

A young man and woman are smiling and embracing each other outdoors. The woman is wearing a grey knit sweater, and the man is wearing a white t-shirt. They are standing in front of a wooden fence. The background is slightly blurred, showing trees and a snowy ground.

# Les Faits Naturels

Hyperplasie  
bénigne de  
la prostate

La mobilité  
sans douleur :  
un sujet articulé

Probiotiques  
et prévention  
du rhume et  
de la grippe

Profitez de  
l'hiver !

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations  
Novembre/décembre 2014

New Roots  
HERBAL



*Fier partenaire de la santé de votre prostate.*

**ProstatePerform** est un supplément préventif important pour protéger la santé de votre prostate. Il réduit l'activité de l'enzyme qui transforme la testostérone en dihydrotestostérone (DHT), l'hormone qui provoque l'élargissement de la prostate.

- Soulage l'urgence urinaire, le faible débit, et la difficulté de la miction qui vous gardent éveillé la nuit et nerveux pendant la journée
- Prévient d'autres maladies de la prostate en soutenant son métabolisme

New Roots Herbal a défini la norme – aucun autre produit pour la prostate ne surpasse cette formule.

**Procurez-vous ProstatePerform aujourd'hui pour un soulagement en seulement 7 à 10 jours.**

Disponible exclusivement dans les magasins d'aliments naturels.

Pour trouver un détaillant près de chez vous, visitez [newrootsherbal.com/magasin](http://newrootsherbal.com/magasin)

*Prévention et Soins® depuis 1985*



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 12 scientifiques : 3 PhD, 3 MSc, et 6 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM





# Table des matières

Novembre/décembre 2014



- 05 Un cadeau qui guérit, apaise et protège votre peau
- 06 Conseils santé : Hyperplasie bénigne de la prostate
- 08 La mobilité sans douleur : un sujet articulé
- 09 Augmenter le volume avec Hair & Scalp
- 10 Conseils santé : Les probiotiques et la prévention du rhume et de la grippe
- 12 Retour à l'heure normale !
- 13 Mise à jour de produit : Changement de nom et nouveau produit
- 14 Naturopathic Currents: La pleine conscience et la santé
- 17 Tonifiez vos reins
- 18 Profitez de l'hiver !
- 20 Le coin cuisine
- 22 Choisir d'aider: Réseau canadien d'action sur les biotechnologies



## Lettre de la rédactrice



À l'approche de ma troisième année chez New Roots Herbal, je suis heureuse d'annoncer que le magazine Les Faits Naturels voit sa distribution passer de 2 500 à plus de 15 000 exemplaires (versions française et anglaise). Le tirage en constante évolution des Faits Naturels est nourri par l'intérêt de nos lecteurs de s'informer sur les nouvelles tendances de l'industrie. J'espère que vous partagerez ma passion pour cette publication qui grandit... organiquement !

Au cours des dernières années, la mission des Faits Naturels était de promouvoir nos produits auprès de nos détaillants partenaires. Ceci a évolué pour devenir une œuvre consacrée à la santé et au bien-être de tous, autant des détaillants que des consommateurs. En plus des articles sur la santé et le bien-être provenant de nos auteurs maison, nous vous proposons du contenu supplémentaire venant de praticiens de soins de santé naturelle d'Amérique du Nord, ainsi que des recettes où alimentation saine rime avec bon goût.

Au nom de toute l'équipe de New Roots Herbal, je vous souhaite une santé et du bonheur sans égal pour cet automne et la saison des fêtes.

Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef

## Congé du temps des fêtes

Veillez noter que nos bureaux seront fermés pour le temps des fêtes à compter de 16 h HNE le 23 décembre 2014. Toutefois, nous pourrons dépanner nos clients qui auront à commander avant la nouvelle année. Notre service à la clientèle, notre facturation et notre expédition seront ouverts le 29 décembre de 8 h à 16 h HNE. Nous rouvrirons à 8 h le lundi 5 janvier 2015.

De la part de toute l'équipe de New Roots Herbal, nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et une très bonne année 2015 !



Le magazine Les Faits Naturels est publié tous les 2 mois et distribué à travers le Canada.

**Rédactrice en chef**  
Sonia Lamoureux

**Graphiste**  
Cédric Primeau

**Traduction/Révision**  
Dany Lévesque  
Marie-Jo Mercier  
Pierre Paquette

**Recherche et textes**  
Aoife Earls  
Heidi Fritz  
Philip Rouchotas  
Gordon Raza

**Recettes**  
Gordon Raza  
Sonia Lamoureux

**Présenté par :**



3405, rue F.-X.-Tessier  
Vaudreuil-Dorion (Québec)  
J7V 5V5  
800 268-9486  
newrootsherbal.com  
info@newrootsherbal.com

Fier membre de



## Coffret-cadeau d'huiles exotiques

Un cadeau  
qui guérit,  
apaise et  
protège  
votre peau



L'expression « se sentir bien dans sa peau » évoque généralement un bien-être émotionnel. En fait, la santé et l'apparence de notre peau jouent un rôle important dans la façon dont nous nous percevons et ce que nous pensons de nous-mêmes.

Notre coffret d'huiles exotiques certifiées biologiques inclut nos trois huiles les plus populaires : l'**Huile d'Argan**, l'**Huile de graines de Rose Musquée**, l'**Huile de Tamanu** 100 % biologique, et notre **Huile pour Amants de la Peau** qui constitue un mélange unique et thérapeutique de nos huiles les plus prisées.

L'alimentation, le stress environnemental et notre profil génétique unique façonnent collectivement notre apparence. Toutefois, ces huiles pures et naturelles peuvent vous donner le coup de pouce naturel nécessaire pour une superbe peau ainsi que des cheveux et des ongles éclatants de santé.

Notre coffret d'huiles exotiques certifiées biologiques contient de l'**Huile d'Argan** qui nourrit les cheveux, la peau, et les ongles. Cette huile riche en éléments nutritifs est aussi recommandée pour réduire l'apparence des vergetures après la grossesse ou la perte de poids. Une petite quantité de ce produit pur et naturel suffit pour offrir de nombreux bienfaits thérapeutiques, surtout quand on le compare à la quantité d'huile d'argan effectivement présente dans certains produits commerciaux pour les cheveux et la peau.

L'**Huile de graines de Rose Musquée** certifiée biologique pénètre profondément dans la peau pour

exercer ses multiples bienfaits. Elle accroît la production de collagène pour augmenter l'élasticité, ce qui entraîne une réduction des ridules et des rides. Cette huile aide aussi à protéger la peau des rayons UV néfastes.

L'**Huile de Tamanu** 100 % biologique est excellente pour votre trousse de premiers soins. Son action anti-inflammatoire et ses caractéristiques antimicrobiennes soulagent l'exéma, les coupures, les éraflures, les abrasions, les morsures et les piqûres, aide à la guérison des cicatrices, et bien plus.

L'**Huile pour Amants de la Peau** est un mélange unique de cinq huiles exotiques biologiques (**Huile de graines de goji**, **Huile de graines de Rose Musquée**, **Huile de graines d'Argousier**, **Huile d'Argan** et **Huile de Tamanu**), qui hydrate, guérit, rajeunit et embellit votre peau de la tête aux pieds. Les multiples bienfaits thérapeutiques qu'offre cette huile sont absolument inégalés.



# Hyperplasie bénigne de la prostate



par Philip Rouchotas,  
MSc, ND

L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), aussi appelée « hypertrophie de la prostate », est une croissance non cancéreuse de la prostate qui affecte une grande partie des hommes de plus de 50 ans. Dès 80 ans, la grande majorité des hommes seront touchés par cette condition, dont certains symptômes sont l'urgence et la fréquence urinaire, la difficulté de miction, ainsi qu'un faible débit<sup>[1, 2]</sup>. Cet article décrit les options de traitements pour

l'HBP, et la relation de celle-ci avec le cancer de la prostate.

Le développement de l'HBP serait lié à l'exposition continue (toute une vie !) à la dihydrotestostérone (DHT), un métabolite de la testostérone, et possiblement à l'oestrogène<sup>[1]</sup>. Chez l'homme, l'oestrogène est produit par l'aromatase, une enzyme présente dans les cellules adipeuses<sup>[1]</sup>. L'obésité est ainsi associée à un risque plus élevé de développer l'HBP. D'autre part, les cellules prostatiques convertissent la testostérone en un métabolite plus puissant, la DHT. Le médicament le plus souvent utilisé pour traiter l'HBP est le finastéride, un inhibiteur de la conversion de testostérone en DHT. Cependant, des effets secondaires désagréables, comme la dysfonction érectile, peuvent affecter jusqu'à 9 % des hommes qui prennent ce médicament<sup>[3]</sup>. Des recherches plus récentes suggèrent que des

effets secondaires plus graves puissent aussi être associés au finastéride, comme un risque plus élevé de développer un cancer plus agressif de la prostate ou la dépression<sup>[4]</sup>. Les chercheurs soulignent l'importance de bien informer les patients de ces risques lorsque ce médicament leur est prescrit<sup>[4]</sup>.

Plusieurs agents naturels se sont révélés être très efficaces pour réduire les symptômes de l'HBP. Les effets sur l'HBP du chou palmiste (*Serenoa repens*) ont été très bien étudiés<sup>[5]</sup>. Un examen systématique de 18 essais aléatoires a conclu que « le *Serenoa repens* réduit les symptômes urologiques et augmente les mesures de flux. En comparaison avec le finastéride, le *Serenoa repens* produit une réduction similaire des symptômes des voies urinaires ainsi qu'une amélioration du débit urinaire,



# ← TOILETTES

et a été associé à moins d'effets secondaires indésirables lors des traitements » [5], une affirmation sans équivoque de l'*American Medical Association Journal*. Les bêta-sitostéroïdes sont un autre agent végétal éprouvé pour réduire l'HBP, plus probablement par des effets sur la modulation des hormones et sur l'inflammation [6]. Dans une autre étude, la grande ortie (*Urtica dioica*) a réduit les symptômes des voies urinaires inférieures chez 81 % des patients, comparativement à seulement 16 % dans le groupe placebo [7]. Ceci s'est accompagné d'une légère diminution de la taille de la prostate.

Traditionnellement, l'HBP a été dissociée du cancer de la prostate, mais des données plus récentes ont toutefois illustré plusieurs similitudes entre ces deux maladies chroniques affectant la prostate. La plus importante

est que ces deux conditions sont alimentées par la DHT, l'œstrogène, et la présence d'une inflammation de la prostate ; ces deux conditions répondent aussi à un traitement d'agents antihormonaux [8]. Des études démontrent que les hommes atteints d'HBP sont plus à risque de développer un cancer de la prostate [8]. Les hommes atteints d'HBP ayant une activité inflammatoire élevée sont les plus à risque d'avoir une progression de l'HBP ainsi que des complications [9]. D'autre part, les lésions inflammatoires chroniques de la prostate sont considérées comme un précurseur du cancer de la prostate [9].

Cette nouvelle association et le fait que la cause d'inflammation soit commune sont de bonnes raisons pour utiliser des agents naturels éprouvés contre l'HBP pour prévenir et traiter le cancer de la prostate.

## Références

1. Patel, N.D. and J.K. Parsons. "Epidemiology and etiology of benign prostatic hyperplasia and bladder outlet obstruction". *Indian Journal of Urology* Vol. 30, No. 2 (2014): 170–176.
2. Chang, R.T, R. Kirby, and B.J. Challacombe. "Is there a link between BPH and prostate cancer?" *Practitioner* Vol. 256, No. 1750 (2012): 13–16, 2.
3. Gur, S., P.J. Kadowitz, and W.J. Hellstrom. "Effects of 5- $\alpha$  reductase inhibitors on erectile function, sexual desire and ejaculation". *Expert Opinion on Drug Safety* Vol. 12, No. 1 (2013): 81–90.
4. Traish, A.M., A. Mulgaonkar, and N. Giordano. "The dark side of 5 $\alpha$ -reductase inhibitors' therapy: sexual dysfunction, high Gleason grade prostate cancer and depression". *Korean Journal of Urology* Vol. 55, No. 6 (2014): 367–379.
5. Wilt, T.J., et al. "Saw palmetto extracts for treatment of benign prostatic hyperplasia: a systematic review". *JAMA* Vol. 280, No. 18 (1998): 1604–1609.
6. Wilt, T., et al. "beta-Sitosterols for benign prostatic hyperplasia". *The Cochrane Database of Systematic Reviews* Vol. 2 (2000): CD001043.
7. Safarinejad, M.R. "Urtica dioica for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study". *Journal of Herbal Pharmacotherapy* Vol. 5, No. 4 (2005): 1–11.
8. Ørsted, D.D. and S.E. Bojesen. "The link between benign prostatic hyperplasia and prostate cancer". *Nature Reviews. Urology* Vol. 10, No. 1 (2013): 49–54.
9. Sciarra, A., et al. "Inflammation and chronic prostatic diseases: evidence for a link?" *European Urology* Vol. 52, No. 4 (2007): 964–972.

## Strong Bones et Antidouleur Articulaire



# La mobilité sans douleur : un sujet articulé

De nombreux produits de santé naturels visent à promouvoir un mode de vie sain et actif. Le défi avec l'effort physique est que ceux qui pourraient en bénéficier le plus ressentent souvent trop de douleur pour faire de l'exercice. L'activité physique renforce les muscles qui stabilisent et protègent les articulations, en plus d'initier la croissance osseuse, le remodelage et l'amélioration des sites de fixation du cartilage, des ligaments et des tendons. Des supernutriments sous forme hautement biodisponible sont aussi essentiels pour alimenter ce processus.

New Roots Herbal a un duo de produits complémentaires pour aider à former une masse osseuse saine, nourrir le tissu conjonctif et soulager l'inflammation qui peut provoquer des douleurs articulaires et limiter les mouvements.

**StrongBones** fournit à tout le système squelettique la forme la plus biodisponible de calcium : l'hydroxyapatite microcristalline (HAMC). Cette forme biologique de calcium est la base thérapeutique de la formule la plus complète, dédiée à la création et au maintien d'os sains, disponible aux consommateurs canadiens. En plus de renforcer les os, c'est un nutriment critique pour la formation des tissus sous-chondraux, qui sont la surface où le cartilage se rattache pour atténuer les chocs, essentiel pour une mobilité sans douleur.

Notre formule contient aussi 21 formes supplémentaires avancées de vitamines, minéraux, et nutriments spécifiques qui renforcent la densité osseuse et soutiennent les nombreuses

fonctions biologiques et physiques du système squelettique.

L'ostéoporose est considérée comme une maladie asymptomatique jusqu'à l'apparition d'une fracture de fragilité. Toutefois, les carences en minéraux peuvent aussi conduire à des douleurs osseuses et à de la sensibilité, en plus de contribuer à l'arthrose.

**AntidouleurArticulaire** est l'accord parfait au produit **StrongBones**. Il contient de la NEM® (membrane de coquille d'œuf naturelle), un nutriment de pointe qui est un nutraceutique puissant contenant des protéines essentielles pour le maintien de la santé du cartilage et du liquide synovial. Le liquide synovial a deux fonctions essentielles : il nourrit le cartilage et lubrifie les articulations, pour des mouvements sans douleur. La NEM® est aussi une source abondante de glucosamine, de chondroïtine et d'acide hyaluronique essentiels pour un tissu conjonctif sain. Les extraits standardisés de quatre ingrédients supplémentaires, dont le *Boswellia serrata* (acide boswellique), la griffe du Diable, la curcumine et le poivre noir travaillent en synergie pour un soulagement sans effets secondaires de la douleur et de l'inflammation.

**StrongBones** et **AntidouleurArticulaire** sont tous deux sans danger pour une utilisation à long terme. Ils peuvent vous aider à participer activement au maintien d'une masse osseuse solide et saine, sans douleur, ainsi qu'à obtenir des articulations flexibles pour vieillir en santé.



NEM® est une marque de commerce de ESM Technologies, LLC



# Augmentez le volume

Nous avons ajouté un autre nutriment spécialisé à notre formule pour le traitement thérapeutique de la calvitie et de l'amincissement des cheveux. **Hair&Scalp** contient maintenant un puissant extrait de pomme normalisé à 5 % de **procyanidine B2**, le composé marqueur cliniquement éprouvé pour favoriser la croissance des cheveux. Les essais cliniques ont montré que la procyanidine B2 stimule à la fois la densité et l'épaisseur des cheveux.

Cette nouvelle addition renforce notre formule qui contient déjà un grand nombre de nutraceutiques qui ciblent spécifiquement la santé des cheveux, et est formulée avec des composants critiques du complexe de vitamines B qui intensifient le métabolisme et la biodisponibilité des différents

éléments. Les extraits normalisés de chou palmiste, de lignanes de graines de lin, de pépins de raisin, de thé vert, de grande ortie et d'huile de graines de citrouille certifiée biologique forment la base botanique d'**Hair&Scalp**. Ils bloquent l'activité de l'enzyme qui transforme la testostérone en dihydrotestostérone, l'hormone qui contribue à la calvitie masculine ainsi qu'à l'élargissement de la prostate. De l'huile de poisson sauvage et de l'extrait de silice améliorent la microcirculation qui achemine les nutriments aux follicules pileux.

La sélection de vitamines du complexe B favorise la production de kératine, la protéine indispensable à la santé des cheveux, de la peau et des ongles. Elles contribuent aussi à la microcirculation essentielle à des follicules pileux sains et productifs. L'acide aminé L-taurine vient s'ajouter aux nombreux avantages de notre formule, avec sa capacité à bloquer la protéine TGF- $\beta$



responsable de l'inflammation et de la miniaturisation du follicule pileux.

**Hair&Scalp** est tout simplement la formule la plus complète disponible aux consommateurs canadiens pour un cuir chevelu sain et des cheveux plus épais.



---

# Un pouvoir accru et un NPN!

Nous sommes ravis de relancer notre **Serratiopeptidase** avec 120 000 UA par capsule à enrobage entérique : 33 % plus de force thérapeutique pour mieux briser les tissus non vivants aux sites de lésions dans les muscles et dans le tissu conjonctif. Ceci réduit l'inflammation douloureuse et accélère la cicatrisation. Moins de douleur articulaire et une plus grande amplitude de mouvements vous permettront de retrouver votre entrain quotidien, qu'il s'agisse de ratisser les feuilles ou de jouer au rugby.

NPN 80050019



## Conseils santé

# Les probiotiques et la prévention du rhume et de la grippe



par Heidi Fritz,  
MA, ND

En phytothérapie, il existe une classe de plantes appelées « adaptogènes ». Ces herbes peuvent aider le corps à s'adapter au stress et réguler à la hausse ou à la baisse la fonction surrénalienne, dont les niveaux de cortisol nécessaires pour rétablir l'équilibre du corps. De la même façon, les probiotiques peuvent être considérés comme des adaptogènes pour le système immunitaire. Dans des conditions

associées à l'hyperactivité immunitaire, dont les maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde, une supplémentation en probiotiques peut réduire les symptômes et les marqueurs de l'inflammation [1]. À l'inverse, en cas d'immunité faible, la supplémentation en probiotiques peut renforcer la capacité du système immunitaire à repousser l'infection. Cet article examine les effets des probiotiques dans la protection contre les infections des voies respiratoires communes comme le rhume et la grippe.

Une étude publiée plus tôt cette année a démontré que l'administration d'un probiotique contenant deux espèces de

*L. acidophilus* de même que *B. bifidum* et *B. animalis* pendant six mois a réduit l'incidence du rhume d'un tiers (33 %) chez les enfants fréquentant la maternelle [2]. De plus, une étude sur des nageuses d'endurance a démontré que la supplémentation en probiotiques a réduit de façon significative le nombre de jours où elles étaient touchées par une infection respiratoire [3]. Les chercheurs ont aussi noté une diminution de l'essoufflement et de la douleur dans l'oreille. Enfin, une méta-analyse des données provenant de 20 essais aléatoires a conclu que la supplémentation en probiotiques était efficace pour réduire le nombre de jours de maladie, la durée de l'affection de près d'un jour, et le nombre de jours d'absence à la garderie, à l'école ou au travail, comparativement au placebo [4].



Des études réalisées en laboratoire pour le traitement des infections des voies respiratoires sur des modèles d'animaux ont permis de comprendre comment les probiotiques interagissent avec le système immunitaire. Chez les souris infectées par le virus mortel de la grippe, une supplémentation orale du probiotique *Lactobacillus* a augmenté la production d'anticorps immunoglobuline A (IgA) par les lymphocytes B, tant dans le petit intestin que dans les poumons [5]. La production de muqueuses IgA sert à la neutralisation et à la destruction des virus, et à empêcher l'entrée des cellules. Dans cette étude, la supplémentation en probiotiques a aussi prolongé la durée de survie des souris infectées par le virus mortel de la grippe [5].

De même, dans une autre étude sur l'infection par le virus mortel de la grippe, la supplémentation en probiotiques a été liée à une

variété de mécanismes anti-infectieux. Ceux-ci comprenaient une régulation à la hausse de la production de cytokines associées à une réponse immunitaire de type  $T_{h1}$ , une augmentation des IgA totales, et une production d'anticorps IgA du virus antigrippe, ainsi que l'activation des macrophages, des cellules immunitaires qui détruisent et consomment les agents infectieux [6].

Enfin, chez les enfants atteints d'infections des voies respiratoires récurrentes traités avec des antibiotiques à vaste gamme, une supplémentation en probiotiques a compensé l'effet négatif de ceux-ci sur la flore intestinale. Chez les enfants traités avec des antibiotiques et des probiotiques, une diminution de l'espèce nuisible *Clostridium* et une augmentation des lactobacilles et des bifidobactéries a été observée [7].

## Références

1. Alipour, B., et coll. "Effects of *Lactobacillus casei* supplementation on disease activity and inflammatory cytokines in rheumatoid arthritis patients: a randomized double-blind clinical trial". *International Journal of Rheumatic Diseases* Vol. 17, No. 5 (2014): 519–527.
2. Garaiova, I., et coll. "Probiotics and vitamin C for the prevention of respiratory tract infections in children attending preschool: a randomized controlled pilot study". *European Journal of Clinical Nutrition* 2014 Sep 10. [Epub ahead of print]
3. Salarkia, N., et coll. "Effects of probiotic yogurt on performance, respiratory and digestive systems of young adult female endurance swimmers: a randomized controlled trial". *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* Vol. 27, No. 3 (2013): 141–146.
4. King, S., et coll. "Effectiveness of probiotics on the duration of illness in healthy children and adults who develop common acute respiratory infectious conditions: a systematic review and meta-analysis". *The British Journal of Nutrition* Vol. 112, No. 1 (2014): 41–54.
5. Kikuchi, Y., et coll. "Oral administration of *Lactobacillus plantarum* strain AYA enhances IgA secretion and provides survival protection against influenza virus infection in mice". *PLoS One* Vol. 9, No. 1 (2014): e86416.
6. Yeo, J.M., et coll. "*Lactobacillus fermentum* CIL-112 protects mice against influenza virus infection by activating T-helper 1 and eliciting a protective immune response". *International Immunopharmacology* Vol. 18, No. 1 (2014): 50–54.
7. Valsecchi, C., et coll. "Evaluation of the effects of a probiotic supplementation with respect to placebo on intestinal microflora and secretory IgA production, during antibiotic therapy, in children affected by recurrent airway infections and skin symptoms". *Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents* Vol. 28, No. 1 (2014): 117–124.

---

## Le saviez-vous ? Les probiotiques et la pression sanguine

La liste des nombreux bienfaits sur la santé liés à une supplémentation en probiotiques s'allonge. Un article publié dans le *Journal of Hypertension* a révélé les résultats de 9 études sur la supplémentation en probiotiques démontrant une réduction moyenne de 4 points de la mesure systolique et une diminution de 2 points de la mesure diastolique de la pression artérielle. La réduction

du mauvais cholestérol et des triglycérides explique en partie ces résultats encourageants. Les probiotiques à souches multiples ont été les plus efficaces, avec des résultats constatés en moyenne après 8 semaines. Puisque les probiotiques sont des organismes vivants, ils n'interagissent pas avec les autres médicaments

ou traitements pour la pression artérielle. De ce fait, en plus d'offrir des bienfaits, ils peuvent être combinés à d'autres stratégies thérapeutiques.







## Retour à l'heure normale!

Dans la nuit du samedi 1<sup>er</sup> au dimanche 2 novembre, c'est le retour à l'heure normale pour la grande majorité du Canada, sauf quelques villes frontalières de la Colombie-Britannique et de la Saskatchewan. Ce changement transpose une heure d'ensoleillement du soir au matin et cause une interruption collective du rythme circadien (cycle du sommeil).

Malgré le fait que nous voyons le changement d'heure comme un inconvénient temporaire

qui dure environ une semaine, une étude récente portant sur 42 000 visites à l'hôpital sur une période de trois ans démontre que les cycles de sommeil jouent sur notre santé et notre bien-être quotidien. L'étude montre une incidence de 25 % supérieure de crises cardiaques le lundi suivant le changement d'heure et une incidence de 21 % inférieure lors du retour à l'heure normale. Un sommeil adéquat est important pour être en bonne santé. C'est pourquoi ces statistiques justifient de poursuivre les recherches sur la relation du changement d'heure et l'impact du bouleversement de notre cycle circadien sur notre santé.

**Somni**<sup>®</sup> est une formule sans dépendance ni effets secondaires pour maintenir ou rétablir le cycle naturel de sommeil de votre corps. C'est aussi une

solution parfaite pour ceux qui souffrent d'insomnie reliée au stress professionnel ou personnel. Sans danger pour une utilisation à long terme, **Somni**<sup>®</sup> est idéal pour les troubles d'insomnie chronique ou pour les voyageurs qui désirent s'ajuster plus facilement aux différents fuseaux horaires. **Somni**<sup>®</sup> est aussi un excellent choix pour une transition tout en douceur aux changements d'heures.



## Changements de nom...

Le nom de notre produit **StopSmoking** n'a pas reçu l'approbation du gouvernement. Nous avons donc rebaptisé ce produit **RespirezBien de New Roots Herbal**. Notre trio synergique de plantes certifiées biologiques a aussi reçu un numéro de produit naturel (NPN 80036947). Ce changement reflète plus positivement les résultats de votre démarche pour vous libérer du tabagisme avec notre formule.

Le plantain certifié biologique est la base de notre formule botanique. Cette plante crée un dégoût si fort pour le tabac que vous n'aurez d'autre choix que d'arrêter de fumer. Le plantain exerce aussi une action anti-inflammatoire et a un effet purifiant sur les poumons. La lobélie (*Lobelia inflata*) certifiée biologique procure un effet semblable à la nicotine pour faciliter votre transition vers un mode de vie sans tabac. Elle aide aussi à éliminer les toxines des poumons et à supprimer la toux. La luzerne certifiée biologique complète notre formule avec une source riche en nutriments, dont la chlorophylle, qui oxygène le sang et désintoxique le corps.

Essayez d'ajouter **RespirezBien de New Roots Herbal** à votre volonté et donnez-vous un coup de pouce naturel pour arrêter de fumer pour de bon.



Notre **WildOmega AEP 650 mg / ADH 100 mg** a récemment changé de nom pour **OmégaJoie**. Ce nouveau nom reflète mieux l'accumulation évolutive des recherches sur les bienfaits des acides gras oméga-3 (surtout l'AEP) sur la santé mentale. Le cerveau est composé d'environ deux tiers d'acides gras et malheureusement, les Nord-Américains en général ne consomment pas l'apport alimentaire recommandé de ces nutriments essentiels.

**OmégaJoie** nourrit le cerveau avec des acides gras oméga-3 de la plus haute qualité, provenant de poissons sauvages en eaux profondes, qui vous aideront à résister au stress, à maintenir votre équilibre mental, et à préserver vos performances cognitives.



## et nouveau produit

**SlowReleaseCoQ10** est un nouveau produit unique offrant une large gamme d'applications thérapeutiques. Il dispose de la forme ubiquinone largement documentée de la coenzyme

Q<sub>10</sub>, formulée avec des protéines de pois sans OGM. Le résultat est une forme hautement biodisponible de ce composé essentiel avec un taux de rétention accrue de l'action thérapeutique dans le sérum sanguin.

Une fois assimilée par l'organisme, la CoQ<sub>10</sub> déclenche la production d'énergie dans les mitochondries de toutes les cellules. Il est aussi converti à l'autre forme de coenzyme Q<sub>10</sub>, l'ubiquinol, que le corps utilise pour une protection antioxydante extracellulaire. **SlowReleaseCoQ10** est une excellente option thérapeutique contre la baisse liée à l'âge de la production de ce composé essentiel. Ses nombreux avantages comprennent la promotion du bien-être cardio-vasculaire et une réduction de la fréquence des migraines. Il peut aussi être utilisé pour neutraliser la production de CoQ<sub>10</sub> altérée dû aux effets secondaires de certains médicaments de statines.

**SlowReleaseCoQ10** permettra d'augmenter votre capacité à combattre la maladie et de vous fournir l'énergie nécessaire de façon à améliorer votre qualité de vie.



# Pleine conscience et santé



par Dr Aoife Earls,  
MSc, ND

La pleine conscience est une méthode pour cultiver l'attention intentionnelle du moment présent, sans jugement, basée sur nos expériences antérieures. Ce n'est pas une croyance ou une philosophie, mais une conscience de la nature du cerveau et de nos émotions. On confond souvent pleine conscience et méditation, une technique reliée, mais d'origine différente. La méditation, qui implique d'être conscient de notre respiration, est née du bouddhisme. C'est une des nombreuses façons de développer la conscience de soi et le non jugement envers soi et les autres. De pair avec d'autres méthodes comme l'alimentation, la marche et les actions conscientes, la méditation peut aider les individus à atteindre l'illumination.

En étudiant la méditation avec le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, Jon Kabat-Zinn a associé la pleine conscience avec la santé et la guérison dans la pensée occidentale. Motivé par son désir d'aider les autres en réduisant le stress et la douleur, Jon Kabat-Zinn a développé un programme nommé « Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) » : réduire le stress par la pleine



*«La méditation est un processus de détente, de faire confiance à la bonté fondamentale de ce que nous avons et ce que nous sommes, et de se rendre compte que toute sagesse existe dans ce que nous avons déjà. Nous pouvons mener notre vie de façon à devenir plus éveillé à qui nous sommes et ce que nous faisons plutôt que d'essayer d'améliorer ou de changer ou de se débarrasser de qui nous sommes ou ce que nous faisons.»*

— Pema Chödrön

conscience. Cela s'est avéré bénéfique pour plusieurs troubles de la santé, dont la douleur chronique, le syndrome du stress post-traumatique, la dépendance, la fatigue, l'anxiété, la dépression, la perte de poids et les accidents cardiovasculaires.

Dans la MBSR, des expériences d'enseignement, de croissance, de guérison et de succès, seules ou en groupe, visent à changer les conséquences néfastes du conditionnement habituel, pour s'autoréguler lors de situations de détresse ; mieux gérer le stress, les difficultés et les changements ; et devenir autonome. On enseigne aussi des méthodes comme la méditation globale, la méditation assise, le hatha yoga, et la marche méditative. D'autres méthodes de pleine conscience incluent la conscience sans jugement des événements routiniers plaisants ou des déplaisants, comme

les interactions sociales, les pensées et émotions répétitives, les sensations corporelles, les habitudes, ou les comportements communs. Après 8-10 semaines d'exploration, l'impact de la pleine conscience sur la santé s'est manifesté à maintes reprises.

### Pleine conscience et douleur chronique

La douleur est une expérience complexe aux composantes psychiques et physiques ; celles-ci étant souvent cumulatives. Plus la douleur dure, plus l'on devient à risque de développer des conditions psychologiques ou psychiatriques comme l'anxiété, la dépression ou du stress post-traumatique. De plus, la douleur influe notamment sur le sommeil, l'énergie et l'appétit. Par conséquent, les individus deviennent plus dépressifs ou anxieux, car ils ne rencontrent pas les paramètres de base d'une bonne santé.



Depuis son introduction dans la médecine occidentale par Jon Kabat-Zinn en 1976, les bienfaits de la pleine conscience ont été explorés pour la douleur chronique. Lors du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience, les patients souffrant de douleurs chroniques depuis plus de 10 semaines ont été soumis aux méthodes de méditation et encouragés à utiliser la méditation de pleine conscience quotidiennement. Le plus grand avantage de cette méthode fut une réduction des posologies originales d'analgésiques par les participants après 15 mois de pratique, voire même des années selon d'autres études, ainsi qu'une réduction de l'arrêt des activités quotidiennes pour cause de douleurs, d'anxiété ou de dépression. Plusieurs études ont été effectuées depuis lors, s'attardant sur de nombreuses conditions de la santé. La douleur chronique fut considérablement réduite par la MBSR, notamment l'arthrose, la fibromyalgie, et les douleurs chroniques du cou et du dos.



Comment la pleine conscience réduit-elle la douleur chronique ? La pleine conscience joue un rôle dans la perception de la douleur : la douleur est moindre chez les gens qui acceptent mieux la douleur au lieu d'y réagir et chez ceux qui peuvent essentiellement respirer à travers la douleur en pratiquant la méditation. En cas de douleur chronique, prendre conscience de celle-ci expose l'individu aux différentes activités de la conscience corporelle, tels l'alimentation, la marche, la position assise, ou par la méditation. La douleur ne disparaît pas, mais l'expérience émotionnelle de celle-ci change et s'atténue. En marchant pieds nus dans l'herbe, on prend conscience de la sensation qu'elle procure sous nos pieds ; ainsi, la perception de la douleur devient presque une curiosité, et peut être mieux acceptée et moins stressante. En effet, l'acceptation de la douleur par le biais de la pleine conscience réduit significativement les pensées inquiétantes à son sujet, justifiant les bienfaits à long terme du programme MBSR pour la douleur chronique même lorsque très peu de temps est consacré aux activités de pleine conscience.

### **Pleine conscience pour traiter l'anxiété et la dépression**

La capacité de la pleine conscience à réorienter la vie des individus souffrant de troubles de santé mentale est une des principales raisons pour lesquelles cette méthode est devenue si populaire en

Occident, autant en médecine que dans des applications informelles. La pleine conscience est une variante d'entraînement mental plutôt qu'une méthode de relaxation. Elle permet de demeurer attentif aux événements du moment présent et d'observer ce qui se passe, plutôt que de se voir engouffré par de fortes émotions ou d'être influencé par l'extérieur.



Comment la pratique de la pleine conscience réduit-elle l'intensité du sentiment d'anxiété ou de dépression ? Plusieurs théories existent, mais il semblerait que nous développons un meilleur mécanisme d'acceptation ainsi qu'une attitude plus consciente et douce envers nous-mêmes. Certaines données indiquent que ceux ayant des troubles de santé mentale sont moins aptes à régulariser leurs émotions fortes que les individus en pleine santé. En cas de sentiments néfastes, des pensées négatives à propos de soi peuvent surgir, pouvant être pénibles et entraîner des boucles de négativité. La pleine

conscience permet de s'attarder à ces « boucles » ou ruminations, tout en étant objectif aux pensées, comportements et sentiments néfastes, et en réalisant qu'ils sont négatifs et mal adaptés à nous. Porter moins d'attention à ces boucles ou à ces histoires négatives permet une attitude de vie plus positive.

Les activités de pleine conscience comme la MBSR démontrent des changements de la structure cérébrale des gens dépressifs. Lorsque le taux du neurotransmetteur norépinephrine est inférieur à la normale dans une zone du cerveau appelée locus coeruleus, des sentiments de dépression apparaissent. De récentes études ont exploré la modélisation du locus coeruleus suite à la pratique des méthodes de pleine conscience ; cet endroit du cerveau s'est avéré plus actif. Ceci suggère que les méthodes de pleine conscience accroissent l'activité et le flux sanguin, ce qui augmenterait l'activité et la présence de norépinephrine et pourrait ainsi réduire les symptômes de dépression et d'anxiété ou les sentiments d'anxiété et de dépression liés à ce déséquilibre.

La beauté des méthodes de pleine conscience réside non seulement dans les changements observés chez les gens anxieux ou dépressifs, mais aussi chez tous les individus (soit ceux en bonne santé mentale). Toute personne pratiquant la pleine conscience pourra donc mieux

résister aux effets du stress, et pourra prévenir les épisodes d'anxiété et de dépression.

### Conclusion

La compassion joue un rôle important dans notre capacité à s'allier et à prendre soin de nous-mêmes et des autres. La pleine conscience est une pratique de curiosité, d'ouverture, et d'attention au moment présent, sans changer sa nature. En lien avec de nombreux états de santé, dont les cas où les soignants sont eux-mêmes malades, la combinaison de pleine conscience et d'autocompassion démontre une capacité accrue de guérison profonde et puissante.


Comment l'autocompassion et les gestes de gentillesse faits en pleine conscience influent-ils sur la santé et la guérison ? Il a été démontré que les pensées d'autocompassion (s'aimer soi-même, accepter les imperfections) réduisent le cortisol (l'hormone du stress) lorsque utilisées durant

la méditation. Elles activent aussi l'oxytocine, aussi appelée « hormone d'amour », ce qui nous permet de connecter avec autrui. Lorsque l'oxytocine est active, elle est associée aux aspects plus calmes et régénérateurs du système nerveux ou du système nerveux parasympathique.

Améliorer sa pleine conscience ou être conscient de soi-même et de son environnement, sans jugement, et employer les outils décrits dans cet article peuvent donc être renforcés et influencés par la gentillesse pour permettre une guérison profonde. De reconnaître que nous ne sommes pas les seuls humains imparfaits aux prises avec nos difficultés rend les activités de pleine conscience vraiment révolutionnaires pour les gens de tout âge et de tout horizon.

---

Pour les références et d'autres articles d'intérêt, visitez [NaturopathicCurrents.com/fr](https://NaturopathicCurrents.com/fr)



*« Si vous voulez être heureux, pratiquez la compassion. Si vous voulez que les autres soient heureux, pratiquez la compassion. »*

*— Dalai Lama*

## Tonifiez vos reins

Un rendez-vous chez l'urologue est souvent le signe d'une fonction rénale précaire et qu'un changement de mode de vie s'impose, ou vous devrez dépendre des médicaments pour le reste de votre vie. Les reins filtrent environ 150 litres de sang par jour. Malheureusement, qu'il s'agisse d'une cafetière ou d'une automobile, nous percevons les filtres comme étant à usage unique ou avec une durée de vie limitée. En plus de reconnaître et d'éliminer les toxines et les déchets métaboliques, les reins produisent des hormones essentielles à la formation des globules rouges, pour régulariser la pression artérielle, ainsi que de la vitamine D<sub>3</sub> qui maintient la santé des os et des niveaux sains de calcium dans l'organisme.

On ne peut sous-estimer l'importance d'être proactif avec la santé de nos reins, car la fonction rénale peut diminuer jusqu'à 50 % sans symptôme apparent. **Kidny** de New Roots Herbal peut aider, avec six nutriments spécifiques reconnus pour nettoyer et tonifier les reins et les garder fonctionnels à leur plein potentiel.

Le principal ingrédient de **Kidny** est la busserole, qui contient de l'arbutine, un puissant composé antimicrobien et diurétique, bénéfique à tout l'appareil

urogénéral. Le buchu et le persil accroissent le spectre d'activité diurétique et l'élimination des sédiments, incluant les minéraux, qui peuvent s'accumuler dans les reins et former des calculs rénaux. Quiconque a vécu le passage d'une pierre au rein peut témoigner de la douleur intense qu'occasionne celles-ci. Le gingembre protège les reins en renforçant l'action antioxydante et en stimulant la circulation périphérique. La guimauve (*Althea officinalis*) est riche en nutriments qui apaisent les reins et réduisent l'inflammation. Le genévrier complète notre formule avec ses caractéristiques diurétique et antiseptique.

Il est recommandé d'utiliser **Kidny** de New Roots Herbal deux fois par année pour une fonction rénale optimale et pour une bonne santé.





## AgeLess Telomeres

# Profitez de l'hiver !

Des centres commerciaux bondés aux réunions de famille et d'amis, nous sommes tous la cible des 100 différents modèles génétiques du virus du rhume, en plus de la nouvelle souche du virus de la grippe qui apparaît à chaque année. Il n'y a pas de « remède » contre le rhume et la grippe, mais les professionnels de la santé conviennent que la clé d'un hiver sans rhume et sans grippe est un système immunitaire fort.

**AgeLessTélomères** est une formule synergique qui renforce les défenses de votre corps en plus de soulager les symptômes du rhume et de la grippe pour une récupération accélérée lorsque vous n'avez pas pu y échapper.

Un puissant extrait d'astragale standardisé à 3 % d'astragalosides est l'élément principal qui constitue la force d'**AgeLessTélomères**. L'astragale est parmi les végétaux les plus respectés pour la fonction immunitaire. L'action thérapeutique intense des astragalosides dans notre extrait active les cellules tueuses (lymphocytes T) dans le corps, qui reconnaissent et détruisent les bactéries et les virus étrangers à l'organisme et qui causent la maladie.

**AgeLessTélomères** contient l'acide aminé *N*-acétylcystéine (NAC) qui alimente la production



de glutathion, le principal antioxydant produit à l'intérieur des cellules. L'acide aminé NAC a été prouvé efficace pour décomposer et amincir le mucus dans le but d'accélérer la récupération de l'infection des voies respiratoires supérieures. Une étude italienne a démontré une réduction de 54 % des symptômes de la grippe pour le groupe prenant du NAC par rapport au groupe de contrôle [1]. Le NAC conserve aussi les vitamines C et E dans leur forme active pour une efficacité maximale.

L'acide *alpha*-lipoïque accroît la puissance de la formule en agissant comme un antioxydant hydrosoluble et liposoluble. Il protège les cellules en période de stress et stimule la production d'énergie pour lutter contre un manque de vitalité et d'endurance, commun

à l'exposition au rhume et à la grippe. **AgeLessTélomères** comprend les vitamines C et E qui renforcent le champ d'action antioxydant et accentuent les propriétés de la formule qui renforcent le système immunitaire.

Ne laissez pas le rhume et la grippe vous empêcher de profiter des plaisirs de l'hiver : protégez-vous avec **AgeLessTélomères** !



1. S.A. Farr, et coll. "The antioxidants *alpha*-lipoic acid and *N*-acetylcysteine reverse memory impairment and brain oxidative stress in aged SAMP8 mice". *Journal of Neurochemistry* Vol. 84, No. 5 (2003): 1173-1183.



## Ne laissez pas le rhume et la grippe gâcher vos plaisirs d'hiver

**AgeLess Télomères** fournit à l'organisme les nutriments spécifiques pour renforcer la fonction immunitaire. Il contient aussi des antioxydants qui travaillent ensemble pour protéger vos cellules contre le stress oxydatif qui peut vous rendre vulnérable aux maladies.

- Protège les voies respiratoires
- Stimule le système immunitaire

Ne laissez pas le rhume et la grippe vous empêcher de profiter des plaisirs de l'hiver : protégez-vous avec **AgeLess Télomères**.

*Prévention & Soins® depuis 1985*



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 12 scientifiques : 3 PhD, 3 MSc, et 6 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM





## Le coin cuisine

# Betteraves rôties et vinaigrette au raifort

### Ingrédients :

- 1 lb de betteraves (lavées, équeutées et séchées)
- 2 cuillerées à soupe d'huile de Fruit de Palme Rouge
- 1 cuillerée à thé de sel de mer
- ¼ cuillerée à thé de poivre noir fraîchement moulu

### Vinaigrette et présentation :

- 1½ cuillerée à table de vinaigre de cidre de pomme
- 1½ cuillerée à table de moutarde de Dijon
- ¾ cuillerée à thé de sel de mer ou plus au goût
- ½ cuillerée à thé de poivre noir fraîchement moulu ou plus au goût
- 3 cuillerées à table d'huile de Fruit de Palme Rouge
- 2 cuillerées à table de raifort préparé ou plus au goût
- Échalotes hachées pour garnir

### Instructions :

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Placer les betteraves dans un plat allant au four, puis verser un filet d'huile de Fruit de Palme Rouge et assaisonner de sel et de poivre. Couvrir de papier d'aluminium et cuire pendant 45 min ou jusqu'à ce que les betteraves soient facilement percées au couteau. Transférer dans un bol de service.

Pour faire la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients au fouet. Ajouter la vinaigrette aux betteraves et mélanger. Garnir d'échalotes hachées et servir tiède ou à température ambiante.





## Pouding au chocolat et avocats

**Ingrédients :**

- 2 gros avocats, pelés, dénoyautés et coupés en cubes
- ½ tasse de cacao non sucré en poudre
- ¼ tasse de Stevia Sugar
- ⅓ tasse de lait de noix de coco
- 2 cuillerées à thé d'extrait de vanille

**Instructions :**

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit froid (environ 30 minutes).



## « Brise-glace » au gingembre et à l'érable

Voici une boisson à déguster lors des jours froids d'hiver. Elle vous réchauffera le cœur jusqu'à la plante de vos pieds.

**Ingrédients :**

- 5 tasses d'eau filtrée
- 4 cuillerées à table de gingembre râpé
- 1 cuillerée à table de cassonade
- 1 cuillerée à table de sirop d'érable
- ¼ cuillerée à thé de Smooth Stevia (ou au gout)

**Instructions :**

Porter l'eau avec le gingembre à ébullition et laisser mijoter pendant cinq minutes. Ajouter la cassonade et le sirop d'érable, et ensuite le Smooth Stevia. Filtrer et servir.



## Choisir d'aider



Le Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (RCAB) travaille à construire un avenir pour une agriculture durable en fournissant de l'information sur des plans d'action stratégiques sur la question de la modification génétique dans les aliments et l'agriculture. Le RCAB recherche et examine les effets des cultures génétiquement modifiées et permet aux Canadiens d'avoir accès à de l'information crédible sur les OGM. Le RCAB organise une action collective de pairs avec les communautés pour apporter des changements concrets et

donner les outils nécessaires aux personnes engagés pour faire valoir leur opinion.

Le RCAB est une campagne de coalition nationale de 16 groupes, incluant des associations d'agriculteurs, des groupes environnementaux, ainsi que des coalitions régionales de groupes populaires et des organisations internationales de développement. En outre, les efforts considérables déployés par le RCAB ont attiré l'attention de nombreuses personnes travaillant dans l'industrie des

produits naturels. Parce que New Roots Herbal a toujours cherché à offrir des formulations avancées et innovatrices qui sont sans OGM, le choix logique était de coopérer avec une organisation telle que le RCAB. New Roots Herbal et le RCAB ont un objectif similaire dans la lutte contre la modification génétique et l'éducation de la communauté à l'importance de consommer des produits sans OGM. C'est pourquoi il nous fait grand plaisir d'annoncer l'adhésion de RCAB à notre programme Choisir d'aider.

## Visitez-nous sur Facebook!



Visitez notre page Facebook pour les plus récentes mises à jour de nos produits, de l'information sur les événements, des créations culinaires originales, et des articles intéressants présentant les dernières tendances en matière de santé et de bien-être. Connectez-vous avec nous et nous vous partagerons les dernières nouvelles de l'industrie des produits de santé naturels. Facebook est une façon excitante de communiquer par « bouche-à-oreille », et nous sommes ravis de partager et de grandir avec vous.

# Voici Junior New Roots

Nos produits pour enfants comblent tous les besoins nutritionnels.



**Junior New Roots** offre la nutrition dont les enfants ont besoin pour grandir forts et en santé. Chaque formule offre des bienfaits significatifs pour la santé – **en plus de goûter très bon!**

- **Probiotique pour Enfants** est une formule ultraconcentrée avec 10 milliards d'UFC par portion, contenant 12 souches probiotiques **dont les plus importantes pour les enfants** : *B. infantis* et *L. reuteri*. Elle renforce le système immunitaire et la résistance à la diarrhée, et maintient une bonne digestion.
- Dix études cliniques ont démontré qu'une huile de poisson doit contenir plus d'AEP que d'ADH. Notre **Omega-3 pour Enfants** fournit le bon ratio de 2:1 qui aide au développement du cerveau et est efficace contre les symptômes du TDAH comme les problèmes de concentration, les troubles de mémoire, les sautes d'humeur, et les difficultés de lecture et d'écriture.
- **Multi pour Enfants** donne aux enfants la sélection idéale de vitamines, minéraux et nutriments. Cette poudre pratique au goût agréable de baies et citron peut être mélangée à de l'eau, du jus, de la compote de pommes, du yogourt, et plus encore!

Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 12 scientifiques : 3 PhD, 3 MSc, et 6 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM







# New Roots

HERBAL



Certifiées biologiques par :



## Allez à la source et faites peau neuve

Les huiles exotiques de New Roots Herbal sont une superbe gamme d'huiles entièrement naturelles aux propriétés protectrices, thérapeutiques et régénératrices inégalées. Originaires des quatre coins du monde, ces huiles sont naturellement riches en acides gras bénéfiques et ont une puissante activité antioxydante.

Avec les huiles exotiques de New Roots Herbal, il n'aura jamais été si facile de maintenir votre éclat naturel.

Visitez [NewRootsHerbal.com/huilesexotiques](http://NewRootsHerbal.com/huilesexotiques)