



Les
Faits
Naturels

Grossesse :
Meilleure santé pour la
mère et son enfant

**Syndrome de
fatigue chronique :**
Un problème complexe

OMGs, glyphosate,
et votre santé

Protéines pour la
puissance

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations

Gratuit • Mai/juin 2015

New Roots
HERBAL



Forsight soutient une vision saine, vous protégeant contre la perte de vision et les cataractes.

- Protège contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Aide à réduire le risque de développer des cataractes
- **Forsight** protège aussi votre rétine des niveaux élevés de rayonnement UV qui peuvent altérer la clarté visuelle
- Un puissant mélange d'antioxydants, minéraux, vitamines, caroténoïdes, et notre **lutéine spéciale qui a le double de la force des autres produits semblables**, pour une meilleure vision rapidement

Voyez les résultats avec **Forsight**.

Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM



newrootsherbal
newrootsherbal.com



Table des matières

Mai/juin 2015

05



06



05 Est-ce que votre vessie nuit à votre jeu?

06 Conseils santé :
Grossesse

08 Naturopathic Currents :
Prééclampsie

11 Huile de bourrache :
Explorez l'abondance de bienfaits

12 Mises à jour de produits : Chaga et
Résilience Complexe de champignons

14 Conseils santé :
Syndrome de fatigue chronique

16 MCT Energy :
Rapide, amusante, et fonctionnelle

17 Mise à jour de produit :
Acide Folique Actif

18 Les OGM, le glyphosate
et votre santé

20 Mise à jour de produit :
Garcinia Cambogia

21 Mise à jour de produit :
Fer Héminique

22 La puissance des protéines

23 Coin culinaire

26 Vitamine E8:
Intérêt composé

27 Choisir d'aider :
UNICEF

14



18



22



Lettre de la rédactrice



Chacun d'entre nous a déjà fait des rencontres qui ont changé notre vie. Parfois, ce furent des rencontres professionnelles qui eurent un impact direct sur notre carrière et nos ambitions, et qui nous ont fait voir les choses sous un nouvel angle. De nouvelles amitiés; ces personnes qui nous permettent d'être nous-mêmes et de nous épanouir, et qui nous inspirent à devenir de meilleures personnes. Il y a aussi des rencontres sentimentales qui resteront gravées dans notre cœur à jamais.

Dans ce numéro, nous élaborons sur la rencontre la plus extraordinaire et la plus unique qu'une femme puisse faire : la naissance de son enfant.

Ce lien d'attachement sera le plus important et le plus solide. Heureusement, nous pouvons nous y préparer, et pour aider les futures mamans, nous vous présentons dans ce numéro des articles et des suggestions de produits qui sauront les outiller autant pour la santé prénatale que postnatale.

Parlant de nouveau-nés, nous sommes heureux de mois-ci de vous présenter plusieurs nouveaux produits qui sauront avoir un impact positif sur votre santé. D'autres produits et articles pour vous aider à atteindre vos exigences énergétiques pour la belle saison sont aussi présentés.

Nous ne faisons pas de nouvelles rencontres par accident; elles sont destinées à croiser notre chemin pour une raison.

Sonia Lamoureux
Rédactrice en chef

Chez New Roots Herbal, notre objectif est de produire les meilleurs produits naturels au monde. Pour ce faire, nous avons une équipe de contrôle de qualité des plus rigoureuses.



Scannez ici pour un bref aperçu
de notre laboratoire d'analyse.



Présenté par



3405, rue F.-X.-Tessier Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5
800 268-9486 • newrootsherbal.com
info@newrootsherbal.com

Fier membre de



Membre de la



Les Faits Naturels est un magazine
bimestriel distribué à travers le Canada.

Rédactrice en chef
Sonia Lamoureux

Graphiste
Cédric Primeau

Traduction/Révision
Marie-Jo Mercier · Pierre Paquette

Recherche et rédaction
Heidi Fritz · Joanna McDonald
Tanmayo Krupanszky · Ashley Kowalski
Gordon Raza · Philip Rouchotas

Recettes
Joanna McDonald · Theresa Nicassio · Gordon Raza

Choisir d'aider
Noha Elkafray

Impression
Transcontinental

Distribution
AMP / Transcontinental

Ventes publicitaires
Sonia Lamoureux
lamoureuxs@newrootsherbal.com
450 424-9486 poste 262

Copies totales distribuées
36 500 (anglais et français)





Est-ce que votre vessie nuit à votre jeu ?

Prostate Perform peut vous aider.

Après 40 ans, les hommes commencent à convertir la testostérone en dihydrotestostérone, une forme nuisible de testostérone. Plus vous avez de testostérone, plus vous êtes en mesure de produire de la dihydrotestostérone néfaste et dysfonctionnelle. Votre prostate peut commencer à enfler, car la dihydrotestostérone peut créer la division cellulaire

et une croissance rapide de la prostate. Les hommes en santé avec des niveaux élevés de testostérone auront plus de testostérone à potentiellement convertir en dihydrotestostérone dangereuse.

Se lever pour uriner la nuit ? New Roots Herbal peut changer cela !

Votre vessie se vide par l'intermédiaire d'un tube urinaire (urètre) qui traverse la prostate. Quand celle-ci commence à enfler, elle pèse sur l'urètre et limite l'écoulement de l'urine. Tout comme un test de pression artérielle sur votre bras, la pression intense de la prostate qui enfler commence à presser sur l'urètre, ce qui vous empêche d'uriner facilement. Vous pouvez vous retrouver avec une difficulté à uriner, et avec un débit réduit à un filet. La nuit, vous pouvez

avoir du mal à dormir — ainsi que votre partenaire —, car vous vous levez plusieurs fois pour uriner.

Procurez-vous **ProstatePerform** aujourd'hui et changez votre vie en seulement 7 à 10 jours ! Deux gélules de **ProstatePerform** par jour est tout ce dont vous avez besoin. Les ingrédients ont été testés cliniquement pour fonctionner mieux que les médicaments pharmaceutiques, sans effets secondaires tels que l'impuissance.

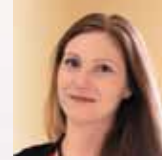
New Roots Herbal établit la norme — aucun autre produit pour la prostate ne surpasse cette formule.



Le terme scientifique pour une prostate enflée est « hyperplasie bénigne de la prostate » (HBP). Un consensus entre l'HBP et le développement potentiel de maladie grave de la prostate a été établi auprès de la communauté scientifique.

Grossesse

Meilleure santé pour la mère et son enfant



par Heidi Fritz,
MA, ND

La grossesse est — une fois la nausée et les vomissements terminés — un moment de bonheur. C'est aussi un moment décisif pour la santé de la nouvelle génération. Même s'il y a de bonnes raisons d'être prudent face à l'utilisation aveugle de produits de santé pharmaceutiques ou naturels pendant ce temps, divers agents naturels ont été éprouvés pour améliorer la santé de la mère et de l'enfant lorsqu'ils sont pris pendant la grossesse.

Les acides gras oméga-3 sont l'un des produits de santé naturels les plus reconnus. Leur rôle dans la grossesse est aussi important. L'acide docosahexaénoïque (ADH) est une composante structurelle critique du développement du cerveau et du système nerveux du bébé. En particulier au troisième trimestre, l'accumulation de graisses — dont l'ADH — par le cerveau augmente rapidement. L'ADH est aussi important pour le développement de la rétine et des voies auditives. Selon A.P. Simopoulos, « l'ADH représente 40 % des acides gras de la membrane phospholipide du cerveau » [1]. L'ADH influence aussi la programmation par le cerveau de plusieurs voies des neurotransmetteurs, y compris celles de la dopamine, de la sérotonine, de la choline et de l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), ainsi que des systèmes neurotransmetteurs

dopaminergiques et sérotoninergiques [2]. Les préparations pour nourrissons prématurés sont enrichies en ADH pour fournir ce nutriment important qui serait autrement fourni in utero pendant ce temps. La supplémentation de la mère en ADH est bénéfique pour l'acuité visuelle de l'enfant, les mesures de la capacité cognitive précoce, et le développement moteur [2].

En gardant aussi en tête la santé de la mère, surtout en ce qui a trait au risque de dépression postpartum, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) est important pendant la grossesse pour améliorer l'humeur. Plusieurs méta-analyses ont démontré que la supplémentation en AEP – mais pas en ADH – est efficace dans le traitement de la dépression [3, 4]. Par conséquent, un rapport de 2:1 d'AEP et d'ADH est idéal pendant la grossesse, bénéficiant à l'humeur maternelle ainsi qu'au développement neurologique du bébé.

Un second supplément important pendant la grossesse est un probiotique de haute qualité. La supplémentation en probiotiques influence le développement immunitaire de l'enfant, ce qui entraîne une réduction du risque d'atopie, tels que l'exéma, la respiration sifflante ou l'asthme, et les allergies chez l'enfant [5, 6]. Cet effet protecteur semble être particulièrement vrai pour les nourrissons nés par césarienne. D'autre part, il a été démontré que l'usage d'antibiotiques



pendant la grossesse augmente le risque d'asthme chez l'enfant jusqu'à 30 % [7]. Pour la mère, l'usage de probiotiques réduit l'incidence des infections vaginales au cours de la grossesse [8].

Le mécanisme de cet effet sur le développement immunitaire semble être lié à l'absorption des probiotiques dans l'intestin maternel. Le placenta abrite en fait un microbiome unique [9]. À la fin de la grossesse et pendant l'allaitement, une voie bactérienne entéromammaire est établie, par laquelle des cellules immunitaires spécialisées sélectionnent des bactéries spécifiques au tractus intestinal maternel et les acheminent par la circulation sanguine vers les seins, où elles entrent dans le lait maternel et colonisent l'intestin du nourrisson [10, 11].

Enfin, un supplément de vitamine D devrait être pris par toute femme enceinte au Canada, les carences étant si communes au pays. Un manque de vitamine D est associé à un risque accru d'accouchement prématuré [12], à la prééclampsie, au diabète

gestationnel, et au faible poids gestationnel par rapport à l'âge [13].

Références

1. Simopoulos, A.P. "Evolutionary aspects of diet: the omega-6/omega-3 ratio and the brain." *Molecule Neurobiologie* Vol. 44, No. 2 (2011): 203-215.
2. Carlson, S.E. "Docosahexaenoic acid supplementation in pregnancy and lactation." *American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 89, No. 2 (2009): 678S-684S.
3. Sublette, M.E., et al. "Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression." *Journal of Clinical Psychiatry* Vol. 72, No. 12 (2011): 1577-1584.
4. Martins, J.G. "EPA but not DHA appears to be responsible for the efficacy of omega-3 long chain polyunsaturated fatty acid supplementation in depression: evidence from a meta-analysis of randomized controlled trials." *Journal of the American College of Nutrition* Vol. 28, No. 5 (2009): 525-542.
5. Elazab, N., et al. "Probiotic administration in early life, atopy, and asthma: a meta-analysis of clinical trials." *Pediatrics* Vol. 132, No. 3 (2013): e666-e676.
6. Dang, D., et al. "Meta-analysis of probiotics and/or prebiotics for the prevention of eczema." *Journal of International Medical Research* Vol. 41 No. 5 (2013): 1426-1436.
7. Metsälä, J., et al. "Prenatal and post-natal exposure to antibiotics and risk of asthma in childhood." *Clinical and Experimental Allergy* Vol. 45, No. 1 (2015): 137-145.
8. Othman, M., J.P. Neilson, and Z. Alfirevic. "Probiotics for preventing preterm labour." *Cochrane Database of Systematic Reviews* Vol. 1 (2007): CD005941.
9. Aagaard, K., et al. "The placenta harbors a unique microbiome." *Science Translational Medicine* Vol. 6, No. 237 (2014): 237ra65.
10. Rodríguez, J.M. "The origin of human milk bacteria: is there a bacterial entero-mammary pathway during late pregnancy and lactation?" *Advances in Nutrition* Vol. 5 No. 6 (2014): 779-784.
11. Fernández, L., et al. "The human milk microbiota: origin and potential roles in health and disease." *Pharmacological Research* Vol. 69 No. 1 (2013): 1-10.
12. Bodnar, L.M., R.W. Platt, and H.N. Simhan. "Early-pregnancy vitamin D deficiency and risk of preterm birth subtypes." *Obstetrics and Gynecology* Vol. 125, No. 2 (2015): 439-447.
13. Wei S.Q., et al. "Maternal vitamin D status and adverse pregnancy outcomes: a systematic review and meta-analysis." *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine* Vol. 26, No. 9 (2013): 889-899.

Prééclampsie

Traitements naturels



par Ashley Kowalski
HBSc, ND

De quoi s'agit-il ?

La prééclampsie est une condition potentiellement mortelle qui se manifeste après 20 semaines de grossesse, donc au troisième trimestre. Deux sous-types existent : la prééclampsie précoce, qui a lieu avant la 34^e semaine de grossesse, et la prééclampsie tardive, qui se manifeste après la 34^e semaine. Cette condition peut aussi se manifester après l'accouchement. Condition peu courante, elle a quand même lieu chez cinq à sept pourcents des femmes enceintes, et l'attention médicale devrait y être accordée immédiatement, car elle est de telle sévérité qu'elle met en danger la vie de la mère et peut causer des dommages au fœtus. Sans gestion suffisante, la prééclampsie peut se développer en éclampsie. L'éclampsie est encore plus dangereuse que la prééclampsie. Les statistiques démontrent l'incidence de l'éclampsie dans trois pourcents des cas. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, environ cent mille femmes décèdent chaque année de la prééclampsie et de ses complications. Il s'agit de la première cause de mortalité et de morbidité maternelle et du fœtus dans le monde de nos jours.



Causes

La cause sous-jacente de la prééclampsie n'est pas connue à ce jour. Plusieurs facteurs jouent cependant un rôle dans sa pathogenèse : un historique de résistance à l'insuline ; le surpoids ; le manque d'exercice ; une consommation excessive de sucre et d'aliments riches en glucides ; une production accrue de radicaux libres ; une réduction des taux d'antioxydants ; une augmentation des taux d'homocystéine ; un flux sanguin restreint au placenta et aux autres organes entraînant une constriction des vaisseaux sanguins ; les carences nutritionnelles, particulièrement de calcium, de magnésium, d'acides gras oméga-3, d'arginine et de protéines ; le stress émotif et la dominance du système nerveux sympathique.

Plusieurs facteurs augmentent le risque de développer la prééclampsie : les femmes ayant des antécédents familiaux ou personnels de prééclampsie ;

celles de moins de 20 ans ou de plus de 35 ans ; la nulliparité ; et les grossesses multiples. De plus, les femmes souffrant d'hypertension artérielle avant ou durant la grossesse ainsi que de diabète ou ayant un historique familial de cette maladie sont plus à risque de développer la prééclampsie.

Certaines sources spéculent qu'un déséquilibre entre la thromboxane A₂ (vasoconstrictrice et agrégatrice de plaquettes) et la prostacycline (vasodilatatrice) existerait chez les patientes prééclamptiques. Une autre théorie avance qu'une invasion anormale trophoblastique des artères spiralées résulte en une carence d'oxygène véhiculé au placenta et au fœtus. Les lésions endothéliales surviennent par la suite ; celles-ci sont à l'origine de la manifestation des symptômes de la prééclampsie. Celle-ci se manifeste donc comme une réaction vasculaire anormale à la formation du placenta. Elle est

caractérisée par une résistance vasculaire systémique accrue, une activation plaquettaire accrue, l'activation du système de coagulation, et une défaillance des cellules endothéliales. Cette dernière est responsable de l'inflammation observée lors de la prééclampsie. La réponse inflammatoire entraînerait des symptômes d'hypertension et de protéinurie. La prééclampsie a longtemps été considérée comme un syndrome de médiation immunitaire, car les femmes souffrant de prééclampsie affichent des taux élevés de cytokines inflammatoires et d'anticorps dans la circulation.

Prévention

La prééclampsie résulte d'une mauvaise alimentation durant la grossesse. Elle peut être prévenue en effectuant des modifications au niveau du régime alimentaire et du mode



de vie. Il est recommandé aux femmes planifiant de concevoir ou enceintes de consommer des aliments riches en calcium et de consommer 60–80 g de protéines par jour. Les sources de protéines devraient inclure les noix, les graines, les fèves, le tofu, le poulet biologique et les œufs. Il faut éviter les gras saturés ou *trans* ainsi que des huiles végétales riches en acides gras oméga-6 inflammatoires. Les femmes devraient consommer des glucides complexes, dont les grains entiers, les fèves et les légumes. Les aliments riches en magnésium (comme le tofu, le soja, les amandes, les betteraves, le riz brun, les bananes et les avocats) sont recommandés pour une pression artérielle saine. En outre, une consommation accrue de fruits et légumes augmentera les niveaux d'antioxydants et contrera la production de radicaux libres. La consommation de sel ne doit pas être restreinte, et un apport calorique adéquat avant et durant la grossesse est recommandé pour un accouchement sans danger et en bonne santé. Les aliments riches en potassium sont aussi efficaces : les avocats, les patates douces et les bananes, entre autres.

En général, on se concentre sur l'éducation nutritionnelle comme méthode de prévention. Les techniques de réduction du stress — yoga, méditation ou respiration profonde — sont bénéfiques pour la pression artérielle et aident à le corps atteindre un état parasympathique. Ces

techniques devraient être utilisées en conjonction avec d'autres interventions pour obtenir de meilleurs résultats (voir la section *Traitements naturels* pour plus de détails).

Diagnostic

Le diagnostic de la prééclampsie est offert lorsqu'un ensemble spécifique de symptômes se présentent dans les derniers stades de la grossesse. Un diagnostic juste requiert les symptômes suivants : hypertension soudaine et récente ($> 140/90$ mmHg), enflure/œdème (rétention d'eau, habituellement autour du visage et aux extrémités), et protéinurie (niveaux significativement élevés de protéines : > 3 g en 24 h).

La prééclampsie sévère peut être diagnostiquée si l'un des symptômes suivants est présent : hypertension ($> 160/110$ mmHg), protéinurie (< 5 g en 24 h), oligurie (miction excessive > 400 ml en 24 h), troubles cérébraux ou de vision, douleurs épigastriques (au quart supérieur droit de l'abdomen), œdème pulmonaire (liquide dans les poumons), thrombocytopénie (faible nombre de plaquettes), mauvais fonctionnement du foie, ou grave retard de croissance intra-utérine.

Les femmes souffrant d'éclampsie peuvent présenter des convulsions, un état mental altéré, des troubles de vision, des maux de tête, des dommages au foie, une dégradation des globules rouges, et un faible nombre de plaquettes.



Un professionnel qualifié est requis pour aider à gérer la prééclampsie et l'éclampsie. Les femmes atteintes de prééclampsie légère doivent demeurer alitées et sont suivies aux deux jours. Si la situation semble empirer, une césarienne d'urgence est effectuée. À ce jour, l'extraction du placenta est le seul remède à cette maladie.

Traitements naturels

Acide folique, vitamine B₆ et vitamine B₁₂ — Les taux d'homocystéine peuvent être élevés chez les femmes souffrant de prééclampsie. L'homocystéine entraîne l'inflammation des vaisseaux sanguins et est liée aux crises cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. L'acide folique (2 mg), et les vitamines B₆ (100 mg) et B₁₂ (800 mcg) réduisent les taux sanguins d'homocystéine.

Vitamine C et vitamine E — La production de radicaux libres est élevée chez les femmes souffrant de prééclampsie. Les vitamines C (1000 mg) et E (400 UI) sont des antioxydants qui peuvent aider à contrer et à réduire la production de radicaux libres dans le corps. Le *bêta*-carotène, la *bêta*-cryptoxanthine, la lutéine et la zéaxanthine sont d'autres

antioxydants pouvant aider à réduire le risque de prééclampsie.

Huile de poisson — La réduction du flux sanguin au placenta, l'inflammation et l'hypertension sont communes lors de la prééclampsie. L'huile de poisson (3000 mg) a des propriétés antiinflammatoire, améliore le flux sanguin au placenta, et réduit l'hypertension par ses propriétés de vasodilatation.

Calcium et magnésium — Un système sympathique surexcité peut être un facteur de cause pour cette condition. Le calcium (1200 mg) et le magnésium (600 mg) activent le système nerveux parasympathique et aident à réduire la tension artérielle.

Sélénium — Le stress oxydatif prédispose de façon globale à plusieurs pathologies. Le sélénium (200 mcg) est reconnu pour aider à réduire le stress oxydatif, ce qui pourrait aider à la gestion des symptômes.

Chrome et acide *alpha*-lipoïque — La résistance à l'insuline est un facteur de risque de prééclampsie. Le chrome (400 mcg) et l'acide *alpha*-lipoïque (200 mg) sont reconnus pour aider à réguler les niveaux glycémiques.

L-Arginine — L'hypertension peut causer des troubles à long terme, surtout si elle n'est pas traitée rapidement. La L-arginine (3000 mg) peut aider à protéger l'endothélium des vaisseaux sanguins et à réduire la viscosité sanguine.

Bref survol des produits pharmaceutiques

L'aspirine (à faible dose) est une mesure préventive efficace pour les femmes à risque élevé de prééclampsie.

Le sulfate de magnésium est l'anticonvulsivant de choix pour le traitement de l'éclampsie. Il réduit le risque de crises futures et est plus efficace que les autres agents anticonvulsivants comme le diazépam et la phénytoïne. Il est plus sûr pour le bébé, mais comporte toutefois des risques.

Le médicament de choix pour l'hypertension légère à modérée est le méthildopa; cependant, il peut causer de la somnolence. Les alternatives incluent le labétalol et les inhibiteurs calciques. Il faut éviter l'aténolol, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, et les antagonistes des récepteurs d'angiotensine, puisqu'ils sont contraindiqués durant la grossesse.

Assurez-vous de consulter un médecin avant de consommer tout médicament.



Conclusion

La prééclampsie est une condition qui peut être mortelle lorsqu'elle n'est pas traitée immédiatement. Si vous présentez des symptômes de prééclampsie, consultez un médecin immédiatement. Bien que la cause de cette maladie demeure inconnue, la recherche continue d'avancer, et plusieurs hypothèses existent quant à la cause de cette condition.

Le mauvais fonctionnement des cellules endothéliales et l'inflammation seraient à l'origine des symptômes. Des modifications alimentaires et du mode de vie avant et après la conception peuvent réduire le risque de prééclampsie et d'éclampsie. Plusieurs thérapies naturelles existent pouvant aider à la gestion des symptômes, bien qu'il n'y ait aucun remède n'existe présentement pour cette

condition outre l'expulsion du placenta. Des produits pharmaceutiques peuvent être prescrits par un médecin pour la gestion des symptômes. N'oubliez pas de consulter un professionnel de la santé avant de consommer tout supplément ou médicament.

Pour les références et d'autres articles d'intérêt, visitez NaturopathicCurrents.com/fr

Explorez l'abondance de bienfaits

L'huile de bourrache est réputée pour soulager les crampes et les ballonnements associés au syndrome prémenstruel. Elle est aussi reconnue pour nourrir la peau pour lui donner un éclat de jeunesse. En fait, les bienfaits anti-inflammatoires systémiques de l'**Huile de Bourrache** peuvent soulager les allergies, l'arthrite et le psoriasis, en plus d'améliorer la santé cardiovasculaire.

Huile de Bourrache est une riche source d'acide *gamma*-linoléique (AGL), l'acide gras qui alimente la production de prostaglandines, des composés semblables aux hormones qui régissent l'inflammation. Le corps peut produire son propre AGL à partir de l'acide linoléique, mais cela requiert une



enzyme spécifique qui peut être détruite notamment par le stress, la nicotine, l'alcool, les carences en vitamines, les gras saturés ou *trans*, ou le diabète.

Certifiée biologique, pressée à froid et sans OGM, **Huile de Bourrache** de New Roots Herbal contient 24 % d'AGL par gélule de 1000 mg. Explorez le potentiel thérapeutique de l'huile de bourrache; elle peut résoudre vos problèmes de santé en fournissant à votre corps les nutriments qu'il requiert, mais qu'il ne peut pas produire en

quantité suffisante. Bien que le soulagement des symptômes du SPM et la santé de la peau sont les principaux usages de l'huile de bourrache, elle peut aussi aider à gérer l'inflammation ou les douleurs articulaires pendant l'exercice. La fatigue des genoux et des hanches est fréquente en lien avec l'exercice physique; l'huile de bourrache peut aider à soulager l'inflammation et à mieux récupérer.

Sentez-vous mieux, paraissez mieux, et profitez d'un mode de vie sain et actif avec **Huile de Bourrache** de New Roots Herbal.



Aucune limite pour Chaga

L'arrivée de **Chaga** (*Inonotus obliquus*) marque la septième espèce dans notre famille d'extraits de champignons. L'extrait de chaga est produit par la méthode traditionnelle à l'eau chaude employée en médecine traditionnelle chinoise. Cette méthode dissout doucement les parois dures et indigestes des cellules pour libérer les polysaccharides intacts pour une puissance thérapeutique maximale.

Chaga contient 40 % de polysaccharides fournissant ainsi des avantages communs à l'ensemble de notre sélection, y compris de nombreux traits distincts pour le renforcement du système immunitaire. Certains polysaccharides particuliers au chaga ont été vantés pour leurs propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, antitumorales, antioxydantes et hépatoprotectrices.

Les habitats préférés de ce



champignon à l'aspect carbonisé et à la consistance du liège sont les bouleaux matures. Contrairement à la majorité des gens récoltant des champignons en regardant vers le sol, le chaga peut être repéré en regardant jusqu'à vingt pieds plus haut. Le **Chaga** de New Roots Herbal est toutefois durablement cultivé sur des bûches de bouleau dans un environnement à température contrôlée, sans pesticides ni herbicides. Le chaga, semblable au liège, n'est pas un organe de fructification comme un champignon, mais une masse dense et riche en éléments nutritifs appelée mycélium. Ce mycélium draine directement le noyau et l'écorce de l'arbre, formant de l'acide bétulinique, un puissant composé thérapeutique. Les recherches

actuelles sur l'acide bétulinique lui attribuent des capacités antivirales distinctes et des effets prometteurs contre le virus de l'herpès [1]. L'acide bétulinique du chaga exerce aussi une activité antitumorale en détruisant les mitochondries (centrales électriques) des cellules malades [2].

Découvrez la richesse des bienfaits offerts par **Chaga** de New Roots Herbal, contenant 350 mg (40 % de polysaccharides) par capsule végétalienne.

Références

1. Pan, H.H., et al. "Aqueous extract from a Chaga medicinal mushroom, *Inonotus obliquus* (higher Basidiomycetes), prevents herpes simplex virus entry through inhibition of viral-induced membrane fusion." *International Journal of Medicinal Mushrooms* Vol. 15, No. 1 (2013): 29-38.
2. Gheorgheos, D., et al. "Betulinic acid as a potent and complex antitumor phytochemical: A minireview." *Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry* Vol. 14, No. 7 (2014): 936-945.

Bâtir la résilience

L'ajout de **Résilience Complexe de champignons** à notre sélection de suppléments de champignons médicinaux extraits à l'eau chaude a été une décision facile. Formuler un mélange incluant les sept variétés nous a permis d'amplifier leurs propriétés immunostimulantes et antioxydantes tout en exploitant les bienfaits spécifiques à chaque champignon.

La méthode d'extraction est aussi importante que les puissants polysaccharides liés aux parois cellulaires des champignons (organe de fructification) et du mycélium (masse végétative). **L'extraction à l'eau chaude est le seul système cliniquement validé pour la dissolution de**

la chitine, une fibre indigeste qui forme les parois cellulaires. Ce composé, qui donne sa force à la carapace du homard, une fois dissout est éliminé naturellement avec l'eau pour obtenir des extraits standardisés jusqu'à 40 % qui constituent **Résilience Complexe de champignons**. Le résultat est un produit hautement biodisponible et pratique de 400 mg de notre mélange de champignons à large spectre par capsule végétalienne. En outre, deux études scientifiques indépendantes ainsi que la médecine traditionnelle chinoise se réfèrent à l'extrait à l'eau chaude des champignons dans leurs résultats de recherche.

Les *bêta*-glucanes (24 %) et les polysaccharides de notre **Résilience Complexe de champignons** exercent de puissants bienfaits pour le système immunitaire. D'autres composés, dont



l'acide bêtaulinique du chaga, les triterpènes du reishi, les cordycépins du cordyceps, les érinacines de l'*Hericium*, et les lentines du shiitake ajoutent leurs propres bienfaits pour la santé.

Le royaume des champignons est ancré dans le folklore et le mystère ; il est intéressant de voir comment les méthodes scientifiques et la recherche actuelles confirment les bienfaits historiques de cette force de vie fascinante.

Voici toute la famille



Maitake

- Santé immunitaire
- Hypoglycémique et antidiabétique

Hericium Erinaceus

- Soutient la santé cognitive
- Favorise la régénération nerveuse

Reishi

- Énergie et résistance au stress
- Équilibre général de l'organisme

Shiitake

- Antioxydant et bien-être
- Aide à combattre le rhume et la grippe

Coriolus

- Immunothérapeutique et radioprotecteur

Chaga

- Adaptogène
- Antioxydant
- Santé immunitaire

Cordyceps

- Énergie
- Libido
- Endurance

Résilience

- Accroît l'énergie
- Résistance au stress
- Antioxydant et bien-être

Conseils santé

Syndrome de fatigue chronique

Un problème complexe



par Philip Rouchotas,
MSc, ND

Le syndrome de fatigue chronique (SFC) est une maladie complexe caractérisée par une profonde fatigue qui n'est pas soulagée par le repos et est aggravée par l'effort mental ou physique [1]. Les symptômes associés incluent faiblesse, douleurs musculaires, mauvaise immunité et infections fréquentes ou enflure des ganglions lymphatiques, mauvaise mémoire ou fonction cognitive, maux de tête et insomnie [1]. La fatigue chronique affecterait jusqu'à quatre millions de personnes aux États-Unis, dont jusqu'à 85 % ne seraient pas diagnostiqués [2].

Le SFC survient le plus souvent chez les femmes de 40 à 59 ans [2]. Le diagnostic de SFC est fait principalement selon les nombreux symptômes présents, et le traitement de cette maladie complexe est souvent difficile.

Les causes du SFC sont multiples. Certains facteurs supposés sont l'infection, particulièrement l'infection virale telle que le virus d'Epstein-Barr (EBV) [3]; un déficit ou une irrégularité immunitaire; les carences alimentaires; ainsi que le stress et les problèmes de l'axe hypothalamus-hypophyso-surrénalien (HHS) [1]. Du point de vue naturopathique, nous évaluons aussi la présence potentielle de sensibilités alimentaires, qui peut être une source de problèmes immunitaires continus et d'inflammation chronique, ou de problèmes hormonaux, y compris la fatigue surrénale et l'hypothyroïdie infraclinique. Les options classiques de

traitement incluent la thérapie cognitivo-comportementale et la gestion pharmacologique de la douleur, de l'humeur, et de l'insomnie [1]. L'exercice d'intensité faible à modérée peut aussi être une option thérapeutique utile [4].

La gestion naturopathique du SFC comprend l'évaluation et l'optimisation de l'état des nutriments importants tels que les vitamines B, la vitamine B₁₂, la vitamine D, le fer et le magnésium [5, 6]. En plus de la thérapie orale, il a été démontré que l'administration intraveineuse de magnésium, de vitamines B et de vitamine C (le « cocktail de Myers ») soulage les symptômes des patients atteints de SFC [7]. L'administration intraveineuse résulte en un apport et une absorption cellulaire plus rapides de ces nutriments. Un apport en nutriments favorisant la production d'ATP mitochondrial, comme l'acétyl-L-carnitine, peut aussi être bénéfique [8].



Outre l'optimisation des nutriments, une alimentation hypoallergénique et le soutien des surrénales sont les piliers de l'approche naturopathique au SFC. Les personnes atteintes du SFC ont une translocation intestinale accrue des antigènes des bactéries à Gram négatif, avec inflammation ultérieure dérivée des intestins et induction de l'inflammation systémique, stress oxydatif et nitrosatif [9]. Le traitement de ce problème d'« intestins fuyants » par l'usage de substances naturelles anti-inflammatoires tels que la glutamine, la N-acétylcystéine (NAC) et le zinc a réduit les symptômes de façon significative. De même, la non-consommation des aliments qui favorisent l'inflammation est la clé de la guérison de l'« intestin fuyant » et de l'arrêt de l'activation immunitaire chronique conséquente [10].

Enfin, la fatigue surrénale est un problème commun sous-jacent chez les personnes atteintes du SFC. L'axe HHS est souvent identifié comme étant problématique chez ces personnes; cependant, les approches conventionnelles ne semblent pas pouvoir les traiter. L'usage d'herbes adaptogènes tels que l'ashwagandha, le ginseng sibérien, la réglisse ou le *Rhodiola*, ainsi qu'un apport en nutriments essentiels comme la vitamine C et les vitamines B, contribue à améliorer la capacité des glandes surrénales à produire du cortisol de façon appropriée [11].



Références

- Centers for Disease Control. "Chronic fatigue syndrome (CFS)." · <http://www.cdc.gov/cfs/> · Mis à jour en avril 2014 · Consulté le 14 mars 2015.
- Allen, P.R. "Chronic fatigue syndrome: Implications for women and their health care providers during the childbearing years." *Journal of Midwifery and Womens Health* Vol. 53, No. 4 (2008): 289-301.
- Lundell, K., et autres. "Clinical activity of folic acid in patients with chronic fatigue syndrome." *Arzneimittelforschung* Vol. 56, No. 6 (2006): 399-404.
- Larun, L., et autres. "Exercise therapy for chronic fatigue syndrome." *Cochrane Database of Systematic Reviews* Vol. 2: CD003200.
- Berkovitz, S., et autres. "Serum 25-hydroxy vitamin D levels in chronic fatigue syndrome: a retrospective survey." *International Journal for Vitamins and Nutrition Research* Vol. 79, No. 4 (2009): 250-254.
- Antiel, R.M., et autres. "Iron insufficiency and hypovitaminosis D in adolescents with chronic fatigue and orthostatic intolerance." *Southern Medical Journal* Vol. 104, No. 8 (2011): 609-611.
- Gaby, A.R. "Intravenous nutrient therapy: the 'Myers' cocktail.'" *Alternative Medicine Review* Vol. 7, No. 5 (2002): 389-403.
- Vermeulen, R.C. et H.R. Scholte. "Exploratory open label, randomized study of acetyl- and propionylcarnitine in chronic fatigue syndrome." *Psychosomatic Medicine* Vol. 66, No. 2 (2004): 276-282.
- Maes, M. t J.C. Leunis. "Normalization of leaky gut in chronic fatigue syndrome (CFS) is accompanied by a clinical improvement: effects of age, duration of illness and the translocation of LPS from gram-negative bacteria." *Neuro Endocrinology Letters* Vol. 29, No. 6 (2008): 902-910.
- Isasi, C., et autres. "Fibromyalgia and chronic fatigue syndrome caused by non-celiac gluten sensitivity." *Reumatologia Clínica* Vol. 11, No. 1 (2015): 56-57.
- 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.

MCT Energy

Rapide, amusante, et fonctionnelle

MCTEnergy est une source dynamique d'énergie qui peut combler les besoins énergétiques spéciaux du printemps et de l'été. Faite d'huile de noix de coco et de palme de sources durables et sans OGM, **MCTEnergy** contient 55 % d'acide caprylique et 44 % d'acide caprique. Facilement absorbés dans les intestins, ces acides gras sont convertis directement dans le foie pour de l'énergie instantanée pour le corps et l'esprit, avec un stockage minimal des graisses. Les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) sont utilisés depuis plus de 50 ans en clinique comme nutriment thérapeutique essentiel pour les nourrissons et les personnes âgées, puisqu'ils sont métabolisés jusqu'à huit fois plus rapidement que les glucides complexes. La forte concentration d'acide caprylique peut aussi empêcher la prolifération de *Candida*.

À environ 100 calories par 15 ml, la douce saveur de **MCTEnergy** le



rend facile à prendre à la cuiller ou à ajouter aux soupes, sauces, jus de fruits, frappés, vinaigrettes, ou pâtisseries. Les TCM ne contiennent ni gras *trans*, ni blé, ni gluten, ni produits laitiers, ni levure, ni sucre, et conviennent à pratiquement tout le monde.

MCTEnergy peut combler vos besoins énergétiques de plusieurs façons; laissez aller votre imagination !



Saviez-vous...

...qu'un usage thérapeutique des triglycérides à chaîne moyenne fait partie des régimes cétogènes pour les enfants souffrant d'épilepsie difficile à contrôler (réfractaire). Ce régime faible en glucides fournit au cerveau des acides gras et des cétones au lieu du glucose, ce qui réduit la fréquence des crises d'épilepsie.*

**Un sous-produit du métabolisme des acides gras utilisé par le cerveau comme une alternative au glucose.*

Nutriment essentiel pour la grossesse et plus

L'acide folique dans sa forme biologiquement active (L-5-méthyltétrahydrofolate) est reconnu comme étant l'une des vitamines les plus importantes pour les femmes avant la conception et au cours du premier trimestre de grossesse. Les suppléments de L-5-méthyltétrahydrofolate sont bénéfiques, car pour beaucoup de gens, l'activité de l'enzyme qui transforme l'acide folique régulier en cette forme active, que le corps reconnaît et exploite facilement, est altérée. Notre formule comprend aussi des vitamines B₆ et B₁₂ sous formes de pyridoxal-5'-phosphate (P5P) et de méthylcobalamine, qui servent de cofacteurs aux réactions métaboliques du corps.

Le L-5-méthyltétrahydrofolate aide à réduire le risque d'anomalies du tube neural durant la grossesse. Il participe aussi à la croissance exponentielle des cellules nerveuses et au métabolisme des nutriments nécessaires à la formation des tissus pendant les premiers stades de développement du fœtus.

Le L-5-méthyltétrahydrofolate participe aussi au métabolisme des nutriments qui entraîne



la production d'énergie dans les mitochondries de toutes les cellules ; cela se traduit par des niveaux d'énergie généralement accrus. En outre, il permet de réduire les niveaux d'homocystéine, un acide aminé. Des taux élevés d'homocystéine sont liés à des lésions de vaisseaux sanguins qui mènent au durcissement des artères (athérosclérose), et pourraient aussi contribuer à réduire le flux sanguin vers le cerveau en plus d'une carence en neurotransmetteurs, ce qui peut contribuer à la dépression [1]. Puisque l'acide folique et la vitamine B₁₂ réduisent l'homocystéine, ces suppléments pourraient être bénéfiques à long terme pour les personnes à risque de cette maladie débilitante [2].

AcideFolique Actif de New Roots Herbal est un supplément

essentiel pour une grossesse en santé, et pour d'autres applications thérapeutiques prometteuses.

Références

1. Folstein, M., et autres. "The homocysteine hypothesis of depression." *The American Journal of Psychiatry* Vol. 164, No. 6 (2007): 861-867.
2. Almeida, O.P., A.H. Ford, et L. Flicker. "Systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials of folate and vitamin B₁₂ for depression". *International Psychogeriatrics* Vol. 27, No. 5 (2015): 727-737.



Conférence sur les sans OGM

Les OGM, le glyphosate et votre santé



par Tanmayo Krupanszky,
Coordinatrice de
conférences pour
Cultivons Biologique
Canada de Toronto

Nous devrions tous écouter le Dr Thierry Vrain. Il a pris sa retraite il y a 10 ans en tant que chef de la biotechnologie à la station de recherche d'Agriculture Canada de Summerland, en Colombie-Britannique. Il a récemment averti la population des dangers pour la santé du glyphosate, l'ingrédient actif dans l'herbicide Roundup, utilisé avec les plantes génétiquement modifiées ou OGM. La plus récente tournée canadienne du Dr Vrain, *Genetically Engineered* (« Génétiquement



modifié»), a discuté de nombreuses études actuelles sur le glyphosate. La plupart des cultures génétiquement modifiées l'ont été pour résister à l'impact toxique d'herbicides spécifiques. Par conséquent, seules les plantes modifiées résistent et survivent aux herbicides et les mauvaises herbes sont éradiquées; la résolution d'un problème récurrent des agriculteurs. Ces cultures représentent une grande majorité des OGM.

Le Dr Vrain révèle que le glyphosate a de nombreux impacts négatifs sur la santé, comme la destruction de la flore intestinale, ce qui a de multiples conséquences dans tout le corps : affaiblissement du système immunitaire, altération de la fonction cérébrale, et maladie coéliqua, notamment. Il démontre aussi une connexion avec les dommages au foie ou aux reins et bien plus encore. L'Organisation mondiale de la santé a récemment classé le glyphosate parmi le groupe chimique 2A (potentiellement cancérigène chez l'être humain) en raison des « preuves convaincantes que le glyphosate peut causer le cancer » et le lymphome non hodgkinien. De plus, on note un appauvrissement en minéraux et en nutriments contenu dans les aliments. Le glyphosate se lie à des minéraux tels que le calcium, le fer, le manganèse, le magnésium, etc., ce qui les rend



non biodisponibles, et a donc un impact négatif sur la voie de l'acide shikimique, un facteur important des informations métaboliques. Il inhibe des enzymes, entraînant la mort cellulaire. Ce qui est encore plus alarmant est que le Roundup est maintenant appliqué systématiquement aux cultures sans OGM comme agent desséchant. Il sert à sécher les cultures de céréales, de légumineuses et haricots, ou de canne à sucre avant la récolte pour faciliter la manipulation et, dans le cas de la canne à sucre, pour accroître la teneur en sucre. On peut trouver des résidus de glyphosate dans chaque cellule de la plante. Le Dr Vrain est l'un des quelques scientifiques impliqués prêts à exprimer publiquement ses inquiétudes au sujet des OGM, mettant souvent en jeu sa vie personnelle et sa carrière professionnelle. La liste des scientifiques de renommée internationale dont la carrière a été ternie ou détruite pour avoir signalé les effets indésirables des OGM inclut Arpad Pustzai et Susan Bardosc de l'Écosse, Ignacio Chapela des États-Unis, Gilles Eric Séralini de

la France, et Andres Carrasco de l'Argentine. Au Canada, la professeure retraitée E. Ann Clark, celle qui a lancé le programme de spécialisation organique à Guelph, a passé près de 20 ans à parler et à écrire sur les conséquences de la réglementation sur les OGM ainsi que les OGM au Canada.

Dans la plupart des cas, les problèmes que les OGM en cours de développement aspirent à résoudre pourraient être mitigés, si ces problèmes ne peuvent être résolus avec succès par des méthodes agricoles alternatives qui améliorent les processus naturels. La demande et l'efficacité de ces produits, de même que leur sécurité, ont été remises en question. Les exemples incluent le riz doré et la nouvelle pomme « Arctique » sans brunissement. Cette pomme vient d'être acceptée au Canada, à la grande déception de l'organisme chargé de la surveillance de la biotechnologie, le Réseau d'action canadien de la biotechnologie (RCAB), de nombreux producteurs de pommes, et de citoyens inquiets.



Pour plus de détails sur le glyphosate et ses dangers pour la santé, Thierry Vrain est une excellente référence. Non seulement peut-il expliquer clairement et simplement comment fonctionne le glyphosate, mais il soulève aussi de sérieuses questions sur sa relation avec d'autres problèmes de santé possibles que nous connaissons aujourd'hui. Sa tournée *Genetically Engineered* a été enregistrée par Cultivons Biologique Canada et il a partagé ses préoccupations à leur conférence annuelle à Toronto.

Pour voir le discours du Dr Thierry Vrain sur les OGM et le glyphosate, visitez le <https://www.youtube.com/user/OrganicGrowersVideo>

Saviez-vous que...

Chez New Roots Herbal, nous investissons dans l'analyse biologique moléculaire par réaction en chaîne par polymérase (PCR) en tant que preuve définitive de l'absence d'OGM dans les matières premières lorsque cela est nécessaire. Cette technique utilisée en médecine légale et pour les tests de paternité amplifie sélectivement des brins simples d'ADN pour révéler l'empreinte génétique de toute substance jusqu'au niveau moléculaire. Même Sherlock Holmes serait impressionné!

Activez-vous avec *Garcinia cambogia*

Le *Garcinia cambogia* est un fruit tropical contenant de l'acide hydroxycitrique (AHC). Ce composé multitâche a certainement reçu beaucoup de battage médiatique ; toutefois, le facteur important lié à son usage est la gestion des attentes. Le principal mécanisme d'action de l'AHC est de bloquer l'activité de l'enzyme citrate lyase, qui transforme les glucides en gras corporel. Il exerce aussi des effets positifs sur les niveaux de sérotonine

pour réduire l'appétit,



améliorer l'efficacité de l'insuline, et contrôler les envies qui peuvent miner un programme de perte de poids.

Tous connaissent l'avertissement qui accompagne chaque supplément de perte de poids qui implique que celle-ci requiert aussi un apport calorique réduit et plus d'activité physique. Osez donc quelques changements subtils à votre alimentation et à votre programme d'exercice ! Puis, récompensez-vous avec **GarciniaCambogia** de New Roots Herbal pour accélérer votre progrès ou pour dépasser un plateau difficile. Les effets positifs exercés par le *Garcinia cambogia* sur votre corps et votre esprit pourraient vous aider à éviter cette collation d'après-midi ou à céder à cette gâterie sucrée de fin de soirée. Quelques centaines de calories inutiles par soirée peuvent suffire à faire

dérailler et à décourager même les gens les plus enthousiastes.

Notre *Garcinia cambogia* contient 60 % d'AHC, ce qui a été vérifié dans notre laboratoire d'analyse accrédité ISO 17025. Lorsque pris à jeun trois fois par jour avant les repas, il peut vous donner le coup de pouce naturel sans effets secondaires pour atteindre vos objectifs de perte de poids et de remise en forme.



Énergisez-vous avec **FerHéminique**

FerHéminique est l'un des derniers ajouts à la gamme de produits New Roots Herbal. Les besoins en fer varient grandement selon l'âge et le sexe, mais aussi selon l'étape du cycle menstruel ou de la grossesse. En fait, le fer est l'un des minéraux les plus controversés concernant son ajout aux aliments, son intégration ou non dans les suppléments, ou sur la sécurité d'obtenir l'apport recommandé en fer grâce à une alimentation saine. Il n'était pas rare que les médecins recommandent une pinte de stout (bière foncée) par jour pendant la grossesse pour répondre aux demandes en fer!

La supplémentation en fer, un peu comme la supplémentation en vitamine A, n'est nécessaire que pour compenser une carence reconnue.

FerHéminique de New Roots Herbal est la meilleure forme de supplément de fer pour de multiples raisons. Tout d'abord, il s'agit de la même forme (polypeptide) présente dans la viande rouge et la volaille, qui est facilement reconnue et absorbée par l'intestin grêle. **De plus, FerHéminique ne cause pas les effets secondaires de constipation, de crampes et de nausée, souvent associés à la forme élémentaire de fer que sont le fumarate, le sulfate, ou le gluconate ferreux.**

Une fois absorbée, cette forme de fer hautement biodisponible devient la base structurelle de l'hémoglobine. Cette protéine spécialisée du sang se lie à l'oxygène des poumons pour être utilisée dans la respiration cellulaire de chaque partie du corps. L'hémoglobine est aussi impliquée dans le retour du CO₂ créé lors de la production d'énergie par les

cellules pulmonaires pendant l'expiration.

FerHéminique de New Roots Herbal est formulé avec une gamme complète de nutriments complémentaires. Il contient de la vitamine C pour améliorer l'absorption intestinale du fer, avec les formes biologiquement actives de l'acide folique (methylfolate) et de la vitamine B₁₂ (méthylcobalamine), incluses comme cofacteurs essentiels pour la synthèse de l'hémoglobine.

Notre formule supérieure dynamisera chaque cellule, tissu et organe du système cellulaire dans tout votre corps pour une meilleure force, une meilleure endurance, et un meilleur bien-être.



L'importance des protéines

La puissance des protéines



par
Joanna McDonald
joannamcdonald.ca

Restez en forme ce printemps en donnant à votre corps le carburant dont il a besoin. Tirez le meilleur parti de toutes les activités que vous aimez; dormez mieux, augmentez votre masse musculaire maigre; et maintenez un poids santé en intégrant régulièrement des protéines à votre alimentation.

La saison tant attendue est ici ! C'est le temps de dépoussiérer bicyclettes, raquettes de tennis et patins à roues alignées et de se préparer à un printemps et un été d'activités amusantes. Plusieurs vont profiter des journées plus longues et plus chaudes en allant courir; assurez-vous d'apporter des collations protéinées pour nourrir votre corps. Les sources de protéines et d'énergie durable et renouvelable vous aideront à vous dépasser chaque jour et à devenir un champion !

Les protéines sont importantes parce qu'elles :

- aident à construire et à réparer les cellules après une blessure ou une entorse;
- accroissent les fonctions cérébrales (surtout les acides gras oméga-3 de certaines sources);

- aident à maintenir un poids corporel maigre;
- abaissent la pression artérielle;
- réduisent l'appétit;
- fournissent des nutriments essentiels à votre corps;
- réduisent le stress et fournissent un sommeil réparateur;
- peuvent aider à prévenir certaines maladies; et
- peuvent augmenter la qualité de vie et la longévité.

Où les trouver ?

Noix et graines

Essayez les noix, les noix de cajou, les noix du Brésil, les arachides, les amandes, les graines de chia, les graines de lin, les graines de tournesol ou les graines de citrouille. Le lait d'amande, le lait de riz ou le lait de coco sont d'excellents choix dans les frappés.

Œufs

Essayez des œufs à la coque pour une collation rapide sur le pouce.

Légumineuses, céréales et fèves

Le fèves, le riz sauvage, le quinoa et les lentilles sont d'excellents choix pour les salades, soupes, collations et trempettes estivales.

Poisson et viande maigres

Grillés, pochés, sur le barbecue, au four ou sautés; il y a des milliers de façons d'apprêter de vieux favoris comme la morue, la sole, le poulet, le bœuf ou le saumon.



Fromage et yogourt

Le fromage cottage et le yogourt font très bien l'affaire pour un gouter léger !

Poudres de protéines préparées

Avant ou après l'entraînement, celles-ci peuvent très bien vous convenir.

De combien en a-t-on besoin ?

Avec beaucoup d'informations contradictoires, il peut être difficile de savoir ce qui est le mieux adapté à votre type de corps. Les représentants de votre magasin d'aliments naturels préféré ou votre praticien de soins de santé qualifié seront en mesure de vous aider à trouver la bonne quantité pour votre corps et son état actuel de santé, ou s'il est approprié pour vous de prendre un produit protéique supplémentaire.

À votre santé ! Celle-ci commence avec vous ! Même de petits changements font une grande différence; donc n'oubliez pas de bien vous nourrir — vous le méritez !



Bouchées protéinées au beurre d'arachide et à la banane

Voici une délicieuse recette que Joanna nous a envoyée pour combler vos besoins en protéines lorsque vous êtes sur la route, au bureau, ou tout simplement à la maison.

Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 4 c. à soupe de beurre d'arachide (ou de beurre d'amande)
- 2 c. à thé de graines de chia
- 1 c. à thé d'huile de noix de coco
- 2 c. à soupe de sirop d'agave (ou miel)
- ½ banane mure
- ¼ de tasse de pépites de chocolat

- 2 c. à soupe de noix de coco râpée

Instructions

Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire, sauf les pépites de chocolat et la noix de coco. Mélanger jusqu'à ce qu'ils forment une pâte légère.

Transférer le mélange dans un bol. Avec une cuiller en bois, bien incorporer les pépites de chocolat.

Rouler délicatement en petites boules. Prendre ensuite chaque boule et rouler dans la noix de coco râpée pour enrober.

Déposer les boules dans un contenant hermétique et conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

Ces bouchées de protéines se gardent au congélateur jusqu'à trois mois.

Donne 2 tasses ou 24 bouchées.

Soupe crémeuse carottes et gingembre



par
Theresa Nicassio
yumfoodforliving.com

Photo par :
Alejandra Aguirre

Ingrédients

- 2 tasses de carottes hachées grossièrement
- 1 oignon jaune (petit ou moyen), haché grossièrement
- 2 branches de céleri, hachées grossièrement
- 2-3 gousses d'ail coupées en deux
- ¼ tasse d'ognons verts, hachés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 boîte (14 oz ou 400 ml) de lait de coco à pleine teneur en gras
- ¼ tasse de pois chiches cuits
- 2 c. à soupe de tiges de coriandre hachées grossièrement
- 4 c. à thé de jus de citron, ou au gout
- 2 c. à thé de gingembre râpé, bien tassé
- 1½ c. à thé de vinaigre blanc
- 1 c. à thé de sel de l'Himalaya, ou au gout
- ¾-1 c. à thé d'aneth séché, ou au gout
- ½ c. à thé de cumin moulu

Cette soupe était pour moi un rêve de longue date. Une fois que j'ai pu m'y mettre, elle était encore plus incroyable que ce que j'avais espéré ! En concevant cette recette, je voulais qu'elle soit hypersimple, et quand j'ai eu l'idée de rôtir des légumes grossièrement hachés, j'ai été vraiment excitée. J'aime aussi le fait que j'ai trouvé un moyen d'utiliser les tiges de coriandre, qui finissent habituellement au compost. Cette soupe plaira certainement à tous, étant remplie d'ingrédients que la plupart des gens ont à portée de main, et que même ceux qui souffrent d'allergies ou d'une maladie auto-immunitaire peuvent manger. Le seul problème est qu'elle ne dure pas longtemps ; si vous en voulez plus ou si vous avez des invités, vous pourriez vouloir doubler ou tripler la recette. Si vous le faites, vous devrez la préparer par petites quantités.



- ½ c. à thé de poivre noir
- ¼ c. à thé de poudre de curry
- ⅓ c. à thé de poudre d'ail
- ⅓ c. à thé de cannelle

Instructions

Placez les carottes, l'oignon, le céleri, l'ail et les oignons verts dans un grand plat de cuisson. Arroser avec l'huile d'olive et remuer pour bien les enrober.

Préchauffer le four à 315 °F (160 °C) et cuire pendant 45 minutes.

Avant que les légumes soient

cuits, réduire en purée le reste des ingrédients avec de l'eau au mélangeur à grande vitesse, en utilisant la boîte de lait de coco pour mesurer la quantité d'eau. Ajouter ensuite les légumes rôtis et réduire de nouveau en purée jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Servir chaud directement à partir du mélangeur, ou réfrigérer pour une soupe froide. Se congèle bien et peut être réchauffé doucement pour un repas rapide (ne pas surchauffer).

Donne 5 tasses.

Salade d'été Sacramento



par
Gordon Raza

Cette succulente salade se verse bien dans un pot Mason pour un repas sain sur le pouce, ou comme un à-côté pour le saumon cajun ou le poulet grillé à la toscane.

Ingrédients de la salade

- 2 tasses d'épinards verts hachés
- ½ tasse de poivron jaune en lanières
- ½ tasse de tomates cerises coupées en deux
- ⅓ tasse d'amandes fumées*, coupées en dés
- ½ tasse de carottes râpées
- ¼ tasse d'oignons verts en julienne

* Environ 300 calories par un tiers de tasse

Ingrédients de la vinaigrette

- 2 c. à table de MCT Energy*
- 2 c. à table de vinaigre balsamique
- ½ c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, coupé en petits dés
- ½ c. à thé de sel de mer
- ¼ c. à thé de poivre fraîchement moulu

* Environ 100 calories par cuillère à soupe.

Instructions

Fouetter ensemble les ingrédients.

Donne 2 portions.



Vitamine E⁸

Intérêt composé

Il semble que plus la lettre d'une vitamine se retrouve loin dans l'alphabet, moins nous en savons à son sujet. La vitamine E est un bon exemple : il s'agit d'une famille de huit composés liposolubles spécialisés avec un rapport intéressant sur l'activité biologique, essentielle pour une excellente santé. Bien que l'*alpha*-tocophérol est la forme la plus active chez l'homme, la force synergique complète des formes *alpha*, *bêta*, *delta* et *gamma* des tocophérols et tocotriénols élargit la gamme thérapeutique de cette vitamine polyvalente.

Une supplémentation en vitamine E fournit de puissantes propriétés antioxydantes pour une protection contre de nombreuses maladies dégénératives liées à l'âge, tel

qu'une activité antitumorale, en plus d'interférer avec les premières étapes de l'athérosclérose (durcissement des artères). Un système immunitaire fort ainsi qu'une peau et des yeux sains sont aussi parmi les nombreux avantages d'un supplément de vitamine E. Une recherche effectuée par le département de chirurgie de l'Université d'État de l'Ohio a également démontré des résultats prometteurs pour les tocotriénols qui pourraient diminuer les lésions neurologiques chez les victimes d'AVC. Il a été démontré que les tocotriénols peuvent activer un système d'intervention d'urgence, où les petits vaisseaux sanguins irriguent le cerveau avec du sang oxygéné pendant les blocages aux artères plus larges qui causent les accidents cardiovasculaires.

C'est réellement incroyable à quel point la vitamine E peut renforcer la résistance à un

très large éventail de maladies. La vitamine E détruit les molécules des radicaux libres qui endommagent les membranes cellulaires par un processus appelé la peroxydation lipidique. La peroxydation des lipides est la force destructrice où les électrons sont enlevés à la couche protectrice lipidique des parois cellulaires, les laissant instables et sujets à la maladie. Autrement dit, la vitamine E protège les cellules dans tout le corps et des cellules saines conduisent directement à une meilleure santé.



Visitez-nous sur Facebook !



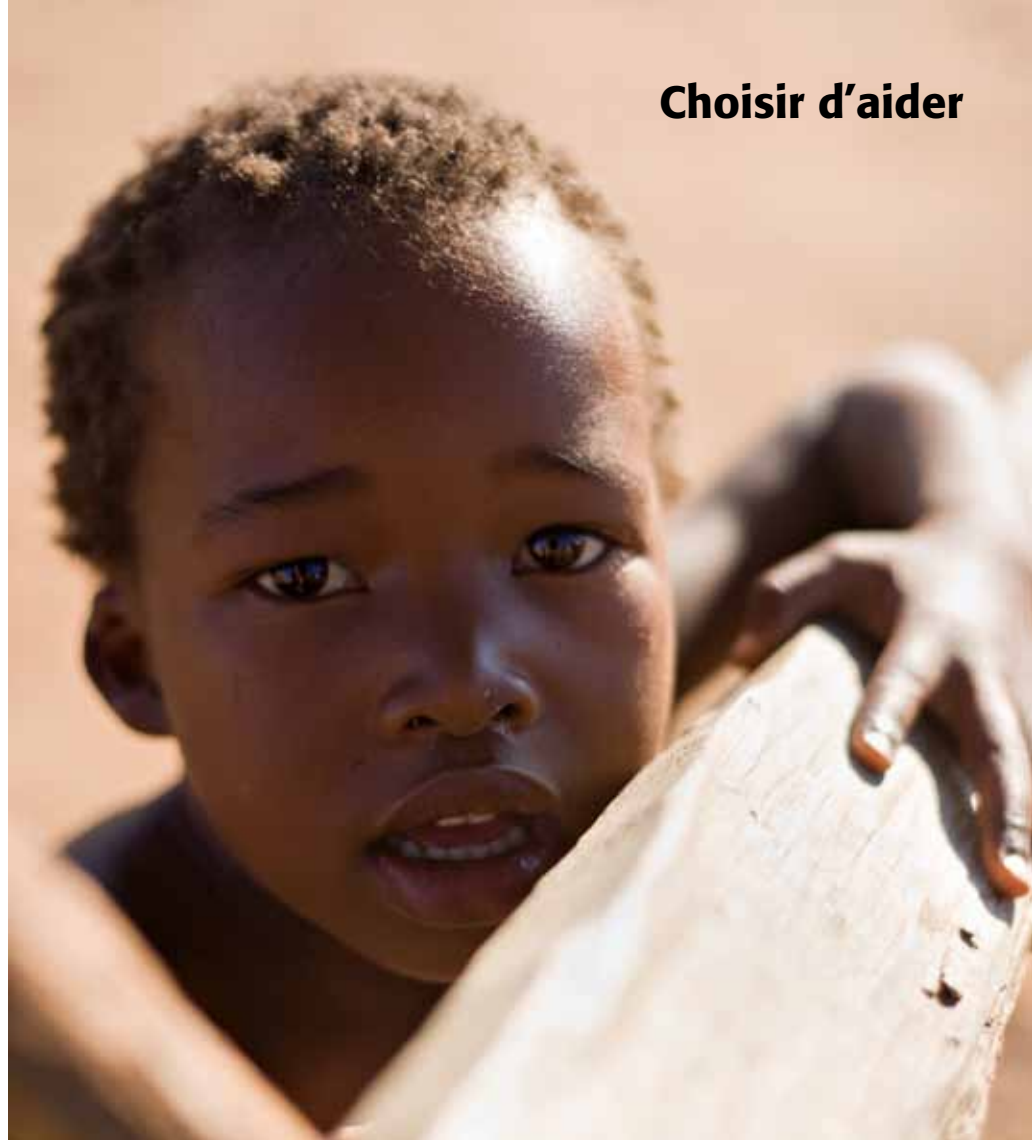
Visitez notre page Facebook pour les plus récentes mises à jour de nos produits, de l'information sur les évènements, des créations culinaires originales, et des articles intéressants présentant les dernières tendances en matière de santé et de bien-être. Connectez-vous avec nous et nous vous partagerons les dernières nouvelles de l'industrie des produits de santé naturels. Facebook est une façon excitante de communiquer de « bouche-à-oreille », et nous sommes ravis de partager et de grandir avec vous.



La survie et le bien-être des enfants sont les principaux objectifs de l'un des organismes de bienfaisance les plus connus du monde – le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF). Quelle que soit la race, la couleur et la religion des enfants dans le besoin, l'UNICEF a toujours eu à cœur de leur offrir un soutien énorme.

Créer un avenir prometteur pour les enfants partout dans le monde a toujours été l'objectif de l'UNICEF, et c'est pourquoi une telle organisation de bonne réputation a lancé tant de programmes liés aux enfants. Ces programmes sont conçus pour améliorer la qualité de vie, le développement et l'éducation des enfants, les protéger des maladies, et éliminer toute exploitation infantile.

Chez New Roots Herbal, nous avons toujours été heureux d'appuyer un organisme comme l'UNICEF. Notre programme



Choisir d'aider nous a donné la chance de montrer aux enfants dans le besoin que nous sommes ici pour les soutenir et les aider à avoir un meilleur avenir, peu importe où ils se trouvent dans le monde. En outre, l'importance de notre soutien à l'UNICEF est qu'elle fait aussi prendre

conscience à nos clients des efforts précieux que l'UNICEF déploie pour faire en sorte que les enfants puissent profiter de leur enfance et rêver d'un avenir meilleur. Cela peut changer leur vie positivement.

Autres organismes bénéficiant du programme



© 1986 WWF-Fonds mondial pour la nature (aussi connu sous le nom de World Wildlife Fund), symbole du panda.
® «WWF» est une marque de commerce déposée du WWF.

La première étape vers le bien-être de votre enfant

Prénatal est une formule complète contenant 24 vitamines, minéraux et nutriments essentiels pour le développement du fœtus et la santé maternelle avant et pendant la grossesse ainsi qu'au cours de l'allaitement.

- Contient les vitamines, minéraux et nutriments qui favorisent le développement du système squelettique, la formation des organes, et le système nerveux central
- Ne contient pas de vitamine A ni de *bêta*-carotène, qui peuvent compromettre le développement du fœtus pendant les premiers stades de la grossesse
- Formule complète entièrement testée qui intègre les plus récentes recherches

Choisissez **Prénatal** pour vous donner la tranquillité d'esprit nécessaire afin de vous concentrer sur les nombreux autres aspects d'une grossesse sereine et épanouie.



Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM



[newrootsherbal](https://www.facebook.com/newrootsherbal)
newrootsherbal.com

