



# Les Faits Naturels

*Annonces de nouveaux produits, promotions et informations*

Du 13 janvier au 28 février 2014

Conseils santé :  
Trucs pour  
**rehausser l'énergie**

**Énergie** et **vigueur**  
renouvelées

Le coin cuisine :  
**Pesto Portage**  
**la Prairie**

Nouveaux produits :  
**Quatre nouveaux**  
**produits disponibles!**

Conseils santé :  
**Résolutions** pour  
une meilleure **santé**

**Sans fumée** et  
en **santé**

...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



## Trucs pour rehausser votre énergie

Des patients visitent souvent le médecin pour de vagues sentiments de bien-être réduit, de stress et de fatigue. En fait, c'est le cas d'un très grand nombre de patients qui consultent un naturopathe. Divers facteurs affectent les niveaux d'énergie : habitudes alimentaires, troubles alimentaires, état des nutriments, exercice et habitudes de sommeil. L'amélioration de ces points peut aider les patients à se sentir mieux pour atteindre de nouveaux objectifs.

### Régime alimentaire

Éviter les aliments riches en sucre raffiné et en glucides (pain, biscuits, muffins, biscuits, pâtes, etc.) aide à accroître l'énergie. Avec ces aliments, la glycémie part en dents de scie : un pic initial déclenche la libération massive d'insuline, suivie d'une glycémie faible. Cela se produit généralement 1–2 heures après la consommation d'aliments.

Une glycémie faible peut être accompagnée de faiblesse, de fatigue, d'un manque de concentration, d'anxiété et même de maux de tête. On veut ensuite accroître les niveaux glycémiques, généralement avec un autre aliment sucré, perpétuant le cycle. Celui-ci favorise aussi la prise de poids due à la consommation de sucre et à la libération d'insuline.

Consommer des aliments riches en fibres, en gras sains et en protéines, (ex. : fruits et légumes frais, noix, hoummos) est une bonne option.

### Troubles alimentaires

La fatigue peut être causée par des troubles alimentaires cachés. Elle peut s'accompagner de symptômes digestifs (ex. gaz, ballonnements, constipation ou diarrhée), déclenchés par des aliments comme le blé, le seigle, l'orge, les produits laitiers, les œufs et les aliments à base de soja. Les niveaux d'énergie s'améliorent souvent avec un régime hypoallergénique strict.



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

Fier membre du



Member of the Natural Health Industry  
Le membre de l'industrie de la santé naturelle

Membre de la



Société Canadienne de  
RECHERCHE PSN



### État des nutriments

Certaines carences nutritionnelles peuvent contribuer à la fatigue chronique ; surtout les vitamines B, le fer et les protéines. Même en l'absence d'anémie franche, de faibles taux de fer peuvent causer de la fatigue, surtout chez les femmes en âge de procréer [1]. Il faut toutefois faire vérifier les niveaux de fer par une analyse sanguine avant de prendre des suppléments, car l'excès de fer peut être nuisible. La supplémentation en vitamines B améliore les fonctions cognitives et les niveaux d'énergie, même chez les adultes en santé [2].

### Sommeil

Il peut sembler évident que les troubles du sommeil contribuent à la fatigue. Mais un « mauvais sommeil » n'est pas clair pour bien des gens. Non seulement la durée du sommeil importe, mais il est important d'atteindre un sommeil profond — phases 3 et 4,

ainsi que sommeil paradoxal —, car c'est la phase du sommeil la plus réparatrice [3]. C'est là que les rêves se produisent. L'absence de sommeil paradoxal peut causer un sommeil de mauvaise qualité et non réparateur. L'emploi de suppléments naturels (ex. mélatonine, passiflore et magnésium) peut aider. Chez les patients qui subissent des niveaux élevés de stress et peuvent souffrir de dépression ou d'anxiété, régler ce problème sous-jacent peut aider à améliorer la qualité du sommeil. Chez les femmes en péri-ménopause, les déséquilibres hormonaux, en particulier liés à des faibles niveaux de progestérone, peuvent causer de l'insomnie et des sueurs nocturnes.

Enfin, et cela peut sembler paradoxal, faire de l'exercice régulièrement aide à améliorer les niveaux d'énergie [4]. Commencez dès aujourd'hui pour améliorer votre santé, votre humeur, votre énergie et votre bien-être.

### Références

1. Vaucher, P., et autres. "Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial". *Canadian Medical Association Journal* Vol. 184, No. 11 (2012): 1247–1254.
2. Kennedy, D.O., et autres. "Effects of high-dose B-vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males". *Psychopharmacology (Berl)* Vol. 211, No. 1 (2010): 55–68.
3. National Sleep Foundation. "What happens when you sleep?" <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep> Visité le 12 décembre 2013.
4. Kline, C.E., et autres. "Exercise training improves selected aspects of daytime functioning in adults with obstructive sleep apnea". *Journal of Clinical Sleep Medicine* Vol. 8, No. 4 (2012): 357–365.



# Énergie et vigueur renouvelées

## Double dose d'énergie et d'endurance



1546-1800

Nouveau  
format  
disponible

**MCTEnergy** de New Roots Herbal est maintenant disponible en format pratique de 1 litre, suite à sa popularité croissante comme source réduite en calories de gras sains au potentiel minimal de stockage des graisses. Sa saveur douce le rend aussi facile à boire ou à incorporer

aux smoothies, soupes et vinaigrettes.

**MCTEnergy** rassasie corps et esprit avec sa source polyvalente, dynamique et facilement métabolisée de « carburant alimentaire » pour répondre aux besoins énergétiques d'une vie active.

## Trente jours pour un monde de différence



1540

**EnergyCleanse** est une stratégie en deux volets ciblés pour améliorer vos niveaux d'énergie et votre santé globale. Notre programme avancé et facile à suivre comporte neuf nutriments pour nettoyer, restaurer et rajeunir le foie.

**EnergyCleanse I** stimule la capacité du foie à neutraliser et à éliminer les toxines, à produire de la bile, et à stocker des vitamines et des minéraux. Il améliore aussi la capacité de convertir le glucose en glycogène pour satisfaire les besoins en énergie à court terme.

**EnergyCleanse II** contient 11 éléments nutritifs spéciaux et six sels homéopathiques visant à éliminer les matières fécales compactées et les toxines accumulées dans le tractus gastrointestinal. Leur effet thérapeutique collectif améliore la régularité, l'absorption des nutriments, la synthèse des vitamines, et le maintien des taux d'électrolytes essentiels.

Un rendez-vous annuel ou semestriel avec **EnergyCleanse** est recommandé pour améliorer l'énergie et les fonctions immunitaires cruciales pour un mode de vie sain et actif.

## Épimède : Science sexy



847

Les propriétés de cette plante vivace sont l'affaire de légendes. Des méthodes scientifiques modernes ont identifié et isolé le composé marqueur présent dans les feuilles d'épimède et appuyé plus de 2 000 ans d'utilisation.

**Épimède** de New Roots Herbal est produit à partir des feuilles d'*Epimedium grandiflorum*, une des espèces les plus puissantes de cette famille de plantes. Elle est connue pour ses bienfaits sur la santé, allant de son activité neuroprotective à la lutte contre l'ostéoporose. Notre produit est standardisé à 20 % d'icariine, le composé reconnu pour augmenter la libido. Le mécanisme d'action est simple : il inhibe l'activité

de l'enzyme qui limite les niveaux sanguins et sériques d'oxyde d'azote. Des niveaux élevés d'oxyde d'azote relaxent les muscles lisses des artères et augmentent l'écoulement sanguin, essentiel pour exciter le tissu érectile. **Épimède** est l'un des suppléments les plus populaires pour augmenter la libido masculine, mais elle affecte aussi les femmes.

La sexualité humaine est une mosaïque complexe de facteurs physiologiques et psychologiques. L'emploi simple et sans effet secondaire d'**Épimède** (20 % d'icariine) de New Roots Herbal pourrait être l'étincelle nécessaire pour une énergie sexuelle amplifiée et un renouveau romantique cet hiver.

Nouveau  
produit  
disponible

## Maca

### Augmentez énergie et libido



1835

Le maca, appelé aussi ginseng péruvien, a une riche histoire d'usage thérapeutique pour sa capacité immunostimulante, comme régulateur hormonal, et pour l'énergie, l'endurance, et l'augmentation de la libido pour hommes et femmes. Récolté haut dans la Cordillère des Andes, les racines de cette plante prisée sont une source d'acides aminés, de vitamines, de minéraux, de fibres, de stérols et d'acides gras bénéfiques et d'éléments nutritifs.

Le maca est aussi un puissant antioxydant avec jusqu'à 22 phénols individuels dans son armada de composés organiques bénéfiques.

Le maca est reconnu comme un puissant adaptogène endocrinien, aidant à équilibrer les niveaux hormonaux critiques pour tous les systèmes d'organes. Il offre aussi un coup de pouce naturel aux niveaux d'énergie sans les effets secondaires associés à plusieurs suppléments énergétiques.



## Pesto Portage la Prairie

### Ingrédients :

- 2 tasses de jeunes épinards hachés
- ½ tasse de persil italien
- ½ tasse de graines de chanvre certifiés biologiques\*
- ¼ tasse de parmesan
- 3 gousses d'ail ou plus
- 2 c. à table Huile de fruit de palme rouge de New Roots Herbal
- 1-2 gouttes de Wild Oregano C93 de New Roots Herbal (au goût)
- ¼ c. à thé sel de mer
- ¼ c. à thé poivre noir

\*Des graines de chanvre biologique du Manitoba sont disponibles dans la plupart des boutiques d'aliments santé

### Instructions :

Mélanger les épinards, le persil, et l'ail avec l'Huile de fruit de palme rouge. Ajouter les autres ingrédients et mélanger brièvement pour une consistance grossière. Plus d'huile peut être ajoutée pour obtenir la consistance désirée.

Ajouter directement à des pâtes fraîches bien chaudes et savourer.

S'apparie bien avec des œufs pochés, du poulet grillé ou du saumon noirci.



Nouveau  
format  
disponible

# Juicy Immunité-Énergie

Sachets pratiques pour une vie active!



1687

**Juicy Immunité-Énergie** est le breuvage le plus complet pour la performance immunitaire, la protection contre les maladies dégénératives, la défense quotidienne contre le rhume et la grippe, et de l'énergie qui dure toute la journée. Notre formule exquise offre les bienfaits antioxydants de 9 baies et 17 extraits nutraceutiques, standardisés à des composés actifs spécifiques pour protéger votre santé.

**Juicy Immunité-Énergie** est aussi sucré naturellement avec du stévia et ne contient que 17 calories par portion; vous

n'aurez rien à sacrifier de votre alimentation pour l'ajouter à votre régime de bien-être.

**Juicy Immunité-Énergie** est maintenant disponible en sachets pratiques. Les consommateurs peuvent maintenant transformer sur le pouce une bouteille d'eau de source en boisson saine et rafraichissante remplie d'énergie.

Exploitez les bienfaits sur la santé des 26 éléments nutritifs de qualité supérieure de **Juicy Immunité-Énergie** pour propulser votre style de vie sain et actif au niveau supérieur.

## Le saviez-vous ?



### Une étude sur laquelle on peut compter

Une récente campagne de l'un des distributeurs canadiens d'huile d'origan examine les résultats d'un rapport sur l'efficacité de marques canadiennes d'huile d'origan.

Il est subjectif de prétendre, sur la base de ce rapport, qu'une marque est plus efficace que l'autre. Après avoir lu ladite étude, nous avons noté quelques points importants :

1. Toutes les marques sont actives et réduisent l'activité virale à des niveaux non infectieux.
2. **Les produits à une plus forte concentration d'origan ont une cytotoxicité accrue.**

**L'huile-support utilisée (huile d'olive) réduit cet effet néfaste. Les produits plus forts étaient plus puissants, mais n'ont pas tué davantage de virus.**

En fin de compte, la bonne nouvelle est que les consommateurs canadiens peuvent choisir parmi une grande variété de produits d'huile d'origan efficaces.

Voici le lien vers l'étude en question dont parle le document de marketing. Cette étude parle d'elle-même.

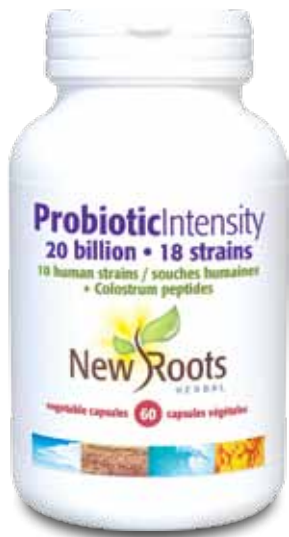
[http://www.japsonline.com/admin/php/uploads/575\\_pdf.pdf](http://www.japsonline.com/admin/php/uploads/575_pdf.pdf)



Produit  
disponible  
bientôt

# Intensité Probiotique

Nouvelle formule à 20 milliards de cellules et 18 souches



1878-1880

Disponible en février

Chaque capsule végétale à enrobage entérique PH<sup>5</sup>D naturel contient 18 cultures de 20 milliards de cellules actives :

<i>L. rhamnosus</i> R0011 .....	4,461 milliards CFU
<i>L. casei</i> HA108 .....	3,825 milliards CFU
<i>L. rhamnosus</i> R1039.....	3,346 milliards CFU
<i>L. paracasei</i> HA196.....	1,562 milliard CFU
<i>B. bifidum</i> HA132 .....	1,216 milliard CFU
<i>L. rhamnosus</i> HA111 .....	1,065 milliard CFU
<i>L. rhamnosus</i> HA114 .....	0,976 milliard CFU
<i>L. acidophilus</i> R0418 .....	0,613 milliard CFU
<i>L. helveticus</i> R0052.....	0,558 milliard CFU
<i>L. plantarum</i> R1012.....	0,446 milliard CFU
<i>L. casei</i> R0215 .....	0,446 milliard CFU
<i>B. longum</i> R0175 .....	0,335 milliard CFU
<i>B. infantis</i> R0033 .....	0,335 milliard CFU
<i>B. breve</i> R0070.....	0,335 milliard CFU
<i>Streptococcus salivarius</i> ssp. <i>thermophilus</i> R0083 ...	0,223 milliard CFU
<i>L. salivarius</i> HA118.....	0,186 milliard CFU
<i>Lactobacillus delbrueckii</i> ssp. <i>bulgaricus</i> R9001 .....	0,056 milliard CFU
<i>L. reuteri</i> HA188.....	0,044 milliard CFU

Colostrum bovin (de foie de *Bos taurus*),  
8 % de polypeptides riches en proline. 25 mg

Souches : Humaine • Laitière • Ensilage\*

\*Matériel de plantes entières fermenté

## Évolution et croissance des probiotiques

Nous sommes ravis d'ajouter un nouveau membre à notre famille de probiotiques de qualité à enrobage entérique.

**IntensitéProbiotique** met l'emphase sur la force et la diversité. Notre formule exclusive a 20 milliards d'unités formant colonies provenant de 18 probiotiques spécifiques, dont 10 d'origine humaine. Ceci assure que les bienfaits spécifiques aux sites de notre mélange probiotique sont exercés tout au long du tractus intestinal.

## La force de 10 souches humaines spécifiques !

L'origine d'une souche n'est pas le seul critère d'efficacité, mais leur capacité à survivre au transit intestinal prouve que les souches humaines peuvent coloniser plusieurs endroits du tractus gastrointestinal.

**IntensitéProbiotique** a la force et la diversité des bienfaits de 10 milliards de cellules probiotiques d'origine humaine, dont : *Bifidobacterium infantis*, *breve*, et *bifidum*, ainsi que *Lactobacillus acidophilus*, *paracasei*, *casei*, *rhamnosus* (HA111, HA114), *reuteri*, et *salivarius*. Ces souches ont de nombreuses propriétés bénéfiques, mais leur création

d'un niveau de pH intestinal idéal tout au long de l'intestin est indispensable à une excellente santé et à une immunité renforcée.

## Le colostrum : protection tous-azimuts

Notre formule contient aussi du colostrum de source bovine normalisé à 8 % de polypeptides riches en proline pour de multiples bienfaits, dont : le soutien systémique de la fonction immunitaire, la destruction des microorganismes intestinaux pathogènes, la cicatrisation de la muqueuse intestinale, et la création d'un environnement favorable aux prébiotiques pour stimuler la croissance des bactéries bénéfiques.

## Intensité Probiotique : une formule digne de ce nom

Notre formule est inégalée parmi les probiotiques pour la diversité des souches scientifiquement éprouvées, la force du produit, l'inclusion de prébiotiques complémentaires et les polypeptides riches en proline améliorant le système immunitaire.

L'action synergique de tous les ingrédients contenus dans chaque gélule gastrorésistante de **IntensitéProbiotique** peut jeter les bases d'un avenir en bonne santé et d'un système immunitaire optimal.



# L-Carnitine Tartrate

## Force et endurance accrues, graisses brulées



1795

Le L-tartrate de L-carnitine (LTLC) est une forme stable, biologiquement active de L-carnitine avec une vaste gamme de bienfaits métaboliques. Cet acide aminé aide à convertir les acides gras en énergie, mais son rôle dans la croissance et la récupération musculaires est essentiel pour les athlètes d'élite et quiconque subit de la fatigue et des douleurs liées à l'exercice.

La LTLC accroît la consommation d'oxygène disponible pour les muscles pendant l'entraînement intense. Cela profite directement au développement de la force et

de l'endurance. La LTLC réduit aussi les dérangements musculaires résultant des régimes intenses d'entraînement de résistance. Des tests d'imagerie par résonance magnétique sur des haltérophiles masculins au Département de kinésiologie de l'Université du Connecticut ont renforcé le rôle de la LTLC dans la récupération et la croissance musculaires. La réduction des dommages musculaires conserve plus de récepteurs d'hormones intacts, ce qui permet à la testostérone et à d'autres facteurs de croissance du corps d'accélérer la croissance et la récupération musculaires.

Une supplémentation avec **L-Carnitine Tartrate** de New Roots Herbal peut jouer un rôle crucial dans la réparation, la croissance et l'endurance des muscles liées à l'effort des groupes musculaires volontaires. L'emploi de LTLC a aussi été reconnu pour améliorer la performance du myocarde (cœur), ce qui justifie un examen plus approfondi pour les victimes de crise cardiaque et quiconque présente des facteurs de risque d'insuffisance coronarienne.





# Conseils santé

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



## Résolutions pour une meilleure santé

Tous commencent l'année avec de bonnes intentions, résolus de tourner une nouvelle page. Mais peu commencent l'année avec un plan de soutien à ces résolutions. Il est facile pendant les vacances d'envisager un virage à 180° le 1<sup>er</sup> janvier, mais une fois de retour au train-train quotidien, ces résolutions sont rapidement abandonnées. En se fixant un nouvel objectif, il est essentiel d'avoir un plan qui tienne compte des obstacles prévisibles et qui offre des stratégies visant à les réduire ou les surmonter.

une fonction thyroïdienne faible), ainsi que certains types de soutien mental et émotif. Suivre ces engagements est non seulement difficile avec la routine quotidienne, l'exercice étant facilement arrêté au moindre changement de routine, mais pour beaucoup de gens, le processus de perte de poids, surtout de beaucoup, soulève des problèmes émotionnels liés à l'image de soi qui doivent être traités dans le cadre du processus. Un professionnel guidant et soutenant le processus aide beaucoup.

Un programme de perte de poids a plus de chances de réussir si d'autres domaines de la santé – comme les niveaux d'énergie, la qualité du sommeil et la santé musculosquelettique – vont de pair à 100 %. Par exemple, un programme d'exercice crée souvent de nouvelles douleurs, les muscles auparavant inutilisés se remettant au travail. Commencer progressivement, sous la supervision d'un entraîneur ou d'un naturopathe, peut aider à compenser les dommages. L'emploi d'huiles/ crèmes anti-inflammatoires ou de suppléments articulaires peut aussi aider à soulager la douleur.

Le sommeil est un facteur critique mais méconnu dans le gain ou la perte de poids. Par exemple, les adolescents dormant moins de huit heures sont plus susceptibles d'avoir une mauvaise alimentation [1]. Cela



La perte de poids est probablement la résolution la plus fréquente. Un programme de perte de poids réussi doit absolument contenir un plan alimentaire clair, un engagement à faire de l'exercice régulièrement, une évaluation des déséquilibres hormonaux possibles (comme



est logique puisque lorsque l'on est fatigué, on a tendance à vouloir de l'énergie rapide, souvent riche en sucre et en glucides. Le manque de sommeil augmente aussi les niveaux de cortisol<sup>[2]</sup> et amène les gens à consommer plus de calories, même s'ils n'en brûlent pas plus<sup>[3]</sup>. La fatigue inhibe l'exercice et la capacité à compléter les autres parties d'un changement de mode de vie pour perdre du poids, comme manger des repas sains et suivre une diète restreinte. «La [simple] transition d'un horaire de sommeil insuffisant à un de sommeil et de récupération adéquat réduit l'apport en énergie, en particulier en graisses et en glucides, et amène une perte de  $-0,03 \pm 0,50$  kg»<sup>[4]</sup>. Il est important de maintenir une routine de sommeil régulier procurant au moins huit heures de sommeil, et l'emploi de suppléments spécifiques peut aider dans ce domaine chez les patients souffrant de mauvaise qualité du sommeil.

Enfin, même avec assez de sommeil, plusieurs gens sont fatigués, ce qui est peu incitatif à changer de mode de vie. Cette fatigue peut être due à des facteurs alimentaires tels qu'une sensibilité cachée, une carence en nutriments, ou à une fonction surrénale suboptimale causée par un stress chronique. Fait intéressant, les gens obèses ont souvent un faible niveau de cortisol<sup>[5, 6]</sup>. Un niveau suboptimal de vitamines B, de fer ou de protéines peut aussi contribuer à la fatigue chronique<sup>[7, 8, 9]</sup>. Éviter les aliments riches en sucre raffiné, la caféine, ainsi que les aliments transformés peut aider à stabiliser la glycémie et à accroître l'énergie. Compléter avec du fer si indiqué, des vitamines B, une boisson énergétique à base de plantes, et au moins deux portions de protéines par jour peut aider à se sentir plus légers et plus énergiques, et par conséquent, plus aptes à remplir les engagements qu'impliquent de nouveaux objectifs de vie.

## Références

1. Bel, S., et autres; HELENA Study Group. "Association between self-reported sleep duration and dietary quality in European adolescents". *The British Journal of Nutrition* Vol. 110, No. 5 (2013): 949–959.
2. Joo, E.Y., et autres. "Adverse effects of 24 hours of sleep deprivation on cognition and stress hormones" *Journal of Clinical Neurology* Vol. 8, No. 2 (2012): 146–150.
3. Calvin, A.D., et autres. "Effects of experimental sleep restriction on caloric intake and activity energy expenditure" *Chest*. Vol. 144, No. 1 (2013): 79–86.
4. Markwald, R.R. et autres. "Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain" *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* Vol. 110, No. 14 (2013): 5695–5700.
5. Kjölhede, E.A., et autres. "Overweight and obese children have lower cortisol levels than normal weight children" *Acta Paediatrica* (2013) doi: 10.1111/apa.12499 [Epub avant impression].
6. Champaneri, S., et autres. "Diurnal salivary cortisol is associated with body mass index and waist circumference: the Multiethnic Study of Atherosclerosis" *Obesity (Silver Spring)* Vol. 21, No. 1 (2013): E56–E63.
7. Cadogan, M.P. "Functional implications of vitamin B(12) deficiency" *Journal of Gerontological Nursing* Vol. 36, No. 6 (2010): 16–21.
8. Kennedy, D.O., et autres. "Effects of high-dose B-vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males" *Psychopharmacology (Berlin)* Vol. 211, No. 1 (2010): 55–68.
9. Vaucher, P., et autres. "Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial" *Canadian Medical Association Journal* Vol. 184, No. 11 (2012): 1247–1254.





## Trio tenace pour cesser de fumer



242

Peu importe si le tabagisme est une dépendance ou une maladie ; il tue. Selon la Société canadienne du cancer, il est responsable de 30 % de tous les décès liés au cancer et d'environ 85 % de tous les cas de cancer du poumon.

Les raisons sociologiques de fumer sont nombreuses, et la motivation pharmacologique de fumer est simple. La nicotine a le même pouvoir qu'une classe spécifique de produits de santé naturels bénéfiques : elle peut traverser la barrière hématoencéphalique. Une fois dans le cerveau, elle libère de la dopamine, un neurotransmetteur qui est synonyme de plaisir. Cependant, en plus de la nicotine, le tabac contient aussi plus de 4 000 produits chimiques, dont au moins 50 sont cancérigènes.

Pour ceux qui sont prêts à cesser de fumer, une bonne dose de volonté couplée aux bienfaits thérapeutiques de **StopSmoking** de New Roots Herbal peut être le duo idéal pour briser l'emprise de la nicotine sur la santé.

**StopSmoking** contient trois herbes puissantes et éprouvées qui peuvent aider à vous libérer de la dépendance au tabac. Le plantain provoque un dégoût et une aversion forte au tabac, en plus d'être un expectorant efficace pour nettoyer les poumons des toxines accumulées. Le lobelia est une plante contenant des composés similaires à la nicotine qui réduisent les fringales, sont un antitussif, et aident à nettoyer le corps. La luzerne a des bienfaits systémiques en oxygénant le sang et en désintoxiquant le corps.

Chaque jour qui passe sans tabac est un pas de plus pour mieux vous sentir, mieux paraître, et suivre un mode de vie plus sain, plus actif et producteur d'endorphine pour une sensation naturelle de bien-être sans nicotine.



## Une multivitamine enfin sensée



1726-1731-1734

Environ 40% des adultes nord-américains prennent des multivitamines chaque jour pour rester en santé. Le piège pour plusieurs est de choisir un produit qui ne fait simplement que refléter l'alphabet.

**Multi** de New Roots Herbal a été formulé par deux des plus éminents naturopathes du Canada pour répondre aux besoins en vitamines, minéraux, et nutriments essentiels, des adolescents aux gens âgés. Notre formule ne contient ni vitamine A, ni *bêta*-carotène, ni fer ; ces nutriments sont mieux consommés dans le cadre d'une alimentation saine et sont aussi ajoutés à de nombreux aliments ; une supplémentation additionnelle de ces vitamines et minéraux peut en fait poser un risque pour la santé.



**Multi** a des quantités thérapeutiques de nutriments dynamiques nécessaires pour : un apport maximal en éléments

nutritifs, la production d'énergie cellulaire pour assurer force et endurance, un système squelettique fort, la production de globules rouges riches en oxygène, l'action antioxydante, et un système immunitaire fort pour résister aux maladies.

Notre formule contient sept formes de vitamines B de qualité. Ces nutriments hydrosolubles servent de cofacteurs essentiels dans des centaines de réactions enzymatiques responsables de très nombreux aspects de la santé et du bien-être. En fait, le 50 mg par capsule de vitamine B<sub>6</sub> sous forme biologiquement active de pyridoxal-5'-phosphate (P5P) est l'équivalent de ce que plusieurs produits concurrents à ingrédient simple contiennent. Cette source d'énergie métabolique est essentielle à la formation de l'hémoglobine, le composant du sang responsable de fournir de l'oxygène à tous les tissus vivants du corps humain.

Les vitamines C, D et E soutiennent le système immunitaire, assimilent le calcium pour des os plus solides, et protègent les cellules des radicaux libres nocifs. La vitamine K<sub>2</sub> sous forme biologiquement active de ménaquinone-4 est bénéfique aux gens âgés en inhibant la formation des ostéoclastes, à l'origine de la résorption osseuse. Sept oligométaux supplémentaires ayant un rôle dans la santé, l'immunité, la force, l'endurance et la vigueur complètent les bienfaits obtenus en choisissant **Multi** de New Roots Herbal.

## Après-ski sans douleur avec Body Muscle Massage



341-514-732-1198-1050

L'après ski, le terme universel pour la socialisation au bas des pentes après une journée de ski ou d'activités de plein air hivernales, a un partenaire idéal. **BodyMuscle Massage** est une formule de qualité spa avec 14 ingrédients naturels qui soulagent les douleurs musculaires, la douleur et l'inflammation. Son action analgésique aide à éliminer l'accumulation d'acide lactique pour soulager les douleurs et les spasmes musculaires et stimuler la microcirculation pour accélérer le processus de guérison suite aux grandes demandes des sports et activités d'hiver.

Dorlottez-vous avec notre mélange botanique d'émollients apaisants et d'extraits thérapeutiques de calendula, d'arnica, de gentiane, de fleur de foin, d'hypéricacée, de mélisse, de genévrier, d'aiguilles de pin, de camomille et d'aloès.

**BodyMuscle Massage** pénètre les tissus en profondeur pour un massage sportif. Son parfum naturel de conifères stimule aussi les sens pour rehausser un massage revivifiant axé sur la sérénité et la détente totale du corps.

L'application topique de gel d'*Arnica montana* s'est avérée efficace pour le soulagement de l'arthrose du genou dans un essai clinique portant sur 26 hommes et 53 femmes. La douleur et la raideur ont été mesurées selon l'indice WOMAC\*. Les effets médicinaux de guérison profonde et pénétrante de l'arnica font partie des extraits de plantes en vedette dans **BodyMuscle Massage** de qualité spa de New Roots Herbal.<sup>[1]</sup>

\*Western Ontario and McMaster Universities Index

1. Knuesel, O., M. Weber, et A. Suter. "Arnica montana gel in osteoarthritis of the knee: an open, multicenter clinical trial" *Advances in Therapy* Vol. 19, No. 5 (2002): 209-218.

## Peau sèche recherche brin de tendresse



L'huile de baobab est utilisée depuis longtemps pour garder la peau belle et souple au climat aride et dur de l'Afrique. Les mêmes nutriments riches en bienfaits thérapeutiques de l'huile de baobab peuvent aussi apaiser, soigner et protéger la peau des effets de l'hiver. Les acides gras, stérols et vitamines A et E

imbibent la peau, la laissant douce, lisse, hydratée et élastique.

**Huile de Baobab** de New Roots Herbal est une source de soutien organique, pure et de première qualité, pour une belle peau alors que vous prendrez plaisir à toutes les merveilles de l'hiver.



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



Le programme **Choisir d'aider** de New Roots Herbal vous aidera à contribuer à plus de

**100 000 \$**

de dons à des organismes de charité en 2014



Chaque année, le programme **Choisir d'aider** de **New Roots Herbal** donne pour plus de 100 000 \$ à des organismes partenaires.

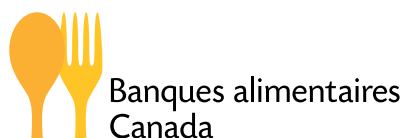
**Simplement en achetant une bouteille, les clients contribuent.**

**Ils achètent leur produit préféré; nous faisons le don.**

Le programme Choisir d'aider est un moyen de protéger, de nourrir, et de prendre soin de notre planète.

**S'impliquer n'a jamais été si simple.**  
Voyez comment à [choisirdaider.ca](http://choisirdaider.ca)

### Organismes partenaires





## Conseil de voyage...

Prendre **TRAVELERS' PROBIOTIC** avant, pendant et après les voyages à l'étranger vous protégera des troubles intestinaux et de la diarrhée du voyageur.

Le nouveau **TRAVELERS' PROBIOTIC** contient 12 souches probiotiques bénéfiques qui chassent les microorganismes nuisibles qui causent la diarrhée du voyageur, neutralisent leurs toxines, et garnissent vos intestins d'une flore intestinale saine.

Surtout, grâce à la protection de notre enrobage entérique PH<sup>5</sup>D, 100 % de nos 21 milliards de probiotiques arriveront «vivants et actifs» et en pleine puissance, directement à vos intestins.

**Bon voyage!**



PEU IMPORTE VOS BESOINS EN PROBIOTIQUES,  
NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS :

- IBS Urgency** – Soulage les symptômes du SCI
- Acidophilus Ultra** – Renforce la santé immunitaire et intestinale
- Probiotics Urgency** – Essentiel après la prise d'antibiotiques.  
50 milliards de cellules vivantes pour des résultats rapides



- Notre laboratoire interne compte 11 scientifiques :  
3 PhD, 3 MSc, et 5 BSc
- Nous surpassons les exigences d'essai du gouvernement

For more information, visit  
[www.newrootsherbal.com](http://www.newrootsherbal.com)