

Du 18 novembre 2013 au 10 janvier 2014

Conseils santé :
Fatigue surrénale

Bonne **santé**,
moins de **stress**

Coin cuisine :
Saumon cajun

Nouveau produit :
**Coffret-cadeau
d'huiles exotiques**

Conseils santé :
Gestion du stress

Profiter pleinement
des fêtes

...et autres sujets d'intérêt

**Dossier
spécial :
Tests
analytiques**

Page 7

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



Qu'est-ce que la fatigue surrénale ?

Le terme « fatigue surrénale » porte beaucoup de confusion ; qu'est-ce au juste, et est-ce réel ? Nous expliquons souvent ce terme comme englobant divers degrés d'épuisement professionnel et des symptômes l'accompagnant. Cette définition est très simplifiée, et certaines gens ne se décriraient pas comme « brûlés » mais pourraient tout de même bénéficier de ce que nous appelons le « soutien des surrénales » avec des herbes, des nutriments et des changements de style de vie spécifiques. Dans cet article, nous décrivons la physiologie de la fatigue surrénale plus en détails.

Les surrénales sont des glandes endocrines situées au-dessus des reins. Elles sont responsables de la production de cortisol ou « hormone du stress », le principal médiateur des effets du stress chronique sur le corps. Lorsque la production de cortisol est insuffisante pour répondre aux besoins, la fatigue surrénale survient. Les trois étapes de la réponse au stress sont décrits dans le modèle de syndrome d'adaptation générale de Hans Selye, développé dans les années 1950 [1].

Ces étapes décrivent comment une exposition prolongée au stress sévère mène à l'épuisement des réserves et à une mauvaise fonction surrénale.

- 1. Phase d'alarme :** aussi appelée « lutte ou fuite ». En réponse au facteur de stress initial, le corps augmente la production de cortisol, accroissant le flux sanguin vers le cœur, les muscles et les poumons, la glycémie et la vigilance mentale. C'est une réaction normale si le corps retourne ensuite à son état normal.
- 2. Phase de résistance :** Le corps tente de maintenir sa réaction originale d'alarme face à un stress continu. La production de cortisol demeure élevée pendant un temps prolongé et commence à causer des symptômes anormaux (voir tableau page suivante).
- 3. Phase d'épuisement :** Les glandes surrénales se « brûlent » pour ainsi dire complètement. Elles ne peuvent plus produire autant de cortisol pour maintenir une réaction de stress appropriée. On appelle souvent cette étape fatigue surrénale en termes populaires, ou insuffisance surrénale légère (ISL) en termes médicaux [2, 3].



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

Fier membre du



Membre de la



Attention !

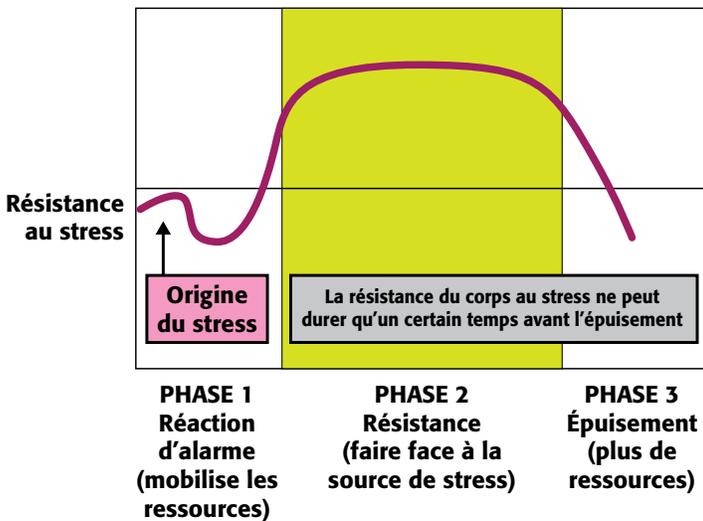
Nous serons fermés pour les fêtes dès le 23 décembre à 16 h HNE. Le 30 décembre, les départements suivants seront ouverts : service à la clientèle et département d'expédition de 8 h à 16 h HNE ; département de la facturation de 10 h à 15 h HNE. Tous les services reprendront le 2 janvier.

De la part de tous chez New Roots Herbal, nous vous souhaitons de très joyeuses fêtes de même qu'une merveilleuse nouvelle année.

Étapes de la réponse au stress – Association des symptômes corporels

Phase d'alarme (normale)	Phase de résistance	Phase d'épuisement (fatigue surrénale)
<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de la glycémie • Augmentation de la pression artérielle • Vigilance mentale • Circulation sanguine vers le cœur, les poumons et les muscles 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment « capable mais fatigué » • Anxiété ou dépression • Transpiration facile • Palpitations cardiaques • Insomnie • Glycémie élevée • Aggravation du diabète en l'absence d'autres causes • SPM et problèmes de fertilité • Gain de poids central • Problèmes digestifs • Ulcères gastroduodénaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue extrême • Anxiété ou dépression • Mauvaise tolérance au stress et à l'effort • Problèmes de la mémoire • Allergies • Infections chroniques • Syndrome de fatigue chronique • Fibromyalgie • Maladies autoimmunes (lupus, polyarthrite rhumatoïde, etc.) • Hypoglycémie • Difficulté à perdre du poids • Hypothyroïdie/fonction thyroïde réduite • Problèmes de fertilité

Syndrome d'adaptation générale



Aujourd'hui, la fatigue surrénale demeure un diagnostic non reconnu par la profession médicale en général, mais l'un des piliers de la médecine complémentaire pour décrire les effets à long terme du stress sur le corps.

Certaines conditions communes qui bénéficient de l'appui surrénal sont les suivantes :

- Fatigue inexplicée ou sentiment d'épuisement
- Niveau de stress élevé chronique
- Syndrome de fatigue chronique/fibromyalgie
- Anxiété et dépression
- Maladies autoimmunes, arthrite et douleur chronique
- Allergies environnementales

Les thérapies naturelles agissent en aidant le corps à produire une réaction de stress plus équilibrée et peuvent mener à des améliorations considérables de ces conditions.

New Roots Herbal a plusieurs produits qui peuvent aider.

Adrenal est un concentré cru de glande surrénale qui fournit aux vôtres les nutriments nécessaires pour faire face aux effets du stress chronique.

Des extraits standardisés de rosavines et d'ashwaganda, deux herbes reconnues pour la résistance au stress, font partie des multiples nutriments de la formule **ChillPills**. Notre famille de formules **UltraB Complex** est aussi un *must* pour l'important soutien du système nerveux.

Références

1. Fritz, H. "HPA dysregulation and human health: what is the evidence?" *Integrative Healthcare Practitioners* June/July 2011: 56–61.
2. Prousky, J. "Mild adrenocortical deficiency (a.k.a. adrenal fatigue): a real diagnosis?" *Journal of Orthomolecular Medicine* Vol. 27, No. 4 (2012): 155–156.
3. Prousky, J. "Mild adrenocortical deficiency and its relationship to: (1) chronic fatigue syndrome; (2) nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum; and (3) systemic lupus erythematosus." *Journal of Orthomolecular Medicine* Vol. 27, No. 4 (2012): 165–176.



Bonne santé, moins de stress

Chill Pills, *Pro re nata* (prendre au besoin)

Une grande partie des produits de santé naturels sont formulés pour la consommation quotidienne et la préservation continue de la santé et du bien-être. **ChillPills** entre dans une catégorie hybride pour son utilisation ; ils sont surs et ne causent pas de dépendance à long terme, mais sont aussi efficaces sur une base *pro re nata*.

Le stress et l'anxiété peuvent avoir plusieurs sources. Les multiples nutriments dans la formule **ChillPills** sont idéaux pour protéger le corps et l'esprit à long terme, ou pour un usage préventif en situation de crise.

ChillPills contient des extraits standardisés de neuf nutriments spécifiques ciblant une gamme complète de points liés au stress :

hypertension, production de cortisol (hormone de réponse au stress), endurance physique et mentale, et production de GABA pour la réduction du stress. **ChillPills** offre aussi un apport dynamique de la collection complète de vitamines B essentielles au maintien en santé de la gaine de myéline qui isole les nerfs pour la résistance au stress. Des ingrédients supplémentaires dont l'acide aminé L-théanine traversent la barrière hématoencéphalique pour stimuler la production d'ondes *alpha* synonymes d'une sérénité propice à la clarté mentale et à la concentration.

ChillPills pour le soulagement sans effets secondaires du stress et de l'anxiété, naturellement!



Action rapide sans rougeioement



600-892-893

897-898-899

900-901-902

Nos trois formats de suppléments de vitamines du complexe B offrent une gamme complète de vitamines B coenzymes, de choline à absorption accrue et de niacine sans rougeioement. **UltraStress B Complex** contient aussi 425 mg de vitamine C.

Les vitamines du complexe B sont des cofacteurs nécessaires pour

métaboliser activement protéines, glucides et graisses en énergie. Ils catalysent aussi la synthèse de composés essentiels au cerveau pour maintenir la fonction du système nerveux et améliorer l'humeur.

Sauf pour la vitamine B₁₂, le corps ne peut pas stocker les vitamines B

à cause de leur hydrosolubilité et il perd les quantités inutilisées dans l'urine, d'où la nécessité d'un apport dynamique en vitamines B essentielles pour la santé continue du corps et de l'esprit.

Le stress et l'anxiété peuvent souvent être dus à des carences aigües de vitamines B. La surconsommation de diurétiques, dont la caféine et l'alcool, pendant la saison des fêtes peut également rendre essentielle une supplémentation avec un complexe B complet.

Une de nos formules **UltraB Complex** de New Roots Herbal peut être l'étincelle nécessaire pour répondre à vos besoins en énergie et à ceux de votre système nerveux.

Choix alimentaires et décisions digestives



224

1309-1310-1311

Respirer et manger sont deux points fondamentaux essentiels à la vie. D'innombrables variables hors de notre contrôle influent sur la qualité de l'air que nous respirons, et malgré le fait que nous choisissons ce que nous mangeons, une digestion efficace est un point souvent négligé du bien-être. Nous mangeons de la nourriture, mais c'est notre système digestif qui extrait l'énergie et les nutriments de chaque repas.

L'inflammation intestinale; le stress chronique; et un déclin lié à l'âge des enzymes digestives produites par les glandes salivaires, l'estomac, le pancréas et les intestins peuvent

ensemble altérer l'absorption des éléments nutritifs.

New Roots Herbal a deux suppléments complets d'enzymes digestives formulées pour une meilleure digestion. Ils cassent activement les protéines en acides aminés, les gras alimentaires en acides gras et les glucides en sucres simples, et rendent les vitamines et les minéraux facilement disponibles pour l'absorption intestinale. Vous obtiendrez ainsi plus d'énergie et de nutriments des aliments que vous mangez. Une meilleure digestion peut même mener à une consommation réduite de calories excédentaires, pour un mode de vie plus actif.



Saumon Cajun garni aux pignons sur planche de cèdre

Portions : 4

Ingrédients :

- 4 filets de saumon sauvage de 170 g (6 oz.)
- 2 grappes de tomates cerises
- 1 cuillère à soupe d'épices cajun
- ¼ de tasse de beurre
- ¼ de tasse de pignons
- 1 botte d'asperges
- 1½ tasse de quinoa
- 2 poivrons rouges rôtis
- Petit conteneur de crème sure
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- Huile de Fruit de Palme Rouge de New Roots Herbal
- Sel et poivre

Instructions :

- Tremper la planche dans l'eau pendant environ 1 h.
- Mouiller la planche avec de l'Huile de Fruit de Palme Rouge.
- Préchauffer le gril ou le four à 175 °C (350 °F).
- Mélanger les pignons, le beurre et les épices cajun à la fourchette. Frotter le mélange sur le côté chair des filets de saumon.
- Placer le saumon garni côté peau sur la planche avec des tomates en grappe. Faire cuire jusqu'à consistance ferme mais encore rose au centre.
- Mélanger à la machine le poivron rouge rôti à 3 tasses d'eau de source.
- Faire revenir le quinoa dans 1 c. à soupe d'Huile de Fruit de Palme Rouge pendant 30 s à feu vif, ajouter le mélange de poivrons rouges rôtis et laisser mijoter jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer légèrement au goût. Suivre le temps de cuisson sur l'emballage.
- Cuire les asperges à la vapeur et servir avec une trempette de crème fraîche. Pour la trempette, presser le jus de ½ citron et mélanger avec de la ciboulette en dés dans une tasse de crème sure.
- Servir et savourer!



Tests analytiques

Dossier spécial

Chez New Roots Herbal, nous visons sans relâche à fabriquer les meilleurs produits de santé naturels au monde. À cette fin, nous avons beaucoup de personnel dédié à l'assurance-qualité.

Avec un laboratoire des plus avancés au Canada, nous testons plus de 700 matières premières avec de l'équipement d'analyse à la fine pointe, en suivant une vaste gamme de méthodes spécialisées et souvent spécifiques. Nos matières premières incluent herbes, vitamines, minéraux, nutraceutiques, ainsi qu'huiles végétales et de poisson. Nous testons chaque matière première qui arrive à nos installations, sans exception.

Les tests analytiques des produits bruts et finis sont un élément unique de l'assurance-qualité chez New Roots Herbal. Pour nous assurer que nos produits respectent toutes les normes de Santé Canada et les exigences en matière d'étiquetage, nous employons plusieurs spécialistes dédiés à l'assurance totale de la qualité. Ils

s'assurent que ce qui est écrit sur l'étiquette soit ce qui va dans la bouteille, et veillent à ce que chaque produit réponde à chaque norme de sécurité et d'efficacité. Le contrôle de qualité est étroitement lié à la production de chaque bouteille chez New Roots Herbal.

Notre personnel de contrôle de qualité et de laboratoire compte 11 employés à temps plein, aux qualifications énumérées ci-dessous.

Leurs qualifications incluent (liste non exhaustive) :

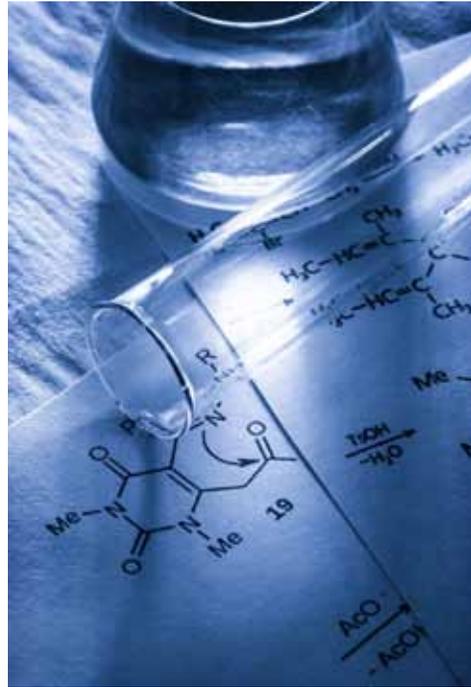
- Doctorat en chimie analytique de l'Université McGill ;
- Doctorat en sciences de l'alimentation et chimie agricole, et maîtrise en sciences de l'alimentation et chimie agricole de l'Université McGill ;
- Doctorat en biochimie de l'Université Friedrich-Alexander d'Erlangen-Nürnberg (Allemagne) sur la purification et la caractérisation des enzymes ;
- Formation postdoctorale reliée au projet de génomique végétale (une étude en collaboration avec Génome Québec/Canada) ;
- Maîtrise en chimie analytique de l'Université McGill ;
- Maîtrise en instrumentation de tests automatisés du Département de génie des bioressources de l'Université McGill ;
- Maîtrise en biosynthèse des lipides structurés de l'Université McGill ;

>



- Maîtrise en science de l'alimentation de l'Université de Floride;
- Baccalauréat en biochimie de l'Université Bishop's;
- Baccalauréat en physiologie et biologie de l'Université McGill;
- Baccalauréat en sciences et technologie des aliments de l'Institut National Supérieur de Formation Agroalimentaire à Rennes, France;
- Baccalauréat en biologie de l'Université Acadia;
- Baccalauréat en biologie de l'UQAM;
- Baccalauréat en génie chimique de l'Université de Floride;
- Certificat en chimie analytique de l'UQAM;
- Formation professionnelle en statistiques appliquées, gestion/amélioration de la qualité et assurance-qualité de l'ÉTS;
- Formation professionnelle en approches statistiques avancées sur la qualité, la gestion de projet de qualité totale, ainsi que la mise en œuvre et le développement de Six Sigma.

Leur vaste savoir est appliqué pour s'assurer que nos produits soient de la plus haute qualité offerte aux consommateurs canadiens.



Leur expérience comprend :

Des décennies d'expérience dans le secteur de la biotechnologie dans le domaine de la chromatographie, dont TLC, HPLC, GC, GC-MS, LC-MS/MS et ICP-OES.

Des décennies d'expérience dans le domaine des produits pharmaceutiques et des produits de santé naturels.

Vastes connaissances en matière de laboratoires de contrôle de qualité et d'assurance de produit ainsi qu'en R&D.

Solides connaissances des pharmacopées USP, BP, EP ainsi que des normes ICH, GLP et BPF.

Leurs champs d'expertise comprennent :

Biotechnologie, enzymologie, chimie, biodistribution, stérilité, microbiologie et chimie des protéines, et s'étend à de nombreuses autres spécialités.

Notre équipe de contrôle et assurance de qualité est constituée d'experts en applications d'analyse. Tous ont de solides connaissances dans le développement procédural des systèmes de gestion de la qualité en laboratoire. Notre personnel de laboratoire est compétent en tests qualitatifs et quantitatifs des matières premières et des produits finis.



Notre directeur de laboratoire est fortement spécialisé en développement de méthodes et en validation des produits de santé naturels et de suppléments alimentaires. Les recherches de notre personnel ont été publiées dans plusieurs revues spécialisées.

Notre personnel de laboratoire et de contrôle de la qualité maintient ses connaissances à la fine pointe en assistant régulièrement à des séances de formation de l'industrie.

De plus, nous maintenons un programme interne de formation qui garantit que la qualité soit implémentée dans tous les processus de l'entreprise. Tous les produits développés le sont en collaboration avec des docteurs et des naturopathes associés.

Nous offrons une vaste gamme de produits avec des matières premières cultivées partout dans le monde. Nous veillons à ce que les produits soient exempts de contaminants et d'altérations. Le dépassement des normes les plus strictes d'identité, de pureté et d'activité implique tout le monde chez New Roots Herbal. À chaque niveau, nous nous engageons à fabriquer les produits de santé naturels les plus sûrs et de la meilleure qualité.

Nos produits sont testés pour :

- ✓ Identité
- ✓ Activité
- ✓ Pureté
- ✓ Métaux lourds
- ✓ Contamination microbienne
- ✓ Plus de 80 pesticides différents
- ✓ Résidus de solvants
- ✓ Aflatoxines et mycotoxines
- ✓ BPC totaux
- ✓ Dioxines
- ✓ Oxydation
- ✓ Désintégration
- ✓ Autres analyses très spécifiques aux matériaux.

>

Organigramme de fabrication



Pour conclure

Nous investissons plus de 400 h par semaine à tester des milliers d'échantillons de matières premières avant leur inclusion dans les produits New Roots Herbal. L'identité, la pureté et l'activité de chaque matière première sont testées pour vérifier l'exactitude et l'intégrité de chaque certificat d'analyse.

Notre équipe scientifique spécialisée utilise de l'équipement d'analyse de pointe pour examiner l'identité de chaque constituant des matières végétales plutôt que seuls quelques composés spécifiques. Cela nous permet de déterminer le genre et l'espèce spécifiques de chaque matière première, pour confirmer l'identité ainsi que l'activité des composés bénéfiques spécifiques, ainsi que l'absence de contaminants.

Les travaux compilés dans notre laboratoire d'analyse nous permettent de noter les variations saisonnières et géographiques des produits naturels, mais sont aussi assez précis pour détecter des matières premières frelatées ou altérées.

La science est vraiment dans notre nature !

Nouveau
produit
disponible

Coffret-cadeau d'huiles exotiques

De retour... pour de bon !

La popularité du Coffret-cadeau d'huiles exotiques l'an dernier nous amène à le rendre disponible à l'année. Notre coffret comporte quatre huiles thérapeutiques certifiées biologiques qui apaisent, hydratent, soignent, protègent et embellissent votre peau de la tête aux pieds.

Chaque coffret-cadeau contient 4 bouteilles de 15 ml des huiles certifiées biologiques suivantes :

Huile d'Argan

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

Huile de graines de Rose Musquée

- Réduit le vieillissement de la peau
- Renverse les dommages dus aux UV

Huile de Tamanu

- Excellent contre l'eczéma
- Soulage coupures, égratignures, morsures et piqûres

Huile pour Amants de la peau

- Un mélange unique d'huiles de graines de goji, de graines de rose musquée, de graines d'argousier, d'argan et de tamanu
- Hydrate profondément la peau
- Améliore l'élasticité
- Embellit naturellement



1741

Notre Coffret-cadeau d'huiles exotiques est le cadeau parfait pour les fêtes, les anniversaires, la Saint-Valentin, ou toute autre occasion.

Le saviez-vous ?



« Aimez »-nous et gagnez !

Du 18 novembre au 10 janvier, vous courrez la chance de gagner l'un des cinq Coffrets-cadeau d'huiles exotiques. C'est simple : « Aimez » notre page et vous pourriez gagner !

Notre page parle des nouveaux produits, des événements, des recettes et d'autres articles d'actualité sur les tendances santé et bien-être.

<http://facebook.com/newrootsherbal>



Conseils santé

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



Astuces pour gérer le stress et vivre en santé

Les derniers mois de l'année peuvent être très stressants. L'été est oublié depuis longtemps, et la routine du travail et de l'école bat son plein depuis quelques mois déjà. Il est alors facile de mettre la santé en veilleuse. Mais il est important de se rappeler que de meilleures habitudes de vie et une meilleure santé vont vraiment améliorer notre capacité à gérer ces nombreuses demandes d'une manière efficace.

Cette période peut être l'occasion de se ressourcer et d'établir de nouvelles habitudes et routines saines. Non seulement le sentiment général de bien-être sera amélioré, mais aussi le tonus émotionnel à la maison, la productivité à l'école ou au travail, ainsi que la fonction immunitaire. Voici quelques conseils pour vous aider à démarrer.

1. Une alimentation saine

- Commencez la journée avec un bon déjeuner riche en protéines.

Sauter un repas réduit l'énergie et augmente les rages de sucre et le gain de poids ! Un bol de gruau avec noix/graines, une boisson protéinée, ou une omelette sont parfaits.

- Faites des repas sains pour tous ! Salades, quinoa, soupes, etc.
- Asseyez-vous en famille quand vous le pouvez et mangez un repas maison.
- Visez huit fruits et légumes par jour. Ils nous fournissent de l'énergie et aident à prévenir les maladies.
- Minimiser la caféine ! Elle donne un faux sentiment d'énergie et cause du stress à votre corps.
- Buvez 6–8 tasses d'eau par jour !
- Assurez-vous d'un apport suffisant en gras sains ; votre cerveau en a besoin pour bien fonctionner.
- La vie est une question d'équilibre ! Essayez de manger sain 90 % du temps et gêtez-vous l'autre 10 %.



2. Demeurez actif

- Prévoyez une activité 3–5 jours par semaine. Cela aide votre famille et vous à décompresser du stress de la journée. Ça ne doit pas être une corvée et vous ne voulez pas que ce soit stressant. Ça peut être une sortie au parc avec les enfants, une promenade en famille ou à vélo, ou peut-être du temps en solo pour marcher, courir, aller à vélo, ou méditer pour décompresser.
- L'activité physique améliore non seulement le physique, mais vous aide aussi à mieux gérer le stress.

3. Suivez un horaire de sommeil sain

- Plusieurs études ont établi que dormir suffisamment sans interruption est important pour la santé, et augmente la productivité et la performance. En dormant mal, le corps ne peut pas se réparer et libérer les hormones nécessaires à la régulation de la croissance, de l'appétit et de la fonction immunitaire.

- Aller au lit **dans une pièce sombre** avant 21 h pour les enfants/ados et 22 h pour les adultes permet à la mélatonine (notre hormone du sommeil) d'être relâchée en temps opportun et d'obtenir un sommeil réparateur. Une simple veilleuse suffit à empêcher cette libération !
- Établir une routine pour toute la famille qui continue même pendant le week-end.

4. Outils de réduction du stress

- Respirez profondément, surtout si la journée est plus mouvementée que prévu.
- Écoutez votre musique ou station de radio comique préférée.
- Prenez un bain relaxant aux sels d'Epsom.
- Parlez à quelqu'un de confiance.

Trouvez ce qui fonctionne pour vous et votre famille, et veillez à ce que cette année commence du bon pied.

Naturopathic Currents

Nous sommes fiers d'héberger le site *Naturopathic Currents* («Tendances Naturopathiques»), notre plus récente contribution au domaine croissant et dynamique de la médecine naturopathique et alternative. Une équipe d'experts collabore pour vous présenter des articles et des nouvelles pertinentes

aux diverses disciplines de santé alternative et de nouveaux nutriments utilisés dans l'industrie des produits de santé naturels.



L'échange intellectuel présenté sur ce site devrait être utile aux professionnels de la santé, en fournissant une fenêtre sur le monde de la médecine naturopathique — pour les membres de l'industrie comme pour les consommateurs.

Naturopathic Currents saura aussi vous tenir au courant des événements à venir dans l'industrie des produits de santé naturels.

Nous espérons que vous apprécierez cette publication autant que nous avons aimé la lancer !

Visitez www.NaturopathicCurrents.com

(contenu offert en anglais seulement)

Profiter pleinement des fêtes

Finies les crampes!



1390

Une carence en magnésium est une cause commune mais souvent négligée de divers problèmes de santé, des crampes musculaires nocturnes à une vulnérabilité accrue au stress, qui peuvent causer l'anxiété, la dépression et l'insomnie.

Un faible niveau de magnésium peut compromettre les synapses (communication) critiques entre les nerfs et les muscles qu'ils stimulent, et causer des crampes. La fibrillation auriculaire fait partie des « crampes » musculaires les plus extrêmes – et potentiellement mortelles –, en faisant battre de façon chaotique les cavités supérieures du cœur. Ces palpitations perturbent la circulation du sang riche en oxygène dans le corps et peuvent causer l'essoufflement, l'étourdissement et la faiblesse.

Malgré le fait que le cerveau est un organe et non pas un muscle, nous avons tous entendu parler de crampes au cerveau. Le bon fonctionnement du cerveau dépend fortement d'un approvisionnement suffisant en magnésium. Le stress augmente l'épuisement du magnésium, dont votre cerveau a besoin pour faire face au stress. Le diglycinate de magnésium est la forme la plus biodisponible de magnésium, avec la capacité de traverser la barrière hématoencéphalique et de briser ce cercle vicieux de résistance critique au stress chronique.

La capsule de **Diglycinate de Magnésium Plus** de New Roots Herbal contient 150 mg de magnésium élémentaire, chélaté (lié) avec deux molécules de glycine. La stabilité de cette liaison maximise l'absorption intestinale au moyen de la voie de l'acide aminé. Une quantité supplémentaire de 30 mg de L-taurine améliore encore l'absorption du magnésium cellulaire.

La supplémentation avec **Diglycinate de Magnésium Plus** de qualité de New Roots Herbal pourrait certainement faire partie des solutions à de nombreux problèmes de santé et de bien-être.



Le magazine Les Faits Naturels est publié toutes les 6 semaines. Distribué à 2700 copies (2075 en anglais et 625 en français) à travers le Canada.

Questions/commentaires : 1 800 268-9486
info@newrootsherbal.com



Rédactrice en chef : Sonia Lamoureux

Traduction/révision/
correction : Pierre Paquette

Graphiste : Cédric Primeau

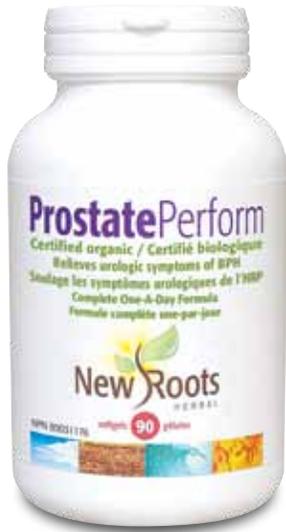
Textes : Heidi Fritz, Gordon Raza,
Philip Rouchotas

Recette : Gordon Raza

Impression : Transcontinental

Distribution : AMP / Postes Canada

Novembre: Plus qu'une moustache



256-890-891

Félicitations et merci à tous ceux qui sensibilisent les gens au cancer de la prostate et lèvent des fonds essentiels à la recherche sur le cancer en général! En dépit du fait environ 23 600 hommes canadiens seront diagnostiqués du cancer de la prostate cette année, la santé de la prostate en général – et en particulier l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) – est parmi les principaux problèmes de santé qui affectent la qualité de vie des hommes canadiens.



L'Association des urologues du Canada estime que plus de la moitié des Canadiens de 50 ans et plus éprouvent des symptômes de l'HBP. **ProstatePerform** est une formule innovante et proactive qui inhibe l'enzyme qui cause l'enflure de la prostate. Ceci aide à arrêter l'urgence, le faible débit et la difficulté de la miction qui vous gardent éveillé la nuit et nerveux pendant la journée. **ProstatePerform** peut améliorer la santé de la prostate et la qualité de vie en seulement 7 à 10 jours.

Des armes contre les maladies



1145-1204

1305

Le pouvoir de guérison du corps humain est sans pareil; nous avons formulé un duo de produits pour l'aider à réaliser son plein potentiel. **Prevent** et **Prevent44** ont la force thérapeutique de 44 tasses de thé vert par capsule. Le thé vert est l'un des plus puissants antioxydants pour la prévention des maladies du sein, du côlon, de l'estomac et de la prostate. Mais ses effets positifs pour accélérer le métabolisme et lutter contre l'obésité, un facteur de risque important pour les maladies coronariennes et le diabète de type II, rendent vraiment ces produits essentiels pour devenir et demeurer en santé.

Les extraits normalisés des meilleurs antioxydants, dont la *N*-acétylcystéine, le resvératrol, le lycopène et l'astaxanthine, détruisent les radicaux libres et protègent contre les maladies et les toxines environnementales au niveau cellulaire pour améliorer les bienfaits sur la santé des deux formules.

Pourquoi deux formules ?

Il a été démontré que la curcumine peut interférer avec la chimiothérapie; ceci a engendré le développement de **Prevent44**. **Prevent** contient 100 mg de curcumine (95 % de curcuminoïdes) par capsule, un anti-inflammatoire pour lutter contre la maladie. **Prevent44** est compatible avec la chimiothérapie; la curcumine est remplacée par cinq ingrédients protégeant contre un vaste éventail de maladies : phytonutriments d'orange, extrait de pépins de raisin (95 % de phytonutriments), multianthocyanidins, extrait de poivre noir (95 % de pipérine) et ascorbate de sélénium.

Notre puissante paire de produits est formulée pour une utilisation autonome ou comme adjuvant pendant la chimiothérapie.



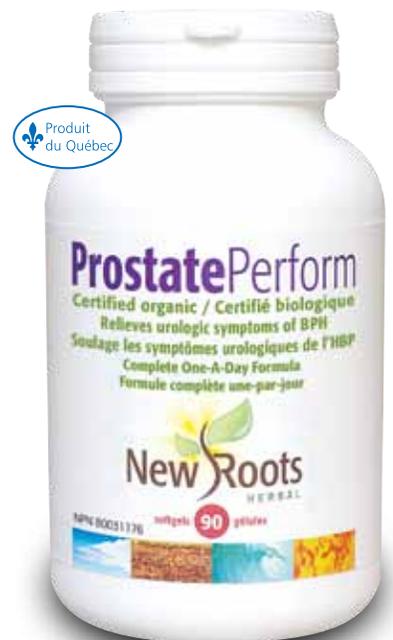
Prenez le contrôle avec Prostate Perform

PROSTATE PERFORM est un supplément proactif, unique et important pour maintenir la santé de votre prostate à long terme. Notre formule innovante vous aidera à arrêter l'urgence, le faible débit et la difficulté de la miction qui vous gardent éveillé la nuit et nerveux pendant la journée.

PROSTATE PERFORM réduit l'enzyme qui augmente les niveaux de dihydrotestostérone (DHT), une forme dangereuse de testostérone qui peut agrandir la prostate.

PROSTATE PERFORM soutient aussi le métabolisme de votre prostate et vous protège de la maladie. **Obtenez un soulagement en seulement 7 à 10 jours.**

Pour plus d'informations,
visitez 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 (3 PhDs, 3 MScs et 5 BScs)
- Dépasse les exigences de tests gouvernementaux

