

Les Faits Naturels

Annonces de nouveaux produits, promotions et informations

Du 2 juillet au 16 aout 2013

Conseils santé :
Syndrome
préménstruel

Vivre
en **équilibre** et
en **harmonie**

Conseils santé :
« Sans gluten » :
Une mode ou un fait ?

Nouveau produit :
BioQ10

Coin cuisine :
Smoothie **Juicy**
et Pétoncles
San Sebastian

Des choix
naturels pour l'été

...et autres sujets d'intérêt

Exclusivement pour les magasins d'aliments naturels

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



Conseils santé

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



Le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel (SPM) est un groupe de symptômes physique et psychologiques commençant une semaine ou plus avant le début des règles, et se terminant avec les règles. Il en existe une forme atténuée, pouvant être caractérisée par une combinaison d'anxiété, de dépression, d'irritabilité, de rétention d'eau, de ballonnements, de douleur aux seins, de migraine, de fatigue, et de rages de sucre. Le SPM est classé en sous-types selon les symptômes : par exemple, le SPM-A se caractérise par de l'anxiété et est le plus fréquent ; le SPM-C par des rages de sucre ; le SPM-D par de la dépression ; et le SPM-H par de la rétention d'eau. Le SPM est souvent accompagné de gêne pelvienne ou « crampes » appelées dysménorrhée, qui signifie littéralement « règles douloureuses ». Une forme plus grave du syndrome prémenstruel est le trouble dysphorique prémenstruel (TDP), qui est un état caractérisé par la dépression,

l'anxiété, ou de fortes sautes d'humeur ne se produisant que durant la semaine précédant l'apparition des règles [1].



La cause du SPM semble être multifactorielle, mais il serait dû à une dominance relative des œstrogènes ou à une carence en progestérone, à une carence en sérotonine, et à la hausse d'aldostérone qui favorise la rétention d'eau [2]. La progestérone, une hormone-clé produite pendant la deuxième la moitié du cycle menstruel, inhiberait l'activité du système de signalisation du GABA dans le cerveau, ce qui augmenterait la susceptibilité à l'anxiété ou à l'insomnie. Des symptômes comme les ballonnements, la migraine, et d'autres douleurs sont dus à des niveaux accrus de cytokines inflammatoires. Des approches naturelles pour traiter le SPM incluent les anti-inflammatoires, ainsi que



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

Fier membre du



Source of the Natural Health Industry
Le source de l'industrie de la santé naturelle

Membre de la



Société Canadienne de
RECHERCHE PSN



des vitamines et des herbes qui peuvent aider à régler les déséquilibres hormonaux existants. L'acide icosapentaénoïque (AIP), un acide gras oméga-3 extrait d'huile de poisson, est un agent anti-inflammatoire éprouvé pour réduire les douleurs menstruelles et le besoin d'analgésiques [3]. L'huile d'onagre, une source d'acide *gamma*-linoléinique, est éprouvé pour réduire les prostaglandines proinflammatoires, réduisant les symptômes du SPM, surtout la sensibilité des seins [4]. Une dose quotidienne de 100 mg de vitamine B₆ (pyridoxine) est éprouvée

pour réduire les symptômes de tension prémenstruelle [5]. La vitamine B₆ faciliterait le métabolisme hépatique de l'œstrogène. Une autre étude a révélé une synergie entre la vitamine B₆ et le magnésium, l'ajout de 200 mg de magnésium entraînant une réduction des symptômes prémenstruel liés à l'anxiété (tension nerveuse, sautes d'humeur, irritabilité, et anxiété) après un seul cycle menstruel. [6] Une combinaison de calcium et de magnésium fournissant environ 300 mg de calcium est aussi efficace pour réduire les crampes menstruelles [7].

Références

1. Biggs, W.S. et R.H. Demuth. "Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder". *American Family Physician* Vol. 84, No. 8 (2011): 918–924.
2. Rapkin, A.J. et A.L. Akopians. "Pathophysiology of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder". *Menopause International* Vol. 18, No. 2 (2012): 52–59.
3. Rahbar, N., N. Asgharzadeh, et R. Ghorbani. "Effect of omega-3 fatty acids on intensity of primary dysmenorrhea". *International Journal of Gynaecology Obstetrics* Vol. 117, No. 1 (2012): 45–47.
4. Pruthi, S., et coll. "Vitamin E and evening primrose oil for management of cyclical mastalgia: a randomized pilot study". *Alternative Medicine Review* Vol. 15, No. 1 (2010): 59–67.
5. Sharma, P., et coll. "Role of bromocriptine and pyridoxine in premenstrual tension syndrome". *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* Vol. 51, No. 4 (2007): 368–374.
6. De Souza, M.C., et coll. "A synergistic effect of a daily supplement for 1 month of 200 mg magnesium plus 50 mg vitamin B₆ for the relief of anxiety-related premenstrual symptoms: A randomized, double-blind, crossover study". *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine* Vol. 9, No. 2 (2000): 131–139.
7. Fugh-Berman, A. et F. Kronenberg. "Complementary and alternative medicine (CAM) in reproductive-age women: A review of randomized controlled trials". *Reproductive Toxicology* Vol. 17, No.2 (2003): 137–152.

Couverture complémentaire pour les symptômes du SPM



233

Les problèmes physiques et mentaux des menstruations ont été regroupés et affublés de trois initiales : SPM. Le SPM n'est pas une maladie mais un syndrome – un groupe de différents symptômes ; une thérapie diversifiée est donc essentielle pour en soulager les manifestations.

PMSRelief de New Roots Herbal est formulé avec huit puissants ingrédients naturels éprouvés, standardisés à des concentrations spécifiques de composés marqueurs reconnus comme étant efficaces contre les nombreux symptômes liés au syndrome prémenstruel.

L'angélique et l'écorce de vioerne obier tonifient l'utérus et soulagent les crampes. La baie de gattilier et la barbe de maïs contrôlent la rétention d'eau qui cause les ballonnements et la sensibilité des tissus. La racine de pissenlit soutient les fonctions du foie et des reins pour maintenir l'équilibre hormonal, et renforce les bienfaits œstrogéniques naturels des isoflavones de trèfle des prés. Le ginseng sibérien augmente l'énergie mentale et physique, et renforce l'effet de la formule sur la fonction surrénale. L'actée à grappes noires complète la formule avec un soulagement naturel des crampes, des maux de tête, et des douleurs générales du corps.

Soulagement naturel de la ménopause



232-948

Menopeace est une alternative naturelle sans effet secondaire à l'hormonothérapie substitutive contre les symptômes souvent désagréables de la ménopause – bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sautes d'humeur, etc.

Chaque capsule contient 150 mg d'extrait de trèfle des prés avec l'action thérapeutique de huit différents isoflavones. Ces isoflavones occupent les récepteurs hormonaux pour faciliter les fréquents changements hormonaux qui causent les symptômes de la ménopause.

Des extraits standardisés d'actée à grappes noires, de baies de gattilier, et d'angélique rehaussent l'efficacité de **Menopeace** avec une activité œstrogénique additionnelle ; le maintien de l'équilibre hydrique ; et le soutien des fonctions vasculaires, endocriniennes et hépatiques (foie).

Des extraits de racine de pissenlit et d'igname sauvage complètent la formule avec des effets toniques sur le foie et la régularisation du délicat équilibre hormonal.

Destruction de l'habitat



1065

Beaucoup de symptômes sont synonymes d'infection vaginale à levure, et il y a autant de façons de les traiter. **FeminaFlora** de New Roots Herbal traite la cause des infections fréquentes principalement causées par la levure *Candida albicans*. Un mélange thérapeutique de 10 milliards d'unités formant colonies (UFC) de quatre souches spécifiques de probiotiques restaure un niveau de pH (acidité) approprié pour éliminer efficacement les conditions favorables à la

prolifération de la levure causant l'infection.

Le rétablissement d'un habitat acide sain par ces souches spécifiques productrices d'acide lactique restaure un équilibre probiotique sain. La population de probiotiques dans **FeminaFlora** permet aussi d'établir l'environnement acide nécessaire à la formation dans le vagin d'une barrière protectrice contre de nombreuses autres bactéries et agents pathogènes potentiellement nocifs.

Le saviez-vous ?



Belle de jour, argan de nuit

Plusieurs des produits commerciaux ne contiennent que relativement peu d'huile d'argan ; voici donc un truc formidable pour des cheveux superbes et qui ont du corps. Massez quelques gouttes d'**Huile d'Argan** biologique de New Roots Herbal dans vos cheveux avant de vous coucher pour des bienfaits de la racine à la pointe. Le résultat sera des cheveux doux et maniables quand vous les laverez et les coifferez le lendemain matin !



Un coup de main

Arnica montana, un genre de tournesol, compte beaucoup pour la chaleur bienfaisante que procure **BodyMuscle Massage**. L'extrait d'arnica est formulé avec un mélange exclusif d'ingrédients naturels qui pénètrent dans la peau et facilitent un massage thérapeutique intense. La synergie résultante accélère le soulagement d'un traumatisme aux tissus mous résultant du surmenage et de l'arthrite.



« Sans gluten » : Une mode ou un fait ?

On entend de plus en plus les termes « gluten » et « sans gluten » dans les médias, et on connaît souvent un ami ou un membre de la famille qui s'est lancé dans cette nouvelle façon de manger. Que comprendre de ce phénomène relativement nouveau ? Y a-t-il vraiment des risques pour la santé associés à la consommation de blé ou de en gluten, et si oui, lesquels ?



Le gluten est une protéine présente dans le blé et d'autres grains semblables comme l'orge, le seigle, ou l'épeautre. La maladie cœliaque (MC) est une maladie bien connue de l'intestin grêle causée par l'exposition au gluten. Elle touche environ 1 % des personnes ; pour celles-ci, une exposition au gluten, même en quantité infime, déclenche des réactions immunitaires attaquant les tissus de l'intestin, causant de l'atrophie, une carence en

éléments nutritifs, et souvent des symptômes digestifs graves. La maladie cœliaque est diagnostiquée par une prise de sang ou une biopsie intestinale. Elle ne peut être contrôlée que par un régime strict sans gluten.

On croyait que seuls les gens atteints de la maladie cœliaque étaient affectés par la consommation de gluten. Il existe toutefois un champ de recherche grandissant étudiant ce qu'on appelle « entéropathie non-cœliaque au gluten » ou « sensibilité » (SNCG). En gros, ce terme désigne une maladie intestinale associée au gluten et qui ne répond pas aux critères classiques de la maladie cœliaque ; elle est néanmoins tout à fait réelle et visible par examen endoscopique de l'intestin.

Il n'existe présentement pas de test diagnostique pour la SNCG, qui est donc actuellement définie comme :

« Un état associé à [...] des symptômes en réponse à l'ingestion d'aliments contenant du blé, du seigle, ou de l'orge, et la résolution de ces symptômes après élimination de ces aliments de l'alimentation des gens chez qui la MC et l'allergie au blé ont été exclus. [1] »

Les symptômes rapportés sont assez divers : douleurs abdominales, maux de tête, picotements ou engourdissement des mains et des pieds, fatigue, douleurs musculosquelettiques, éruptions cutanées, ainsi que troubles psychiatriques plus rares [1].

Il est important de noter que malgré la prévalence accrue de la sensibilité au gluten, tous ne devraient pas adopter un régime sans gluten. Chez ceux qui n'ont pas de sensibilité, il est important pour le maintien de la tolérance immunitaire de conserver un niveau modéré d'exposition continue au gluten.

Ainsi, si un régime sans gluten peut être très bénéfique pour ceux qui sont touchés par la sensibilité, la consultation d'un praticien de soins de santé est recommandée pour une évaluation adéquate et éviter les éliminations diététiques inutiles.



Référence

1. Lundin, K.E. et A. Alaedini. "Non-celiac gluten sensitivity". *Gastrointestinal Endoscopy Clinics of North America* Vol. 22, No. 4 (2012): 723-734.

Bio Q₁₀

Coenzyme Q₁₀ fortement biodisponible



1782

BioQ10 est une forme ubiquinone raffinée de coenzyme Q₁₀ émulsionnée avec une protéine spécifique de soja sans OGM. Le résultat est une forme avancée hydrosoluble de coenzyme Q₁₀, avec un taux d'absorption intestinale de 2 à 4,25 fois plus efficace que la coenzyme Q₁₀ régulière. **BioQ10** de New Roots Herbal est environ 30 % moins coûteux que les marques populaires d'ubiquinol.

Ubiquinone et ubiquinol

Le corps contient deux formes de coenzyme Q₁₀ : ubiquinone et ubiquinol. L'ubiquinone est une forme oxydée de coenzyme Q₁₀ servant à créer de l'énergie. L'ubiquinol est la forme réduite de coenzyme Q₁₀, utilisée pour la protection antioxydante. Les deux formes sont nécessaires et utilisées par le corps ; c'est l'emplacement à l'intérieur du

corps qui détermine la forme de coenzyme Q₁₀ à utiliser. Pour la production d'énergie au sein des mitochondries, l'ubiquinone est utilisé. Pour la protection antioxydante à l'extérieur des cellules, c'est l'ubiquinol qui est utilisé. Ubiquinone et ubiquinol forment un couple redox : le corps peut facilement convertir d'une forme à l'autre pour combler ses besoins. L'ubiquinol pris sous forme de supplément est instable et reconverti en ubiquinone avant son absorption par le plasma sanguin.

Conserver énergie et santé

La coenzyme Q₁₀ gagne en popularité auprès de ceux qui souffrent de production réduite de coenzyme Q₁₀ résultant de statines d'ordonnance, ou d'un déclin graduel lié à l'âge de la production de coenzyme Q₁₀. La supplémentation peut aussi

bénéficier à un grand nombre de personnes, des survivants d'infarctus à ceux qui veulent plus d'énergie pour maintenir une vie active. Certaines études sont prometteuses par rapport à la supplémentation en coenzyme Q₁₀ comme thérapie contre des maladies provoquant la perte de mémoire.

BioQ10 permettra d'améliorer la production d'énergie et la vigueur de toutes les cellules du corps. Elle est aussi essentielle pour le maintien des fonctions «à la demande» de tissus comme les muscles, surtout le myocarde (muscle cardiaque).

BioQ10 de première qualité de New Roots Herbal, sous forme pratique de capsules, permettra de mieux vous protéger contre les maladies et de relâcher l'énergie intérieure qui peut améliorer votre qualité de vie.





Les gens prennent leurs smoothies aussi sérieusement que les agents secrets prennent leurs martinis. Il s'agit d'assurer la créativité et l'emploi d'ingrédients sains et délicieux. Nous avons eu beaucoup de plaisir à créer et à partager nos recettes de smoothies avec **Juicy Immune-Energy**; en voici une de moins de 200 calories.

Sur la lancée de notre dernier numéro, nous avons aussi une recette de délicieux pétoncles utilisant notre *Huile de fruit de palme rouge* qui va égayer vos soirées d'été ainsi que vos papilles.

Smoothie Juicy

Portions : 1

Ingrédients :

- 2 cuillerées à thé complètes de **Juicy Immune-Energy**
- 8 oz (250 ml) d'eau froide
- ½ tasse (125 ml) de yogourt grec
- 1 banane de taille moyenne

Mettre les 2 cuillerées à soupe de **Juicy Immune-Energy** et les huit onces d'eau froide filtrée ou d'eau de source dans un mélangeur.

Ajoutez une demi tasse de yogourt grec, puis une banane de taille moyenne (pelez et congelez une banane très mure pour un optimiser gout, température, et texture).

Mélangez jusqu'à texture uniforme. Si désiré, décorer de baies et d'autres bananes. Savourez!

Autres suggestions de fruits* :

- 1 tasse (250 ml) de fraises en dés (53 calories)
- 1 tasse (250 ml) de bleuets biologiques congelés (84 calories)
- 1 tasse (250 ml) d'ananas en dés (80 calories)
- 2 kiwis, pelés (86 calories)

Pour plus de protéines, vous pouvez ajouter des amandes tranchées (49 calories par portion de sept).

*1 banane de taille moyenne apporte 105 calories.



Pétoncles San Sebastian

Portions : 36

Ingrédients :

- 1 douzaine de gros pétoncles
- 2 poivrons rouges rôtis (frais ou en pot)
- 6 avocats (légèrement écrasés à la fourchette ou en guacamole)
- 1 sac de croustilles au maïs bio colorées (rouge de préférence)
- Sauce piquante rouge, de préférence Frank's Red Hot™
- ¼ tasse d'*Huile de fruit de palme rouge*
- Ciboulette fraîche

Préparer l'avocat bien mur (ou la guacamole) et l'étaler soigneusement sur 36 croustilles.

Couper les poivrons rouges rôtis en fines bandes ; placer quelques tranches sur la guacamole.

Couper chaque pétoncle en trois tranches en rondelle.

Verser l'*Huile de fruit de palme rouge* de New Roots Herbal dans un poêlon sur un feu vif. Ajouter les pétoncles, faire sauter pendant ~ 1 minute, puis ajouter ¼ tasse de sauce piquante et réduire le mélange. Quand les bords des pétoncles craquent, ils sont prêts.

Placer les pétoncles tranchés sur les nachos, garnir de ciboulette et servir !

Servir ces pétoncles savoureux pour un souper au coucher du soleil avec un pichet de sangria fraîche ou de thé glacé maison.



La ville balnéaire de San Sebastian est située sur une baie pittoresque dans le pays basque historique du nord de l'Espagne. Elle a une riche histoire culinaire traditionnelle, avec beaucoup d'influence française. Ce plat même a un léger accent nord-américain.



Des choix naturels pour l'été

Sur le chemin du soulagement



1735

«No pain, no gain», un mantra populaire auprès des athlètes d'élite, n'a pas à s'appliquer à tous. **JointPainRelief** peut aider à avoir des articulations fortes, flexibles, et sans douleur, que l'on soit jardinier ou triathlète. Les cinq nutriments thérapeutiques de **JointPainRelief** font disparaître douleur et inflammation.

JointPainRelief contient de la membrane naturelle de coquille d'œuf (NEM®), un nutriment éprouvé en clinique qui fournit une source dense de composés spécifiques essentiels pour la construction et l'entretien du cartilage et du liquide synovial.

Le cartilage coussine les articulations, surtout celles qui supportent du poids comme les hanches et les genoux.

Le liquide synovial lubrifie toute l'articulation : tendons, ligaments, et muscles.

JointPainRelief contient aussi de puissants extraits standardisés de *Boswellia serrata*, de griffe du diable, et de curcumine pour soulager naturellement douleur et inflammation. L'extrait de poivre noir, standardisé à 95 % de pipérine, renforce la biodisponibilité de tous les nutriments, spécifiquement l'absorption de la curcumine jusqu'à 2000 %.

Des articulations sans douleur et flexibles vous aident à mener une vie active et à déclencher la libération d'endorphines pour ce merveilleux sentiment naturel de satisfaction et d'accomplissement inhérent à l'activité physique.

Gérez vos activités estivales dans le calme



1163-1166-1277

Le fait de comprimer travail, vacances et projets d'été dans une fenêtre de 10 semaines peut être exténuant. **ChillPills** de New Roots Herbal est le moyen idéal, tout naturel de vous aider à composer avec le stress et à traverser un horaire estival mouvementé.

ChillPills est une formule globale qui inclut des extraits d'astragale, de passiflore, et d'ashwaganda standardisés à certains composés marqueurs éprouvés pour protéger le corps et l'esprit

des facteurs de stress physique et mental. **ChillPills** contient aussi des quantités thérapeutiques de toute la gamme de vitamines B, composants essentiels de la gaine de myéline qui isole les nerfs. Un apport dynamique en vitamines B hydrosolubles est encore plus important pendant l'été, car ces vitamines sont perdues par la transpiration.

Allez-y et profitez d'un été sans stress, effets secondaires, ou dépendance, avec **ChillPills**.

Voir clair sur toute la ligne



332-933

La description d'une maladie comme étant liée à l'âge implique l'inévitabilité. Bien que l'Organisation mondiale de la Santé classe la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) parmi les principales causes de détérioration visuelle et de cécité, les nutriments qui ciblent la DMLA peuvent ralentir sa progression et même l'arrêter.

Forsight est une formule synergique complète contenant de puissants caroténoïdes standardisés comme l'astaxanthine, la lutéine, et la zéaxanthine, avec toutes les vitamines, les minéraux, et les nutraceutiques essentiels à la vision.

Notre formule nourrit la macula (partie centrale de la rétine responsable de l'acuité visuelle) avec des quantités thérapeutiques de pigments bénéfiques, dont la lutéine de source naturelle qui protège contre les rayonnements UV nuisible. Le danger des rayons UV sur la vision est amplifié par les longues journées ensoleillées de l'été, sans oublier la couche d'ozone réduite.

Un complément de nutriments de pointe complète notre formule pour une protection accrue contre les radicaux libres, une microcirculation améliorée, et une « remise en forme visuelle » générale.

Oméga sauvage : Pourquoi pas ?!



1253-1280





Les suppléments d'acides gras oméga-3 sont un des produits de santé naturels les plus bénéfiques et les plus recommandés, mais aussi un que les gens hésitent le plus à prendre. La dose pour adultes de composés d'huile de foie de morue était souvent d'une cuillerée à soupe après chaque repas et une autre au coucher. Les puissantes gélules **WildOmega 3** de New Roots Herbal ont la force thérapeutique de 990 mg d'acides gras AIP et ADH, en proportion idéale de 2:1, à une seule gélule par jour.

WildOmega 3 a de multiples bienfaits : il protège contre les maladies cardiovasculaires (infarctus, AV) ; il accroît la

concentration d'acides gras dans le cerveau et le système nerveux, essentielle à une bonne fonction cognitive ; il nourrit les articulations pour des mouvements sans douleur ; et il renforce le système immunitaire.

Ce n'est pas un hasard si notre puissant supplément d'huile de poisson, avec AIP et ADH en proportion de 2:1, se classe toujours parmi les produits de santé naturels préférés pour la santé cardiovasculaire, les troubles de l'humeur, l'arthrite, et la résistance accrue aux maladies. C'est à se demander comment moins encombrée l'armoire à pharmacie moyenne pourrait être avec une simple gélule par jour !

PRÉVISIONS DE LA SEMAINE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN
				
Maussade	Un peu mieux	Bien mieux	En forme	Superbe

Sortez du brouillard avec Candida Stop.

CANDIDA STOP de New Roots Herbal vous aide à reprendre le contrôle de votre santé. La prolifération de *Candida* provoque une variété de problèmes de santé chroniques, comme la perte d'entrain, d'endurance et de concentration mentale.

CANDIDA STOP vous guérit de la prolifération de *Candida* causée par des antibiotiques à large spectre, les contraceptifs oraux, le tabagisme, la consommation d'alcool, le diabète ou une mauvaise alimentation. CANDIDA STOP est essentiel pour rétablir l'équilibre naturel de votre corps. Ses 11 extraits standardisés naturels éradiquent les infections à levures systémiques.

Dites adieu aux jours nuageux et bonjour à CANDIDA STOP.

Disponible dans les magasins d'aliments naturels.

Pour trouver un détaillant près de chez vous, visitez

www.newrootsherbal.com/magasin



- Notre laboratoire maison a les instruments les plus avancés en Amérique du Nord pour les produits de santé naturels
- Personnel hautement qualifié (2 PhDs, 3 MScs et 4 BScs)
- Dépasse les exigences de tests gouvernementaux

