

Du 14 juillet au 29 août 2014



Équilibre et harmonie :  
**Femina Flora**  
et **Menopeace**

Nouveau produit :  
**Multi pour Enfants**

Conseils santé :  
**Champignons**  
médicinaux

**Probiotiques**  
pour une santé estivale

Un peu de **silice**

Coin cuisine :  
**Houmous** d'Humboldt  
et **sucettes glacées**  
au Juicy

...et autres sujets d'intérêt

# Équilibre et harmonie

Un vent de fraîcheur  
pour Femina Flora



1065

**FeminaFlora** a un nouveau look cet été, avec un emballage discret simplifié pour la bouteille et l'applicateur. La formule thérapeutique n'a toutefois pas changé, chaque ovule vaginal contient 10 milliards d'unités formant colonies de quatre espèces spécifiques et scientifiquement éprouvées de probiotiques. Celles-ci, produisant de l'acide lactique, peuplent la délicate microflore vaginale pour rétablir un pH favorable entre

3,8 et 4,5, inhospitalier pour le candida, une levure opportuniste, ainsi que pour les souches bactériennes pathogènes. Ces probiotiques forment une barrière de protection empêchant aussi les démangeaisons et l'inconfort liés aux infections vaginales.

Les infections vaginales peuvent être causées par les antibiotiques, l'hyperglycémie, la grossesse, le déséquilibre du pH lié au cycle menstruel, la cortisone, l'usage de produits d'hygiène féminine et l'activité sexuelle, ce qui rend difficile le maintien d'un pH favorable pour assurer la santé vaginale.

**FeminaFlora** de New Roots Herbal est sûr et efficace pour les infections vaginales causées par les champignons (levures) ou par la prolifération bactérienne.

**FeminaFlora** est aussi une stratégie thérapeutique, sans effets secondaires, pour celles souffrant d'infections vaginales chroniques, et est sans danger pendant la grossesse.

**New Roots**  
HERBAL

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

Fier membre du

**chfa**  
Voice of the Natural Health Industry  
Le voix de l'industrie de la santé naturelle

Membre de la

 **Société Canadienne de  
RECHERCHE PSN**



## Menopeace : Complet, équilibré et efficace



232-948



Faire face à la ménopause est bien plus que de simplement obtenir une prescription de traitement hormonal substitutif de la part de votre médecin de famille ou de votre gynécologue. L'évolution de la reconnaissance des stratégies botaniques antiménopause permet aujourd'hui aux femmes d'explorer des options thérapeutiques naturelles.

Cette idéologie nous a amenés à formuler **Menopeace**, contenant six extraits standardisés pour soulager les fluctuations hormonales et soutenir la fonction hépatique, ce qui est essentiel pour éliminer les toxines et équilibrer les niveaux hormonaux.

**Menopeace** contient du trèfle des prés (40 % d'isoflavones), qui couvre les sites récepteurs d'œstrogène pour soulager les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale; de l'actée à grappes noires (2,5 % de

triterpènes), qui agit de façon semblable en plus de soulager les sueurs nocturnes et l'irritabilité générale; de la baie de gattilier (0,5 % d'agnusides), qui équilibre les hormones et qui est une bonne source de vitamines et de minéraux régulant les symptômes de la rétention de fluide communs avec la ménopause; de l'angélique (1 % de ligustilides), qui soulage les bouffées de chaleur inconfortables et imprévisibles; de l'igname sauvage (16 % de diosgénines), qui équilibre la production d'hormones; et de l'extrait de racine de pissenlit (3 % de flavonoïdes), qui nettoie et renforce le foie, l'organe critique pour gérer les symptômes de la ménopause.

L'essai continu de traitements à ingrédient simple pour les symptômes de la ménopause peut être frustrant. **Menopeace** est une formule de pointe sans soja ni OGM, qui allège les symptômes, et est sans effets secondaires.

## Le saviez-vous ?



### Voyagez en toute confiance

L'**Extrait de pépins de Pamplemousse** liquide de New Roots Herbal est un produit naturel polyvalent qui peut être aussi essentiel qu'un passeport pour voyager à l'étranger.

L'**Extrait de pépins de Pamplemousse** exploite les effets synergiques de l'acide ascorbique et des bioflavonoïdes d'agrumes naturels, extraits des graines et du zeste d'un mélange exclusif d'agrumes. Cela donne à notre **Extrait de pépins de Pamplemousse** son action antibactérienne, antifongique et antiparasitaire. C'est un *must* pour toute trousse de premiers soins, que

ce soit à la maison, au chalet ou même en camping.

**Vaporisateur désinfectant** : Ajouter une goutte par once (30 ml) ou huit à dix gouttes par tasse (250 ml) d'eau pour un vaporisateur désinfectant pratique.

**Eau potable** : Ajouter 5 gouttes ou plus par litre d'eau pour protéger votre santé lorsque la salubrité de l'eau est incertaine. Visitez [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com) pour d'autres usages suggérés.



1641



# Santé interne et externe supérieure

## Duo dynamique de superaliments



Capsules: 1654-1655  
Powder: 1647-1648-1650



1656

Tablets: 1657-1658-1659  
Powder: 1660-1661-1662

La chlorelle et la spiruline sont de puissants nutriments qui exploitent l'énergie du soleil pour assimiler potentiellement toutes les vitamines et minéraux bénéfiques nécessaires pour une excellente santé. Bien que leurs similitudes l'emportent sur leurs différences, leurs profils nutritionnels distincts expliquent leurs applications thérapeutiques spécifiques.

La chlorelle contient une plus vaste gamme de vitamines, minéraux et phytonutriments (spécifiquement de la chlorophylle) que la spiruline. Cette chlorophylle naturelle gère le processus de la photosynthèse. Elle joue un rôle essentiel pour oxygéner et désintoxiquer le sang, augmentant ainsi l'énergie et l'endurance.

La spiruline a aussi un excellent profil nutritionnel; sa forte teneur en protéines la classe parmi les meilleures alternatives à la viande pour le maintien d'un régime

alimentaire adéquatement équilibré. C'est une source très digeste d'acides aminés et sans cholestérol.

**Chlorella** et **SimplySpirulina** à cellules brisées de New Roots Herbal sont toutes deux certifiées biologiques. Elles sont cultivées dans des réservoirs fermés, puis récoltées, rincées à l'eau fraîche, et séchées. Puis — comme avec tous les produits New Roots Herbal — elles subissent des tests approfondis de pureté, de puissance, et d'absence de contamination aux métaux lourds dans notre propre laboratoire d'analyse.

Toutes deux sont disponibles sous forme de poudre; **Chlorella** est aussi disponible en capsules sans OGM, et **SimplySpirulina** est aussi disponible en comprimés. Si vous recherchez les bienfaits des deux, nous avons aussi une formule **Spirulina & Chlorella** sous forme de capsules.

## L'huile de tamanu à la rescousse



1600

Récoltée sauvage et pressée à froid, notre **Huile de Tamanu** est un élément indispensable à tout régime estival de soins de la peau. Sa couleur vert foncé et son odeur caractéristique à la terre dénotent des acides gras purs et puissants dont environ 70 % d'acides gras oléiques et linoléiques naturels. Les essais cliniques démontrent que ces acides gras pénètrent profondément dans la peau

pour accélérer la production de nouvelles cellules, tout en réduisant l'épaisseur des cellules mortes autour des coupures et des abrasions pour réduire la formation de cicatrices.

L'**Huile de Tamanu** certifiée biologique de New Roots Herbal apaise aussi les piqures d'insectes, les dommages dus au soleil, l'exéma et le psoriasis.

# Une affaire de famille



1794

## Multi pour Enfants

- Source de nutriments essentiels pour un système nerveux et un système immunitaire sains
- Contient des formes avancées de vitamines et de minéraux qui maximisent l'apport en nutriments et la biodisponibilité
- Permet de combler les besoins croissants d'énergie au cours des années de développement

Nous sommes heureux d'élargir notre sélection de produits Junior New Roots avec notre **Multi pour Enfants**. C'est le complément parfait à notre gélule citronnée **Omega-3 pour Enfants** et notre poudre pratique ultraconcentrée de **Probiotique pour Enfants**.

**Multi pour Enfants** est conçu pour donner à l'enfant en croissance (4 à 12 ans) des quantités thérapeutiques de vitamines, minéraux et nutriments spécifiques pour former un corps et un esprit sains pendant les années critiques de développement. **Multi pour Enfants** est sans sucre, à l'arôme naturel de baies et citron, et s'ajoute facilement à l'eau de source, au jus de fruits, au yaourt, aux frappés aux fruits, ou même aux sucettes glacées maison pour aider à combattre la chaleur estivale.

Retomber dans la routine d'une nouvelle année scolaire à venir est

le moment idéal pour ajouter le trio de produits Junior New Roots à vos bonnes habitudes. Les bienfaits de notre **Multi pour Enfants** combinent les déficiences nutritives même les jours où votre enfant ne mange pas la totalité du contenu de sa boîte à lunch. **Probiotique pour Enfants** est aussi le produit idéal à intégrer au régime de santé de votre enfant pour renforcer son système immunitaire contre ces classes surchargées. Le rapport de 2:1 cliniquement éprouvé d'AEP et d'ADH dans notre **Omega-3 pour Enfants** fera aussi de la salle de classe un environnement plus agréable, avec ses effets positifs sur la mémoire, l'humeur et la durée d'attention.

Le trio Junior New Roots contribuera à donner à votre enfant les nutriments nécessaires à sa santé, son bonheur, et l'aidera à atteindre son potentiel optimal.

Demandez  
vos autocollants  
Junior New Roots!



1856

## Omega-3 pour Enfants

- Contient le rapport cliniquement éprouvé de 2:1 d'oméga-3 AEP (100 mg) et ADH (50 mg) par gélule
- Renforce la mémoire et la clarté mentale, avec un effet positif sur l'humeur
- Nutriments cliniquement éprouvés pour la gestion du TDAH
- Gélules à croquer au délicieux gout naturel de citron

## Probiotique pour Enfants

- Puissante formule thérapeutique remplissant les intestins avec 10 milliards d'UFC par portion
- Fournit 12 souches probiotiques éprouvées critiques pour la santé des enfants
- Établit des fonctions saines du système digestif et du système immunitaire
- Formule ultraconcentrée facilement ajoutée à la nourriture, sans changer le gout ou la texture



1821







## L'ABC des champignons médicinaux

Les champignons médicinaux sont de puissants remèdes naturels, mais ils sont souvent négligés. Notre nouvelle gamme couvre les plus puissants et les plus efficaces ; afin de vous les faire découvrir, définissons et expliquons d'abord les éléments essentiels ainsi que certaines de leurs meilleures indications d'utilisation. Nous examinerons :

- **Cordyceps**  
(*Ophiocordyceps sinensis*)
- **Hericium erinaceus**
- **Coriolus**  
(*Coriolus versicolor*)
- **Maitake**  
(*Grifola frondosa*)
- **Reishi**  
(*Ganoderma lucidum*)
- **Shiitake**  
(*Lentinula edodes*)



Le **cordyceps** est un petit champignon très rare, aussi appelé « champignon chenille », car il croît naturellement sur un insecte hôte. Pour des raisons de demande croissante, le cordyceps est cultivé sur une matrice de substrat à base de grains ; la chromatographie liquide à haute pression (HPLC) démontre un profil chimique

identique aux champignons de culture traditionnelle<sup>[1]</sup>. Le cordyceps est surtout reconnu pour ses propriétés anti-âge et est bénéfique pour la fatigue surrénale, la fertilité, la fonction sexuelle, la performance sportive, le diabète, les maladies du foie et les troubles respiratoires<sup>[1-3]</sup>. En Chine, il est perçu comme un « superginseng » qui favorise le rajeunissement et l'endurance, et selon la médecine traditionnelle chinoise, est bénéfique pour les poumons et les reins<sup>[4]</sup>.



L'**Hericium erinaceus** est aussi connu comme le « champignon du cerveau ». Ses hericenones et ses erinacines ont été éprouvés en laboratoire pour stimuler la croissance nerveuse<sup>[5]</sup>, et sur des modèles d'animaux pour prévenir les troubles cognitifs dus à la protéine *bêta*-amyloïde, impliquée dans la maladie d'Alzheimer<sup>[6]</sup>. Un essai aléatoire contrôlé a démontré qu'une supplémentation de 3 g d'**Hericium erinaceus** par jour pendant 16 semaines améliore de façon significative la fonction cognitive, par rapport au placebo, chez les gens atteints de déficience cognitive légère<sup>[7]</sup>. Il a aussi été démontré que l'**Hericium erinaceus** améliore l'humeur, réduit les scores d'auto-



évaluation de la dépression, l'anxiété et l'irritation après quatre semaines [8].

Les quatre autres champignons, le **coriolus**, le **maitake**, le **reishi**, et le **shiitake**, sont surtout reconnus pour renforcer la fonction immunitaire, en général et dans le cadre d'un traitement d'appoint contre le cancer. De ceux-ci, le **coriolus** est de loin le mieux étudié et est utilisé depuis plus de 30 ans au Japon contre le cancer [9]. Le maintien d'une fonction immunitaire saine est essentiel en cas de cancer, car les traitements conventionnels tels que la chimiothérapie ont comme principal effet secondaire de supprimer la fonction immunitaire, qui est la première ligne de défense de l'organisme contre les cellules cancéreuses. Les lymphocytes tueurs naturels (NK) sont des cellules immunitaires qui détruisent les cellules cancéreuses détectées dans le corps [9]. Ces champignons ont été étudiés auprès de patients suivant un traitement contre le cancer colorectal, de l'estomac, de l'oesophage, du poumon ou du sein. Ils diminuent la toxicité de la chimiothérapie, et améliorent la rémission et le temps de survie [9-19]. Les patients atteints de cancer sont invités à consulter un naturopathe pour déterminer si ces champignons sont un traitement approprié dans leur cas particulier.

## Qu'est-ce qui constitue un bon extrait ?

Avec le vaste potentiel de chaque champignon, il est essentiel de comprendre l'usage idéal de chacun d'entre eux, le dosage approprié, et l'importance d'un extrait standardisé de grande qualité. Chez New Roots Herbal, notre processus implique que nos champignons sont utilisés de façon optimale par l'extraction à l'eau chaude et la normalisation de leur teneur en polysaccharides.

*L'extraction à l'eau chaude est essentielle pour obtenir un produit fongique de haute qualité et efficace, en plus d'être la méthode asiatique traditionnelle [1, 4].*

Les principaux composés actifs des champignons sont les polysaccharides *bêta*-glucanes. Les polysaccharides fongiques interagissent avec les récepteurs à la surface des cellules pour gérer des fonctions spécifiques [11]. Dans le champignon entier, les polysaccharides sont liés par une paroi cellulaire indigeste composée de chitine ; la chitine doit être dissoute dans l'eau

chaude pour relâcher doucement ses composés médicinaux, les polysaccharides fongiques. D'autre part, le meulage du champignon peut causer des dommages aux polysaccharides à longue chaîne et n'élimine pas la chitine (fibre) indigeste, ce qui limite la quantité de constituants thérapeutiques qui peuvent être contenus par capsule. Les produits qui ne sont pas extraits à l'eau chaude sont généralement des champignons écrasés.

*La normalisation permet d'assurer que le produit final contient une quantité constante de polysaccharides pour permettre la diffusion d'une dose thérapeutique.*

Dans la plupart des essais cliniques sur les humains portant sur l'efficacité des champignons médicinaux administrés par voie orale, la posologie a été définie par la teneur en polysaccharides. Par exemple, « 3 g de polysaccharides par

Suite à la page suivante



jour», par opposition à «3 g de champignons coriolus», diffère du fait que 3 g du champignon entier contient aussi de la chitine, des fibres et d'autres composants [9, 12]. Si un produit n'est pas normalisé à une teneur en polysaccharides, il est impossible de savoir combien de polysaccharides est administré. En général, la dose thérapeutique de polysaccharides est de 2–3 g.

New Roots Herbal a normalisé la quasitotalité de ses produits à 40 % de polysaccharides (30 % pour le cordyceps), l'une des concentrations les plus élevées de l'industrie et qui rend le dosage thérapeutique possible à long terme, améliorant la conformité et l'efficacité.



## Références

- Powell, M. *Medicinal Mushrooms: A Clinical Guide*. East Sussex, Mycology Press, 2010.
- Chen, S., et coll. "Effect of Cs-4 (*Cordyceps sinensis*) on exercise performance in healthy older subjects: a double-blind, placebo-controlled trial". *Journal of Alternative and Complementary Medicine* Vol. 16, No. 5 (2010): 585–590.
- Chen, X., et coll. "Oral Chinese herbal medicine combined with pharmacotherapy for stable COPD: A systematic review of effect on BODE Index and six-minute walk test". *PLoS One* Vol. 9, No. 3 (2014): e91830.
- Stengler, M. *The Health Benefits of Medicinal Mushrooms*. Laguna Beach, Basic Health Publications, 2005.
- Lai, P.L., et coll. "Neurotrophic properties of the Lion's Mane medicinal mushroom, *Hericium erinaceus* (Higher Basidiomycetes) from Malaysia". *International Journal of Medicinal Mushrooms* Vol. 15, No. 6 (2013): 539–554.
- Mori, K., et coll. "Effects of *Hericium erinaceus* on amyloid  $\beta$ (25–35) peptide-induced learning and memory deficits in mice". *Biomedical Research* Vol. 32, No. 1 (2011): 67–72.
- Mori, K., et coll. "Improving effects of the mushroom Yamabushitake (*Hericium erinaceus*) on mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled clinical trial". *Phytotherapy Research* Vol. 23, No. 3 (2009): 367–372.
- Nagano, M., et coll. "Reduction of depression and anxiety by 4 weeks *Hericium erinaceus* intake". *Biomedical Research* Vol. 31, No. 4 (2010): 231–237.
- Kidd, P.M. "The use of mushroom glucans and proteoglycans in cancer treatment". *Alternative Medicine Review* Vol. 5, No. 1 (2000): 4–27.
- Akagi, J., Baba, H. "PSK may suppress CD57<sup>+</sup> T cells to improve survival of advanced gastric cancer patients". *International Journal of Clinical Oncology* Vol. 15, No. 2 (2010): 145–152.
- Deng, G., et coll. "A phase I/II trial of a polysaccharide extract from *Grifola frondosa* (Maitake mushroom) in breast cancer patients: immunological effects". *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology* Vol. 135, No. 9 (2009): 1215–1221.
- Fritz, H. "Coriolus versicolor and lung cancer: a systematic review". *Society of Integrative Oncology (SIO) Conference*, Cleveland, Ohio, 2011 (présentation orale).
- Iino, Y., et coll. "Immunochemotherapies versus chemotherapy as adjuvant treatment after curative resection of operable breast cancer". *Anticancer Research* Vol. 15, No. 6B (1995): 2907–2911.
- Nanba, H. "Maitake D-fraction: healing and preventive potential for cancer". *Journal of Orthomolecular Medicine* Vol. 12, No. 1 (1997): 43–49.
- Ohwada, S., et coll. "Beneficial effects of protein-bound polysaccharide K plus tegafur/uracil in patients with stage II or III colorectal cancer: analysis of immunological parameters". *Oncology Reports* Vol. 15, No. 4 (2006): 861–868.
- Ohwada, S., et coll. "Adjuvant immunochemotherapy with oral Tegafur/Uracyl plus PSK in patients with stage II or III colorectal cancer: a randomised controlled study". *British Journal of Cancer* Vol. 90, No. 5 (2004): 1003–1010.
- Toi, M., et coll. "Randomized adjuvant trial to evaluate the addition of tamoxifen and PSK to chemotherapy in patients with primary breast cancer. 5-Year results from the Nishi-Nippon Group of the Adjuvant Chemoendocrine Therapy for Breast Cancer Organization". *Cancer* Vol. 70, No. 10 (1992): 2475–2483.
- Yamaguchi, Y., Miyahara, et E., Hihara, J. "Efficacy and safety of orally administered *Lentinula edodes* mycelia extract for patients undergoing cancer chemotherapy: a pilot study". *American Journal of Chinese Medicine* Vol. 39, No. 3 (2011): 451–459.
- Zhuang, S.R., et coll. "Effects of a Chinese medical herbs complex on cellular immunity and toxicity-related conditions of breast cancer patients". *British Journal of Nutrition* Vol. 107, No. 5 (2012): 712–718.



# Un peu de silice



1681

L'été est la saison pour profiter du soleil et vivre la vie au maximum, mais il est alors aussi plus difficile de maintenir des cheveux étincelants et des ongles intacts. L'exposition accrue aux rayons ultraviolets peut laisser les cheveux ternes et ravagés par les pointes fourchues. Les activités de plein air, tels que le jardinage sans

## pour des ongles et des cheveux éclatants de santé

gants, peuvent aussi faire reculer les cuticules et endommager les ongles, les exposant davantage aux infections.

Le silicium est un minéral abondant dans la cuticule externe des cheveux sains, responsable de l'élasticité et de la résistance. C'est aussi le minéral prédominant dans les ongles sains. Une supplémentation avec le **Liquide de Silice** de New Roots Herbal fournit à votre corps une source de silicium hautement biodisponible et hydrosoluble pour des cheveux et des ongles plus forts. Des cheveux riches en silicium seront plus résistants contre les ruptures et les pointes fourchues. Vos ongles seront aussi moins cassants, plus résistants à l'écaillage, aux bris et aux infections.

La santé des cheveux et des ongles compte beaucoup dans l'apparence physique, mais elle est aussi un indicateur de la santé des os, du tissu conjonctif et du système circulatoire.

Cet été, rehaussez votre apparence et votre confiance avec le **Liquide de Silice** au délicieux goût naturel de punch aux fruits et sucré au stévia.



# Choisir d'aider



## Action contre la Faim

La faim et la malnutrition affectent fortement la santé d'un grand nombre de personnes dans le monde chaque jour. Le grand danger que la faim pose sur la santé d'un individu dépasse celui que d'autres maladies et virus bien connus, tels que le paludisme, ont sur la santé d'une personne. Action contre la Faim est une organisation internationale comptant plus de 30 années d'expérience dans le domaine de la lutte contre la faim dans plus de 40 pays différents. La mission de l'organisation est d'évaluer les besoins nutritionnels, de traiter et de prévenir la malnutrition aiguë, et de renforcer les capacités locales.

Action contre la Faim aide les Canadiens à donner un coup de main à leurs confrères dans les régions défavorisées du monde pour leur fournir une nutrition équilibrée et réduire la faim. Depuis 2009, New Roots Herbal soutient les efforts admirables d'Action contre la Faim grâce à notre programme Choisir d'aider. Nos contributions à l'organisation ont cru année après année, et avec nos ventes croissantes nous comptons soutenir Action contre la Faim encore davantage.



# Probiotiques pour une santé estivale

L'été est la saison de la spontanéité, des BBQ et des voyages de dernière minute. Plusieurs prennent des probiotiques pour aider leur système immunitaire pendant l'automne et l'hiver. Cependant, la supplémentation en probiotiques pendant l'été est une routine qui vaut la peine de maintenir.

L'été implique plus d'activités requérant un apport accru en fluides, souvent sous forme d'eau chlorée. Ceci, combiné à un régime alimentaire riche en fibres et en produits frais, peut

réduire la population intestinale de probiotiques. L'introduction de nouveaux microorganismes lors des voyages estivaux fait d'une supplémentation en probiotiques une priorité pour maintenir la domination d'une flore intestinale saine.

Les applications thérapeutiques d'une supplémentation en probiotiques vont des maladies spécifiques au maintien quotidien de la flore intestinale pour la santé continue. La diversité et la puissance des souches sont les caractéristiques permettant de déterminer le produit qui convient le mieux à vos besoins ;

toutefois le taux de survie des probiotiques peut être gravement réduit pendant la digestion.

Toute la famille de capsules probiotiques de New Roots Herbal est protégée contre les acides gastriques avec notre enrobage entérique PH<sup>5</sup>D naturel à base d'eau. Cela garantit que 100 % de nos probiotiques arrivent vivants et actifs dans vos intestins, ce qui signifie que vous bénéficiez de toute la population de souches thérapeutiques dans chaque capsule végétale sans OGM à enrobage entérique.

*L'enrobage entérique PH<sup>5</sup>D de nos capsules probiotiques les protège des acides gastriques.*



4-495-940-1270

1-888-1798-1799

1521

1679

1-878-1940



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

Graphiste : Cédric Primeau

Traduction/Révision : Marie-Jo Mercier,  
Pierre Paquette

Textes :

Heidi Fritz,  
Gordon Raza,  
Philip Rouchotas

Recette :

Sonia Lamoureux,  
Gordon Raza







## Houmous d'Humboldt

Nommé d'après la ville centrale de Saskatchewan au riche patrimoine agricole, économique, et culturel, ce favori estival va très bien avec des croustilles de pita ou des pointes de pain grillé, ou comme trempette de légumes. Le houmous est aussi une excellente source de fibres, de protéines et de gras sains.

### Ingrédients :

- Un contenant de 400 g de chaque : pois chiches et haricots rouges (égouttés ; réservez le liquide)
- 6 gousses d'ail (hachées)
- 1 tasse d'*Huile de Fruit de Palme Rouge* de New Roots Herbal
- 2 citrons et 2 oranges fraîchement pressés
- 1 c. à table de pâte de tahini ou 2 c. à table de graines de sésame fraîchement moulues (sauf si allergies)
- ½ c. à thé de paprika
- Sel de mer au gout

### Instructions :

Réduire en purée les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Ajouter le liquide réservé jusqu'à la consistance désirée. Savourez!

Peut être réfrigéré pendant plusieurs jours.

## Sucettes glacées au Juicy

**Portions :** Environ 8

### Ingrédients :

- 1 tasse de baies sauvages (bleuets, fraises et framboises)
- 1 tasse de yaourt (vanille ou nature)
- ¼ tasse de lait écrémé
- 8 c. à thé de **Juicy Immunité - Énergie**

### Instructions :

Mettre au mixer jusqu'à l'obtention d'une texture uniforme. Répartir uniformément dans les moules et mettre au congélateur pendant environ 5 heures.

Idéal pour vous rafraîchir et vous hydrater lors des journées chaudes et ensoleillées.





## Votre secret pour le selfie parfait

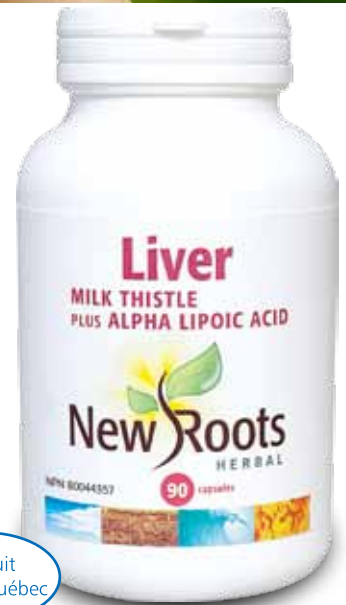


**Liver** élimine les toxines sous la peau, résultant en une apparence nettement plus saine et plus radieuse. Avec le stress de la vie moderne et l'exposition constante aux produits chimiques et à la pollution, garder votre foie en santé est essentiel à votre bonne santé.

- Contient l'extrait de chardon-Marie le plus efficace et de la plus haute qualité et 7 autres ingrédients de première qualité connus pour bénéficier au foie

**Liver** vous aide à combattre les maladies communes liées au foie, comme les calculs biliaires, la jaunisse et l'hépatite. **Liver** offre aussi la meilleure protection pour les fumeurs, les gens qui boivent de l'alcool, et ceux qui vivent ou travaillent dans des zones polluées.

Pour une santé et un look du tonnerre, utilisez **Liver** régulièrement.



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 12 scientifiques : 3 PhD, 3 MSc et 6 BSc
- Tous nos produits sont certifiés sans OGM



Disponible exclusivement dans les magasins d'aliments naturels ; visitez [newrootsherbal.com/magasin](http://newrootsherbal.com/magasin)