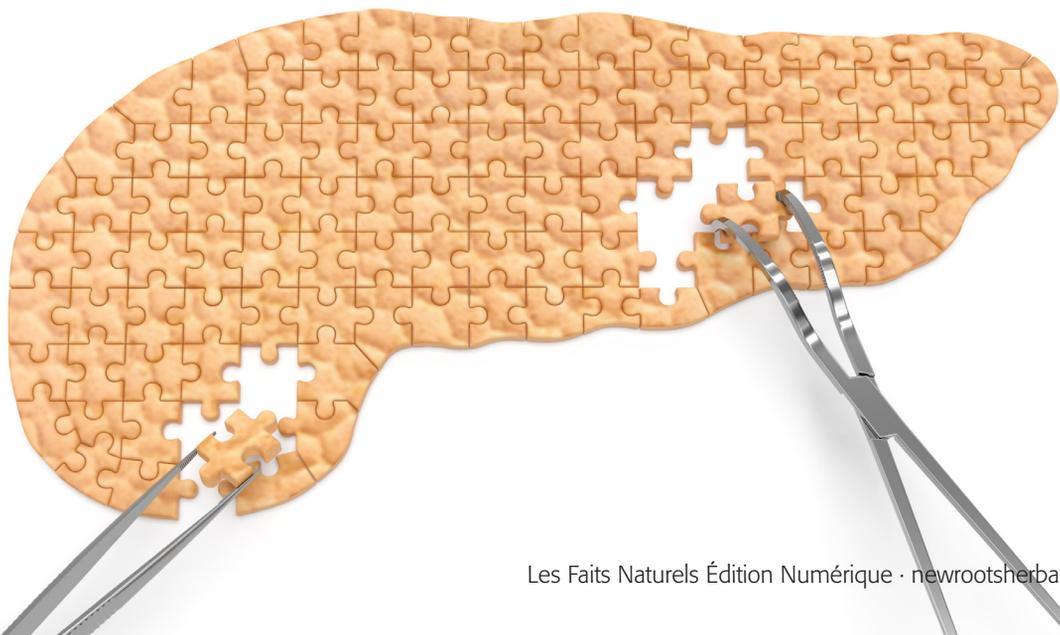
consommation de glandes et de leurs extraits) a largement diminué en popularité avec les progrès de l'isolement et de la synthèse d'hormones spécifiques. Toutefois, cette thérapie est encore largement utilisée en médecine traditionnelle chinoise et dans la pratique naturopathique contemporaine.

Les racines de la thérapie glandulaire proviennent de la croyance que l'ingestion d'une glande animale renforcera la glande correspondante de l'hôte (vous). La base scientifique de l'utilisation de glandes est qu'elles sont une riche source de nutriments spécifiques aux organes dans leur forme naturelle. En fait, la science de la thérapie glandulaire a essentiellement ouvert la voie à de nombreux médicaments d'ordonnance synthétiques, tels que les thérapies de remplacement pour la thyroïde, les corticostéroïdes, et l'œstrogène.

L'insuffisance pancréatique peut conduire à une digestion incomplète et à une détérioration de l'apport en nutriments, même

pour ceux qui suivent une diète bien équilibrée. Il peut aussi contribuer au développement du diabète de type II. Un extrait de pancréas de qualité supérieure peut fournir des éléments nutritifs qui auront un impact positif pour votre santé.

**PancréasPur** de New Roots Herbal provient d'agneaux de Nouvelle-Zélande, nourris à l'herbe. Il est lyophilisé pour une efficacité optimale et pour conserver un maximum de fraîcheur, en plus d'être exempt de pesticides, d'hormones de croissance, et d'antibiotiques.





# Jardinage et activité extérieure

## Aperçu des bienfaits pour la santé



par Philip Rouchotas, MSc, ND

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

Passez-vous assez de temps à l'extérieur? Une étude récente a révélé que le jardinage peut être une stratégie prometteuse pour augmenter la consommation de fruits et de légumes, l'activité physique, et la fonction physique chez les survivants du cancer [1]. Lorsque nous pensons à toutes les différentes habitudes de vie qui pourraient avoir un bon retour sur investissement pour notre santé, la consommation de fruits et de légumes et l'activité physique sont au sommet de la liste. Une grande méta-analyse (qui est essentiellement un moyen d'évaluer toutes les meilleures données disponibles) a examiné la consommation de fruits et de légumes et le risque de décès.

D'après vous, qu'ont-ils trouvé? Une consommation plus élevée de fruits et de légumes était significativement reliée à un risque réduit de mortalité, toutes causes confondues [2]. Chaque incrément d'une portion par jour de fruits et de légumes a permis d'éviter un peu plus la mort, avec un seuil d'environ cinq portions par jour, après quoi il n'y avait aucun bienfait supplémentaire. Cela pourrait se traduire par « manger plus de fruits et légumes vous aidera à vivre plus longtemps. »

Quelle est l'explication derrière tout cela? C'est toujours une question délicate à poser, parce que nous n'avons pas toujours la réponse et ce que nous pensons

savoir peut ne pas être exact. Les fruits et les légumes contiennent des vitamines, des minéraux, et des fibres. Plus important encore, les recherches disponibles montrent qu'ils peuvent aider à prévenir un certain nombre de conditions de santé dégénératives et métaboliques chroniques. Ils peuvent aussi avoir des bienfaits additionnels comme la régulation des selles. En outre, les fruits et les légumes peuvent remplacer d'autres aliments; si ces autres aliments sont malsains ou bourrés de calories, les fruits et les légumes peuvent donc les remplacer dans un régime alimentaire global.

Si le jardinage peut favoriser une augmentation de la consommation d'aliments sains, il peut être avantageux d'explorer plus loin. Souvent, les gens trouveront des excuses pour ne pas adopter un comportement favorisant une bonne santé. Ils estimeront n'avoir pas suffisamment de temps, de connaissances, de compétences, ou de motivation. Donc, tout ce qui peut aider à faire bouger les choses dans la bonne direction, même pour quelques personnes, peut avoir des bienfaits considérables.

Comme nous le verrons, la façon dont ces habitudes seront mises en place peut avoir un impact significatif. Les mentors, les équipes, et la responsabilité sont autant de facteurs potentiellement importants à garder à l'esprit pour surmonter certains obstacles communs.

Examinons la récente étude sur le jardinage pour les survivants du cancer<sup>[1]</sup>. Les survivants du cancer ont un risque élevé de développer divers problèmes de santé, y compris des maladies cardiovasculaires, le diabète, ainsi qu'une récurrence du cancer. Les chercheurs ont mené une étude de faisabilité de la culture maraîchère en groupant des adultes et des enfants qui ont survécu au cancer avec des maîtres jardiniers pour explorer la consommation de fruits et légumes, l'activité physique, la qualité de vie, et la fonction physique. L'étude a été faite sur une période d'un an. Les participants devaient planter trois jardins, faire la récolte et la rotation des cultures, et résoudre les problèmes. Des informations ont été recueillies au moyen de questionnaires et de mesures objectives.

Les résultats de l'étude ont démontré que le jardinage était possible, dans le sens où beaucoup



de gens ont choisi de s'inscrire et que le désengagement était minimal (ce sont les deux signes d'une implication très forte). Des améliorations dans trois mesures ont été trouvées : la force, l'agilité, et l'endurance. Cela a été observé auprès de 90 % des survivants. Une augmentation d'une portion de fruits et de légumes par jour et plus de 30 minutes par semaine d'activité physique ont été observées auprès de 40 % et 60 % des personnes, respectivement. De façon générale, cette étude montre vraisemblablement qu'une simple implication comme le jardinage peut fournir de nombreuses améliorations en matière de santé globale, en favorisant des comportements sains.

Le jardinage peut avoir l'avantage supplémentaire d'améliorer la santé mentale. Des études démontrent que le temps passé à l'extérieur, dans la nature ou dans des environnements naturels, peut améliorer l'humeur et l'estime de soi, et même réduire l'anxiété. Même le visionnement d'images représentant la nature réduit la colère, la peur, et le stress. Cela réduit la pression artérielle et la fréquence cardiaque. Certaines recherches sur le sujet démontrent que même l'ajout d'une plante dans une pièce peut avoir un impact significatif sur le stress et l'anxiété.

Il y a aussi sans doute un sentiment de responsabilité qui se développe avec le jardinage. Cela peut être dû au fait qu'un investissement initial a été fait (du temps, de l'effort, peut-être de l'argent) et que les gens aiment souvent constater le fruit de leur travail, littéralement. Le jardinage prend du temps, et ce n'est pas quelque chose que vous pouvez simplement préparer et oublier. Il faut s'investir constamment, faire des vérifications, prendre le temps nécessaire pour faire le suivi de la récolte, et résoudre les nouveaux problèmes. Si ces actions ne sont pas entreprises, le tout peut échouer. Particulièrement pour les enfants, le jardinage peut leur apprendre la responsabilisation probablement autant qu'ils vont aimer manger ce qu'ils ont eux-mêmes cultivé et en ressentir une certaine fierté.

Pour lire la suite de cet article, cliquez [ici](#).

### Références

1. Blair, C.K., et al. « Harvest for health gardening intervention feasibility study in cancer survivors. » *Acta Oncology* Vol. 52, No 6 (2013): 1110-1118.
2. Wang, X., et al. « Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. » *BMJ* Vol. 349 (2014): g4490. doi: 10.1136/bmj.g4490





## Yogourt glacé à la limonade aux fraises



par Sharisse Dalby, CHN

Nutritionniste holistique certifiée, elle aide les familles occupées ayant des problèmes digestifs ou émotionnels à prendre en charge leur santé.

[www.sharissedalby.com/strawberry-lemonade-froyo](http://www.sharissedalby.com/strawberry-lemonade-froyo)

Les desserts glacés peuvent occasionnellement être une gâterie amusante—le mot-clé étant occasionnellement ; Il est facile d'abuser de ces friandises avec la chaleur estivale.

Les sucettes glacées, les « Mr. Freeze », les crèmes glacées, etc. sont souvent consommées une sinon deux fois par jour pour combattre la chaleur.

Mais avez-vous déjà pensé à la quantité de sucre dans chacune de ces friandises ingérées par vos enfants ? Une seule sucette glacée contient environ 8 g de sucre (soit deux cuillerées à thé !), et une crème glacée à la vanille format enfant de Dairy Queen contient 18 g de sucre (soit plus de quatre cuillerées à thé!).

Nous sommes pleinement conscients que le sucre peut engendrer un gain de poids ; il peut aussi entraîner une perte de concentration, un manque d'énergie, des sautes d'humeur, et des rages de sucre. De plus, ces « gâteries » estivales ne sont que des calories vides, ce qui signifie qu'elles ne contiennent pas ou très peu d'éléments nutritifs.

Ce ne sont pas de bonnes nouvelles, les amis ! Alors, remplacez vos idées de dessert estival habituel et confectionnez ce délicieux régal. Votre famille ne sera pas déçue ! Ce dessert estival savoureux et santé vous rafraichira en un rien de temps !

### Ingrédients

- 1 citron, le zeste et le jus
- 1 tasse de fraises, équeutées
- 1 tasse de yogourt grec nature, sans gras
- 2 cuillerées à soupe de miel non pasteurisé

### Instructions

Dans un mélangeur ou au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.

Verser dans un récipient peu profond et placer au congélateur pendant 4 à 6 heures (ou toute la nuit).

Donne 2 portions.