

Du 19 aout au 27 septembre 2013

Conseils santé :  
**Rentrée scolaire**  
Saison de la grippe

Sur le chemin  
**de la santé**

Conseils santé :  
**Santé des enfants**

Nouveau produit :  
**L-Théanine**

Coin cuisine :  
**Gâteau aux  
carottes**

**Puissante**  
formule  
**antioxydante**

Bâtir la résistance  
**aux maladies**

...et autres sujets d'intérêt

**Visitez-  
nous au  
CHFA Est**  
Voir page 3 pour  
les détails

**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



## Rentrée scolaire/Saison de la grippe



La rentrée et l'arrivée du temps froid peuvent être désastreux pour le contrôle des infections. Les enfants ramassent les virus de leurs camarades de classe, les ramènent à la maison, et les partagent avec la famille. Le système immunitaire stressé des parents n'est pas toujours apte à repousser ces germes ; avec les changements de température de l'automne, le résultat peut prendre des proportions épidémiques. Heureusement, il existe des stratégies naturelles fiables pour aider à renforcer le système immunitaire en préparation de la saison du rhume et de la grippe.

Deux suppléments nutritionnels de base, mais essentiels au système immunitaire doivent être un probiotique et la vitamine D. Les probiotiques interagiraient avec les cellules immunitaires présentes dans l'intestin, créant un effet de cascade sur le reste du système immunitaire dans toute le corps.

Plusieurs études ont démontré que les probiotiques peuvent réduire l'incidence du rhume de même que la gravité et la durée des symptômes chez ceux qui tombent malades<sup>[1]</sup>. Une étude menée auprès d'enfants a noté que les probiotiques ont diminué l'apparition du rhume par 25 % par rapport au placebo et réduit le nombre de jours d'absence en classe pour cause de maladie<sup>[2]</sup>.

La vitamine D est un supplément important à cause de nos niveaux suboptimaux ou même déficients en vitamine D<sup>[3]</sup>. Il a été démontré que la supplémentation en vitamine D réduit l'incidence de la grippe de 42 % chez les enfants d'âge scolaire lorsque administrée à des doses de 1200 UI par jour<sup>[4]</sup>. Demandez à votre naturopathe ou votre médecin de famille de contrôler votre niveau de vitamine D afin de déterminer la dose la plus appropriée pour vous.



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 Centre de l'Industrie de la Santé Naturelle

Membre de la



Société Canadienne de  
RECHERCHE PSN

**Prenez note !**

Nous serons fermés le lundi 2 septembre (fête du travail).





Il a été démontré que l'échinacée augmente l'activité des cellules immunitaires, dont les cellules dendritiques, et diminue la sécrétion de substances inflammatoires par le virus de l'influenza A [5, 6]. Chez les humains, il a été démontré que l'emploi d'échinacée réduit le nombre total d'épisodes de maladie et réduit le nombre d'épisodes par enfant d'environ 50 %; de plus, l'échinacée a diminué le nombre de jours de fièvre [7]. Une méta-analyse de 14 études a révélé que l'échinacée réduit les risques de le rhume de 58 % [8].

Une autre plante aux puissants effets antiviraux est le thé vert. Il a été démontré que la supplémentation avec 378 mg de catéchines de thé vert pendant l'hiver réduit l'incidence de la grippe chez les travailleurs de la santé [9]. Une autre étude a démontré que la supplémentation en thé vert pendant trois mois a réduit le nombre de jours de rhume et les symptômes de la grippe de 35 % [10]. Il a aussi été démontré que le thé vert augmente l'activité des cellules immunitaires (lymphocytes T) [10].

## Références

- Berggren, A., et autres. "Randomised, double-blind and placebo-controlled study using new probiotic *Lactobacilli* for strengthening the body immune defence against viral infections". *European Journal of Nutrition* Vol. 50, No. 3 (2011): 203–210.
- Cazzola, M., et autres. "Efficacy of a synbiotic supplementation in the prevention of common winter diseases in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study". *Therapeutic Advances in Respiratory Disease* Vol. 4, No. 5 (2010): 271–278.
- Ward, L.M., et autres. "Vitamin D-deficiency rickets among children in Canada". *Canadian Medical Association Journal* Vol. 177, No. 2 (2007): 161–166.
- Urashima, M., et autres. "Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren". *The American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 91, No. 5 (2010): 1255–1260.
- Yin, S.Y., et autres. "Stimulatory effect of *Echinacea purpurea* extract on the trafficking activity of mouse dendritic cells: revealed by genomic and proteomic analyses". *BMC Genomics* Vol. 11 (2010): 612.
- Cech, N.B., et autres. "Echinacea and its alkylamides: effects on the influenza A-induced secretion of cytokines, chemokines, and PGE<sub>2</sub> from RAW 264.7 macrophage-like cells". *International Immunopharmacology* Vol. 10, No. 10 (2010): 1268–1278.
- Cohen, H.A., et autres. "Effectiveness of an herbal preparation containing echinacea, propolis, and vitamin C in preventing respiratory tract infections in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter study". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* Vol. 158, No. 3 (2004): 217–221.
- Shah, S.A., et autres. "Evaluation of *Echinacea* for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis". *The Lancet Infectious Diseases* Vol. 7, No. 7 (2007): 473–480.
- Matsumoto, K., et autres. "Effects of green tea catechins and theanine on preventing influenza infection among health care workers: a randomized controlled trial". *BMC Complementary and Alternative Medicine* Vol. 11 (2011): 15.
- Rowe, C.A., et autres. "Specific formulation of *Camellia sinensis* prevents cold and flu symptoms and enhances gamma, delta T cell function: a randomized, double-blind, placebo-controlled study". *Journal of the American College of Nutrition* Vol. 26, No. 5 (2007): 445–452.



Suivez une formation  
et recevez un cadeau!

Venez nous voir les 5–6 octobre au CHFA Est, aux kiosques P10 et P2. Nous aurons des démonstrations de produit innovants et d'excellents échantillons à partager avec vous.

**Assistez à nos séminaires éducatifs présentés par le Dr Philip Rouchotas et la Dre Heidi Fritz au kiosque P2, et recevez un cadeau spécial. Nos séminaires pratiques de 15 minutes permettent d'interagir avec nos experts après la présentation.**



RSVP

L'espace et les cadeaux sont limités, alors visitez le [newrootsherbal.com/chfa](http://newrootsherbal.com/chfa) ou composez sans frais le 1 800 268-9486, poste 262, ou contactez Sonia Lamoureux à [lamoureux@newrootsherbal.com](mailto:lamoureux@newrootsherbal.com) pour confirmer votre présence.

N'hésitez pas à contacter votre représentant pour de l'information supplémentaire.

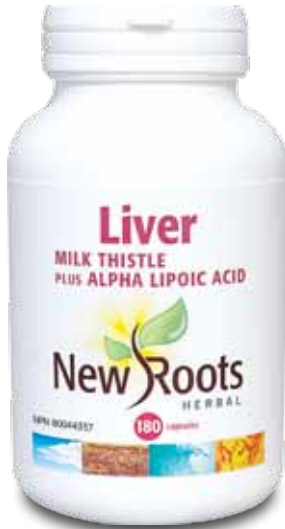
## Sujets des séminaires

- Probiotiques et Prostate Perform
- Wild Omega et huile de *Nigella sativa*
- Chill Pills, Somni<sup>®</sup> & Ultra B Complex



# Sur le chemin de la santé

## Récupérer des excès de l'été avec Liver



206-210-859

Une peau saine et d'aspect jeune vous fait paraître et sentir bien, mais elle est aussi un bon indicateur de bien-être.

Cependant, le teint bronzé à la fin de l'été cache souvent une peau endommagée et imparfaite. **Liver** contient des nutriments et extraits standardisés éprouvés pour une santé hépatique supérieure, afin d'éliminer les toxines du tissu conjonctif profond et raffermir et réparer l'épiderme. Les fréquents barbecues peuvent être une

source de composés dangereux qui font travailler le foie en excès pendant l'été.

**Liver** comble les besoins en nutriments essentiels pour restaurer une fonction hépatique optimale et aider la peau endommagée à récupérer de l'intérieur. **Liver** est aussi un allié pour soulager diverses maladies communes du foie : calculs biliaires, jaunisse, hépatite, prolifération de *Candida*, dépression, maux de tête, SPM, ménopause, et troubles digestifs.

## Action antioxydante équilibrée



1229-1231-1284

Avec 8 voies assistées pour l'absorption et la rétention prolongées de la vitamine C, pensez à **Vitamin C8** comme des rayons de roues assurant l'équilibre et le soutien essentiel à une excellente santé et un système immunitaire renforcé.

Notre formule complète offre sept oligoéléments et électrolytes essentiels à des centaines de réactions enzymatiques et fonctions métaboliques, et aide à récupérer suite à un exercice ou un effort. **Vitamin C8** offre aussi une vaste gamme de puissants antioxydants dont la quercétine, la rutine, l'héspéridine, le resvératrol, l'extrait de pépins de raisin, la canneberge 107x,

l'extrait de myrtille, et un extrait multi-baies. Un puissant extrait de thé vert (75 % d'EGCG) renforce son potentiel antioxydant avec l'équivalent de 3 tasses de thé vert par capsule.

La broméline et la papaine naturelles fournissent de puissantes enzymes protéolytiques pour digérer les protéines complexes dans le tractus gastrointestinal. La broméline soulage aussi les symptômes inflammatoires modérés de douleur et de raideur articulaires. Le poivre noir, standardisé à 95 % de pipérine, améliore la biodisponibilité globale de notre formule.

Laissez **Vitamin C8** vous guider sur le chemin de la santé.

## Approche complète à la gestion du cholestérol



1274-1275

Il y a de nombreuses causes à l'hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) et aux maladies coronariennes.

**Cho-less-terin** contient des extraits nutraceutiques standardisés à des composés marqueurs spécifiques qui protègent votre santé et votre bien-être cardiovasculaires. Notre formule contient :

- **L'extrait de guggul** (2,5 % de guggulstérones) interfère avec le récepteur de farnésoïde X dans le foie, qui régule la transformation du cholestérol LDL en bile. Cela permet au foie de métaboliser le cholestérol nocif en acides biliaires pour l'excrétion.
- **Les fibres d'avoine** (22 % de *bêta*-glucanes) forment un gel visqueux qui se lie à ces acides biliaires, permettant de convertir le cholestérol LDL en bile et de réduire le cholestérol sanguin.
- Une gamme complète de **phytotérols** compétitive avec le cholestérol LDL nuisible pour les sites d'absorption intestinaux et perturbe le processus qui augmente leur solubilité.
- L'action antioxydante robuste d'un puissant **extrait de thé vert** (50 % de polyphénols) inhibe l'oxydation du cholestérol LDL. L'oxydation du cholestérol LDL mène à la formation de plaque artérielle, la principale cause d'athérosclérose (durcissement des artères).
- **L'extrait de riz à levure rouge** (1,5 % de lovastatine) contient le composé naturel reconnu pour inhiber la synthèse hépatique du cholestérol et complète les bienfaits thérapeutiques étendus de **Cho-less-terin**.

## Nouvelles représentantes



### **Hélène Le Page**, naturopathe

Hélène est une passionnée au vaste parcours professionnel : elle fut représentante des ventes, propriétaire de boutique de produits naturels, formatrice, et même animatrice à la radio! Bien connue dans l'industrie des aliments naturels, elle est heureuse d'être responsable des comptes pour le Québec.



### **Linda Bérubé**

Riche de plus de 20 ans d'expérience en ventes et en développement des affaires dans l'industrie des biens de consommation, Linda a travaillé dans au sein de l'industrie des aliments naturels au Québec et dans l'est de l'Ontario. Elle est heureuse de revenir à ses sources, dans ce territoire qu'elle avait développé pendant 15 ans. Elle a une bonne expérience dans l'organisation de démonstrations et de promotions en magasin, de même que dans la formation, le merchandising, et l'élaboration de plans de comptes annuels.





## Santé des enfants

Les bases physiques d'une bonne santé à l'âge adulte dépendent d'une nutrition optimale et de l'influence d'autres expositions pendant l'enfance. Deux systèmes du corps qui «apprennent physiquement» en réponse à ces influences fondamentales sont le système nerveux et le système immunitaire.

### Développement neurologique

L'acide docosahexaénoïque (ADH) et l'acide icosapentaénoïque (AIP) sont des acides gras oméga-3 nécessaires au bon développement du cerveau et des nerfs [1, 2]. De nombreuses études ont démontré que les enfants aux niveaux sanguins élevés d'ADH ont de meilleurs résultats aux tests cognitifs et visuels [2]. L'ADH est un composant structural important des membranes cellulaires phospholipidiques. Sa double liaison chimique signifie qu'il est un lipide «plié» plutôt que «droit», une forme qui rend la membrane cellulaire plus fluide, ce facilitant la communication intercellulaire [3]. Les cellules nerveuses – dont celles du cerveau et de la rétine (œil) – sont très riches en membranes, et des études de supplémentation en ADH en début de vie ont démontré des fonctions cognitive et visuelle améliorées. L'ADH est très important au développement neural durant les deux premières années de vie.

Après l'âge de 2 ans, l'AIP semble être l'oméga-3 le plus important, avec une foule d'effets uniques anti-inflammatoires et régulateurs d'humeur [4, 5]. En particulier, il a été démontré dans de nombreuses

études que l'AIP, mais pas l'ADH, a réduit considérablement le TDAH infantile et d'autres troubles psychiatriques [5, 6]. Contrairement aux idées reçues, il est donc plus approprié de supplémenter les enfants de plus de 2 ans avec une huile contenant plus d'AIP que d'ADH. Les enfants qui reçoivent de l'AIP pour la prévention ou le traitement de troubles de l'humeur ou du comportement peuvent bénéficier à long terme en évitant la dépendance aux médicaments pharmaceutiques.

### Développement immunologique

Selon l'hypothèse de l'hygiène, l'exposition précoce aux germes du quotidien, comme les bactéries et les virus, entraîne le système immunitaire à y réagir efficacement [7]. L'absence d'une telle stimulation immunitaire précoce serait partiellement responsable de la prévalence moderne des allergies, où le système immunitaire est hyper-réactif. Un autre facteur dont l'influence sur le développement immunitaire a été démontrée est l'exposition précoce aux antibiotiques [8]. Une étude a ainsi révélé que le nombre de fois où un enfant a pris des antibiotiques de sa naissance au diagnostic était corrélé à son risque de développer une allergie au lait de vache [8].

D'autre part, il a été démontré que les probiotiques modulent la fonction immunitaire afin de calmer l'hyper-réactivité tout en stimulant naturellement la réponse immunitaire aux microbes qui causent le rhume et la grippe [9]. Des études ont démontré que la

supplémentation en probiotiques pendant les six mois des saisons froides ont empêché les enfants de contracter le rhume et la grippe, et réduit le besoin en antibiotiques [10].

### Références

1. Hoffman, D.R., J.A. Boettcher, et D.A. Diersen-Schade. "Toward optimizing vision and cognition in term infants by dietary docosahexaenoic and arachidonic acid supplementation: a review of randomized controlled trials". *Prostaglandins, Leukotrienes & Essential Fatty Acids* Vol. 81 No. 2–3 (2009): 151–158.
2. Ryan, A.S., et autres. "Effects of long-chain polyunsaturated fatty acid supplementation on neurodevelopment in childhood: a review of human studies". *Prostaglandins, Leukotrienes & Essential Fatty Acids* Vol. 82 No. 4–6 (2010): 305–314.
3. Bradbury, J. "Docosahexaenoic acid (DHA): an ancient nutrient for the modern human brain". *Nutrients* Vol. 3 No. 5 (2011): 529–554.
4. Sublette, M.E., et autres. "Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression". *Journal of Clinical Psychiatry* Vol. 72 No. 12 (2011): 1577–1584.
5. Gustafsson, P.A., et autres. "EPA supplementation improves teacher-rated behaviour and oppositional symptoms in children with ADHD". *Acta Paediatrica* Vol. 99 No. 10 (2010): 1540–1549.
6. Martins, J.G. "EPA but not DHA appears to be responsible for the efficacy of omega-3 long chain polyunsaturated fatty acid supplementation in depression: evidence from a meta-analysis of randomized controlled trials". *Journal of the American College of Nutrition* Vol. 28 No. 5 (2009): 525–542.
7. Prokopakis, E., et autres. "The pathophysiology of the hygiene hypothesis". *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* Vol. 77 No. 7 (2013): 1065–1071.
8. Metsälä, J., et autres. "Mother's and offspring's use of antibiotics and infant allergy to cow's milk". *Epidemiology* Vol. 24 No. 2 (2013): 303–309.
9. Prakash, S., et autres. "Probiotics for the prevention and treatment of allergies, with an emphasis on mode of delivery and mechanism of action". *Current Pharmaceutical Design* (2013) [Epub ahead of print]
10. Leyer, G.J., et autres. "Probiotic effects on cold and influenza-like symptom incidence and duration in children". *Pediatrics* Vol. 124 No. 2 (2009): e172–e179.

# L-Théanine

## Acide aminé pour la relaxation



1786

La L-théanine est un acide aminé présent dans le thé vert, et d'abord isolé en 1950 au Japon. Ce serait le principal composé responsable des effets calmants du thé vert. Sa capacité à traverser la barrière hématoencéphalique est l'une des nombreuses caractéristiques lui permettant d'induire l'état de relaxation tout en restant vigilant. Une fois dans le cerveau, elle stimule la production d'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), une substance produite par le cerveau qui bloque les signaux qui contribuent au stress.

Cette voie que la L-théanine suit est similaire à celle des benzodiazépines d'ordonnance (ex. Xanax, Valium), mais sans effets secondaires indésirables ni risque de dépendance. Les

études démontrent aussi que la L-théanine accroît l'activité des ondes cérébrales *alpha*, synonymes de sérénité, de clarté mentale, et de capacité à se concentrer.

L'action isolante de la L-théanine sur le stress peut aussi protéger des pointes soudaines et dangereuses de pression artérielle. Les niveaux inférieurs d'anxiété et de stress vont aussi diminuer la production inutile de cortisol, l'hormone surrénale, qui déclenche les rages de sucre et l'accumulation de graisse abdominale tenace.

La supplémentation en **L-Theanine** de New Roots Herbal peut être un atout précieux pour favoriser la relaxation et éviter de nombreux problèmes de santé liés au stress.

## Le saviez-vous ?



### Stressé ? Relaxez !

Des études électroencéphalographiques ont prouvé que la L-théanine stimule l'activité cérébrale dans la bande de fréquence *alpha*. Cela semble prometteur pour induire la détente, sans somnolence. Une activité accrue des ondes *alpha* peut aussi jouer un rôle important dans la vigilance mentale.

#### Référence

Nobre, A.C., A. Rao, et G.N. Owen. "L-Theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state." *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* Vol. 17 Suppl. 1 (2008):167-168.



## Gâteau aux carottes

### Ingrédients :

- 2 tasses de farine tout usage
- 2 c. à thé de bicarbonate de sodium
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 ½ c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé de muscade
- 1 c. à thé de clou de girofle en poudre
- 2 c. à thé de gingembre en purée
- 1 tasse de sucre
- ¼ tasse de Sucre Stévia (l'équivalent de ½ tasse de sucre régulier)
- 1 tasse d'Huile de Fruit de Palme Rouge (liquide\*)
- 4 œufs
- 2 tasses de carottes râpées
- 1 boîte (398 ml) d'ananas broyés, égouttés
- ¾ tasse de noix de Grenoble

\* Si votre huile est en pâte, vous pouvez la mettre quelques secondes au microondes afin qu'elle devienne liquide.

### Glaçage :

- 1 pot (250 g) de fromage mascarpone à température ambiante
- 1 pot (250 g) de fromage à la crème à température ambiante
- ½ tasse de beurre non salé, ramolli
- 2 ½ tasses de sucre à glacer

continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse et homogène. À la cuiller de bois, ajouter les ananas, les carottes, et le gingembre.

- Incorporer le mélange de farine. Verser dans le moule ou les moules.
- Cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
- Laisser tiédir.

### Préparation du glaçage :

- Fouetter tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce que le tout soit lisse et homogène. Étendre sur le gâteau refroidi.

### Préparation du gâteau :

- Placer la grille au centre et préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Beurrer et enfariner légèrement un moule à cheminée (de type Bundt) d'une capacité de 10 tasses (2,5 L) ou 2 moules ronds de 10 pouces.
- Dans une poêle, faire torrifier les noix de Grenoble afin de faire ressortir tout leur arôme. Réserver.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, et les épices sèches.
- Dans un autre bol, fouetter l'huile et le sucre au batteur électrique. Ajouter les œufs un à un et



# Puissante formule antioxydante



1428

Notre formule antioxydante comporte cinq ingrédients spécifiques visant à accroître la réponse immunitaire et à maximiser le réseau antioxydant du corps pour une meilleure résistance au rhume, à la grippe, aux infections, et aux maladies dégénératives liées à l'âge.

Un puissant extrait d'astragale standardisé à 3 % d'astragalosides constitue la

base d'**AgeLessTelomeres**. Ces astragalosides activent les cellules T tueuses qui détruisent les bactéries et les virus, et aident à protéger l'ADN délicat contre les radicaux libres nocifs.

La *N*-acétylcystéine fournit au corps l'acide aminé essentiel pour produire du glutathion, le principal antioxydant cellulaire de l'organisme. Des essais cliniques ont démontré que le NAC est un nutriment essentiel à la santé des voies respiratoires et l'immunité. Ses bienfaits sont amplifiés pendant l'hiver tant pour la résistance au rhume et à la grippe qu'à la récupération rapide suite à une maladie.

**AgeLessTelomeres** contient trois autres éléments nutritifs qui agissent en synergie pour renforcer sa puissance thérapeutique. L'acide *alpha*-lipoïque *R*(+) est la forme supérieure de l'antioxydant qui est à la fois hydrosoluble et liposoluble; il traverse

la barrière hématoencéphalique pour protéger le cerveau contre le stress oxydatif. En plus d'être un puissant antioxydant, il peut régénérer d'autres ingrédients de la formule, comme les vitamines E et C ou le glutathion, ce qui renforce **AgeLessTelomeres**. Le *D-alpha*-tocophérol est la forme de vitamine E qui stabilise les membranes cellulaires pour les protéger du stress oxydatif, et qui contribue aux fonctions des systèmes neurologique, cardiaque, et immunitaire. La vitamine C offre une protection antioxydante supplémentaire en régénérant les cycles de production de vitamine E et de glutathion.

**AgeLessTelomeres** vous aidera à profiter d'une vie active avec moins de maladies et de restrictions physiques dues aux maladies dégénératives liées à l'âge qui peuvent compromettre la qualité de vie.

## Le saviez-vous ?



### Diabète de type 3 ?

Selon des études menées par la Dre Suzanne DeLaMonte de Brown University Medical School, les personnes diabétiques de type 2 ont un risque 2 à 3 fois plus élevé de maladie d'Alzheimer, de troubles cognitifs, ou de démence. Elle a inventé le terme « diabète de type 3 » après avoir découvert que certains cerveaux atteints

d'Alzheimer autopsiés étaient résistants à l'insuline. La résistance du cerveau à l'insuline peut mener à la formation de plaques d'amyloïde collante (protéine fibreuse insoluble) qui s'accumulent et perturbent la signalisation cellulaire (synapses) essentielle à l'apprentissage, au rappel, et à la fonction cognitive générale.





# Bâtir la résistance aux maladies

## N'hésitez pas avec la santé de votre prostate



256-890-891

### Deux gélules contiennent :

Stérols végétaux libres, certifiés <b>SANS OGM</b> . . . . .	350 mg
Extrait d'huile de chou palmiste cultivé sauvage (95 % d'acides gras) . . . .	320 mg
Pygeum ( <i>Pygeum africanum</i> ) (12 % de phytostérols) . . . . .	100 mg
Extrait de grande ortie ( <i>Urtica dioica</i> ) (1 % d'acide silicique) . . . . .	240 mg
Extrait de pollen de fleur de seigle .	92 mg
Zinc (de citrate de zinc) . . . . .	32 mg
Extrait de tomate ( <i>Solanum lycopersicum</i> ) (5 % de lycopène) . . . . .	24 mg
Sélénium (sélénométhionine) . . . .	100 mcg
Huile de bourrache ( <i>Borago officinalis</i> ) . . . . .	200 mg
Canneberge 107x ( <i>Vaccinium macrocarpon</i> ) . . . . .	100 mg
Vitamine B <sub>6</sub> (chlorhydrate de pyridoxine) . . . . .	100 mg
L-Alanine . . . . .	100 mg
Chlorhydrate d'acide L-glutamique	100 mg
L-Glycine . . . . .	100 mg
Pau d'arco . . . . .	50 mg

L'Association des urologues du Canada estime que la moitié des hommes de plus de 50 ans présentent des symptômes d'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP). La stratégie médicale est triple : surveillance attentive, médicaments d'ordonnance, et chirurgie. Malheureusement, la surveillance attentive semble trop populaire ; une étude a révélé que 77 % des hommes présentant des symptômes légers d'HBP n'ont reçu aucun traitement<sup>[1]</sup>.

La progression relativement lente de l'HBP fait que beaucoup d'hommes acceptent les symptômes de miction fréquente – dont interruptions perturbatrices du sommeil, difficulté à initier la miction, et difficulté avec la miction complète de la vessie – comme une conséquence normale du vieillissement. Cela ressemble à l'apparition progressive de la presbytie liée à l'âge, et à la réticence à consulter un ophtalmologiste dans l'espoir que vos bras continuent de croître plus pour compenser la distance focale.

Une alternative naturelle **ProstatePerform** peut améliorer considérablement la qualité de vie avec une formule innovante à base de nutraceutiques, qui inhibe activement la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT) nuisible, la principale cause de

l'agrandissement de la prostate. Notre formule complète contient aussi des nutriments d'origine naturelle qui profitent à la santé de tout le tractus urogénital.

Gestion rapide, sûre et efficace à long terme de l'HBP. Contrairement à un traitement de santé qui peut prendre des mois avant de produire des résultats quantifiables avec une longue période d'attente pour les tests analytiques, **ProstatePerform** peut fournir le soulagement de nombreux symptômes de l'HBP dans les 7 à 10 jours. L'innocuité à long terme a aussi fait de **ProstatePerform** le produit de choix pour des milliers d'hommes au Canada depuis les 10 dernières années.



### Référence

1. Bruskewitz, R. "Management of symptomatic BPH in the US: who is treated and how?" *European Urology* Vol. 36 No. 3 (1999): 7-13.

## Des os « en construction »



296-297-950



1721-1722-1723

Les os sont des tissus vivants avec de nombreuses fonctions métaboliques, en plus de leur rôle de soutien, de protection, et de points d'attache pour les mouvements. Avec cela à l'esprit, nous avons formulé **StrongBones** avec la meilleure source la plus biodisponible de calcium, l'hydroxyapatite microcristalline (HAMC), de même que 21 autres éléments nutritifs et cofacteurs essentiels pour une santé osseuse supérieure.

Les os sont des organes dynamiques qui sont toujours en remodelage, un processus qui implique la détérioration et la résorption du vieux tissu osseux par des cellules spécialisées (ostéoclastes), et la génération d'une nouvelle masse osseuse saine par les ostéoblastes.

**StrongBones** contient du diglycinate de magnésium hautement biodisponible, de la vitamine D<sub>3</sub>, et l'acide aminé L-lysine, pour amorcer et maximiser l'absorption du calcium. Notre formule a deux formes de vitamine K<sub>2</sub> (ménaquinone-4 et ménaquinone-7) inhibant la résorption osseuse, avec des nutriments

spécifiques comme l'extrait de thé vert et le lycopène, pour stimuler et protéger les ostéoblastes pour une croissance osseuse et une minéralisation vigoureuses. Des oligoéléments (cuivre, zinc, manganèse, et vitamine C) alimentent aussi la formation de collagène pour des os et du tissu conjonctif solides et flexibles.

**StrongBones** fournit 9 ingrédients supplémentaires qui exercent un effet collectif en absorbant et retenant le calcium, et en formant un squelette solide pour accroître la santé et atténuer les effets dévastateurs de l'ostéoporose.

### Les os et le bore

Santé Canada a identifié deux études (voir les références) mentionnant les effets œstrogéniques du bore. Suite aux préoccupations et aux demandes d'information sur le texte de l'étiquette à propos des maladies oestrogéno-dépendantes, New Roots Herbal offre maintenant **StrongBones (sans bore)**. Nous sommes convaincus qu'il y a maintenant un **StrongBones** approprié pour chaque personne.



### Références

1. Nielsen, F.H., et autres. "Boron enhances and mimics some effects of estrogen therapy in postmenopausal women." *Journal of Trace Elements in Experimental Medicine* Vol. 5 No. 4 (1992): 237-246.
2. Nielsen, F.H., et autres. "Effect of dietary boron on mineral, estrogen, and testosterone metabolism in postmenopausal women." *FASEB Journal* Vol. 1 No. 5 (1987): 394-397



# L'équilibre parfait de



## Ne cherchez plus la plus forte concentration en oméga-3 au pays.

- Procure l'équilibre parfait d'AIP (660 mg) et d'ADH (330 mg), les deux plus importants acides gras oméga-3, pour aider à soutenir la santé cardiovasculaire et améliorer votre humeur.
- Aide à réduire l'inflammation et soulage les symptômes de l'arthrite, des maladies intestinales, du lupus, de l'asthme, et des maladies neurodégénératives.

Pour plus d'informations, visitez [www.newrootsherbal.com](http://www.newrootsherbal.com)



- 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

  
**New Roots**  
HERBAL