

Du 2 juin au 11 juillet 2014



Conseils santé :
Santé cardiaque
des femmes

Santé du
Corps et de l'**Esprit**

Conseils santé :
Arthrite
d'usure normale

De l'**ostéoporose**
et des hommes

Si tu veux
de **beaux cheveux**

Coin cuisine :
Oignons doux
Style Okanagan

...et autres sujets d'intérêt

Distribué dans 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



Sensibilisation à la santé cardiaque pour les femmes

Il faut se sensibiliser à plusieurs maladies, comme le cancer du sein ou de l'ovaire, l'ostéoporose, l'endométriose, ou le syndrome des ovaires polykystiques. Toutefois, de toutes les conditions, les maladies cardiaques sont probablement les moins bien connues à affecter les femmes. Cela ne veut pas dire que les hommes n'en souffrent pas ; ce tueur sournois ne fait pas de discrimination.

Des facteurs de risque uniques, moins reconnus, affectent les femmes. De plus, le tabagisme et l'obésité sont en hausse chez les femmes. Les maladies cardiaques se présentent aussi différemment chez ces dernières.



Élaborons donc sur les maladies cardiaques chez les femmes, et voyons un peu quelques stratégies de prévention.

En 2008, les maladies cardiovasculaires (dont crises cardiaques et AVC) étaient responsable de près de 30 % des décès chez les femmes^[1]. Étonnamment, ce pourcentage est légèrement plus élevé que chez les hommes^[1]. Les femmes sont plus à risque de mourir d'une maladie cardiaque que de toute autre raison^[2]. On estime que deux femmes canadiennes sur trois présentent un ou plusieurs facteur de risque majeur de maladie cardiaque^[3].

Les facteurs de risque de maladie cardiaque — tabagisme, obésité, diabète, etc. — sont en hausse chez les femmes. Le maintien d'un poids santé grâce à une bonne alimentation combinée à de l'activité physique régulière est important à tout âge. Suivre un régime pauvre en aliments transformés et riche en fruits, légumes, légumineuses, poissons et viandes maigres, et gras sains, imitant le modèle alimentaire méditerranéen, peut réduire le risque de diabète et de maladies cardiaques^[4, 5]. L'exercice doit comporter au moins 30 minutes d'activité aérobie modérée, comme la marche, quatre à cinq fois par semaine.

Les femmes sont à risque avec d'autres facteurs moins connus, tels que l'utilisation de médicaments hormonaux, comme la pilule anticonceptionnelle et les différentes méthodes de contrôle des naissances à base d'hormones ou l'hormonothérapie substitutrice^[6]. Même si ces risques sont connus depuis longtemps, récemment les médias traditionnels s'y sont intéressés, notamment à Yaz^[7]. Le magazine *Elle* a aussi récemment consacré un article entier sur les effets néfastes de la pilule anticonceptionnelle^[8].



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

Fier membre du



voice of the Natural Health Industry
La voix de l'industrie de la santé naturelle

Membre de la



Société Canadienne de
RECHERCHE PSN

Note

Nous serons fermés le 24 juin (Fête Nationale du Québec) ainsi que le 1^{er} juillet (Fête du Canada).

Des méthodes plus sûres de régulation de la fécondité (sans hormones synthétiques) et les stratégies naturelles de gestion des symptômes de la ménopause sont particulièrement importantes dans la réduction du risque de maladies cardiaques chez les femmes.

D'autres déséquilibres hormonaux, comme le syndrome des ovaires polykystiques ou l'hypothyroïdie, augmentent aussi le risque de maladies cardiovasculaires^[9, 10].

Enfin, un effort éducatif considérable a été réalisé en vue d'aider les femmes à reconnaître les symptômes de crise cardiaque, qui se présentent souvent de façon distinctive chez celles-ci, avec notamment des nausées, de l'essoufflement, des étourdissements, des sueurs, des douleurs au bras gauche ou dans le cou, et une fatigue extrême. Néanmoins, des données récentes indiquent que la douleur à la poitrine est toujours le symptôme le plus commun de crise cardiaque, même chez les femmes^[4] : on la décrit souvent comme un étai serrant la poitrine.

Il est important que les femmes sachent comment les maladies cardiaques peuvent les affecter et comment réduire leurs facteurs de risque individuels. Nous vous invitons à partager ce texte avec les femmes autour de vous !



Références

1. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. *Statistiques*. <http://www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.3664747/k.9F5F/Statistiques.htm> · Consulté le 29 mars 2014.
2. Agence de la santé publique du Canada. *Les maladies du cœur, les femmes sont-elles à risque?* http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cvd-mcv/femmes-women_01-fra.php · Consulté le 29 mars 2014.
3. Santé Canada. *Les femmes et la santé cardiovasculaire*. <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/women-femmes/heart-cardiovasculaire-fra.php> · Consulté le 29 mars 2014.
4. Estruch, R, et coll. «Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet». *New England Journal of Medicine* Vol. 368, No. 14 (2013): 1279–1290.
5. Salas-Salvadó, J., et coll. «Prevention of diabetes with Mediterranean diets: a subgroup analysis of a randomized trial». *Annals of Internal Medicine* Vol. 160, No. 1 (2014): 1–10.
6. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. *Les femmes, les maladies du cœur et les AVC*. http://www.fmcoeur.com/site/c.ntXJ8MMIqE/b.3562207/k.C40F/Maladies_du_coeur_Les_femmes_les_maladies_du_c339ur_et_les_AVC.htm · Consulté le 29 mars 2014.
7. Radio-Canada Nouvelles. *Lien suspecté entre les pilules Yaz et Yasmin et 23 morts*. 11 juin 3013. <http://www.radio-canada.ca/regions/colombie-britannique/2013/06/11/001-liens-yaz-yasmin-pilule-morts-femmes.shtml>
8. Sole-Smith, V. «The birth control pill has become a widely prescribed cure-all... but what about the drawbacks?» *Elle* <http://www.elle.com/beauty/health-fitness/birth-control-pills>
9. Cakir, E., et coll. «Heart type fatty acid binding protein response and subsequent development of atherosclerosis in insulin resistant polycystic ovary syndrome patients». *Journal of Ovarian Research* Vol. 5, No. 1 (2012): 45.
10. Selmer, C., et coll. «Subclinical and overt thyroid dysfunction and risk of all-cause mortality and cardiovascular events: A large population study». *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 2014 Mar 21 :jc20134184. [Epub avant impression]



Santé du corps et de l'esprit

VitamineC8 maintenant en sachets !



1686

Note

Le CUP de la boîte de 30 sachets et celui des sachets individuels sont différents pour permettre les ventes individuelles.

Avec 8 chemins assistés d'absorption et de rétention prolongée de la vitamine C, **VitamineC8** fournit l'équilibre et le soutien indispensables pour une excellente santé et une bonne performance du système immunitaire.

Notre formule complète offre sept oligoéléments et électrolytes sous formes tamponnées hautement biodisponibles et douces pour l'estomac. *Ils déclenchent des centaines de réactions enzymatiques et de fonctions métaboliques, et aident à récupérer l'énergie après l'exercice ou l'effort.* **VitamineC8** contient aussi une vaste gamme de puissants antioxydants : quercétine, rutine, hespéridine, resvératrol, extrait de pépins de raisin, canneberge 107x, extrait de myrtille et extrait

de baies. Un extrait de thé vert puissant (75 % d'EGCG) renforce le potentiel antioxydant avec l'équivalent de trois tasses de thé vert par capsule.

La broméline et la papaïne d'origine naturelle fournissent de puissantes enzymes protéolytiques pour digérer les protéines complexes dans le tractus gastro-intestinal. La broméline réduit aussi les symptômes inflammatoires qui contribuent à la douleur et à la raideur des articulations. Le poivre noir standardisé à 95 % de pipérine améliore la biodisponibilité de notre formule.

Maintenant disponible en sachets pratiques et portatifs; apportez-en un pour récupérer vos électrolytes quand vous êtes sur la piste du bien-être.

Nouveau look pour le Programme de Revitalisation du Corps



799

Nous relançons cet été une version simplifiée d'un de nos produits phares : la Trousse de Revitalisation du Corps (maintenant appelée Programme de Revitalisation du Corps) se vend maintenant sans Bentonite. Nous sommes convaincus que l'action synergique intense de **Prolax**, **Springlife**, **Pancreatin**, et **FiberUltra Rich Plantago** saura nettoyer, renouveler et rajeunir votre corps pour un nouveau départ.

Nos formules exclusives dissolvent collectivement les

déchets compactés dans les intestins, éliminent les toxines accumulées, et accélèrent le transit gastro-intestinal pour une excrétion sûre et efficace. Digestion, synthèse des vitamines, énergie et vigueur seront améliorées et renouvelées, et vous pourrez même perdre quelques kilos tenaces.

Le Programme de Revitalisation du Corps est aussi plus abordable et sera disponible à longueur d'année.

Carburant hybride pour la fonction cognitive



1184

L'huile de coco a une foule de bienfaits pour la santé scellés dans son profil unique d'acides gras. L'huile de noix de coco sert au corps à produire des composés organiques, appelés corps cétoniques, que le cerveau peut utiliser comme carburant alternatif pour ses cellules qui ne peuvent pas bien métaboliser le glucose. Le mauvais métabolisme du glucose par les cellules du cerveau est souvent lié à l'âge et peut jouer un rôle dans divers troubles cognitifs, dont la démence, la perte de mémoire et la maladie d'Alzheimer (le « diabète du cerveau »).

Les cétones suivent une voie alternative pour alimenter les neurones, puisqu'ils traversent la barrière hématoencéphalique et ne nécessitent pas d'insuline pour pénétrer dans les cellules. Le cerveau consomme de

grandes quantités d'énergie; les gélules d'**Huile de Noix de Coco** de New Roots Herbal peuvent être une source d'énergie supplémentaire pour des performances cognitives accrues.



Le saviez-vous ?

Sur la trace du pionnier

New Roots Herbal a été le premier à réagir aux recherches démontrant que la vitamine A et son précurseur, le *bêta*-carotène, est inutile dans les produits de multivitamines. Nous sommes le seul fournisseur offrant une multivitamine sans vitamine A ni *bêta*-carotène aux détaillants.

Nous ne sommes pas surpris d'apprendre que le fabricant d'une importante ligne professionnelle reconnue a récemment réagi aux mêmes recherches, et **lancé une multivitamine sans vitamine A qui sera distribuée par des naturopathes et autres professionnels de la santé**. Avec l'engouement des professionnels de la santé pour ce produit, **de plus en plus de consommateurs demanderont une multivitamine sans vitamine A ni bêta-carotène**.

Notre **Multi** est disponible en formats de 30, 60 et 120 capsules. Nous avons aussi un dépliant de disponible, décrivant la recherche appuyant ce nouveau supplément.



1726-1731-1734



Arthrite d'usure normale

L'arthrite d'usure normale ou arthrose est une cause fréquente de douleur, de raideur et de faible mobilité articulaire chez les adultes, commençant souvent entre 40 et 60 ans. Chez les hommes, ce type d'arthrite peut être le résultat d'années de participation à des sports d'impact, comme le hockey, le soccer et la course, avec des blessures associées. L'exercice est probablement la meilleure habitude à avoir pour protéger sa santé, mais l'arthrite peut limiter les activités. Concentrons-nous dans cet article sur quelques traitements naturels simples, mais efficaces, pour aider à réduire l'inflammation et à prévenir les dommages articulaires associés à ce type d'arthrite d'usure normale.

En pratique clinique, les traitements d'acupuncture donnent des résultats impressionnants pour les douleurs articulaires. L'acupuncture consiste à insérer de fines aiguilles dans les tissus mous (muscles et fascia) des articulations touchées. En cas d'arthrite ou de blessure grave, les muscles entourant l'articulation se resserrent pour mieux la protéger. Cela peut toutefois augmenter la tension sur les tendons, les ligaments et les tissus non contractiles de l'articulation, et empêcher une bonne cicatrisation. Stimuler ces muscles avec des aiguilles aide à les relâcher. Il a aussi été démontré

que l'acupuncture réduit la douleur en modifiant la libération de substances chimiques signalant la douleur et le traitement des signaux de douleur par le cerveau^[1]. Plusieurs études démontrent que l'acupuncture est efficace pour traiter l'arthrose du genou^[2, 3], des mains^[4] et de l'épaule^[5].

Puisque l'inflammation est un vecteur de douleur arthritique et de lésions articulaires, la supplémentation en huile de poisson, en particulier l'acide eicosapentaénoïque (AEP), est une priorité thérapeutique.

Les gras oméga-3 du poisson, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH), sont des antagonistes compétitifs des enzymes cyclooxygénase-2 (COX-2) et lipoxygénase (LOX). Celles-ci agissent sur les acides gras de la membrane cellulaire. L'acide arachidonique (AA) est converti en produits chimiques proinflammatoires, dont les prostaglandines de série 2 (PGE₂) et les leucotriènes^[6]. Cependant, l'AEP bloque non seulement la production de PGE₂, mais est lui-même converti en composés antiinflammatoires tels que le PGE₃ et le LTB₅. L'huile de poisson a ainsi des effets similaires à ceux des antiinflammatoires



La membrane de coquille d'œuf naturelle (NEM®) est un nouvel extrait exclusif; des études pilotes et un essai aléatoire contrôlé ont démontré des améliorations non négligeables dès sept jours^[7, 8].

La supplémentation avec 500 mg de NEM® pendant huit semaines a réduit la douleur du genou et la rigidité par rapport au placebo tout au long de l'étude. Après seulement 10 jours, la douleur a été réduite de 15 % par rapport au placebo^[8].

Il a été démontré que le boswellia, une herbe ayurvédique, réduit l'inflammation associée à l'arthrose. Il a aussi été démontré que les acides boswelliques inhibent la 5-lipoxygénase (5-LOX), l'enzyme responsable de la production de leucotriènes proinflammatoires de l'acide arachidonique^[9]. Dans les essais cliniques, il a été démontré que l'extrait de boswellia soulage la douleur et accroît la capacité fonctionnelle dès sept jours auprès des patients atteints d'arthrose du genou^[9].

Il a été prouvé que la curcumine, un extrait de curcuma, diminue les composés inflammatoires chez les patients souffrant d'arthrose. L'administration de curcumine à cent patients atteints d'arthrose a permis une diminution significative d'une série de marqueurs inflammatoires comme l'interleukine [IL]-1beta, l'IL-6, le ligand CD40 soluble [sCD40L], la molécule vasculaire d'adhésion cellulaire soluble (sVCAM)-1, et le taux de sédimentation des érythrocytes (ESR)^[10]. Il y avait aussi des réductions significatives de la douleur et de la raideur et une amplitude accrue des mouvements et de la distance que les patients étaient capables de marcher lors d'un test sur tapis roulant^[10].

Les thérapies naturelles peuvent vous aider à rester en bonne santé, sans douleur, et actif.

NEM® est une marque de commerce de ESM Technologies, LLC.

non stéroïdiens (AINS, comme l'aspirine), mais sans leurs effets secondaires gastro-intestinaux.

Il a aussi été démontré que de nombreux autres ingrédients de produits de santé naturels soulagent la douleur et la raideur articulaire associées à l'arthrose.

Références

1. Fang, J., et coll. «The salient characteristics of the central effects of acupuncture needling: limbic-paralimbic-neocortical network modulation». *Human Brain Mapping* Vol. 30, No. 4 (2009): 1196–1206.
2. Horng, H.C., et coll. «The effects of collateral meridian therapy for knee osteoarthritis pain management: a pilot study». *Journal of Manipulative Physiology Therapy* Vol. 36, No. 1 (2013): 51–56.
3. Mavrommatis, C.I., et coll. «Acupuncture as an adjunctive therapy to pharmacological treatment in patients with chronic pain due to osteoarthritis of the knee: a 3-armed, randomized, placebo-controlled trial». *Pain* Vol. 153, No. 8 (2012): 1720–1726.
4. Li, H., F.H. Zhang, et Y.C. Wang. «Observation on the efficacy of acupuncture and fire needle therapy for hand osteoarthritis». *Zhongguo Zhen Jiu* Vol. 33, No. 10 (2013): 885–888.
5. Lathia, A.T., S.M. Jung, et L.X. Chen. «Efficacy of acupuncture as a treatment for chronic shoulder pain». *Journal of Alternative Complementary Medicine* Vol. 15, No. 6 (2009): 613–618.
6. Caughey, G.E., et coll. «Fish oil supplementation increases the cyclooxygenase inhibitory activity of paracetamol in rheumatoid arthritis patients». *Complementary Therapeutics in Medicine* Vol. 18, No. 3–4 (2010): 171–174.
7. Ruff, K.J., et coll. «Eggshell membrane: a possible new natural therapeutic for joint and connective tissue disorders. Results from two open-label human clinical studies». *Clinical Interventions in Aging* Vol. 4 (2009): 235–240.
8. Ruff, K.J., et coll. «Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: a randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study». *Clinical Rheumatology* Vol. 28, No. 8 (2009): 907–914.
9. Sengupta, K., et coll. «Comparative efficacy and tolerability of 5-loxin and aflapin against osteoarthritis of the knee: a double blind, randomized, placebo controlled clinical study». *International Journal of Medical Sciences* Vol. 7, No. 6 (2010): 366–377.
10. Belcaro, G., et coll. «Efficacy and safety of Meriva®, a curcumin-phosphatidylcholine complex, during extended administration in osteoarthritis patients». *Alternative Medicine Review* Vol. 15, No. 4 (2010): 337–344.



De l'ostéoporose et des hommes



Plus que jamais, les Nord-Américains sont conscients des maladies qui les touchent. Bien que certaines maladies ne touchent qu'un sexe, la perception du public, couplée à du marketing intense, fait croire que certaines maladies dégénératives graves liées à l'âge sont sexospécifiques. Les maladies coronariennes, par exemple, ont longtemps été considérées comme une préoccupation masculine, mais elles sont la principale cause de décès des femmes, avant le cancer.

Sous-diagnostiquée et sous-traitée chez les hommes, l'ostéoporose est, malheureusement, souvent diagnostiquée après une fracture de fragilité. En fait, des études d'observation des fractures liées à l'ostéoporose indiquent que le taux de mortalité est de deux à trois fois plus grand chez les hommes.

Même si les hommes ne souffrent pas de la même perte osseuse accélérée que les femmes ménopausées, ils vivent plus longtemps qu'auparavant et l'incidence d'ostéoporose mortelle

augmente progressivement avec l'âge. Une densité osseuse accrue et un tissu conjonctif sain renforcent les articulations pour diminuer la douleur, surtout aux sites porteurs de poids, comme les genoux et les hanches. **L'ajout d'extraits standardisés de curcumine, de lutéine, de lycopène, de pépins de raisin et de thé vert à notre nouvelle formule améliorée est source de réduction de douleur articulaire chronique des genoux, des hanches, et d'ailleurs.**

StrongBones reconnaît l'importance d'un système squelettique sain, ainsi que le rôle essentiel que jouent les os pour produire des cellules sanguines qui fournissent la réponse immunitaire et l'apport d'oxygène pour la survie de tous les tissus humains. Ostéoporose Canada recommande la consommation quotidienne de 1200 mg de calcium élémentaire ; **StrongBones** fournit 900 mg de calcium hautement

biodisponible sous la forme d'hydroxyapatite microcristalline bovine de Nouvelle-Zélande. Cela représente la quantité idéale sous forme de supplément, l'alimentation quotidienne fournissant en général au moins 300 mg de calcium.

Le système squelettique est un réseau dynamique de tissus vivants qui subit un double processus constant de renouvellement appelé remodelage. Le processus est double : des cellules spécialisées, les ostéoclastes, décomposent le tissu osseux pour sa résorption, et les ostéoblastes produisent des cellules osseuses saines de remplacement.

StrongBones de New Roots Herbal est formulé avec des nutriments spécifiques qui ralentissent le processus de résorption osseuse tout en accélérant les ostéoblastes nourrissants dans la production de nouveau tissu osseux.

De la même manière que nous vantons sans cesse les besoins d'une base solide pour la plupart des choses dans la vie, **StrongBones** donne aux hommes et aux femmes les matières premières nécessaires à un système squelettique robuste et sain essentiel pour vieillir en santé.

296, 297, 950

Relever la barre pour un été inoubliable



1735

La capacité à faire face à la douleur et à l'inflammation est un facteur pouvant limiter les activités du jardinier passionné comme celles du triathlonien. Une visite de n'importe quel site Web de l'industrie médicale recommande l'aspirine et jusqu'à 20 anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) différents pour soulager la douleur articulaire, sans s'attaquer aux causes sous-jacentes.

JointPain Relief forge un chemin multidimensionnel pour des articulations et du tissu conjonctif solides, avec une approche naturelle pour augmenter votre seuil de douleur en réduisant légèrement la douleur et l'inflammation. La douleur articulaire, en particulier dans les genoux, peut être débilante. Notre formule

offre de la membrane de coquille naturelle (NEM®), une puissante source de composés spécifiques qui alimentent le renouvellement et la croissance du cartilage, du tissu conjonctif, et du liquide synovial. Le tissu conjonctif sain coussine et solidifie les articulations, tandis qu'une abondance de liquide synovial conserve les points d'articulation bien lubrifiés pour des mouvements sans douleur. De l'extrait puissant de griffe du diable, de *Boswellia serrata*, de curcumine, et de poivre noir ciblent collectivement les enzymes qui causent la douleur avec des composés qui contribuent à l'inflammation aiguë et chronique.

Les conséquences inestimables de **JointPain Relief** sont de deux ordres. Une activité physique accrue permettra de renforcer les groupes musculaires qui solidifient les articulations, dont les genoux, les hanches et les épaules. L'exercice stimule aussi la production naturelle d'endorphines (hormones) par votre corps, qui bloquent la douleur et déclenchent des sentiments positifs, comme celui communément appelé « euphorie du coureur ».

Faites équipe avec **JointPain Relief** pour empêcher la douleur et l'inflammation de vous tenir à l'écart cet été.



NEM® est une marque de commerce de ESM Technologies, LLC.



Si tu veux de beaux cheveux...



1555-1612



La calvitie et la perte de cheveux peuvent avoir plusieurs causes sous-jacentes. Dans cet esprit, nous avons formulé **Hair&Scalp** comme une formule de soins de cheveux pour hommes et femmes. Notre formule crée des conditions favorables à la prévention de la perte de cheveux et pour nourrir des follicules pileux sains et productifs.

Chaque follicule pileux est une «usine» autonome, avec un réseau de fibres nerveuses sensorielles, des capillaires, une glande sébacée qui produit de l'huile qui revitalise les cheveux et la zone environnante du cuir chevelu, et même un muscle (arrector pili).

Hair&Scalp contient 18 ingrédients – jusqu'à deux fois plus que les principaux concurrents – pour un soutien hormonal, nerveux, microcirculatoire de vitamines et de minéraux critiques pour la santé continue des cheveux et du cuir chevelu.

Notre formule contient de l'huile de graines de citrouille et de puissants extraits standardisés de chou palmiste, de lignanes de graines de lin, de pépins de raisin, de thé vert, et de grande ortie. Ces nutriments agissent ensemble pour empêcher la conversion de testostérone en dihydrotestostérone (DHT), la

principale cause hormonale de calvitie masculine.

***Hair&Scalp** contient aussi l'acide aminé L-aurine, qui bloque l'action de la protéine TGFβ responsable de l'inflammation et de la miniaturisation du follicule pileux.*

La prêle riche en silice revigore les follicules pileux et renforce les brins individuels pour des cheveux plus riches et une résistance accrue à la rupture.

Les vitamines du complexe B aident à la production de kératine, la protéine clé dans les cheveux, la peau et les ongles. Ces vitamines assistent aussi les nerfs sensoriels et la microcirculation indispensable pour des follicules pileux productifs, dont une meilleure biodisponibilité pour toute la formule.

Le cuir chevelu moyen contient 100 000 follicules pileux. Le vent, le soleil et les vagues menaçants de l'été offrent une occasion idéale de préserver et de protéger la santé et l'apparence des cheveux avec **Hair&Scalp** de New Roots Herbal.

Tous les ingrédients sont testés dans notre laboratoire de pointe.



Le magazine Les Faits Naturels est publié toutes les 6 semaines et distribué 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





Oignons doux style Okanagan

Portions : Jusqu'à 10

Ingrédients :

- 4 gros oignons doux
- 2 tasses de raisins rouges frais (idéalement Syrah)
- 2 c. à table d'*huile de fruit de palme rouge*
- 1 c. à thé de paprika fumé
- ½ c. à thé de piment de Cayenne
- Une pincée de sel au gout

Instructions :

Trancher les oignons en rondelles de ¼" et les sauter à l'*huile de fruit de palme rouge* jusqu'à ce qu'ils soient semifermes. Ajouter les raisins et sauter jusqu'à ce qu'ils brisent, puis ajouter les autres ingrédients quelques minutes avant de servir.

Les accents poivrés du Syrah sont un ajout doucement épicé aux plats grillés, ou servis avec des pointes de pain grillé et du cheddar vieilli.

Un très bon plat préparé sur le gril ou sur la cuisinière.

Choisir d'aider



Préserver la santé de la nature

La Fondation David Suzuki vise à protéger la nature et à nous assurer d'une meilleure qualité de vie. La vision de l'organisation implique que «les Canadiennes et les Canadiens agissent sur la base de leur compréhension que nous sommes tous interconnectés et interdépendants avec la nature»^[1]. La fondation a introduit et encouragé de nombreuses grandes initiatives pour soutenir l'environnement tels que le recyclage des produits électroniques, l'identification des politiques climatiques efficaces et des moyens pour faire face aux changements climatiques du Canada, et plus encore.

En outre, les efforts reconnus de la fondation au cours des 25 dernières années ont incité New Roots Herbal à soutenir leur travail. Parce que nous choisissons de prendre soin de notre nature et de la santé des Canadiens, nous avons augmenté notre contribution annuelle à la Fondation David Suzuki pour 2014. En achetant nos produits, les consommateurs soutiennent indirectement des organisations efficaces et qui réussissent à préserver notre environnement.

1. <http://www.davidsuzuki.org/fr/fondation/>

Toutes ces huiles sont certifiées biologiques par :

Pro-Cert
ORGANIC

New Roots
HERBAL



Certifiées biologiques par :



NOUVEAU



Allez à la source et faites peau neuve

Les huiles exotiques de New Roots Herbal sont une superbe gamme d'huiles entièrement naturelles aux propriétés protectrices, thérapeutiques et régénératrices inégalées. Originaires des quatre coins du monde, ces huiles sont naturellement riches en acides gras bénéfiques et ont une puissante activité antioxydante.

Avec les huiles exotiques de New Roots Herbal, il n'aura jamais été aussi facile de maintenir votre éclat naturel.

Visitez NewRootsHerbal.com/huilesexotiques

