

Du 11 février au 29 mars 2013



Conseils santé :
Cholestérol

Conseils santé :
Hypertension

Produits **naturels**
pour la santé
coronarienne

Nouveau produit :
**Huile de fruit
de palme rouge**

Le **saviez-vous** ?

En **voyage**
d'affaires ou d'agrément

...et autres sujets d'intérêt

Exclusivement pour les magasins d'aliments naturels

Recherche et rédaction par
Gordon Raza, B.Sc.
sauf indication contraire

Nouveau!

Nous sommes ravis de vous présenter cette nouvelle section de notre bulletin Faits Naturels. La chronique rédigée par le Dr Philip Rouchotas et la Dre Heidi Fritz se concentrera sur des conseils pratiques visant à promouvoir une meilleure santé et une meilleure qualité de vie. Février étant le mois du cœur, cette édition se concentre sur la santé et le bien-être cardiovasculaires.



Conseils santé

par Philip Rouchotas, MSc, ND et Heidi Fritz, MA, ND



Cholestérol

Solutions naturelles efficaces

Le cholestérol est un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires. La gestion saine du cholestérol repose sur des mesures agressives pour de plus en plus de gens. Les médicaments d'ordonnance utilisés pour abaisser le cholestérol (statines) parviennent à une réduction d'environ 30 % du « mauvais » cholestérol (cholestérol LDL). Parmi les gens ayant survécu à une crise cardiaque, ou les gens ayant une maladie cardiaque, des doses plus importantes de ces médicaments sont prescrites, arrivant jusqu'à 50 % de réduction des niveaux de LDL.

Un choix de stratégies simples de régime et de suppléments peut apporter des réductions de plus de 30 % du taux de LDL, tout

en bénéficiant à d'autres aspects importants dans le cadre de la gestion du cholestérol.

Éviter le café qui n'a pas été filtré papier

Le café filtré au papier n'influence pas les niveaux de mauvais cholestérol. Le café qui n'est pas passé à travers un filtre en papier – cappuccino, espresso, à la française, etc. – augmente considérablement les niveaux de mauvais cholestérol. Deux molécules du café, le cafestol et le kahweol, font excréter du LDL dans le sang par le foie [1, 2]. Filtrer le café au papier supprime ces molécules du café. Une personne qui consomme un espresso par jour, par exemple, peut s'attendre à abaisser son taux de cholestérol LDL de 20 % en passant au café filtré au papier.



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

Fier membre du



Membre de la



Prenez note !

Du 15 novembre au 1^{er} avril, nous ne livrons pas les produits suivants à moins que les prévisions météo à long terme permettent leur transport sans risque de gel :

- Bentonite White
- Calcium Magnesium
- Chlorophyll
- Calcium (Coral)
- Silica Gel
- Morning Life

Notez aussi que nous serons fermés le Vendredi Saint 29 mars.

Huile d'olive

Deux cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour, non chauffée (ne pas utiliser l'huile pour la cuisson ; l'ajouter crue à la salade ou au pain, etc.) permet de réduire les LDL de 10–12 %^[3]. L'huile d'olive abaissera aussi la pression artérielle de façon significative^[3], et abaissera la glycémie chez les gens atteints de diabète^[3].

Amandes, noix, pistaches

La consommation quotidienne de ¼ à ½ tasse d'amandes, de noix, ou de pistaches crues, non-salées, et non-grillées réduit le cholestérol LDL d'environ 7–10 %^[4]. Comme l'huile d'olive, elles aident aussi à améliorer la gestion de la pression artérielle et de la glycémie.

Huile de poisson

Une dose quotidienne de supplément d'huile de poisson 2000–4000 mg d'AIP et d'ADH combinés, est fort bénéfique pour le contrôle du cholestérol. Elle n'affecte pas les taux de LDL, mais accroît le HDL bénéfique et réduit les niveaux de triglycérides nuisibles^[5]. La dose d'huile de poisson requise pour modifier les taux de cholestérol est importante, et ne peut être raisonnablement atteinte en mangeant du poisson.

Phytostérols

Les phytostérols sont présents naturellement dans toutes les huiles végétales. On les ajoute couramment aux margarines, sauces à salade, et autres aliments à base d'huile, et ils forment la base de tels produits désignés comme bons pour

la santé cardiaque. En dose de 500 mg trois fois par jour (total de 1500 mg par jour), les phytostérols réduisent le cholestérol LDL d'environ 14 %^[6]. Les phytostérols doivent être pris avec les repas.

Conclusion

Le cholestérol est un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires. Le dépistage régulier du taux de cholestérol plasmatique est très recommandé. Si un taux anormal de cholestérol est noté, éviter le café qui n'a pas été filtré papier, consommer de l'huile d'olive et des noix, et compléter avec de l'huile de poisson et des phytostérols est une excellente solution. La combinaison de ces facteurs permet généralement d'affecter le taux de cholestérol autant ou même plus qu'avec des statines d'ordonnance.

Références :

1. Urgert, R. et M.B. Katan. « The cholesterol-raising factor from coffee beans ». *Annual Review of Nutrition* Vol. 17 (1997): 305–324.
2. Boekschoten, M.V., et coll. « Coffee oil consumption increases plasma levels of 7 α -hydroxy-4-cholesten-3-one in humans ». *Journal of Nutrition* Vol. 135, No. 4 (2005): 785–789.
3. Rouchotas, P. « Diabetes – Diet and lifestyle-based management – update 2010 ». *Integrated Healthcare Practitioners* Vol. 3, No. 6 (2010): 78–83.
4. Sabaté, J., K. Oda, et E. Ros. « Nut consumption and blood lipid levels: a pooled analysis of 25 intervention trials ». *Archives of International Medicine* Vol. 170, No. 9 (2010): 821–827.
5. Balk, E.M., et coll. « Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review ». *Atherosclerosis* Vol. 189, No. 1 (2006): 19–30.
6. Musa-Veloso, K., et coll. « A comparison of the LDL-cholesterol-lowering efficacy of plant sterols and plant sterols over a continuous dose range: results of a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials ». *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids* Vol. 85, No. 1 (2011): 9–28.



Hypertension (tension artérielle élevée) Solutions naturelles efficaces

L'hypertension artérielle (systolique >140 mmHg et/ou diastolique >90 mmHg) est la principale cause d'AVC, et donc l'une des principales causes de faiblesse. Les deux causes principales d'admission prolongée dans les hôpitaux sont la démence et les AVC. On appelle l'hypertension artérielle « tueur silencieux », car elle n'a pas vraiment de symptômes. Cela rend les examens de routine absolument nécessaires.

Une combinaison de stratégies simples d'alimentation et de style de vie, associée à une sélection de suppléments clés, peut avoir un puissant et important effet thérapeutique sur la tension artérielle. Aussi, contrairement aux médicaments d'ordonnance qui abaissent la tension artérielle peu importe la tension de départ, les solutions naturelles pour la tension artérielle n'ont qu'un effet minime ou nul chez les gens à la tension artérielle normale, mais très fort chez ceux dont la tension est élevée.



Changements de diète et de style de vie

De l'exercice régulier (4–6 fois par semaine), d'intensité modéré (comme la marche) et d'une durée moyenne de 20 minutes par jour, est très bénéfique pour la pression artérielle^[1]. Un tel programme permet d'améliorer une vaste gamme de facteurs de risque cardiovasculaire au-delà de la tension artérielle, dont^[2] :

- le taux de cholestérol ;
- le contrôle glycémique, et ;
- la perte de poids ou la prévention du gain de poids.

Quelques changements diététiques simples, comme réduire la consommation de gras saturés, de gras trans, et de cholestérol, réduire la consommation d'aliments frits ou salés, et augmenter la consommation de fruits et légumes jusqu'à au moins quatre portions de chacun par jour, permet d'obtenir des réductions très significatives de la tension artérielle. Les suggestions ci-dessus ont été étudiées en tant qu'approche diététique combinatoire (sans exercice inclus!) et a permis d'atteindre des réductions de la tension artérielle systolique de 11,4 mmHg et de la pression diastolique de 5,5 mmHg^[3], un résultat comparable à celui obtenu à partir de médicaments d'ordonnance pour l'hypertension.

Huile d'olive

Deux cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour, non chauffée (ne pas utiliser l'huile pour la cuisson ; l'ajouter crue à la salade ou au pain, etc.) permet de réduire fortement la tension artérielle. Chez les patients prenant des médicaments hypotenseurs, la consommation d'huile d'olive nécessite une réduction de la dose de médicament [4, 5]. Il a aussi été démontré que l'huile de lin, à dose similaire, assainit les niveaux de tension artérielle [6].

Coenzyme Q₁₀

En dose de 60–220 mg par jour, la coenzyme Q₁₀ (CoQ₁₀) réduit fortement la tension artérielle [7]. Elle doit être administrée en doses divisées (par exemple, 60 mg deux fois par jour). Il est sécuritaire de combiner la coenzyme Q₁₀ avec virtuellement tout médicament d'ordonnance, dont les hypotenseurs et ceux utilisés par les gens ayant survécu à une crise cardiaque. L'effet de la CoQ₁₀ sur la tension artérielle est similaire à celui d'un médicament d'ordonnance [7].

Hibiscus

Il a été démontré que l'hibiscus, mieux connu comme une plante ornementale, est très bénéfique pour abaisser la tension artérielle. Pris en thé ou en extrait, la plante est aussi fort bénéfique pour assainir le taux de cholestérol et améliorer le contrôle glycémique chez les gens atteints de diabète [8].

Conclusion

L'hypertension est un important facteur de risque cardiovasculaire qui passe souvent inaperçue. Le suivi de la tension artérielle est important

pour prévenir notamment les risques d'AVC et de crise cardiaque. Une alimentation saine et un mode de vie actif, notamment avec de l'exercice fréquent d'intensité modérée, ainsi qu'un régime « nettoyeur » faible en aliments frits et en sel, et riche en fruits et légumes, sont de puissants outils pour maintenir une tension adéquate ou même la réduire chez les gens atteints d'hypertension. La supplémentation en CoQ₁₀, ou la consommation d'hibiscus, sont de puissants remèdes naturels qui aident à contrôler la pression artérielle chez les gens souffrant d'hypertension.



Références :

1. Dickinson, H.O., et coll. « Lifestyle interventions to reduce raised blood pressure: a systematic review of randomized controlled trials ». *Journal of Hypertension* Vol. 24, No. 2 (2006): 215–233.
2. Kelley, G.A. et K.S. Kelley. « Efficacy of aerobic exercise on coronary heart disease risk factors ». *Preventive Cardiology* Vol. 11, No. 2 (2008): 71–75.
3. Appel, L.J., et coll. « A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group ». *The New England Journal of Medicine* Vol. 336, No. 16 (1997): 1117–1124.
4. Ferrara, L.A., et coll. « Olive oil and reduced need for antihypertensive medications ». *Archives of International Medicine* Vol. 160, No. 6 (2000): 837–842.
5. Perona, J.S., et coll. « Virgin olive oil reduces blood pressure in hypertensive elderly subjects ». *Clinical Nutrition* Vol. 23, No. 5 (2004): 1113–1121.
6. Takeuchi, H., et coll. « Antihypertensive effect and safety of dietary α -linolenic acid in subjects with high-normal blood pressure and mild hypertension ». *Journal of Oleo Science* Vol. 67, No. 7 (2007): 347–360.
7. Rosenfeldt, F.L., et coll. « Coenzyme Q₁₀ in the treatment of hypertension: a meta-analysis of the clinical trials ». *Journal of Human Hypertension* Vol. 21, No. 4 (2007): 297–306.
8. Saunders, L. et P. Rouchotas. « Hibiscus: an emerging new botanical medicine ». *Integrated Healthcare Practitioners* Vol. 5, No. 1 (2012): 67–71.

Produits naturels pour la santé coronarienne

Cho-less-terin

L'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol) est un important facteur de risque contrôlable de maladies coronariennes. **Cho-less-terin** est une approche sans effets secondaires pour normaliser les niveaux élevés de cholestérol. **Cho-less-terin** favorise la conversion dans le foie du cholestérol LDL nuisible en bile pour l'excrétion, l'inhibition de l'absorption intestinale du cholestérol LDL, et la prévention de l'oxydation du cholestérol LDL qui conduit à l'athérosclérose (durcissement des artères).



1274-1275

Sterols&Sterolins

New Roots Herbal offre quatre produits de stérols et stérolines sans OGM. **Stérols&Stérolines** Cholestérol est un mélange thérapeutique de stérols, de stérolines et d'huile de lin pour un effet positif sur les taux de cholestérol et le ratio HDL/LDL. **Stérols&Stérolines** avec Arabinogalactane normalise les niveaux de cholestérol, renforce le système immunitaire, et aide à soulager la douleur arthritique. Notre formule **SuperImmune** fournit les puissants effets thérapeutiques des stérols et stérolines, de l'arabinogalactane, et du citrate de zinc pour des taux équilibrés de cholestérol et une fonction immunitaire robuste. **Stérols&Stérolines** pour Enfants est formulé pour équilibrer et renforcer le système immunitaire en développement des enfants.



1191-1194

221-223

1223

1008-1195-1197

Plantago

FibreUltra Riche Plantago + F.O.S. de New Roots Herbal est une fibre soluble et un laxatif de lest qui stimule la digestion et aide le corps à éliminer les toxines, dont le cholestérol LDL nuisible. Les F.O.S. (fructooligosaccharides) naturels de racine de chicorée complètent le plantago comme un excellent prébiotique pour soutenir la population de bifidobactéries dans le côlon, bénéficiant à la santé de multiples façons. Notre formule inclut aussi des fleurs d'hibiscus, de la racine de réglisse et des clous de girofle bénéfiques.



165-166

Psyllium

Enrichi avec du stévia pour le goût, **FibreUltra Riche Psyllium + F.O.S.** est un laxatif de lest riche en fibres et en mucilage. Il inclut du F.O.S. pour aider les bifidobactéries probiotiques à proliférer dans le côlon pour une fonction immunitaire supérieure. Les fleurs d'hibiscus et la racine de réglisse améliorent respectivement la santé cardiovasculaire et digestive. Les clous de girofle sont de puissants antioxydants. Notre formule de qualité est disponible en gélules ou en poudre – 200 g, 340 g, ou en vrac.



85-156-396

Co-EnzymeQ10

Notre **Co-EnzymeQ10** de qualité est produite par fermentation bactérienne (pharmacopée japonaise, certifiée JP-15). La coenzyme Q₁₀ joue un rôle crucial pour la production de 95 % de l'énergie du corps. La concentration de coenzyme Q₁₀ diminue avec l'âge et est aussi appauvrie par l'emploi de statines d'ordonnance. **Co-EnzymeQ10** peut aider votre corps à répondre aux besoins en énergie du cœur, du foie et des reins pour soutenir une bonne santé et une vie active.



288-679-681-682-1290

Nouveau
produit
disponible

Huile de fruit de palme rouge

Le super-aliment !



L'huile de fruit de palme rouge est aujourd'hui une superstar au sein des gourous de la santé et du bien-être – et à juste titre.

Principaux bienfaits :

- Combat les maladies cardiaques
- Sans gras trans
- Accroît le métabolisme

Cette huile regorge de puissants antioxydants, et est donc un moyen nutritif et savoureux de protéger le cerveau, le cœur, la peau et d'autres organes des maladies et du vieillissement. Sans cholestérol ni gras trans, l'huile de fruit de palme rouge augmente aussi votre métabolisme et aide à réduire le gras abdominal récalcitrant. Tout cela dans un produit durable, respectueux de l'environnement, utilisé depuis des siècles en Afrique de l'Ouest et en Asie du Sud.

La partie saine du palmier à huile

L'huile de fruit de palme rouge est naturellement pressée à partir de la pulpe rouge (mésocarpe) du fruit du palmier à huile (*Elaeis guineensis*) africain. Sa couleur rouge/orange foncé provient de sa forte teneur en caroténoïdes comme le *bêta*-carotène (provitamine A) et le lycopène, des antioxydants présents dans les carottes et les tomates, mais fortement plus concentrés dans l'huile de fruit de palme rouge. Le corps convertit le *bêta*-carotène en vitamine A, qui favorise un système

immunitaire fort et renforce la vision.

L'huile de fruit de palme rouge est aussi l'une des plus riches sources naturelles de tocotriénols et tocophérols (vitamine E) qui détruisent les radicaux libres néfastes et jouent un rôle protecteur contre le vieillissement et l'athérosclérose. La combinaison de vitamine E, de tocotriénols, de caroténoïdes, de coenzyme Q₁₀ et d'autres antioxydants fait de l'huile de fruit de palme rouge un aliment super-antioxydant.

L'huile de fruit de palme rouge est distincte de l'huile extraite de la noix de palme puisqu'elle ne contient que 50 % de gras saturés, un minimum de 30 % moins de gras saturés que la plupart des huiles de cuisson.

Ayez à cœur ses bienfaits cardiovasculaires

Pour le cœur et les artères, les bienfaits sont nombreux et importants. Il a été démontré que l'huile de fruit de palme rouge réduit considérablement les taux de mauvais cholestérol de près de 37% en à peine un mois^[1]. De plus, elle a un impact sur la santé des artères en contribuant à réduire l'accumulation de plaque dangereuse et à prévenir les blocages, sans parler de sa capacité à aider à maintenir une tension artérielle saine et à favoriser la circulation.

Pour plus d'informations, visitez www.newrootsherbal.com



Faites un choix intelligent pour la santé de votre cerveau

Les bienfaits de l'huile de fruit de palme rouge pourraient aussi vous monter à la tête. Des études financées par les National Institutes of Health (NIH) aux États-Unis ont démontré que le tocotriénol peut aider à réduire les effets d'un AVC de 40 % en protégeant les neurones de votre cerveau^[2]. De plus, il aide à accroître la circulation sanguine à vos neurones, à ralentir et même à inverser les dommages au cerveau, et à prévenir des maladies comme l'Alzheimer et autres démences connexes.

Luttez fièrement contre la maladie

Les bienfaits possibles de l'ajout d'huile de fruit de palme rouge à votre alimentation vont bien au-delà du cœur et de la tête. Le pouvoir antioxydant de cette huile unique peut aider à protéger contre des maladies comme l'ostéoporose, les cataractes, la dégénérescence maculaire, l'arthrite, et les maladies du foie. Elle peut aussi aider à protéger la peau des rayons UV dommageables et du vieillissement prématuré. De plus, parce que l'huile de fruit de



1784

palme rouge va directement au foie, non seulement elle n'est pas stockée sous forme de graisse comme les autres huiles, mais aide plutôt à accroître le métabolisme et à brûler les calories grasses beaucoup plus rapidement.

Polyvalente et stable

En raison de son niveau de saturation équilibré, l'huile de fruit de palme rouge est naturellement semi-solide à température ambiante, ce qui ajoute à sa polyvalence, car elle peut être tartinée sur du pain grillé comme le beurre.

Comment l'utiliser

En ajoutant aussi peu que 1–2 cuillerées à soupe d'*Huile de Fruit de Palme Rouge* à votre diète quotidienne, vous pourrez commencer à en ressentir les bienfaits.

Un substitut merveilleux à toute huile dans toute recette, l'huile de fruit de palme rouge est stable à haute température et riche en éléments nutritifs. C'est une excellente huile de cuisson pour les légumes sautés et elle se marie particulièrement bien avec les saveurs du poisson, du poulet, des tomates, de l'ail et des oignons.

Huile de Fruit de Palme Rouge vous accompagnera vers la santé, la nutrition et la régénération, un repas délicieux à la fois, peu importe comment vous l'utilisez.

Références

1. Tan D.T., et coll. «Effect of a palm-oil-vitamin E concentrate on the serum and lipoprotein lipids in humans». *The American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 53, Suppl. 4 (1991): 1027S–1030S.
2. Rink, C. et coll. «Tocotrienol vitamin E protects against preclinical canine ischemic stroke by inducing arteriogenesis». *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism* Vol. 31, No. 11 (2011): 2218–2230. doi:10.1038/jcbfm.2011.85

Le saviez-vous ?



Santé du corps, santé d'esprit!

Une étude publiée dans le *Journal of Neurology* et impliquant 700 septuagénaires a déterminé que ceux menant une vie active avaient moins de rétrécissement anatomique du cerveau et des fonctions cognitives supérieures que leurs comparses inactifs.



Dormez là-dessus...

Une étude récente 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.



Eh! citron...

Des tranches de citron et de l'**Huile d'argan** peut renforcer et assouplir les ongles. Mélanger de l'**Huile d'argan** et du jus de citron fraîchement pressé à parts égales, et trempez-y le bout de vos doigts pour au moins dix minutes pour des ongles magnifiques et des cuticules en santé.

En voyage

d'affaires ou d'agrément

L'importance de préparer le corps et l'esprit pour un voyage ne peut pas être sous-estimée. Une étude menée par l'ancien chef du Programme contre la fatigue de la NASA souligne quelques gestes pratiques pouvant être utiles pour tout voyageur. L'étude a porté sur des voyageurs traversant deux fuseaux horaires pour une période pouvant durer jusqu'à 4 jours.

Le sommeil avant le départ fut noté comme étant le plus court : seulement 5 h en moyenne. Une perte d'environ une heure et demie de sommeil peut conduire à une baisse de la vigilance diurne d'un tiers. Ces résultats soulignent qu'une bonne préparation pour un voyage productif exige plus que confirmer la réservation et les rendez-vous.

Somni⁸ de New Roots Herbal peut vous aider à obtenir le sommeil nécessaire au succès de votre voyage d'affaires ou personnel.

Probiotique du Voyageur est un autre excellent produit proposé par New Roots Herbal pour les voyages domestiques ou internationaux. Remplissant vos intestins avec les 12 souches probiotiques bénéfiques, **Probiotique du Voyageur** protège contre la diarrhée du voyageur. L'emploi suggéré est de 1-2 capsules par jour pendant deux semaines avant le voyage, pendant le voyage, et la semaine suivante.

Référence :

<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=52477>



1403-1443



1679



- Nourrit les cheveux, les ongles et la peau
- Préviend et réduit les vergetures

- Réduit le vieillissement de la peau
- Régénère la peau endommagée par les rayons UV

- Excellent contre l'eczéma
- Apaise coupures, égratignures, morsures et piqures

- Écran solaire naturel pour prévenir les rides
- Aide à soulager la peau sèche

- Réduit les taches brunes, de soleil et de rousseur
- Idéal pour peau délicate

- Hydrate en profondeur
- Améliore l'élasticité de la peau

Allez à la source et faites peau neuve

Voici les huiles exotiques de New Roots Herbal. Originaires des quatre coins du monde, ces huiles sont naturellement riches en acides gras bénéfiques et ont une puissante activité antioxydante.

Visitez
www.NewRootsHerbal.com/huilesexotiques



Ensemble-cadeau promotionnel



Ensemble-cadeau disponible jusqu'à épuisement des stocks