



# Les **Faits Naturels**

*Annonces de nouveaux produits, promotions  
et information de New Roots Herbal*

4 janvier – 15 février 2010

***Retour en piste***  
*pour le corps et l'esprit*



**Notre personnel diplômé de laboratoire (1 PhD, 3 MSc et 2 BSc)  
effectue 240 heures de tests et recherche chaque semaine**

# Corps en santé, esprit en santé

Recherche et rédaction : Gord Raza, B.Sc.



## StrongBones

Strong Bones est formulé pour prévenir l'apparition de l'ostéoporose avec de l'hydroxyapatite microcristalline, la forme la plus facilement accessible de calcium alimentaire, et les vitamines et minéraux essentiels au maintien d'un système musculosquelettique fort.



## Magnesium Bisglycinate

Le magnésium est l'un des minéraux les plus importants du corps humain, mais pourtant 75 % des Nord-Américains en sont déficients. La forme chélatée (liée) de magnésium qu'est le bisglycinate de magnésium offre une absorption maximale pour maintenir des os solides, du tissu conjonctif souple et un système nerveux en bonne santé.



## SmartGinkgo

La formule unique de Smart Ginkgo est une « nourriture pour l'esprit » qui améliore la mémoire, diminue le stress et l'anxiété et augmente la conscience mentale.



## Adrenal

Chaque comprimé contient 200 mg de glande surrénale concentrée pour soutenir la réponse au stress et régler la teneur en sodium essentielle à la régulation osmotique.



## WildOmega 3 EPA 660 DHA 330

Wild Omega 3 EPA 660 DHA 330 de New Roots Herbal est la source la plus puissante d'acides gras oméga-3 disponible. Wild Omega 3 améliore le profil lipidique du sang et supporte les synapses (potentiel d'action entre les cellules nerveuses).



Merci de votre soutien dans le cadre de cette campagne. Ensemble nous atteindrons notre but !

Visitez le site

[sauvevonsproduitsdesanténaturels.ca](http://sauvevonsproduitsdesanténaturels.ca)  
et faites entendre votre opposition

## Table des matières

- 2 Corps en santé, esprit en santé
- 3 Immunité maximale
- 4 Nouvelle année... Foie en santé!
- 6 Forsight protège vos yeux
- 8 Un éclair de génie
- 10 Résolutions
- 11 Le coin cuisine

# Immunité maximale

Janvier est le temps de l'année où la saison du rhume et de la grippe bat son plein. La prochaine vague du virus H1N1 est à nos portes. Nous sommes toujours en attente d'un remède contre le rhume. Il n'existe pas de cure connue pour ces virus : que l'on se fasse vacciner pour une souche de grippe ou l'autre, nous n'avons aucune garantie de « protection » contre une nouvelle souche dynamique. New Roots Herbal propose deux formules de multivitamines des plus complètes pour renforcer le système immunitaire et vous assurer que votre corps a les nutriments pour rester en santé et lutter contre la maladie.

## Multi-Max

**CONTIENT :** 2 CAPSULES

### Vitamines :

A (Palmitate).....	1904,76 i.u.
D3 (Cholecalciférol).....	57 i.u.
E (Acétate de d-alpha-tocophéryle).....	50 i.u.
<b>C (Ascorbate de calcium).....</b>	<b>62,5 mg</b>
B1 (Chlorhydrate de thiamine).....	8,25 mg
B2 (Chlorhydrate de riboflavine).....	5 mg
<b>B2 (Riboflavin-5-Phosphate).....</b>	<b>1,25 mg</b>
B3 (Niacinamide).....	7,5 mg
<b>B3 (Hexanicotinate d'inositol sans rougeoiement).....</b>	<b>5 mg</b>
B5 (Acide pantothénique).....	11,5 mg
B6 (Chlorhydrate de pyridoxine).....	5 mg
<b>B6 (Pyridoxal-5-Phosphate).....</b>	<b>1,25 mg</b>
<b>B12 (Méthylcobalamine).....</b>	<b>75 mcg</b>
Acide folique.....	95 mcg
Biotine.....	16,5 mcg

### Minéraux :

<b>Bore (Citrate).....</b>	<b>125 mcg</b>
Magnésium (Citrate).....	112,5 mg
Calcium (Citrate).....	75 mg
Potassium (Citrate).....	8,25 mg
Zinc (Citrate).....	3,75 mg
Manganèse (Citrate).....	1 mg
Cuivre (Gluconate).....	0,25 mg
Iode (Varech).....	25 mcg
Chrome (PVH chélatée).....	12,5 mcg
Sélénium (PVH chélatée).....	12,5 mcg

### Acides aminés :

L-Proline.....	22,5 mg
L-Cystéine.....	7,5 mg

### Suppléments/Nutraceutiques :

<b>Extrait de thé vert (50 % de polyphénols).....</b>	<b>60 mg</b>
Bioflavonoïdes (d'agrumes).....	50 mg
Pollen d'abeilles.....	35 mg
<b>Gelée royale (6 % de 10-HAD).....</b>	<b>30 mg</b>
<b>Acide alpha-lipoïque.....</b>	<b>25 mg</b>
Freedom Greens (poudre).....	25 mg
DMG (N,N-Diméthylglycine).....	20 mg
Chlorhydrate de bétaïne.....	12,5 mg
Lécithine.....	8,25 mg
PABA (Acide para-aminobenzoïque).....	6,25 mg
Coenzyme Q10.....	6 mg
Enzymes digestives de plantes.....	5 mg
Rutine.....	5 mg
Citrate de choline.....	4,15 mg
Inositol.....	4,075 mg
Lycopène 5 % (tomate).....	3 mg
Hespéridine.....	2,5 mg
Quercétine.....	2,5 mg

**INGRÉDIENTS NON-MÉDICINAUX :** Stéarate de magnésium végétal et dioxyde de silicium dans une **capsule végétale SANS OGM** composée de cellulose végétale et d'eau purifiée.



## Multi-MaxImmune

**CONTIENT :** 2 CAPSULES

### Vitamines :

A (Palmitate).....	1500 i.u.
<b>Béta-carotène D. Salina sous forme de provitamine A.....</b>	<b>2750 i.u.</b>
D3 (Cholecalciférol).....	150 i.u.
E (Acétate de d-alpha-tocophéryle) <b>SANS OGM.....</b>	<b>22,5 i.u.</b>
<b>C (Ascorbate de calcium).....</b>	<b>87,5 mg</b>
B1 (Chlorhydrate de thiamine).....	8,75 mg
B2 (Chlorhydrate de riboflavine).....	8,75 mg
<b>B2 (Riboflavin-5-Phosphate).....</b>	<b>3,75 mg</b>
B3 (Niacinamide).....	25 mg
<b>B3 (Hexanicotinate d'inositol sans rougeoiement).....</b>	<b>25 mg</b>
B5 (Acide pantothénique).....	50 mg
B6 (Chlorhydrate de pyridoxine).....	50 mg
<b>B6 (Pyridoxal-5-Phosphate).....</b>	<b>2,5 mg</b>
B12 (Méthylcobalamine).....	250 mcg
Biotine.....	75 mcg
Acide folique.....	250 mcg

### Minéraux :

Magnésium (Citrate).....	75 mg
Calcium (Citrate).....	62,5 mg
Potassium (Citrate).....	6,25 mg
Zinc (Citrate).....	6,25 mg
Manganèse (Citrate).....	3,75 mg
Cuivre (Gluconate).....	1 mg
Bore (Citrate).....	0,5 mg
Molybdène (Citrate).....	87,5 mcg
Chrome (PVH chélatée).....	62,5 mcg
Sélénium (PVH chélatée).....	50 mcg
Iode (Iodure de potassium).....	25 mcg

### Acides aminés :

DL-Méthionine.....	50 mg
L-Cystéine.....	7,5 mg
L-Taurine.....	6,25 mg

### Suppléments/Nutraceutiques :

<b>Extrait de graines de raisin à 95 %.....</b>	<b>37,000 mg</b>
<b>Extrait de thé vert (50 % de polyphénols).....</b>	<b>50 mg</b>
<b>Stérols et stérolines (SANS OGM).....</b>	<b>38,75 mg</b>
Bitartrate de choline.....	28 mg
<b>Arabinogalactane (Extrait de mélèze).....</b>	<b>25 mg</b>
PABA (Acide para-aminobenzoïque).....	18,75 mg
Acide alpha-lipoïque.....	12,5 mg
Chlorhydrate de bétaïne.....	12,5 mg
Rutine.....	11,25 mg
<b>Resvératrol 50 %.....</b>	<b>10 mg</b>
Inositol.....	8,75 mg
Colostrum 30 %.....	7,5 mg
Freedom Greens (poudre).....	7,5 mg
Hespéridine 98 %.....	7,5 mg
Bioflavonoïdes (d'agrumes).....	6,25 mg
DMG (N,N-Diméthylglycine).....	6,25 mg
Lutéine 5 % (Souci).....	6,25 mg
Coenzyme Q10 (Ubiquinone).....	6 mg
Lycopène 5 % (tomate).....	5 mg
<b>Enzymes digestives de plantes.....</b>	<b>5 mg</b>
<b>Citrate de choline.....</b>	<b>3,75 mg</b>
Lécithine.....	3,75 mg
<b>Astaxanthine 2 %.....</b>	<b>1 mg</b>
<b>Zéaxanthine 20 %.....</b>	<b>1 mg</b>

**INGRÉDIENTS NON-MÉDICINAUX :** Stéarate de magnésium végétal et dioxyde de silicium, dans une **capsule végétale SANS OGM** composée de cellulose végétale et d'eau purifiée.

Recherche et rédaction : Gord Raza, B.Sc.



*Nouvelle année...*

# Foie en santé!

Le foie est souvent décrit comme l'organe le plus sollicité du corps humain. Les organes ont tous leur propre niveau d'importance, mais le foie est sans doute le plus important de tous. La rate peut être supprimée lorsque rupturée ou infectée; nous pouvons survivre à la perte d'un rein ou un poumon; l'appendicectomie est monnaie courante en Amérique du Nord, et les gens peuvent mener une vie productive après la résection de grandes quantités de leur intestin. Mais comment vivre sans foie...?

## Ministre de la défense

Le foie a diverses fonctions, dont la production de bile pour la digestion et l'absorption des graisses ou de globules rouges pour le transport de l'oxygène, et il est aussi un site de stockage pour les vitamines, minéraux et oligoéléments comme le fer et le cuivre. La tâche supplémentaire de neutraliser les toxines de l'environnement moderne ainsi que les produits chimiques toxiques produits par le corps cause souvent des problèmes au foie. La série complexe de réactions enzymatiques que le foie conduit pour convertir des toxines liposolubles en toxines hydrosolubles pour leur ex-

crétion dans l'urine ou la bile détoxifie notre approvisionnement en sang et protège nos organes des dommages aux tissus.

## Entretien périodique

Considérant que le foie filtre environ 2 litres de sang par minute, on peut supposer qu'une certaine forme de maintenance programmée soit en place — ne remplaçons-nous pas le filtre à huile de notre voiture à chaque changement d'huile? Le foie est irremplaçable, mais il existe des méthodes naturelles de soutenir une fonction hépatique optimale et récolter les nombreux fruits d'un foie en santé.

**Liver Milk Thistle**, de New Roots Herbal, est une formule naturelle destinée à décontaminer et à reconstruire le principal organe chargé de la désintoxication. Le cœur de la formule est de l'extrait 20:1 de chardon-Marie normalisé en silymarine. Celle-ci augmente la capacité du foie à

*Recherche et rédaction : Gord Raza, B.Sc.*

filtrer hormones, médicaments et produits chimiques. Elle empêche également les dommages au foie et favorise la croissance de nouvelles cellules hépatiques. Les flavonoïdes contenus dans la racine de pissenlit facilitent l'écoulement de la bile chargée de produits toxiques à partir du foie, en plus de protéger le canal cholédoque et la vésicule biliaire de l'inflammation et de l'infection. L'extrait de curcumine augmente la production de bile et agit comme puissant antioxydant. L'extrait d'artichaut, le radis noir et la betterave contribuent tous à stimuler la production de bile et à nettoyer le foie des sous-produits toxiques de son travail acharné. L'acide alpha-lipoïque est un ingrédient complémentaire pour une activité antioxydante et une excrétion des métaux lourds accrues.

## Protector

- Contient le « maître » antioxydant glutathion pour régler les fonctions des vitamines C et E
- La N-acétylcystéine agit en synergie avec des enzymes antioxydantes pour soutenir la fonction hépatique
- L'acide alpha-lipoïque recycle le glutathion et prolonge la durée de vie du métabolisme d'autres antioxydants
- Régénère la vitamine E oxydée pour soutenir la fonction hépatique
- Protège le foie contre les virus nuisibles



## HappySkin

- Nettoie le foie et l'approvisionnement en sang
- Assure la protection antimicrobienne
- Contient l'alkaloïde berbérine pour repousser les infections fongiques et bactériennes
- Stimule la production de bile pour favoriser l'excrétion des toxines
- Favorise la libération des toxines par les pores de la peau

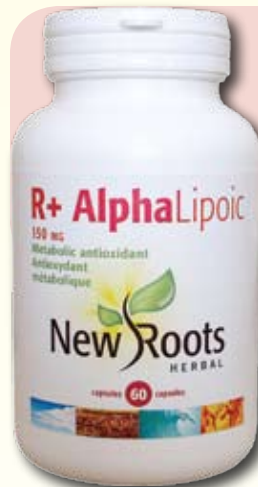
Le Nouvel An est le bon temps de rendre service à votre foie après divers excès d'alcool, de caféine et d'aliments riches en gras saturés. **Liver Milk Thistle** peut être pris chaque jour ou en dose accrue dans le cadre d'un programme de 60 ou 90 jours. Considérant le fait que le foie crée environ un litre de bile par jour, une supplémentation en fibres alimentaires, avec un produit comme **Plantago** (qui peut absorber la bile, favoriser son excrétion et éviter l'absorption de toxines secondaires), est d'autant plus important.

Il n'est jamais trop tard pour rétablir une fonction hépatique optimale afin d'augmenter l'énergie, l'endurance, la résistance aux maladies et la libération des toxines sous-cutanées. Cela permet d'éliminer les imperfections, l'acné, les taches de vieillesse, les poches sous les yeux et donne la peau à un aspect plus jeune.



## Liver Milk Thistle (Chardon-Marie)

- Embellit la peau
- L'extrait de silymarine favorise la régénération des cellules hépatiques
- Favorise la mort programmée des cellules cancéreuses du foie
- Puissante protection antioxydante
- L'extrait d'artichaut à 5% de cynarine protège contre les toxines, stimule la production de bile, et régénère les cellules du foie
- L'extrait de curcumine à 95% est un puissant antioxydant, stimule la production de bile et protège contre les toxines, les produits chimiques, et l'abus d'alcool



## R+ AlphaLipoic

- Stimule la production et la facilité d'écoulement de la bile
- Déclenche la production d'énergie au niveau mitochondrial
- Fonctionne à la fois comme antioxydant hydrosoluble et liposoluble
- Chélate (lie) les métaux toxiques pour protéger le foie contre les dommages oxydatifs



## FiberUltra Rich - Plantago + F.O.S.

- Cosses de psyllium enrichi formulées avec des prébiotiques pour favoriser la croissance des bactéries probiotiques, absorber les toxines, et réduire la stagnation des matières fécales dans l'intestin pour aider le foie dans la désintoxication

*L'espérance de vie des Canadiens est en hausse : de 71 ans en 1961, elle est passée à 73 ans en 1970 et à 81,2 ans en 2009. L'allongement de notre durée de vie nous prédispose ironiquement à plusieurs maladies fortement liées à l'âge. Les fractures de la hanche liées à l'ostéoporose sont en baisse, peut-être grâce à la sensibilisation et à la supplémentation en calcium. La perte auditive progressive semble être acceptée avec résignation, un grand nombre de personnes âgées étant trop fières pour porter des prothèses auditives. La perte de vision augmente avec l'âge et la question est : comment notre vision suit-elle avec notre plus grande espérance de vie ?*

La vue est parmi les principaux facteurs affectant notre indépendance avec l'âge : nous renouvelons régulièrement nos prescriptions de lunettes. Les cataractes et la dégénérescence maculaire liée à l'âge sont deux des troubles oculaires les plus communs menaçant notre qualité de vie. FORSIGHT est formulé pour s'attaquer aux nombreux facteurs qui contribuent à la dégénérescence maculaire, avec de la lutéine pure pour renforcer la macule (le centre de la rétine responsable du traitement des détails au cœur de notre champ de vision). Le mélange de vitamines et de nutraceutiques favorise également le bien-être de nos yeux. Les ingrédients de la formule

aident les yeux avec la pollution, le stress oxydatif et la fatigue liée au travail informatique ou aux tâches minutieuses. Les vitamines contenues dans FORSIGHT améliorent aussi l'élasticité artérielle pour nourrir les yeux en oxygène. La myrtille, le cuivre et le zinc sont parmi les ingrédients qui améliorent la vision nocturne. FORSIGHT est une des plus complètes formules d'aide à la vision.

**Plus de lutéine pour que FORSIGHT fonctionne mieux!**

De nombreuses entreprises affirment que leurs produits contiennent 10 % de lutéine pure alors qu'en fait, il n'y a





# FORSIGHT

## protège vos yeux

*La seule formule pour les yeux  
à contenir de la lutéine pure*

*Recherche et rédaction : Gord Raza, B.Sc.*

que 5 % de lutéine, leurs méthodes de test mesurant les autres caroténoïdes (dont la lutéine fait partie) pour produire un faux total de 10 % de lutéine. Les résultats des tests révèlent une teneur en lutéine d'à peine 5 %, mais l'étiquette du produit indique 10 %, se fondant sur l'ensemble des caroténoïdes.

Notre lutéine est comparée à un échantillon de Sigma-Aldrich (une des principales compagnies de sciences de la vie et haute technologie, qui fournit les ingrédients les plus purs). La lutéine utilisée dans FORSIGHT est pure et testée à 10 %, en plus des autres

caroténoïdes.

**En d'autres termes, notre lutéine est deux fois plus forte que celle utilisée dans les autres formules.**

### **Rien que pour vos yeux**

Notre lutéine provient de fleurs de souci – la meilleure source pour une formule nutraceutique.

### **Voyez comme c'est bon**

Avec la pollution grandissante et la moindre qualité nutritive des aliments, nourrir vos yeux n'a jamais été aussi important. L'Organisation mondiale de la

santé (OMS) signale que les cataractes liées à l'âge sont responsables de 48 % des cas de cécité dans le monde. Des études montrent que l'amélioration de la nutrition peut réduire la perte de vision associée au vieillissement et est particulièrement utile dans la prévention des cataractes, de la dégénérescence maculaire liée à l'âge et d'autres maladies qui touchent les yeux.

FORSIGHT combine les connaissances traditionnelles et l'expérience avec la science de pointe pour offrir un mélange de nutriments de haute qualité conçu pour maintenir les fonctions oculaires importantes.



# Un ÉCLAIR de génie

Recherche et rédaction :  
Gord Raza, B.Sc.

**L**a gamme des produits New Roots Herbal a beaucoup grandi depuis dix ans, mettant l'accent sur des formules multi-ingrédients traitant les nombreux problèmes de santé auxquels nous sommes confrontés. Plus de 300 formules à ingrédients uniques ou multiples utilisent des matières premières provenant du monde entier. Des espèces identiques d'herbes et d'extraits portent des noms régionaux exotiques

et différentes concentrations d'ingrédients actifs : pour maintenir l'intégrité et la qualité d'un produit d'un lot à l'autre, les matières premières doivent être testés pour leur identité, leur puissance et leur pureté.

Notre laboratoire d'analyse dispose d'une gamme d'outils d'analyse, dont trois machines de chromatographie liquide à haute performance (CLHP). Il y a quatre étapes de base en

chromatographie : la préparation des échantillons, deux phases mobiles, la phase stationnaire, et la phase de détection.

*La préparation des échantillons est essentielle, puisque mal préparer les échantillons compromettrait la qualité et l'exactitude des résultats. La concentration de l'échantillon est le processus d'extraction du composé d'intérêt à des niveaux adéquats pour sa mesure.*



# Chaque échantillon est testé 3 fois pour un meilleur contrôle

L'élimination des contaminants dans un échantillon fournit des résultats nets et informatifs. La préparation du composé en solution est le processus qui précède les phases mobiles.

Les deux *phases mobiles* exposent l'échantillon à deux solvants différents qui isolent encore plus le composé d'intérêt avant qu'il ne soit pompé à travers la colonne à environ 3000 p.s.i. Les solvants les plus couramment utilisés sont le méthanol et l'acétonitrile.

## Colonnes collectrices

C'est dans la *phase stationnaire* que débute le processus d'identification. Une fois les composés isolés et dissous en bonne concentration dans la solution, elle passe par la phase stationnaire.

La phase stationnaire est une colonne en acier inoxydable remplie de silice : la mesure de l'adhérence du composé à la silice au sein de la colonne est mesurée en temps de rétention et permet l'identification. La

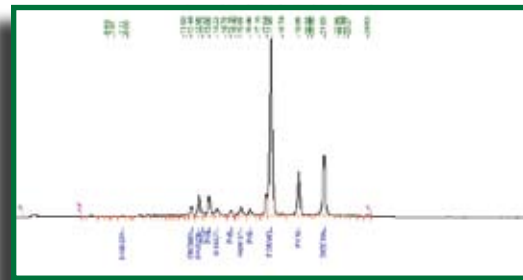
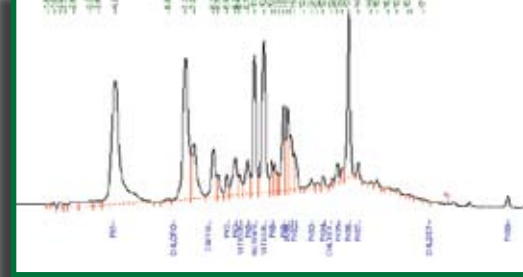
croissance au sein de l'industrie des produits de santé naturels et la diversité des matières premières nécessitent un investissement important en termes de colonnes.

La grande gamme de colonnes du laboratoire de New Roots Herbal permet d'évaluer toutes les matières premières pour leur identité et leur puissance.

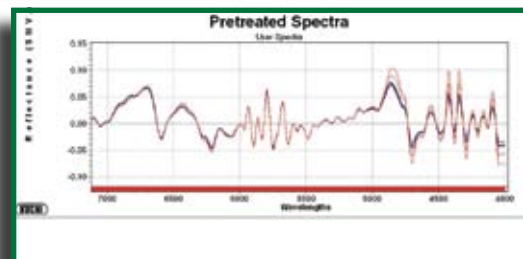
## Une image vaut mille mots

New Roots Herbal veut des réponses plutôt que seulement des données. Le DBD (détecteur à barrettes de diodes) détermine l'identité de la substance avec précision par le biais d'une lecture de profils de pics, que ce soit à des concentrations extrêmement élevées ou très basses.

Les lectures de DBD et l'interprétation des temps de rétention de la phase stationnaire nous permettent de vérifier toutes les matières premières avant leur inclusion dans une formule de New Roots Herbal.



Nous avons  
25 colonnes  
et  
3 fours



## Pionniers de la technologie proche infrarouge

La nature même des produits de santé naturels rend difficile leur identification. La CLHP est très efficace pour identifier les composants chimiques des plantes, mais n'a pas été conçue pour identifier le profil d'une plante. Pour combler ce vide, nous utilisons la technologie proche infrarouge pour faciliter les tests et compléter notre contrôle de qualité. Avec l'IR proche, nous pouvons vérifier qu'un matériau est identique à un échantillon comparatif. Cela permet d'accroître le contrôle de qualité des matières premières et de s'assurer qu'elles n'ont pas été falsifiées ou imitées par altération de composants spécifiques. Grâce à la technologie proche IR dans notre arsenal de tests, nous sommes en mesure de mieux contrôler les matières premières et d'assurer une meilleure cohérence de nos produits.

# Résolutions

Recherche et rédaction : Gord Raza, B.Sc.

C'est le Jour de l'An : on vous a sûrement demandé hier soir si vous avez pris des résolutions. Parmi les résolutions les plus courantes se trouvent celles liées à la santé : perdre du poids, faire plus d'exercice ou cesser de fumer, par exemple. Allumez votre téléviseur en janvier et vous entendrez parler de biscuits « intelligents », d'un entraînement de 20 minutes pour des abdominaux d'enfer, ou des programmes de renoncement au tabac dont les effets secondaires sont pires que le tabagisme.

## Résolument réaliste

**Slimmer System**, conçu spécifiquement pour la perte de poids sécuritaire et sans effets secondaires dans le cadre d'une vie active, est parmi les produits les plus complets disponibles dans le domaine des produits de santé naturels.

Le thé vert avec une teneur en EGCG de 75 % stimule la fonction métabolique et agit comme un coupe-faim.

Le *Garcinia cambogia* favorise doublement la perte de poids : elle inhibe le stockage des graisses et supprime l'appétit.

La *Hoodia gordonii*, provenant du désert du Kalahari, est un extrait en poudre naturelle qui influe sur le centre de satiété du cerveau et donne l'impression d'avoir l'estomac plein.

Le picolinate de chrome améliore la sensibilité à l'insuline, puisque le maintien de niveaux de sucre sanguin normaux est essentiel à la perte efficace de poids.



Plusieurs autres ingrédients complètent la formule pour inhiber la synthèse des lipides, réduire l'appétit et améliorer la fonction métabolique. **Slimmer System** offre également 100 % de l'apport quotidien recommandé en vitamines A, C, E, B2, B3, B6 et B12.

## Le cholestérol comme gage de la santé cardiovasculaire

Le nouveau **Lower Cholesterol** peut aider à contrôler les niveaux de cholestérol si le régime alimentaire et le mode de vie ne conviennent pas. **Lower Cholesterol** affecte les deux principaux facteurs déterminant les niveaux de lipides.

Les phytostérols dérivés de plantes rivalisent avec le LDL-cholestérol pour les sites d'absorption au niveau intestinal et perturbent le processus qui augmente leur solubilité.

Le guggul, un extrait de l'écorce du *Commiphora wightii*, travaille au niveau hépatique pour améliorer la conversion du LDL-cholestérol en sels biliaires pour l'excrétion.

## Le gout d'arrêter

En raison d'une plus grande sensibilisation et de l'éducation, le nombre de fumeurs est en déclin. **Stop Smoking** offre une approche naturelle pour ceux qui ont la volonté d'arrêter, mais ont besoin d'un coup de pouce. **Stop Smoking** est formulé avec trois ingrédients principaux qui agissent en synergie pour aider à vous défaire de cette habitude.

L'isolat isolobine, provenant de feuilles et de graines de lobelia, imite la nicotine pour enlever l'envie de fumer.

Le plantain crée une aversion pour le gout du tabac et est un excellent expectorant.

La luzerne riche en chlorophylle est incluse pour ses qualités purifiantes et désintoxicatrices.

# Le coin cuisine

Recherche et rédaction : Gord Raza, B.Sc.

## Vinaigrette au champagne

Ne jetez pas les fonds de bouteilles de champagne : essayez plutôt cette vinaigrette, qui donnera de la saveur à votre nouvelle année.

## Vinaigrette « Étape Onze » au champagne et à la ciboulette

120 ml (½ tasse / 4 onces)

**Huile d'olive HeartSmart**

60 ml (¼ tasse / 2 onces)

Champagne

30 ml (⅓ tasse / 1 once)

Vinaigre de vin blanc

½ cuillerée à thé

Fleur de sel ou sel marin

½ cuillerée à thé

Poivre fraîchement moulu

¼ tasse

Ciboulette (en dés)

Ajoutez ½ cuillerée à thé de moutarde de Dijon au gout

Essayez cette vinaigrette avec des endives, des tomates cerises et des brisures de cheddar âgé.



## Les bonnes manières

Trouvez-vous un peu fade la sauce à pâtes de votre famille, mais ne voulez pas insulter votre hôte en ajoutant de la sauce forte ?

Essayez quelques gouttes de **WildOregano C93** à la table à diner pour ajouter un peu de piquant à votre repas en plus de vous protéger pendant la saison du rhume et de la grippe.



## Miel Habanero

Coupez quelques piments habanero\* en dés (avec leurs graines)

Faites sauter pendant environ 10 minutes à feu moyen dans ¼ tasse d'**huile de carthame HeartSmart** ou d'**huile d'olive HeartSmart**

Ajoutez ¾ de tasse de miel biologique et fouettez dans la poêle jusqu'à consistance homogène

Réfrigérez dans un pot Mason – le produit se conservera quelques mois

Essayez avec des rôties de pain de grains et du beurre d'arachide naturel non-hydrogéné ou toute recette appropriée.

*\*ou n'importe quel autre piment fort*

## Publicités à venir :

- Acidophilus Ultra
- Cho-less-terin
- Energy
- Huile d'olive Heart Smart
- Infla-Heal Plus
- Prevent
- Vitamin C<sup>8</sup>
- Complexe Antioxydant Immunitaire
- Vitamin E<sup>8</sup>
- Wild Omega 3 660:330
- Wild Oregano C93

## Nous annonçons dans ces magazines :

- Alive
- Alive + Fit
- Common Ground
- Émeraude Plus
- Healthy Directions
- The Herbal Collective
- Le Journal Vert
- Synchronicity
- Tonic Toronto
- Vitality

## Produits en développement :

- **Sleep 8**  
Une formule pour la gestion du stress et des troubles de sommeil
- **Probiotic Rescue**  
Un traitement à 50 milliards de cellules par capsule pour le syndrome du côlon irritable