

Faits Naturels

**Accroître
la libido
naturellement**

**Conseils santé
pour le voyage**

Méditation
Comment elle peut
changer votre santé

**Guérissez
votre corps
et votre
esprit par le
rire**

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations
Janvier/février 2015

New Roots
HERBAL

Chill Pills vous aidera à Relaxer



New Roots Herbal CHILL PILLS est le traitement naturel idéal pour gérer votre stress quotidien et votre anxiété chronique. En relaxant le système nerveux central, **CHILL PILLS** crée une activité cérébrale cohérente et constructive qui conduit à une meilleure acuité mentale.

CHILL PILLS ne cause ni dépendance ni somnolence!

CHILL PILLS offre une alternative plus douce par rapport à d'autres traitements pour les troubles anxieux. **Nos extraits normalisés rigoureusement testés en laboratoire vous calmeront afin que vous puissiez suivre le rythme effréné de la vie moderne.**

Pour une vie heureuse et en bonne santé, prenez **CHILL PILLS** et dites au revoir au stress!

Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

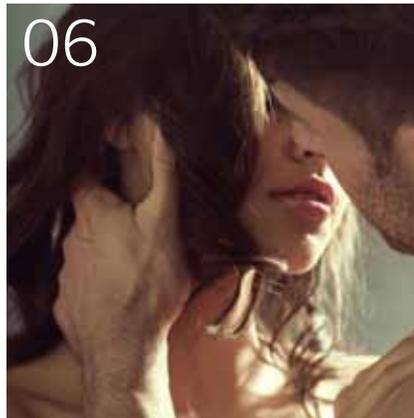


Table des matières

Janvier/février 2015



05



06



10



18



21



24

- 05 Procrastiner une cure
- 06 Conseils santé :
Accroître la libido naturellement
- 08 Rapprochez-vous
avec Horny Goat Weed
- 09 Atteignez de nouveaux sommets
avec la maca
- 10 Conseils santé
Conseils pour voyager en santé
- 12 Mise à jour de produit :
Juicy Immunité - Énergie
- 14 Naturopathic Currents :
La méditation
- 18 Guérissez votre corps et votre esprit
par le rire
- 19 Améliorez votre profil lipidique
Maigrir avec des graisses?
- 21 Coin cuisine
- 24 Glycémie élevée : Un combat que
vous pouvez gagner!
- 26 Choisir d'aider : Société pour la
nature et les parcs du Canada
- 27 Dans les petits pots,
les meilleurs onguents

Lettre de la rédactrice



En ce début d'année 2015, j'aime personnellement faire une rétrospective de l'année qui vient de s'écouler tout en regardant droit devant celle à venir d'un œil motivé et plein d'espoir. Il y a tant à apprendre et à explorer, et ce premier numéro des Faits Naturels va dans ce sens. Notre magazine a bien évolué, et le meilleur est à venir.

Nous sommes toujours agréablement surpris de réaliser l'intérêt suscité par les Faits Naturels, autant au niveau de la demande croissante de la part des lecteurs que des nouveaux collaborateurs qui y participent.

Pour cette première édition de 2015, nous donnons le coup d'envoi avec des conseils pour les voyageurs, tout en flirtant avec des sujets chauds du mois de février. Pour un début d'année des plus positifs, des articles montrant les bienfaits de la méditation et du rire vous sont présentés pour un bien-être autant physique que spirituel.

Au nom de toute la famille de New Roots Herbal, merci de votre intérêt pour notre publication bimestrielle. Nous espérons qu'elle pourra jouer un rôle dans votre santé et votre bonheur au cours de l'année à venir.

Sonia Lamoureux
Rédactrice en chef

Présenté par



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

Fier membre de



Les Faits Naturels est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

Rédactrice en chef

Sonia Lamoureux

Graphiste

Cédric Primeau

Traduction/Révision

Marie-Jo Mercier · Pierre Paquette

Recherche et rédaction

Heidi Fritz · Kathrynne Kimmins
Gordon Raza · Joanna Rosenfeld · Philip Rouchotas

Recettes

Sonia Lamoureux · Theresa Nicassio
Gordon Raza

Choisir d'aider

Noha Elkafrawy

Impression

Transcontinental

Distribution

AMP / Transcontinental

Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux
lamoureuxs@newrootsherbal.com
450 424-9486 poste 262

Copies totales distribuées

26 000 (anglais et français)





Procrastiner une cure

Parfois, ce n'est qu'au moment où vous sentez le sable entre vos orteils que vous réalisez à quel point vous aviez besoin de vacances, ou le bien-être ressenti lorsque le coiffeur vous tourne vers le miroir pour révéler un superbe look rafraîchi qui était attendu depuis longtemps.

Entre les régimes stricts de frappés aux fruits contenant des ingrédients exotiques et les programmes approuvés par les célébrités, la collecte d'informations portant sur les cures peut être une tâche ardue. Beaucoup d'entre nous vont tout simplement rejeter l'idée de faire une cure.

EnergyCleanse simplifie la tâche ; c'est un plan facile à suivre, d'une durée de 30 jours.

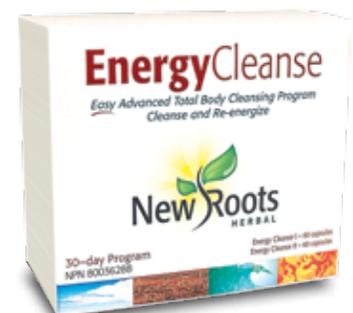
Le programme comporte deux volets :

- **EnergyCleanse I** vise à éliminer les toxines du foie pour accroître son efficacité à éliminer le mauvais cholestérol, à produire de la bile pour métaboliser les acides gras, et à mobiliser le glycogène pour répondre aux besoins énergétiques urgents.
- **EnergyCleanse II** contient 11 nutriments spéciaux et six sels homéopathiques qui ciblent l'élimination des matières chargées de toxines en stagnation dans les intestins. Des intestins propres améliorent la régularité et l'assimilation des éléments nutritifs, équilibrent les taux d'électrolytes, et améliorent de la synthèse des vitamines.

Il suffit de prendre 2 capsules d'**EnergyCleanse I** le matin et 2 capsules d'**EnergyCleanse II** le soir. Notre programme ne

requiert pas de changement drastique à votre régime alimentaire ; vous n'avez qu'à boire beaucoup d'eau (environ 3 L par jour), et à consommer 8 à 10 portions de fruits et légumes. Nous recommandons de compléter la cure avec **FiberUltra Rich Plantago** pour faciliter l'élimination des toxines, et **AcidophilusUltra** pour maintenir une flore intestinale saine pendant notre programme.

Avec une énergie et une endurance accrues, ainsi qu'une meilleure performance du système immunitaire, vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas essayé **EnergyCleanse** plus tôt!



Accroître la libido naturellement



par Philip Rouchotas,
MSc, ND

Il est reconnu que certaines conditions médicales, comme le diabète et l'embonpoint, et l'usage de certains médicaments, comme les antidépresseurs, peuvent affecter négativement la libido [1]. Outre ces conditions, des niveaux élevés de stress et de longues heures de travail interfèrent et diminuent la libido chez les hommes et les femmes. Une stratégie alimentaire ainsi que certains suppléments

spécifiques se sont avérés aider à améliorer la libido et la fonction sexuelle.

La diète méditerranéenne, dérivée des régimes traditionnels de la culture méditerranéenne, est riche en fruits et légumes, légumineuses, poissons et grains entiers, et comprend un apport modéré en produits laitiers, noix, viandes maigres, et vin rouge. Le régime se caractérise aussi par l'usage régulier d'huile d'olive extra vierge. En plus d'une foule de bienfaits pour les maladies cardiaques, le diabète et d'autres maladies chroniques, le modèle alimentaire méditerranéen s'est aussi avéré bénéfique pour la libido et la fonction sexuelle.

De nombreuses études portant sur des diabétiques de type II a indiqué qu'un suivi strict de la diète méditerranéenne est associé à une moindre prévalence

de la dysfonction érectile chez les hommes et de la dysfonction sexuelle féminine [2, 3].

Une autre étude a examiné 59 femmes souffrant du syndrome métabolique, incluant surpoids, taux de cholestérol, pression artérielle, ou glycémie modérément élevés [4]. Environ 25 % des adultes nord-américains souffrent du syndrome métabolique, dont beaucoup qui l'ignorent. L'étude a révélé que le suivi d'une diète méditerranéenne pendant deux ans a amélioré la fonction sexuelle féminine dans le groupe traité, d'une valeur de base moyenne de 19,7 à une valeur post-traitement moyenne de 26,1; il n'y a eu aucun changement dans le groupe de contrôle. Cette étude a défini le régime méditerranéen comme étant une consommation accrue de fruits, de légumes, de noix, de grains

entiers, et d'huile d'olive par rapport au groupe de contrôle.

En plus de l'alimentation, la maca (*Lepidium meyenii*), une herbe originaire d'Amérique du Sud, a amélioré la fonction sexuelle [5]. Dans un essai aléatoire auprès de 56 hommes atteints de dysfonction érectile légère, la consommation de 2400 mg de maca pendant 12 semaines a fortement réduit la dysfonction érectile par rapport au placebo [5]. Les hommes ayant consommé de la maca ont aussi signalé une amélioration significative du score de satisfaction de leur profil de performance physique et sociale.

Dans une autre étude aléatoire, des hommes âgés de 21 à 56 ans ont reçu 1500 ou 3000 mg de maca ou un placebo pendant 12 semaines, et leur désir sexuel a été évalué [6]. Après huit semaines, ceux prenant de la maca ont rapporté un désir sexuel accru. Cette réponse n'a toutefois pas été associée à un changement hormonal (testostérone et œstrogène) par rapport au placebo. Cela suggère que la maca améliore la fonction sexuelle sans affecter les niveaux hormonaux. Enfin, la maca semble aussi réduire la dysfonction sexuelle liée à l'usage d'antidépresseurs [7]. Ces deux stratégies simples peuvent aider à améliorer le désir, la fonction sexuelle, et la qualité de vie chez les hommes et les femmes affectés par la dysfonction sexuelle.

Références

1. Martin, S.A., et coll. "Florey Adelaide Male Ageing Study. Predictors of sexual dysfunction incidence and remission in men". *Journal of Sexual Medicine* Vol. 11, No. 5 (2014): 1136-1147.
2. Giugliano, F., et coll. "Adherence to Mediterranean diet and erectile dysfunction in men with type II diabetes". *Journal of Sexual Medicine* Vol. 7, No. 5 (2010): 1911-1917.
3. Giugliano, F., et coll. "Adherence to Mediterranean diet and sexual function in women with type II diabetes". *Journal of Sexual Medicine* Vol. 7, No. 5 (2010): 1883-1890.
4. Esposito, K., et coll. "Mediterranean diet improves sexual function in women with the metabolic syndrome". *International Journal of Impotence Research* Vol. 19, No. 5 (2007): 486-491.
5. Zenico, T., et coll. "Subjective effects of *Lepidium meyenii* (maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial". *Andrologia* Vol. 41, No. 2 (2009): 95-99.
6. Gonzales, G.F., et coll. "Effect of *Lepidium meyenii* (maca) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men". *Andrologia* Vol. 34, No. 6 (2002): 367-372.
7. Dording, C.M., et coll. "A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (*L. meyenii*) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction". *CNS Neuroscience & Therapeutics* Vol. 14, No. 3 (2008): 182-191.



Horny Goat Weed

Rapprochez-vous avec Horny Goat Weed

En anglais, *Epimedium grandiflorum* (l'épimède à grandes fleurs) est appelée « horny goat weed » soit « herbe du bouc libidineux », un nom qui attire certainement l'attention ; toutefois, ses bienfaits sont bien plus nombreux que ne laisse deviner le nom...

Cette plante vivace contient de l'icariine, un flavonoïde à l'origine de la plupart de ses bienfaits. L'icariine agit en inhibant l'activité d'une enzyme qui limite la production de monoxyde d'azote dans les parois artérielles. Des niveaux sériques accrus d'oxyde d'azote permettent aux artères de se détendre. Il en résulte un flux sanguin important, essentiel à l'excitation du tissu érectile. La plupart des initiatives marketing pour l'épimède ciblent les hommes, mais ses effets systémiques peuvent aussi être bénéfiques pour la sexualité féminine.



L'épimède est aussi reconnue pour exercer d'autres bienfaits sur la santé. Des essais cliniques ont démontré que l'icariine de source naturelle améliore la signalisation cellulaire et exerce une activité neuroprotectrice qui peut être bénéfique pour l'humeur et pour la mémoire. L'icariine soutient aussi l'activité des ostéoblastes (cellules formatrices des os), essentielle à la croissance et au renouvellement des cellules osseuses ; l'épimède pourrait ainsi aider à prévenir l'ostéoporose. **HornyGoat Weed** (20 % d'icariine) de New Roots Herbal est une alternative naturelle et sans effets

secondaires aux médicaments d'ordonnance pour améliorer la libido et l'endurance sexuelle.

Vous avez les pieds glacés ? Avec une meilleure microcirculation, ce produit peut même aider à garder vos orteils au chaud cet hiver !



Le saviez-vous ?

*Les carences en magnésium sont un problème commun lors de l'adoption d'un mode de vie sans gluten. Les épinards, les amandes et les haricots sont riches en magnésium et peuvent compenser pour celui du son et du germe qui ont été retirés des aliments sans gluten. **Diglycinate de Magnésium** est aussi une forme hautement biodisponible de ce minéral essentiel.*

Atteignez de nouveaux sommets avec la maca

Ce ne est pas par hasard que la faune et la flore reflètent l'environnements dans lesquels elles se développent. La racine de maca ne fait pas exception à cette règle. La maca, aussi appelée ginseng péruvien, se développe à des altitudes supérieures

à 4000 m dans son habitat naturel haut dans la cordillère des Andes. Les racines de cette plante robuste prisée sont une riche source d'acides aminés, vitamines, minéraux, fibres, stérols et acides gras bénéfiques. **Maca** contient aussi jusqu'à 22 phénols distincts, des composés organiques d'origine naturelle qui exercent une puissante action antioxydante.

De la même façon dont le cactus stocke l'eau pour survivre aux rudes conditions du désert, la forte plante de maca assimile et produit une abondance de nutriments pour assurer sa

survie. Vous pouvez exploiter cette richesse de nutriments pour améliorer, énergie, résilience, résistance, libido et endurance.

Maca est aussi reconnue comme un puissant adaptogène endocrinien, équilibrant les niveaux hormonaux qui influencent tous les organes. La mosaïque complexe de composés bénéfiques dans **Maca** donnera à vos niveaux d'énergie une poussée naturelle sans l'agitation de la caféine et les sursauts d'insuline liés au sucre communs aux nombreux produits énergétiques. Sa riche saveur de noisette en fait également un excellent ajout aux frappés ou aux boissons d'énergie personnalisés.



Dormez là-dessus...

Une étude récemment publiée dans la revue *Hypertension* a déterminé que les hommes ayant un sommeil plus profond avaient une plus faible tension artérielle générale. Le sommeil profond déclenche des signaux dans le cerveau qui détendent les vaisseaux sanguins pour diminuer la tension artérielle.



Conseils pour voyager en santé



par Heidi Fritz,
MA, ND

Pendant le dur hiver, certains préfèrent des climats plus chauds. Malheureusement, ils peuvent revenir avec bien plus qu'un bronzage; la gastroentérite infectieuse, ou diarrhée du voyageur, affecte jusqu'à 60 % des visiteurs des pays en voie de développement, « soit 40 000 voyageurs par jour ou > 15 millions de voyageurs par année »^[1]. La diarrhée dure en moyenne quatre jours, mais certains patients peuvent souffrir des symptômes pendant des semaines, et il y a une reconnaissance croissante du fait que certains patients peuvent développer le syndrome

du côlon irritable^[1]. Quelques stratégies naturelles importantes peuvent vous aider à prévenir la diarrhée du voyageur.

D'abord, la supplémentation en probiotiques est éprouvée pour réduire l'incidence de la gastroentérite infectieuse et peut aider au processus de rémission. Une analyse des données de 31 études portant sur *Saccharomyces boulardii* a révélé que les probiotiques contenant *S. boulardii* sont efficaces pour prévenir la diarrhée du voyageur^[2]. Dans ces études, la consommation de probiotiques a généralement débuté cinq jours avant le départ et s'est poursuivie pendant tout le voyage. Nous suggérons d'user de prudence et de commencer plus tôt, soit 1-2 semaines avant le départ, pour assurer une colonisation

intestinale adéquate, et de continuer jusqu'à 1-2 semaines après le retour, car la période d'incubation pourrait retarder les symptômes. Une méta-analyse de 12 essais évaluant les probiotiques contre la diarrhée du voyageur a constaté que, outre *Saccharomyces*, un mélange de *Lactobacillus acidophilus* et de *Bifidobacterium bifidum* est fortement efficace pour prévenir la diarrhée du voyageur^[3].

Les mécanismes par lesquels *Saccharomyces* est censé agir interfèrent aussi avec la fixation de l'agent pathogène aux cellules intestinales, empêchant l'activité des toxines produites par ces pathogènes, mais ont aussi un effet antimicrobien direct et un effet anti-inflammatoire sur la muqueuse intestinale ainsi que

sur la modulation immunitaire [2]. Il a été démontré que *S. boulardii* bloque les sites de fixation utilisés par les pathogènes et produit des protéines spécifiques qui s'avèrent dégrader les toxines produites par *C. difficile*, *E. coli* et *V. cholerae* [2]. Les bactéries normales ou « bonnes » font aussi concurrence avec des espèces nuisibles, les empêchant de s'établir et de proliférer dans le système digestif.

Enfin, en cas d'apparition des symptômes, la consommation d'huile d'origan peut aider à tuer les pathogènes envahisseurs les plus agressifs. L'huile d'origan est reconnue pour ses effets antimicrobiens; une étude a aussi évalué son efficacité pour traiter les infections à parasites, comme *Blastocystis hominis*, *Entamoeba hartmanni* et *Endolimax nana* [4]. Cette étude, menée auprès de 14 adultes atteints d'une infection parasitaire confirmée, a constaté après six semaines d'utilisation une disparition complète d'*E. hartmanni* dans quatre cas, d'*E. nana* dans un cas, et de *B. hominis* dans huit cas. Les symptômes gastro-intestinaux se sont aussi résorbés.

L'usage de probiotiques contenant *Saccharomyces* est reconnu comme un moyen efficace de prévenir la diarrhée du voyageur. L'ajout d'huile d'origan en cas d'infection active est une considération secondaire pour les voyageurs qui tombent malades.



Références

1. Steffen, R. "Epidemiology of traveler's diarrhea". *Clinical Infectious Diseases* Vol. 41, Suppl. 8 (2005): S536-S540.
2. McFarland, L.V. "Systematic review and meta-analysis of *Saccharomyces boulardii* in adult patients". *World Journal of Gastroenterology* Vol. 16, No. 18 (2010): 2202-2222.
3. McFarland, L.V. "Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea". *Travel Medicine & Infectious Diseases* Vol. 5, No. 2 (2007): 97-105.
4. Force, M., W.S. Sparks, et R.A. Ronzio. "Inhibition of enteric parasites by emulsified oil of oregano in vivo". *Phytotherapy Research* Vol. 14, No. 3 (2000): 213-214.

Oui vous pouvez tout avoir!

Juicy Immunité - Énergie est la formule la plus complète offerte aux consommateurs canadiens pour soutenir la performance immunitaire, l'énergie, et la santé globale. Cette formule très gouteuse est un puissant mélange de neuf baies fortifié d'une quantité thérapeutique de nutraceutiques spécifiques et d'extraits standardisés.

Renforcez votre immunité

Les puissants effets antioxydants combinés du lycopène, de la lutéine et de la zéaxanthine de l'extrait de souci vous protégeront contre les maladies dégénératives liées à l'âge telles que la dégénérescence maculaire, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Juicy Immunité - Énergie protège aussi contre les rhumes et la grippe grâce à un extrait de première qualité d'astragale (3 % d'astragalosides) et de vitamine C. Notre formule contient aussi de la poudre de sureau éprouvé pour écourter la durée des symptômes de la grippe provenant des différentes souches tenaces qui apparaissent chaque saison.

Le mélange exclusif de neuf

baies et fruits organiques établit le fondement des nombreux bienfaits qu'offre notre **Juicy Immunité - Énergie** sur la santé. La riche source de fibres solubles trouvées dans les bleuets et les fraises aide au processus de la digestion. Les fibres solubles retiennent l'eau et gonflent dans les intestins pour réguler le rythme de la digestion et améliorer l'absorption des nutriments. Ils sont aussi bénéfiques pour le taux de glycémie et la sensibilité à l'insuline. Un extrait d'avoine cliniquement éprouvée (22 % de *bêta*-glucanes) permet de réduire les niveaux sériques de cholestérol LDL nuisible. Nous avons aussi ajouté deux prébiotiques d'origine naturelle, le FOS (fructooligosaccharide) et l'AOS (arabinogalactane). Ces nutriments alimentent la croissance probiotique pour une meilleure absorption des nutriments et aident à la performance du système immunitaire.

Des quantités thérapeutiques d'acide ellagique trouvés dans les mures, les canneberges, les grenades, les framboises et les fraises sont parmi les composés bioactifs puissants qui sont responsables de l'action antioxydante de **Juicy Immunité - Énergie**. Ces antioxydants naturels exercent des bienfaits sur la santé dans tout le corps. Notre formule contient aussi des antioxydants

provenant du resvératrol et de l'extrait de thé vert (75 % d'EGCG).



Augmentez votre QE (quotient énergétique)

L'extrait de thé vert stimule l'énergie naturelle qui ne provient pas d'un excès de sucre ou de caféine qui peut mener à la baisse d'énergie consécutive à la consommation de boissons énergétiques. La coenzyme Q₁₀ ajoutée à la création d'énergie à l'intérieur des cellules du corps.

Les proanthocyanidines présents dans la peau foncée de certaines baies sont une source additionnelle de composés bénéfiques qui réduisent le stress oxydatif et aident à stabiliser le collagène pour renforcer le tissu conjonctif. Les composés chémoprotecteurs spécifiques donnant cette saveur corsée et leur pigmentation foncée aux baies font l'objet de nombreux essais cliniques et études de population.

Notre nouvelle formule est aussi exempte de maltodextrine ainsi que d'ingrédients dérivés du maïs et du soja. Le tout, à seulement 17 calories par portion. Nous avons également reformulé la quantité de stévia pour un goût des plus exquis.

Juicy Immunité - Énergie est le choix par excellence pour un goût délicieux, une meilleure fonction immunitaire, et un carburant durable pour l'énergie, la force et l'endurance.

Tout cela, sans sucre ajouté!

CHAQUE BOUTEILLE DE NOTRE FORMULE SANS OGM CONTIENT ENVIRON :

8
GRENADES



90
FRAMBOISES



> 500
BAIES DE GOJI



40
CERISES



15
FRAISES



50
MURES



>4000
PETITES BAIES
D'ARGOUSIER



190
BLEUETS



150
CANNEBERGES



La méditation

Comment elle peut influencer votre santé en quelques minutes par jour



par Joanna Rosenfeld,
ND

Si vous êtes vivement intéressé par vos traitements de soins de santé, vous avez probablement déjà entendu parler des bienfaits de la méditation et de la pleine conscience. Mais savez-vous vraiment *pourquoi* méditer régulièrement est si bénéfique ? Les avantages communément rapportés incluent une baisse du niveau d'anxiété, de la dépression et de la douleur ; des données qui ont été renforcées par de nombreux essais cliniques.

Toutefois, la progression de la recherche scientifique dans ce domaine, combinée à l'avancement de la technologie, a élargi notre point de vue sur la méditation. Pratiquer la pleine conscience par la méditation améliore le fonctionnement du cerveau et du système immunitaire, réduit notre disposition à développer des maladies chroniques, et ralentit même le processus de vieillissement.

Le stress et votre santé

On estime que 60 à 90 % des visites médicales sont reliées à des conditions de stress induites



sur le corps et l'esprit. La réaction du stress, également appelée « réaction de lutte ou de fuite », est la façon dont l'organisme fait face à une menace, qu'elle soit réelle ou imaginaire. La menace est d'abord reconnue par une région du cerveau appelée l'amygdale, qui relâche en aval de l'adrénaline et de la noradrénaline dans le sang. Ces hormones provoquent une augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du rythme respiratoire, ainsi que l'augmentation du niveau glycémique. Cela reflète un état général d'excitation accrue et de demandes métaboliques, afin de préparer le corps à gérer la menace.

Après cette réponse immédiate, une autre zone du cerveau, l'hypothalamus, s'active pour favoriser une libération accrue de cortisol comme moyen

de maintenir le corps dans un état d'hyperalerte pour des périodes soutenues. Si le corps est exposé au stress pendant de longues périodes de temps, les niveaux sanguins de cortisol demeureront élevés. Des niveaux continuellement élevés de cortisol contribuent à l'augmentation du niveau d'inflammation dans le corps, au gain de poids, à la diminution de la fonction immunitaire, à un risque accru de développer une maladie cardiovasculaire, et au vieillissement prématuré. Donc, ce qui nous aide à gérer des conditions stressantes à court terme peut en fait nous nuire à long terme.

Comment la méditation peut aider

La recherche se penche sur la méditation et sur la pleine conscience comme moyen de

contrecarrer la réponse au stress et les effets négatifs sur la santé qui en découlent. Des chercheurs de l'Institut Henry Benson, une division du Massachusetts Hospital and Harvard Medical School, se consacrent à la recherche dans le domaine de la médecine corps-esprit, et en particulier sur la réponse de la relaxation.

Selon Herbert Benson, directeur de l'Institut Henry Benson, la réponse de relaxation agit en retour à la réaction de lutte ou de fuite. La réponse de relaxation est provoquée par la répétition d'un mot ou d'une phrase, tout en rejetant d'autres pensées. Elle s'accompagne d'une diminution de la consommation d'oxygène, de la pression artérielle et des taux d'hormones de stress. Une analyse plus poussée a récemment révélé que ces effets ont également été impressionnants aux niveaux structurel, cellulaire et génétique.

Le système immunitaire

Le stress diminue l'efficacité du système immunitaire, ce qui explique pourquoi les gens tombent souvent malades après des périodes de stress.

Dans une étude sur des animaux portant sur l'effet du stress et de la cicatrisation d'une brûlure au second degré, les rats maintenus en isolement, un environnement stressant pour eux, ont guéri beaucoup plus lentement que les rats conservés dans un environnement social. En outre, lorsque les rats en isolement ont

reçu une forme de stimulation dans leur cage, le temps de cicatrisation s'est nettement amélioré. Cela indique que, bien que le stress régularise à la baisse l'immunité et la cicatrisation, ces effets peuvent être atténués en modifiant l'environnement et le niveau de stress.

Par ailleurs, la méditation peut aider à contrer les effets immunodépresseurs du stress, et même améliorer l'immunité. Dans une étude portant sur l'efficacité du vaccin contre la grippe, les sujets ont été divisés en un groupe expérimental pratiquant la méditation quotidiennement pendant huit semaines et un groupe de contrôle. Au bout de huit semaines, le groupe expérimental avait plus d'anticorps après la vaccination par rapport au groupe de contrôle. Cette réactivité accrue du système immunitaire est une indication du renforcement de l'immunité chez les personnes pratiquant régulièrement la méditation, et est une stratégie efficace pour compenser l'affaiblissement immunitaire induit par le stress. La méditation peut également être utilisée en conjonction avec d'autres traitements pour améliorer les résultats. Le psoriasis est une maladie cutanée à médiation immunitaire souvent traitée avec la thérapie à la lumière UV. Les patients ayant écouté une méditation guidée pendant un traitement UV conventionnel ont vu l'apparence de leur peau s'améliorer plus rapidement que les témoins recevant un

traitement UV sans méditation guidée.

Profil génétique

La méditation s'est également avérée avoir un effet au niveau de l'expression génétique. Les chercheurs ont analysé le profil génétique de sujets n'ayant jamais pratiqué la méditation, puis de nouveau après qu'ils aient terminé un programme de méditation quotidien pendant huit semaines. Après huit semaines, le profil génétique a montré une régulation à la hausse, ou une activité accrue, de certains gènes bénéfiques, et la régulation à la baisse des gènes nuisibles. Les gènes régulés à la hausse codaient pour trois fonctions importantes :

1. L'amélioration de l'efficacité des mitochondries, qui est la zone de la cellule responsable de la production d'énergie.
2. L'augmentation de la production d'insuline, ce qui permet un meilleur contrôle de la glycémie.
3. Des télomères plus stables, ce qui est un facteur important pour le ralentissement du vieillissement cellulaire.

Les gènes qui sont devenus moins actifs incluent des amas de *NF-kappa-B*, qui sont impliqués dans le processus d'inflammation chronique et des conditions connexes telles que l'hypertension artérielle, les maladies inflammatoires de l'intestin, et certains cancers. Ces changements ont été observés

même avant et après une seule séance de méditation, ce qui démontre que la méditation change notre profil génétique en quelques minutes. Par comparaison, les personnes méditant depuis longtemps (trois ans ou plus) avaient des profils génétiques bénéfiques dès le départ, reflétant les changements à long terme dans l'expression des gènes.

Changements fonctionnels et structurels du cerveau

La pratique de la méditation peut influencer la structure de même que la fonction du cerveau. Les gens qui méditent à long terme ont une activité gamma accrue ; celle-ci est associée à la concentration maximale et à des niveaux supérieurs de la fonction cognitive. L'augmentation de l'activité gamma a même été observée chez des personnes ayant pratiqué la méditation pendant seulement une semaine, ce qui démontre la plasticité cérébrale. Comme mentionné précédemment, l'amygdale est mise en action lors de la réponse initiale au stress, mais la méditation diminue effectivement l'activité de cette région, entraînant une diminution des niveaux de stress perçus et de l'excitation, ainsi qu'un sentiment accru de bien-être. En outre, le cortex paralimbique, la partie du cerveau responsable du traitement des émotions, de l'établissement d'objectifs, de la motivation et de la maîtrise de soi, devient plus actif pendant

la méditation. La méditation régulière peut également compenser la baisse du temps de réaction liée à l'âge.

En plus des changements fonctionnels, il y a aussi des différences structurelles au niveau du cerveau chez les personnes qui méditent. Comme les gens vieillissent, le cerveau se rétrécit et perd de la matière grise. Cependant, une personne de 50 ans qui médite a la même quantité de matière grise qu'une personne de 25 ans qui ne médite pas, démontrant ainsi que la méditation a un effet protecteur sur le vieillissement du cerveau. Les zones du cerveau responsables de l'attention sélective, de la concentration, du temps de réaction, de la mémoire, de l'empathie et de la compassion ont toutes montré une augmentation de la matière grise ainsi que de la taille chez les personnes qui pratiquent régulièrement la pleine conscience.

Inciter la réponse de la relaxation

Alors, comment pouvez-vous intégrer la méditation et la pleine conscience dans votre journée afin de pouvoir commencer à en récolter les multiples bienfaits ? Il existe de nombreuses ressources en ligne et des DC qui vous aideront à démarrer. Herbert Benson recommande quelque chose d'encore plus simple, et les bienfaits sont ressentis en seulement 10 minutes par jour.



- **Choisissez un environnement approprié**
Idéalement, choisir un environnement calme et tranquille, avec le moins de distractions possible.
- **Trouvez un stimulus mental**
Choisissez un mot, une pensée, une phrase répétée en silence ou à haute voix. Le but est de briser le fil des pensées distrayantes qui infiltrent votre esprit. Fermez les yeux ou fixez votre regard au loin. Essayez de coordonner le souffle de votre inspiration et de votre expiration lorsque



vous répétez votre stimulus. Des exemples de stimuli incluent « paix », « unité » et « confiance » ou bien « je suis détendu » ou « j'inspire le calme et j'expire la tension ».

- **Adoptez une attitude**

Adoptez une attitude passive et, lorsque les pensées distrayantes surgissent, elles devraient être ignorées et l'attention redirigée vers la répétition. Ne vous inquiétez pas du résultat final de l'exercice ou de vos performances. Adoptez une attitude de « laisser les choses

arriver ». Ceci est la partie la plus importante du processus – les pensées errantes sont normales, et il est important que vous puissiez les reconnaître pour ensuite revenir à votre répétition.

- **Positionnement**

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable pour éviter toute tension musculaire excessive. Cela peut signifier s'asseoir les jambes croisées ou couché... mais attention à ne pas vous endormir ! Vous balancer ou vous bercer peut

éviter de vous endormir si vous avez de la difficulté à rester éveillé au cours de cette pratique.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à profiter des bienfaits physiologiques, émotionnels et spirituels de cette pratique enrichissante – votre corps et votre esprit vous en seront reconnaissants !

Pour les références et d'autres articles d'intérêt, visitez NaturopathicCurrents.com/fr

Yoga du rire

Guérissez votre corps et votre esprit par le rire



Par Kathryn Kimmins

Le yoga du rire se propage vite et naturellement dans le monde des affaires, les maisons de retraite, les conseils scolaires, les hôpitaux, et les événements de santé et de bien-être, alors que les gens réalisent comment ses bienfaits peuvent améliorer leur vie. Sa mission est de fournir bonne santé et joie, et de créer un monde sans douleur ni maladie.

Le yoga du rire aide les gens à positivement faire face aux contraintes mentales, physiques et émotionnelles qui peuvent autrement entraîner la dépression au travail ou dans la vie privée. Il cherche à réunir une communauté internationale de gens semblables qui viennent rire ensemble et améliorer leur santé. Le rire guérit les gens, à l'intérieur et à l'extérieur. Il libère les tensions, réduit la dépression, apaise la douleur, détend les muscles, éclaire les pensées, et permet à l'esprit de se libérer.

Le yoga du rire est un exercice unique fondé en 1995 par le Dr Madan Kataria, un médecin de Mumbai (Inde); c'est un lieu où n'importe qui peut rire sans raison, sans requérir de blague



ou de comédie. Le Dr Kataria et son épouse Madhuri ont élaboré un programme combinant le rire comme exercice corporel physique et ludique avec le yoga sous la forme d'une profonde respiration yogique (sans poses). Pas besoin de mettre votre cheville derrière votre tête!

La recherche scientifique montre que le corps ne détecte pas de différence entre le rire sincère ou forcé. Ainsi, même en débutant avec un rire forcé, celui-ci devient vite réel en raison du contact visuel et de la nature contagieuse du rire dans un groupe. Le petit groupe de cinq personnes qui s'est réuni dans un parc de Mumbai le 13 mars 1995 a grandi pour devenir un phénomène mondial avec plus de 8 000 clubs dans plus de 79 pays.

Le yoga du rire combine des exercices uniques de rire, de profonde respiration diaphragmatique, de chant et de danse. Nous concluons nos séances avec une méditation du rire et une méditation de détente. Toutefois, la thérapie

ne fonctionne que lorsqu'elle est effectivement utilisée! Aucun équipement spécial ou pose de yoga n'est nécessaire, et c'est génial pour tout âge. Vous n'avez besoin que de vouloir rire, de puiser dans votre esprit enfantin, et d'avoir du plaisir. Les cours sont personnalisés en fonction des participants.



À propos de l'auteure

Kathryn Kimmins vit à Hamilton, en Ontario et se déplace partout au Canada pour promouvoir le yoga du rire. Pour en savoir plus sur ce phénomène mondial, visitez son site Web au LaughYourselfHealthy.ca ou contactez-la à kathryn@LaughYourselfHealthy.ca

Améliorez votre profil lipidique

Le cholestérol est le principal facteur de risque contrôlable contre la principale source de décès au Canada, les maladies coronariennes. Bien manger et être actif aide, mais trop de gens prenant des statines se sentent « protégés » contre celles-ci. **Cho-less-terin** de New Roots Herbal peut améliorer votre bien-être cardiovasculaire.

Notre formule présente les bienfaits de cinq nutriments scientifiquement éprouvés, chacun avec ses propriétés thérapeutiques uniques. Collectivement, ils offrent une protection contre les maladies coronariennes et les dangers de

l'athérosclérose (durcissement des artères).

Cho-less-terin réduit la production hépatique de cholestérol de deux façons. Un extrait standardisé de guggul accélère la décomposition du cholestérol LDL nuisible en acides biliaires pour leur excrétion, et l'extrait de levure rouge interfère avec l'enzyme qui régule la production de cholestérol.

Deux autres nutriments agissent dans les intestins pour réduire le cholestérol. Les phytostérols libres imitent celui-ci et interfèrent avec ses sites d'absorption intestinale. Un extrait d'avoine, avec 22 % de *bêta*-glucanes, se lie aux acides biliaires, sous-produits de la décomposition du cholestérol par le foie. Ce processus accélère la production et l'excrétion de la bile.

Un puissant extrait de thé vert inonde les parois artérielles de polyphénols puissants qui

empêchent l'oxydation du cholestérol, le processus qui crée la plaque nuisible.

Toute la gamme de nutriments synergiques de **Cho-less-terin** est formulée dans une matrice d'huile de fruit de palme rouge riche en antioxydants pour une biodisponibilité maximale, une meilleure absorption, et des bienfaits thérapeutiques.

Cho-less-terin est sans effet secondaire et sûr pour être utilisé avec des médicaments d'ordonnance. Qui sait ? Peut-être vous donnera-t-il un peu de tranquillité d'esprit !



Maigrir avec des graisses ?

Les suppléments d'huile de poisson sont l'une des principales sources thérapeutiques de gras sains, avec des bienfaits allant de la santé cardiovasculaire à la santé mentale. Un de plus : la recherche sur l'obésité a découvert qu'une synergie d'huile de poisson et d'exercice peut maximiser la perte de graisses pendant l'entraînement. L'acide docosahexaénoïque (ADH) active les enzymes qui brûlent les graisses stockées. Des chercheurs de l'Université de l'Australie du Sud ont aussi démontré

que l'exercice amplifie l'élimination des graisses par les acides gras oméga-3. Non seulement l'ADH aide à libérer les graisses stockées, mais il accroît aussi le métabolisme cellulaire dans les mitochondries pour brûler encore plus de calories.

Les bienfaits anti-inflammatoires de l'acide eicosapentaénoïque (AEP) aident à faire face à la douleur articulaire due à l'effort physique accru. L'AEP inhibe l'enzyme qui déclenche la douleur et l'inflammation des articulations. Les acides gras oméga-3 de nos suppléments **WildOmega** aident aussi à prévenir la formation de plaquettes artérielles. Cela préserve l'élasticité des artères,

permettant de les élargir et de livrer du sang riche en nutriments et plus oxygéné aux tissus musculaires, augmentant croissance et endurance.

Ajoutez **WildOmega 3 AEP 660 mg ADH 330 mg** à votre routine de conditionnement physique cet hiver. Qu'avez-vous à perdre, sauf un peu de graisse abdominale tenace ?



Votre secret pour le selfie parfait



Liver élimine les toxines sous la peau, résultant en une apparence nettement plus saine et plus radieuse. Avec le stress de la vie moderne et l'exposition constante aux produits chimiques et à la pollution, garder votre foie en santé est essentiel à votre bonne santé.

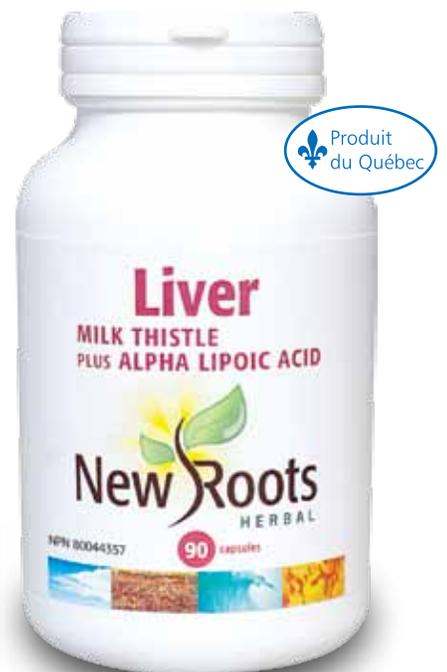
- Contient l'extrait de chardon-Marie le plus efficace et de la plus haute qualité et 7 autres ingrédients de première qualité connus pour bénéficier au foie

Liver vous aide à combattre les maladies communes liées au foie, comme les calculs biliaires, la jaunisse et l'hépatite. **Liver** offre aussi la meilleure protection pour les fumeurs, les gens qui boivent de l'alcool, et ceux qui vivent ou travaillent dans des zones polluées.

Pour une santé et un look du tonnerre, utilisez **Liver** régulièrement.



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM





Smoothie à l'ananas et à la chlorelle

Ingrédients :

- ¼ ananas, pelé et haché
- ¼ c. à thé poudre de vanille
- Une pincée de Smooth Stevia
- 1 c. à thé de chlorelle en poudre
- Une bonne poignée de jeunes épinards
- Eau

Instructions :

Placer les ingrédients dans un mélangeur. Ajouter de l'eau filtrée au niveau du contenu, puis mélanger jusqu'à la consistance désirée.

Chlorelle en poudre

Chlorelle certifiée biologique de New Roots Herbal est une excellente source de vitamines, minéraux, acides aminés, protéines et nutriments essentiels. Notre *Chlorella pyrenoidosa* vert foncé à cellules brisées est physiquement broyée pour une digestibilité maximale.



Smoothie au Juicy

Ingrédients :

- 2 cuillerées à thé combles de Juicy Immunité - Énergie
- 8 oz (225 ml) d'eau froide
- ½ tasse de yogourt grec
- 1 banane de taille moyenne

Instructions :

Mettre les deux cuillerées de Juicy Immunité - Énergie et l'eau glacée filtrée ou de l'eau de source dans un mélangeur.

Ajouter une demi-tasse de yogourt grec, puis ajouter la banane de taille moyenne (peler et congeler une banane extramure pour une meilleure saveur, la température du frappé, et la consistance).

Mélanger jusqu'à texture uniforme. Décorer au goût avec d'autres baies et les bananes. Savourer !



Coin cuisine

Bonbons fondants au beurre d'arachide

Cette recette est inspirée des barres à l'érable avec huile de coco «Delicious Obsessions» (<http://www.deliciousobsessions.com/2010/12/maple-coconut-bars>). En expérimentant, j'ai pu les transformer en une délicieuse recette de bonbons au beurre d'arachide à faible indice glycémique (IG) avec une délicieuse texture et une riche saveur. Encore mieux : vous pouvez mélanger et presser ces délices dans des moules de silicone en moins de 5 minutes, avec des bonbons frais sans effort, prêts en seulement une heure.

Ingrédients :

- 2 tasses de noix de coco déchiquetée ou desséchée non sucrée
- $\frac{2}{3}$ tasse d'huile de coco fondue
- $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ tasse de beurre d'arachide biologique ou autre beurre de noix ou de graines
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou de poire de terre
- 1 c. à thé de Sucre Stevia en poudre de New Roots Herbal
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de mélasse de cuisine biologique
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel de l'Himalaya

Instructions :

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, puis presser fermement dans des moules à bonbons, en répartissant l'huile uniformément dans tous les bonbons. Réfrigérer



pendant une heure, ou jusqu'à consistance solide. Servir.

Se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs jours, et plus d'un mois au congélateur dans un contenant hermétique.

Donne environ 36 bonbons.

Coupes au beurre d'arachide chocolatées

Ingrédients :

- La recette ci-dessus, refroidie au congélateur pendant au moins 30 minutes
- 8-12 onces de chocolat noir sans sucre (édulcoré au stévia, au xylitol, au sucre de noix de coco, ou avec un autre édulcorant à faible indice glycémique à votre choix)

Instructions :

Remplir le fond d'un bain-marie (ou d'une casserole) d'eau, puis placer le chocolat dans la partie supérieure (ou dans un bol au-dessus de l'eau). Faire fondre le chocolat très lentement ; sortir ensuite les fondants au beurre d'arachide du congélateur et les tremper un par un dans le chocolat fondu pour couvrir le bonbon entier.

Placer chaque bonbon chocolaté sur du papier parchemin et réfrigérer jusqu'à consistance solide (~ 15 min). Pour une couche de chocolat plus épaisse, il suffit de retirer les bonbons du réfrigérateur une fois qu'ils sont solides et de les couvrir à nouveau de chocolat fondu, de remettre sur le papier parchemin, et de réfrigérer à nouveau. Ces chocolats peuvent être servis une fois solides (presque immédiatement) et se conservent plusieurs jours au réfrigérateur, ou plus d'un mois au congélateur dans un contenant hermétique.

Donne environ 36 chocolats.



Photo par Alejandra Aguirre

Les recettes de cette double-page sont fournies par le Dr Theresa Nicassio, psychologue agréée et mère de deux enfants vivant à Vancouver.

Militante pour l'environnement, la santé et les droits de l'Homme, elle est profondément préoccupée par les crises mondiales croissantes sur la nourriture, l'écologie et la santé. Elle cherche à réduire la souffrance inutile et à préserver notre planète, afin que les futures générations puissent elles aussi jouir du privilège d'habiter cet endroit magnifique.

À la mi-trentaine, Theresa a commencé à éprouver des

problèmes de santé chroniques l'ayant amenée à explorer comment la nourriture pouvait guérir ainsi que nuire. Sa découverte du rôle que l'intolérance au gluten et au lactose a joué dans son affaiblissement a signifié qu'elle devait changer sa façon de manger, tout en voulant créer de délicieux plats que sa famille aimerait.

Elle est maintenant Chef certifiée Gourmet Raw-Food et Éducatrice nutritive Raw-Food.

Se sentant plus jeune et plus vivante à 50 ans qu'à 35, elle a écrit un livre pour que d'autres puissent aussi se sentir plus autonomes, pleins d'espoir, et revivifiés : *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*, disponible au printemps 2015 de www.YUMFoodForLiving.com. On peut la rejoindre à info@yumfoodforliving.com

Visitez-nous sur Facebook!



Visitez notre page Facebook pour les plus récentes mises à jour de nos produits, de l'information sur les évènements, 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.

Blood Sugar Balance

Glycémie élevée :

Un combat que vous pouvez gagner !

Les fluctuations glycémiques sont naturelles et ont un impact direct sur le métabolisme de chacun. C'est la glycémie élevée de façon chronique, appelée diabète de type II, qui pose un risque pour la santé d'un nombre impressionnant de Canadiens. L'Association canadienne du diabète estime qu'un Canadien sur quatre souffre de diabète, dont 90 % étant de type II. C'est un diabète non insulino-dépendant et qui peut être géré en s'alimentant correctement, en faisant de l'exercice sur une base régulière et en maintenant un poids corporel sain.

Le médicament d'ordonnance qui supprime la production de glucose dans le foie est l'un des plus prescrits en Amérique du Nord pour traiter cette maladie qui peut pourtant être évitée. Cependant, de la même manière qu'un combat est le plus souvent remporté par l'équipe ayant le plus d'hommes sur le terrain, un traitement naturellement diversifié de cette maladie peut être plus efficace qu'un médicament unidimensionnel ayant nausées, douleurs abdominales, diarrhée, vomissements, et perte d'appétit parmi ses effets secondaires.

BloodSugar Balance est une excellente alternative thérapeutique renfermant une formule de 19



nutriments. Ces ingrédients spécifiques améliorent la capacité des cellules à métaboliser le glucose, renforcent les fonctions du foie et du pancréas, et protègent les fragiles capillaires des effets nocifs des niveaux glycémiques élevés.

Éléments clés d'une formule complète

Un extrait de cannelle (10 % de polyphénols) de même qu'une forme supérieure de chrome (le picolinate) stimulent ensemble les récepteurs d'insuline pour que les cellules absorbent et métabolisent le glucose. Ceci est doublement bénéfique, fournissant l'énergie nécessaire aux cellules et réduisant les niveaux de glucose pouvant être nocifs aux artères et aux organes. Un extrait standardisé de *Gymnema sylvestre* (10 % d'acide gymnémique) atténue l'absorption du glucose dans les intestins pour réduire les pics glycémiques. De l'extrait de bhui amla (*Phyllanthus niruri*) et de la plante tropicale *Tinospora cordifolia* renforcent la fonction hépatique. Cela améliore la capacité du foie à produire, à stocker et à libérer sélectivement du glucose pour répondre à la demande métabolique.

Notre formule contient aussi une mosaïque de nutriments, dont des extraits de myrtille, de pépins de raisin, et de *Ginkgo biloba*, qui aident le corps à faire face aux complications découlant de niveaux glycémiques élevés, dont la neuropathie diabétique, les lésions nerveuses résultant de troubles de la microcirculation.

BloodSugar Balance est le partenaire idéal d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif pour la gestion quotidienne sans effets secondaires des niveaux glycémiques. De plus, ce produit est sûr pour une utilisation à long terme, et est un traitement complémentaire parfait aux prescriptions de médicaments pour le diabète de type II.





Édulcorant naturel sans danger pour le diabète ou l'hyperglycémie.

- Fournit une alternative délicieuse et plus sécuritaire au sucre que les édulcorants artificiels
- Équilibre les niveaux glycémiques, prévient la carie dentaire et améliore la digestion
- Aide à réduire les fringales pour les aliments sucrés et gras – c'est une excellente alternative au sucre pour la cuisson et les pâtisseries



Choisir d'aider



La Société pour la nature et les parcs du Canada (SNAP) est un organisme créé en 1963 afin de préserver au moins la moitié des terres et de l'eau publiques du Canada sauvages – pour toujours.

L'organisation estime que la santé des Canadiens ne peut pas être meilleure sans protéger l'écosystème sauvage du Canada. Grâce à la conservation de vastes étendues terrestres et aquatiques au Canada, nous pouvons profiter de parcs bien entretenus, respirer de l'air frais, protéger une grande variété d'espèces, et continuer à apprécier la beauté des paysages naturels dans nos vies.

New Roots Herbal apprécie vraiment les efforts déployés par



la SNAP avec ses partisans et bénévoles des dernières années, et nous sommes vraiment fiers de soutenir une telle organisation qui a réussi à créer plus des deux-tiers des aires protégées du Canada.

Depuis 2009, notre programme Choisir d'aider a participé avec la SNAP pour réaliser leur rêve et le nôtre de maintenir et de protéger les incroyables lieux et régions sauvages de notre pays.

Un nouveau look pour plusieurs gélules

Nos gélules foncées ont un nouveau look. **VitaminE⁸**, **ProstatePerform**, **Hair&Scalp** et **Sterols&Sterolins** auront désormais une couleur rouge profond. La base de caroube (caramel) non médicinale de nos gélules a été remplacée par de l'extrait de roucou. Provenant du fruit des graines de l'arbre de roucou tropical (*Bixa orellana* L.), celui-ci est une riche source de tocotriénols, un puissant antioxydant, et est utilisé depuis longtemps comme agent antimicrobien. Il ajoute aussi protection UV et stabilité au contenu de nos gélules.

Cela aidera à préserver la pureté et la puissance de ces produits chefs de file de l'industrie.



Dans les petits pots, les meilleurs onguents

La popularité croissante de notre collection d'huiles exotiques biologiques a connu une poussée exponentielle, grâce aux commentaires positifs de la part des consommateurs, du partage d'innombrables applications, en plus des gens qui offrent nos huiles en cadeau.

En 2015, nous nous emballons : chaque bouteille sera désormais présentée dans une élégante boîte, qui protégera la bouteille pendant le transport et sera plus facile à emballer pour les cadeaux.

Le proverbe n'aura jamais été aussi vrai : une simple bouteille de notre collection d'huiles exotiques biologiques vous conduira à une expérience des plus luxueuses !





Conseil de voyage...

Prendre **Travelers' Probiotic** avant, pendant et après les voyages à l'étranger vous protégera des troubles intestinaux et de la diarrhée du voyageur.

Travelers' Probiotic contient 12 souches probiotiques bénéfiques qui chassent les microorganismes nuisibles qui causent la diarrhée du voyageur, neutralisent leurs toxines, et garnissent vos intestins d'une flore intestinale saine.

Surtout, grâce à la protection de notre enrobage entérique PH⁵D, vous pouvez être assurés que nos 21 milliards de cellules probiotiques échapperont aux violents acides de votre estomac et arriveront « vivantes et actives » directement à vos intestins, pour des résultats optimaux à 100 %! **Bon voyage!**

Une protection constante avec nos probiotiques :

AcidophilusUltra – Renforce la santé immunitaire et intestinale.

IBSurgency – Soulage les symptômes du côlon irritable, comme les ballonnements, la diarrhée et la constipation.

ProbioticsUrgency – Essentiel après la prise d'antibiotiques. 50 milliards de cellules vivantes pour des résultats rapides. Prendre au premier signe de rhume ou de grippe.

ProbioticIntensity – Formule de pointe avec un total de 18 souches dont 10 humaines, 1 végétale et 7 laitières, ainsi que du colostrum pour des effets bénéfiques maximaux.



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

Prévention et Soins® depuis 1985