



Les
Faits
Naturels

Au-delà de la
vitamine D

Conseils santé :
Candidose vulvovaginale

Conseils santé :
Reconnaitre un AVC

Les bienfaits des
herbes et épices

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations
Gratuit • Juillet/aout 2015


New Roots
HERBAL



Soulagement et paix d'esprit

FeminaFlora est une solution sans effet secondaire contre les infections vaginales récurrentes. Il fournit 10 milliards de cellules probiotiques vivantes de 4 souches différentes pour une bonne santé vaginale. **FeminaFlora** procure un soulagement rapide et une résistance contre de nouvelles infections.

- Procure un soulagement rapide
- Protège contre la vaginose et autre infections
- **Établit une couche protectrice acide pour protéger contre les levures, incluant le *Candida albicans***
- Notre nouvel emballage pratique inclut 10 ovules vaginaux ainsi qu'un applicateur.



Prévention et Soins® depuis 1985



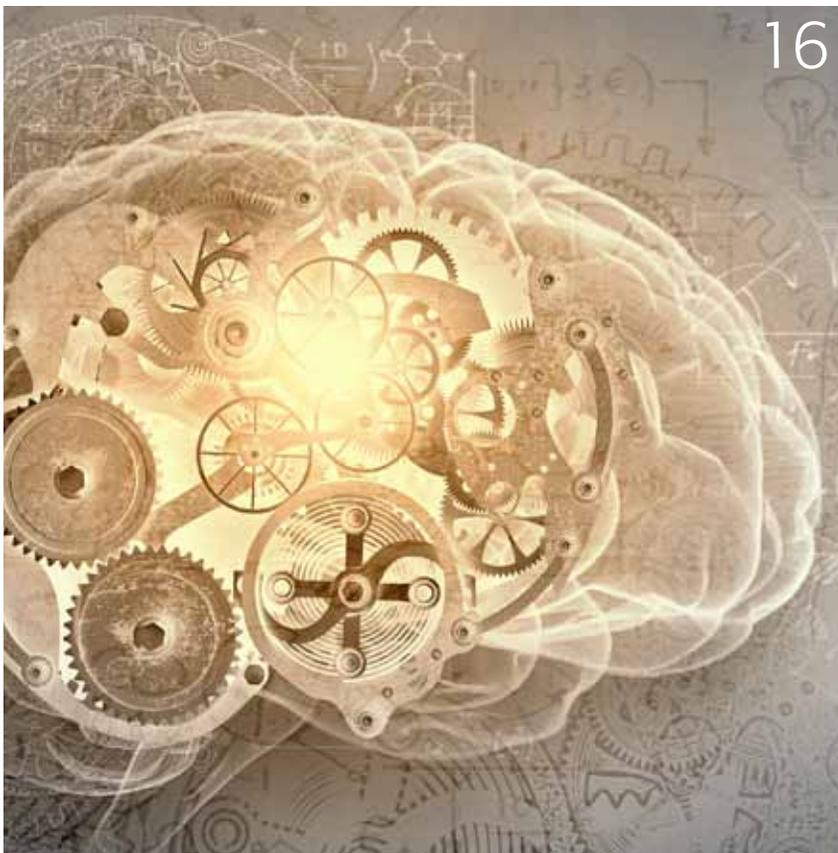
- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie **15 scientifiques** : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

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



Table des matières

Juillet/aout 2015



- 05 Travelers' Probiotic : Complet
- 06 Conseils santé : Candidose vulvovaginale
- 07 Articulations et os : Une meilleure connexion
- 08 Naturopathic Currents: Au-delà de la vitamine D
- 11 Extrait de pépins de pamplemousse : Mordez à pleines dents
- 12 Toute l'information au bout de vos doigts
- 14 Huile de tamanu : Cinquante nuances?
- 15 Amants de la Peau : Une histoire torride
- 16 Conseils santé : Reconnaître un AVC
- 19 NHP Laboratories : La science certifiée derrière chaque bouteille!
- 21 Maintenant disponible : Thé vert Matcha
- 22 Les bienfaits des herbes et des épices
- 24 Coin culinaire
- 26 Des herbes pour éloigner les insectes
- 27 Choisir d'aider : Fondation Sierra Club Canada

Lettre de la rédactrice



Les voyages forment la jeunesse. Étant une adepte de voyages, j'affectionne particulièrement ce dicton. Les voyages nous permettent de sortir de notre routine et de vivre de nouvelles expériences. Lorsque l'on voyage, on apprend à se découvrir tout en s'ouvrant sur le monde. Pour les plus jeunes, surtout les enfants, s'ouvrir à de nouveaux peuples et cultures aura un impact incontestablement positif sur leur développement.

Un voyage peut changer une vie! Que ce soit un voyage de noces, d'affaires, ou familial, il s'agit seulement d'être ouvert d'esprit pour que le monde s'ouvre à nous.

On peut certainement se remémorer longtemps le sentiment éprouvé la première fois que l'on se retrouve devant un icône incontournable tel que la tour Eiffel à Paris, le Colisée de Rome, la Grande Muraille de Chine, ou même sur le sable blanc d'une page du sud. Cependant, il n'est pas nécessaire de traverser les frontières pour admirer des paysages à couper le souffle et pour faire des rencontres extraordinaires; notre propre pays a des merveilles à nous dévoiler. Parfois, même un camping avec les enfants dans la cour arrière de la maison apporte sa dose de magie!

Dans ce numéro, nous vous proposons des trucs pour des voyages exotiques autant que pour un séjour au chalet ou en camping. Nous aborderons aussi les effets autant négatifs que positifs du soleil. Des recettes rafraichissantes et originales sont aussi à l'honneur pour vous inspirer cet été.

En cette saison estivale, profitez de chaque moment précieux avec vos êtres chers, et amusez-vous!

Sonia Lamoureux
Rédactrice en chef

New Roots Herbal est toujours prêt à soutenir de grandes causes telles que le *Blitz contre la faim* de Purolator, qui recueille des dons et aide à sensibiliser le public au problème de la faim au Canada. Nous avons choisi d'aider en donnant 10 000 bouteilles d'Huile de Fruit de Palme Rouge.

New Roots Herbal estime que toute contribution peut faire une différence. Pour faire un don, visitez <https://www.purolator.com/fr/resources-and-support/about-us/tackle-hunger/index.page>



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
Brian Casteels · Gordon Raza · Philip Rouchotas

Recettes

Theresa Nicassio · Gordon Raza

Choisir d'aider

Noha Elkafrawy

Impression

Transcontinental

Distribution

AMP, Purolator, Transcontinental

Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux
lamoureux@newrootsherbal.com
450 424-9486 poste 262

Copies totales distribuées

44 500 (anglais et français)





Complet

De nos jours, réserver un avion ou un hôtel est simple et abordable. Cependant, il n'y a pas si longtemps, le voyageur fatigué craignait la lueur du signe « Complet » au motel.

Pour les six mètres (20 pieds) et plus du tractus gastro-intestinal, afficher complet contre les microorganismes nuisibles et potentiellement pathogènes est une bonne chose. Les milliards de microorganismes qui peuplent notre tractus intestinal aident à digérer la nourriture, empêchent les bactéries pathogènes d'envahir notre corps, représentent jusqu'à 80 % de la fonction immunitaire, et synthétisent les nutriments et vitamines essentiels. Les responsabilités de la flore intestinale (microbiome) rivalisent avec celles de n'importe quel organe, et maintenir la population de probiotiques sains dans votre intestin est critique, que vous soyez à la maison ou sur la route.

Travelers' Probiotic de New Roots Herbal est le supplément idéal de probiotiques hybrides pour préserver le fragile équilibre de votre flore intestinale. L'eau non potable ou les bactéries nocives de la cuisine locale peuvent causer des gaz, des ballonnements et la diarrhée du voyageur.

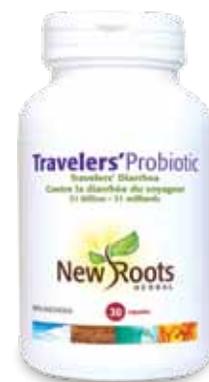
Travelers' Probiotic vous protège de deux façons. Onze milliards d'unités formant colonie (UFC), provenant de onze souches probiotiques scientifiquement éprouvées, augmentent la quantité de probiotiques bénéfiques dans le tractus intestinal. Chaque capsule offre aussi dix milliards de cellules de la levure probiotique transitoire *Saccharomyces boulardii*, qui chassent les bactéries nocives des intestins et neutralisent leurs toxines.

Les suppléments vitaminiques et minéraux sont de nature dynamique, le corps éliminant

généralement ce qu'il ne peut assimiler. Les suppléments de probiotiques diffèrent en ce sens, que vous pouvez bâtir votre défense en prévision des défis.

Il est recommandé de prendre **Travelers' Probiotic** de New Roots Herbal plusieurs jours avant votre départ, et de finir les capsules restantes au retour du voyage. Il est aussi sûr et efficace lorsqu'utilisé avec d'autres suppléments de probiotiques.

Pourquoi ne pas apporter **Travelers' Probiotic** lors de votre prochaine aventure ? Bon voyage !



Candidose vulvovaginale



par Heidi Fritz,
MA, ND

La candidose vulvovaginale (CVV) ou infection à levures est une infection vaginale courante due à une prolifération de la levure *Candida albicans*. Les symptômes usuels sont une sensation de brûlure, des démangeaisons, et un écoulement épais et blanc qui ressemble à du fromage cottage. La CVV peut être aiguë ou chronique; la CVV chronique ou récurrente est définie par quatre épisodes ou plus sur un an.

Les facteurs de risque pour la candidose vulvovaginale incluent l'usage d'antibiotiques, les problèmes de régulation de la glycémie comme le diabète ou un régime glycémique élevé, et une fonction immunitaire altérée. De plus, la candidose vulvovaginale est souvent associée à des changements hormonaux survenant à certains moments du cycle menstruel, de nombreuses femmes en souffrant davantage avant ou après les règles. Bien que les médicaments antifongiques, pris par voie vaginale ou par voie orale, soient efficaces contre les levures aiguës, l'émergence d'infections récurrentes suggère que les facteurs sous-jacents

ne sont pas traités. En outre, une résistance peut se bâtir avec l'emploi récurrent de médicaments antifongiques [1].

Certaines stratégies naturelles sont utiles contre la CVV. Souvent, des changements alimentaires visant à améliorer la dysglycémie et à maintenir un niveau glycémique plus stable peuvent aider. Cela implique de réduire la consommation de sucres raffinés, de bonbons, de boissons sucrées et d'alcool, ainsi que de limiter les glucides raffinés comme le pain, les produits de boulangerie et les céréales raffinées. De plus, la présence d'une sensibilité alimentaire peut altérer une fonction immunitaire optimale; pour résoudre ce problème, on peut devoir éliminer certains aliments couramment responsables comme le blé, le gluten, les produits laitiers ou les œufs. Consulter un médecin naturopathe peut aider à identifier les aliments auxquels la personne est sensible et à surveiller la réponse thérapeutique.

Puisque la CVV est associée à une réduction du nombre de *Lactobacilli* et à une prolifération des espèces de *Candida*, une supplémentation avec un probiotique de haute qualité est une approche rationnelle qui s'est avérée efficace dans des essais sur des humains. Collectivement, ces études montrent que la prise de suppléments probiotiques réduit les symptômes, augmente le taux de guérison de la CVV lorsqu'ils sont utilisés avec des médicaments antifongiques, et

réduit la récurrence de CVV [2-4]. Les probiotiques existent sous forme orale ou d'ovule vaginal, la combinaison des deux étant le plus souvent efficace. En outre, pour les femmes sujettes aux infections à levures dues à la prise d'antibiotiques, la prise simultanée d'un probiotique deux heures avant ou après la prise de l'antibiotique peut être particulièrement importante.

Enfin, l'expérience clinique démontre que plusieurs autres produits de santé naturels sont



efficaces, sans toutefois qu'ils n'aient tous été adéquatement étudiés; on pense à des extraits d'ail, à une solution d'huile d'arbre à thé, et aux herbes antimicrobiennes comme l'hydraste (*Hydrastis canadensis*) ou certaines espèces d'échinacée.

Références

1. Mardh, P.A., et autres. « Facts and myths on recurrent vulvovaginal candidosis—a review on epidemiology, clinical manifestations, diagnosis, pathogenesis and therapy. » *International Journal of STD and AIDS* vol. 13, n° 8 (2002): 522-539.
2. Ehrström, S., et autres. « Lactic acid bacteria colonization and clinical outcome after probiotic supplementation in conventionally treated bacterial vaginosis and vulvovaginal candidiasis. » *Microbes and Infection* vol. 12, n° 10 (2010): 691-699.
3. Vicariotto, F., et autres. « Effectiveness of the association of 2 probiotic strains formulated in a slow release vaginal product, in women affected by vulvovaginal candidiasis: a pilot study. » *Journal of Clinical Gastroenterology* vol. 46 (2012) Suppl.: S73-80.
4. Martinez, R.C., et autres. « Improved treatment of vulvovaginal candidiasis with fluconazole plus probiotic *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 and *Lactobacillus reuteri* RC-14. » *Letters in Applied Microbiology* vol. 48, n° 3 (2009): 269-274.

Articulations et os

Une meilleure connexion

« Mes vieux os endoloris » est une expression familière utilisée plus fréquemment en vieillissant. En fait, la douleur osseuse est rare et, dans un très petit pourcentage de cas, est symptomatique d'une maladie grave. L'usure aux sites de fixation des os et du tissu conjonctif, dont le cartilage (os à os), les tendons (os à os), et les ligaments (muscle à os) sont les causes les plus courantes de douleur osseuse (articulaire). Cette condition, communément appelée arthrose, n'est toutefois pas une condamnation à vie.

New Roots Herbal offre un duo de produits contenant des nutriments aidant à augmenter la densité osseuse, nourrir le tissu conjonctif et soulager l'inflammation qui cause les douleurs articulaires et limite l'amplitude des mouvements.

StrongBones est formulé avec la forme la plus active et la plus



facilement reconnue de calcium, l'hydroxyapatite microcristalline. Il contient également 21 formes avancées de vitamines, minéraux et nutriments spécifiques qui renforcent les os et les soutiennent dans leurs nombreux rôles biologiques. Notre formule soutient aussi le tissu sous-chondral, la surface où les cartilages, les tendons et les ligaments s'attachent à l'os.

JointPain Relief, une formule hybride, nourrit le tissu conjonctif et contient des composés actifs qui apaisent l'inflammation et soulagent les douleurs

articulaires. Il contient de la membrane de coquille d'œuf naturelle (NEM«), qui comporte des protéines spécifiques pour maintenir la santé du cartilage et du liquide synovial. Ce dernier sert aux fonctions critiques du cartilage, le nourrit et le lubrifie, ce qui protège les articulations contre l'usure. **JointPain Relief** est aussi une abondante source de glucosamine, de chondroïtine, et d'acide hyaluronique d'origine naturelle. **JointPain Relief** puise l'énergie thérapeutique des extraits standardisés de *Boswellia serrata* (acide boswellique), de griffe du Diable, de curcumine, et de poivre noir pour un soulagement sans effets secondaires de la douleur et de l'inflammation des articulations.

StrongBones et **JointPain Relief** : un duo dynamique qui vous fera découvrir comment la vie peut être douce et agréable.



Au-delà de la vitamine D

Les bienfaits du soleil



par Brian Casteels, ND
210, rue Willmott, Unité 5D
Cobourg, Ontario K9A 4S3
drbriancasteels.com

Le soleil fait partie intégrante de l'évolution humaine et du développement de la vie sur Terre. Sa lumière apporte l'énergie qui permet la croissance des plantes, nous offrant ainsi une source d'alimentation, de protection et d'outils variés. Elle est également essentielle à la succession des saisons. Ainsi, elle est devenue nécessaire à la vie telle que nous la connaissons aujourd'hui. D'une perspective physiologique humaine, la lumière solaire est une source reconnue de vitamine D, dont les suppléments sont tout indiqués en cas d'exposition insuffisante au soleil. Outre l'apport en vitamine D, plusieurs autres mécanismes physiologiques sont associés à la lumière solaire. Cet article ciblera certains de ces mécanismes, les effets positifs et négatifs de la lumière solaire, et des pratiques sécuritaires relatives au soleil.

Les effets de la vitamine D

La vitamine D₃, aussi appelée cholécalcitriol, est la forme la plus active de vitamine D. Elle agit comme une puissante hormone stéroïde ayant plusieurs fonctions

dans le corps, comme des effets immunomodulateurs (c'est-à-dire l'équilibre des réactions inflammatoires), régularisant la croissance et influençant la différenciation des cellules épithéliales. Cela peut apporter plusieurs bienfaits, comme inhiber le cancer et réduire l'inflammation dans la maladie de Crohn. Par certaines de ses qualités immunosuppressives, la vitamine D peut aussi avoir des effets négatifs tel la suppression des mécanismes de protection contre les pathogènes.

Les effets de la lumière solaire sur la physiologie

La vitamine D est souvent synonyme de lumière solaire, mais cette dernière peut également affecter d'autres mécanismes. Une étude a démontré que l'exposition à la lumière solaire, et non pas à la vitamine D, réduit les symptômes de dépression et de fatigue chez les gens atteints de sclérose en plaques. La même radiation ultraviolette que celle du soleil inhiberait aussi la démyélinisation et l'inflammation de la moelle épinière dans des modèles animaux d'encéphalomyélite allergique expérimentale. Ces phénomènes sont indépendants de la vitamine D en altérant d'autres facteurs comme les niveaux d'ARNm et de protéines de la chimiokine CCL5 de la moelle épinière, ainsi qu'en supprimant l'IL-10 dans la peau et la rate.

La lumière solaire pourrait supprimer l'obésité et le syndrome métabolique, selon certaines études sur des souris. Toutefois, la consommation de

suppléments de vitamine D n'a pas entraîné les mêmes résultats. Cette étude a démontré que la radiation ultraviolette a induit d'autres mécanismes comme l'oxyde d'azote, ce qui a entraîné une suppression de l'obésité et du syndrome métabolique. Il est intéressant de mentionner que, si la lumière solaire affecte directement l'oxyde d'azote, d'autres bienfaits potentiels pourraient se manifester par ce mécanisme. L'oxyde d'azote est aussi responsable d'autres actions dans le corps, comme la fonction des plaquettes, l'inflammation, la vasodilatation et la perception de la douleur.

Une grande étude prospective de cohorte réalisée auprès de femmes par l'Agricultural Health Study a démontré qu'une exposition accrue à la lumière solaire est associée à un risque moindre de cancer du sein. Cette étude indiquait aussi qu'une exposition prolongée puisse avoir d'autres effets protecteurs. On a également noté que la vitamine D, dont les suppléments, ne semblait pas jouer de rôle dans la réduction du risque du cancer du sein.

La lumière solaire peut endommager la peau de plusieurs façons. Cette même lumière peut cependant favoriser bon nombre de réactions adaptatives par la vitamine D et d'autres mécanismes pouvant aider à mitiger ces dommages. Les réactions associées à la vitamine D peuvent aider à réduire les dommages causés à l'ADN par la lumière solaire. D'autres mécanismes, comme la production de mélanine par les mélanocytes réagissant aux

dommages par la radiation ultraviolette, augmentent la pigmentation cutanée. Il s'agit d'une réaction de protection naturelle. Certains individus, par contre, brûlent au lieu de bronzer; tel est le cas des individus ayant une peau pâle, des taches de rousseur ou des cheveux roux ou blonds. Les réactions de protection ne seront donc pas aussi efficaces pour tous.

L'exposition à la lumière solaire peut aussi produire plusieurs autres réactions localisées. Des études de cultures de cellules cutanées isolées ont démontré que les ultraviolets B peuvent stimuler plusieurs facteurs neuroendocriniens locaux comme la pro-opiomélanocortine, l'hormone relâchant la corticotropine, l'ACTH, la *bêta*-endorphine, la voie glucocorticoidogène, et les récepteurs glucocorticoïdes. On a observé des changements dans presque tous les aspects du fonctionnement de l'axe hypothalamique-pituitaire cutané, ce qui indique que les ultraviolets peuvent coordonner les mécanismes homéostatiques cutanés par une stimulation en provenance de certaines réactions neuroendocrines au stress.

La lumière solaire peut aussi réguler certains rythmes du corps humain, qui se synchronise à la lumière selon son moment, sa durée, son intensité, sa longueur d'onde et le modèle d'exposition. Cet entraînement est d'autant plus efficace s'il suit le cycle de la lumière naturelle (c.-à-d. en incluant une période de crépuscule,

plutôt qu'un cycle abrupt lumière/noirceur). Les signaux sont perçus par les cellules périphériques et par les photorécepteurs de la rétine, envoyant des signaux hormonaux au noyau suprachiasmatique, l'horloge principale du cerveau. Cet entraînement influence les taux de cortisol, ce qui est important, car le cortisol est critique à la régulation de l'homéostasie.



Risques pour la santé de l'exposition à la lumière solaire

L'exposition excessive à la lumière solaire est déconseillée, car elle peut entraîner des effets dommageables. Ce serait la cause principale du cancer de la peau, surtout lorsqu'elle est associée aux coups de soleil et lorsque l'exposition aux ultraviolets est intermittente et intense. La lumière ultraviolette solaire a également été liée à plusieurs autres changements physiques comme l'inflammation, la guérison lente des plaies et les dommages à l'ADN.

Si on a plus de cinq coups de soleil au cours de sa vie, on double son risque de mélanome, et les coups de soleil fréquents durant l'enfance sont associés à un risque accru de mélanome chez les jeunes adultes. Malgré les vêtements protecteurs, les écrans solaires, etc., la prévalence des coups de soleil n'a pas diminué; ces stratégies

de protection ne sont donc pas utilisées adéquatement. Des données néerlandaises disent que les populations locales sont bien adaptées au climat néerlandais, mais lorsque ce modèle change, le cancer de la peau augmente de façon soutenue. Le changement est généralement attribué à une réduction de l'exposition quotidienne régulière en exposition intermittente.

Sécurité des lits de bronzage

Sous certains climats, la lumière solaire hivernale est limitée vu l'exposition réduite de la peau, l'angle de la radiation solaire et les heures d'ensoleillement. L'exposition au soleil peut donc être inadéquate; les lits de bronzage sont souvent utilisés pour compenser.

Les lits de bronzage apportent certains bienfaits: ils augmentent les taux de vitamine D et améliorent d'autres fonctions comme la tension artérielle systolique. Les lits de bronzage emploient la radiation ultraviolette; plusieurs autres bienfaits décrits auparavant peuvent donc aussi se produire.

La lumière ultraviolette solaire est divisée en trois catégories: ultraviolets A (UVA), ultraviolets



B (UVB) et ultraviolets C (UVC). La lumière ultraviolette des lits de bronzage est principalement de l'UVA (95 % à 99 %) et de l'UVB (1 % à 5 %). Bien que les lits de bronzage soient quelque peu bénéfiques, autant les UVA que les UVB ont des effets cancérogènes similaires à ceux de la lumière solaire. Les lits de bronzage seraient associés au développement de carcinomes à cellules squameuses et à un risque accru de mélanome. Le risque de développer un mélanome est plus élevé après plus de dix utilisations d'un lit de bronzage. Aucune différence d'association n'a été remarquée avant ou après l'an 2000, ce qui indiquerait que les lits de bronzage plus récents ne sont pas moins dangereux que les modèles plus anciens.

Stratégies sécuritaires

Depuis le début des années 1980, certaines pratiques ont été promues afin de se protéger contre les effets dommageables des ultraviolets, comme le port d'un chandail, l'application de lotion solaire, et le port d'un chapeau. La protection contre les rayons ultraviolets excessifs est importante afin de prévenir les coups de soleil qui, tel que mentionné auparavant, sont liés à un risque accru de cancer de la peau. S'abstenir d'un usage excessif des lits de bronzage est aussi recommandé, ces derniers étant liés à un risque accru de cancer. Un dépistage régulier est aussi important afin de détecter le cancer le plus tôt possible.

L'exposition régulière à la lumière solaire serait plutôt bénéfique, mais



tel que mentionné, les expositions intenses et irrégulières donnent lieu à des brûlures potentiellement dangereuses. La protection est donc importante; par exemple, porter des vêtements protecteurs et un écran solaire. L'emploi régulier d'écran solaire réduirait le risque du cancer de la peau. Des études indiquent aussi que ceci n'empêcherait pas les bienfaits de la lumière solaire sur la santé, comme le risque réduit du cancer du sein; une quantité adéquate de lumière ultraviolette pénétrerait l'écran solaire pour produire de la vitamine D. Plus de recherche est cependant requise afin de déterminer si d'autres mécanismes physiologiques favorisés par la lumière solaire sont affectés par l'emploi d'un écran solaire.

Certains effets néfastes seraient associés à l'emploi d'un écran solaire. Des études effectuées sur des animaux ont indiqué que certains ingrédients contenus dans les écrans solaires peuvent favoriser la toxicité du développement ou de la reproduction ainsi que perturber l'axe hypothalamo-hypophysio-thyroïde. Plus de recherche est donc requise dans ce champ afin d'assurer

l'innocuité des écrans solaires.

Plusieurs produits naturels et synthétiques sont disponibles pour aider à mitiger les dommages induits par les ultraviolets en augmentant les enzymes antioxydants. Les antioxydants incluent notamment l'*alpha*-tocophérol, l'acide férulique, le flavangénol, la phlorétine, les acides lipoïque et urique, les caroténoïdes liposolubles, la vitamine C et plusieurs flavonoïdes végétaux. Les produits et les écrans solaires qui contiennent ces antioxydants et d'autres substances connexes peuvent donc être bénéfiques pour protéger contre les dommages induits par les ultraviolets.

Les suppléments

Tel que mentionné, la vitamine D représente un aspect important de l'exposition à la lumière solaire et peut avoir plusieurs bienfaits physiologiques. Les suppléments peuvent être pertinents surtout pour les habitants nordiques qui sont à risque accru de carences associées à la réduction de l'exposition au soleil. Cependant, puisque la vitamine D peut

aussi avoir des effets négatifs, les suppléments ne doivent être administrés que sous la supervision d'un professionnel de la santé. Bien que l'on dise que la vitamine D représente un substitut à la lumière solaire, plusieurs autres mécanismes seraient impliqués dans l'exposition à celle-ci.

Conclusion

En général, notre compréhension des bienfaits de la lumière du soleil serait limitée. Il appert aussi que la tolérance à la lumière du soleil varie d'un individu à un autre, et que certains puissent être plus assujettis à ses effets nocifs. Consulter un professionnel de

la santé peut aider à développer des pratiques saines par rapport au soleil afin de maximiser ses bienfaits et de minimiser ses dangers.

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

De quoi mordre à pleines dents

L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) est reconnu dans l'industrie des produits de santé naturels comme un des produits antimicrobiens, antifongiques, et antiparasitaires à large spectre des plus efficaces et polyvalents. Ses applications thérapeutiques vont du traitement de la dysbiose (troubles intestinaux) à l'utilisation topique contre le pied d'athlète, en plus d'être le compagnon idéal du voyageur pour améliorer la salubrité de l'eau potable.

Des publications récentes de la Harvard Medical School suscitent de l'intérêt sur un lien entre l'accumulation de plaque dentaire et la maladie coronarienne. L'EPP pourrait se révéler prometteur dans la gestion des principaux facteurs de risque de cette maladie mortelle grâce à sa gamme de propriétés antibactériennes.

Plus de 700 espèces de bactéries pouvant peupler la bouche humaine ont été documentées; moins de 100 espèces se retrouvent dans la cavité buccale de l'individu moyen. La plupart des espèces sont inoffensives, et un grand nombre offrent des bienfaits probiotiques comme initier la digestion ou protéger les dents et les gencives. De nombreuses espèces de bactéries anaérobies sont toutefois nocives, dont *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* et *Streptococcus mutans*, qui prospèrent dans un environnement sans oxygène, enfouies dans les dépôts de plaque entre les dents et les gencives. Ces microorganismes pathogènes peuvent entrer dans la circulation sanguine et provoquer l'inflammation des parois artérielles, contribuant ainsi à la formation de plaque artérielle, phénomène appelé durcissement des artères ou athérosclérose.

Une étude publiée dans le Journal of Alternative and Complementary Medicine a démontré que l'EPP offre

un large éventail d'activité antimicrobienne contre les bactéries à Gram négatif et à Gram positif. L'EPP tue les bactéries en décomposant la membrane cellulaire pour libérer le cytoplasme (solution épaisse dans les cellules) et provoque leur mort. L'EPP conserve son activité bactéricide à des concentrations aussi diluées que 1:152. Ses qualités antibactérienne et non toxique font de l'EPP une solution naturellement sûre et efficace.

Se gargariser avec quelques gouttes d'EPP dans 8 oz d'eau avant et après la soie dentaire pourrait être un complément à votre routine d'hygiène buccale et bien plus encore!



À propos de Naturopathic Currents



Toute l'information au bout de vos doigts

Le projet Naturopathic Currents offre de l'information professionnelle impartiale, à jour, sur la médecine intégrative fondée sur des preuves et les produits de santé naturels, provenant de naturopathes reconnus de partout au Canada.

Beaucoup de nutriments naturels, herbes et molécules accessoires ont été éprouvés comme des médicaments de très grande valeur au fil des décennies, mais il y a aussi beaucoup de désinformation circulant dans les médias.

Recevoir des informations précises transforme positivement la vie, améliore la santé, et renforce la voix des soins de santé intégrative à travers le pays.

La désinformation peut être couteuse, carrément dangereuse, et jette une ombre négative sur un système de soins de santé ayant un dossier impeccable du point de vue de la sécurité et des bienfaits.

Peter Wilkes, le fondateur et président de New Roots Herbal,

a créé le projet Naturopathic Currents pour créer un pôle de connaissances vers lequel les gens puissent se tourner pour obtenir des conseils judicieux dans l'industrie des produits de santé naturels. Les docteurs en naturopathie de partout au pays sont invités à apporter leur contribution.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez surtout pas à contacter notre équipe éditoriale directement via le lien Contactez-nous sur le site.

NaturopathicCurrents.com ; votre source pour des articles scientifiques approfondis sur les produits de santé naturels ainsi que des nouvelles et des alertes à la sécurité.



Notre équipe



Heidi Fritz,
MA, ND
Rédactrice en chef

Dr Fritz est une naturopathe pratiquant à Bolton, Ontario. Ses domaines d'intérêt clinique incluent la santé féminine (SOPK, endométriose, fertilité, ménopause, menstruations), la santé infantile, les maladies auto-immunes (fibromyalgie, asthme, allergies, exéma/psoriasis/acné, maladie intestinale inflammatoire, etc.), et le cancer. Elle est certifiée pour administrer des traitements vitaminés par voie intraveineuse. Heidi est Associée de recherche au Collège canadien de médecine naturopathique (CCNM), et a publié une douzaine d'études systématiques et d'essais humains sur les médicaments naturels. En plus de ses contributions à des revues indexées sur Pubmed, Heidi a beaucoup publié dans le Journal of Integrative Healthcare Practitioners et le Townsend Letter.



Philip Rouchotas,
MSc, ND
Rédacteur associé

Dr Rouchotas est un naturopathe pratiquant à Bolton, Ontario. Ses domaines d'intérêt clinique comprennent le syndrome métabolique (diabète, cholestérol, tension artérielle, surpoids/obésité), les maladies auto-immunes (arthrite, asthme, allergies, maladies inflammatoires de l'intestin, IBS, migraine, etc.), les troubles psychiatriques (dépression, anxiété, insomnie, TDAH, bipolarité, etc.), et les troubles du spectre autistique. Philip est professeur agrégé au Collège canadien de médecine naturopathique (CCNM), enseignant le programme de deuxième année en nutrition clinique.



Chris Habib
ND
Rédacteur associé

Chris est un naturopathe diplômé du Collège canadien de médecine naturopathique. Avant cela, il a complété son baccalauréat en sciences à l'Université de Toronto avec une double concentration en Sciences de la vie et en Psychologie, et a mené une recherche médicale sur le diabète à l'Hôpital pour enfants malades (Hospital for Sick Kids). Chris a complété une résidence de recherche accréditée de deux ans, faisant de lui le premier au Canada à compléter cette prestigieuse résidence. En conséquence, il a accumulé plus de 10 années d'études postsecondaires dans le domaine des soins de santé. Chris est le directeur clinique de la clinique multidisciplinaire Mahaya Forest Hill Integrative Health. Il enseigne également au Collège de naturopathie, où il est le superviseur clinique.

Voici quelques aperçus de certains de nos articles.

Ce que vous devez savoir sur les graisses

[Tout ce que vous devriez savoir sur les bons gras et les mauvais gras](#)
par Philip Rouchotas MSc, ND



Une abondante confusion existe à propos des effets nocifs et bénéfiques des gras sur la santé. Faible en gras, sans gras, bon gras... Mais où se cache la vérité? Comme vous pouvez vous en douter, la réponse est plus complexe que celle des adhérents aux pensées sans gras / faible en gras. Les gras composent la membrane lipidique qui entoure chaque cellule dans votre corps et les proportions relatives de chaque...

Le syndrome du côlon irritable

[Démêler cette maladie multifactorielle](#)
par Heidi Fritz MA, ND



Le syndrome du côlon irritable (SCI) est une maladie commune de plus en plus répandue, affectant jusqu'à 20 % des individus. Le SCI a une manifestation protéiforme avec des symptômes variant d'une personne à autre et pouvant inclure les symptômes suivants : le ballonnement, la diarrhée, la constipation, les douleurs abdominales et les crampes. L'intermittence du SCI n'est pas inhabituelle...

Pour en savoir plus, visitez NaturopathicCurrents.com

Huile de Tamanu

Cinquante nuances ?

Récoltée à l'état sauvage sur les rives ensoleillées du Pacifique Sud, l'huile de tamanu pressée à froid a longtemps été à la base de la santé et de la beauté de la peau pour les communautés côtières.

La chaîne d'approvisionnement de cette huile exquise est fort simple. Les fruits de tamanu sont récoltés à l'état sauvage et la pulpe du fruit ainsi que sa coquille sont retirées pour exposer le noyau délicat. Ceux-ci sont ensuite séchés à l'air sur des chevalets; après huit semaines, lorsqu'ils commencent à sécréter une huile riche et épaisse, ils sont prêts pour le pressage à froid. Les arbres de tamanu fleurissent deux fois l'an. La météo varie entre les saisons de croissance, tout comme la chaleur, le vent et l'humidité pendant le procédé de séchage, et les récoltes d'huile de tamanu sont toujours différentes.

L'**Huile de Tamanu** de New Roots Herbal n'est pas hautement raffinée ou désodorisée, et peut varier en couleur d'un jaune vert lumineux à un riche brun acajou. Son parfum peut aussi varier d'un léger arôme de noisette à de riches notes de café et d'espresso. Les différences de couleur et de parfum sont naturelles pour l'huile de tamanu et pour les autres huiles exotiques de notre collection.



Les caractéristiques distinctes de chaque production de nos huiles exotiques se comparent à celles du vin, qui varie en saveur, minéralité, et intensité entre les cuvées.

Ce qui reste constant est le profil unique d'acide gras, qui fournit des propriétés anti-inflammatoire, antibactérienne, et antifongique.

L'huile de tamanu est réputée pour accélérer la guérison des coupures, piqûres d'insectes, brûlures, écorchures, éruptions cutanées, vergetures, plaies, et beaucoup d'autres problèmes cutanés mineurs. Elle aide aussi à la guérison de la peau craquée sur le bout des doigts pour ceux qui sont exposés quotidiennement aux rudes éléments, ou à la peau sensible des aisselles et des jambes après le rasage. Quelques gouttes suffisent pour éviter aux hommes ce sentiment de peau sèche et tendue après le

rasage matinal. Elle fait aussi des merveilles sur les cheveux secs et abîmés pour restaurer un aspect soyeux, lisse et coiffable.

L'**Huile de Tamanu** de New Roots Herbal est vraiment le « topique tropical » parfait pour l'armoire à pharmacie, la trousse de premiers soins, et les aventures de longues fins de semaine.



Une histoire torride

Les bienfaits récoltés de notre collection d'huiles exotiques ont un thème en commun : une peau souple et d'apparence saine. Bien qu'elles aient beaucoup en commun, le profil d'acides gras unique à chaque huile fournit des bienfaits spécifiques tels que réduire les taches de vieillesse, protéger contre les UV, uniformiser le teint de la peau, et réduire les rides et ridules, pour n'en nommer que quelques-uns.

Chaque personne est unique et a des besoins différents, et pourrait donc préférer certaines huiles à d'autres. En l'absence de besoins spécifiques, notre mélange exclusif **SkinLovers** est un excellent compromis.

L'huile **SkinLovers** a été formulée pour amplifier les bienfaits communs de plusieurs huiles, tout en offrant et en soulignant les bienfaits spécifiques à chaque huile individuelle.

Elle agit à merveille lorsque appliquée sur le visage et le cou fraîchement lavés et encore humides avant le coucher. Une consommatrice extatique de 40 ans a partagé sa routine avec nous et indique paraître et se sentir plus jeune : quelques gouttes avant d'appliquer votre crème hydratante chaque matin bonifie la routine matinale pour réduire l'apparence des pores dilatés, des rides, des pattes d'oie, et même des rides du lion. Désolés pour le cliché, mais nous sommes reconnaissants qu'elle nous ait révélé son « secret de jeunesse » !



Vol C93

Le romantisme des voyages aériens s'est envolé. Fini le temps des visites à la cabine de pilotage, des avions miniatures pour les enfants, et de la vraie cutellerie pour le repas. Avec le stress des contrôles de sécurité et le questionnement si la personne à côté de vous a payé la moitié de votre tarif ; pourquoi ne pas apporter une bouteille de WildOregano C93 ? Plusieurs gouttes sous la langue ou dans un verre d'eau ou de jus protégera des infections bactériennes et virales, et tranquillisera votre esprit. Bon voyage !

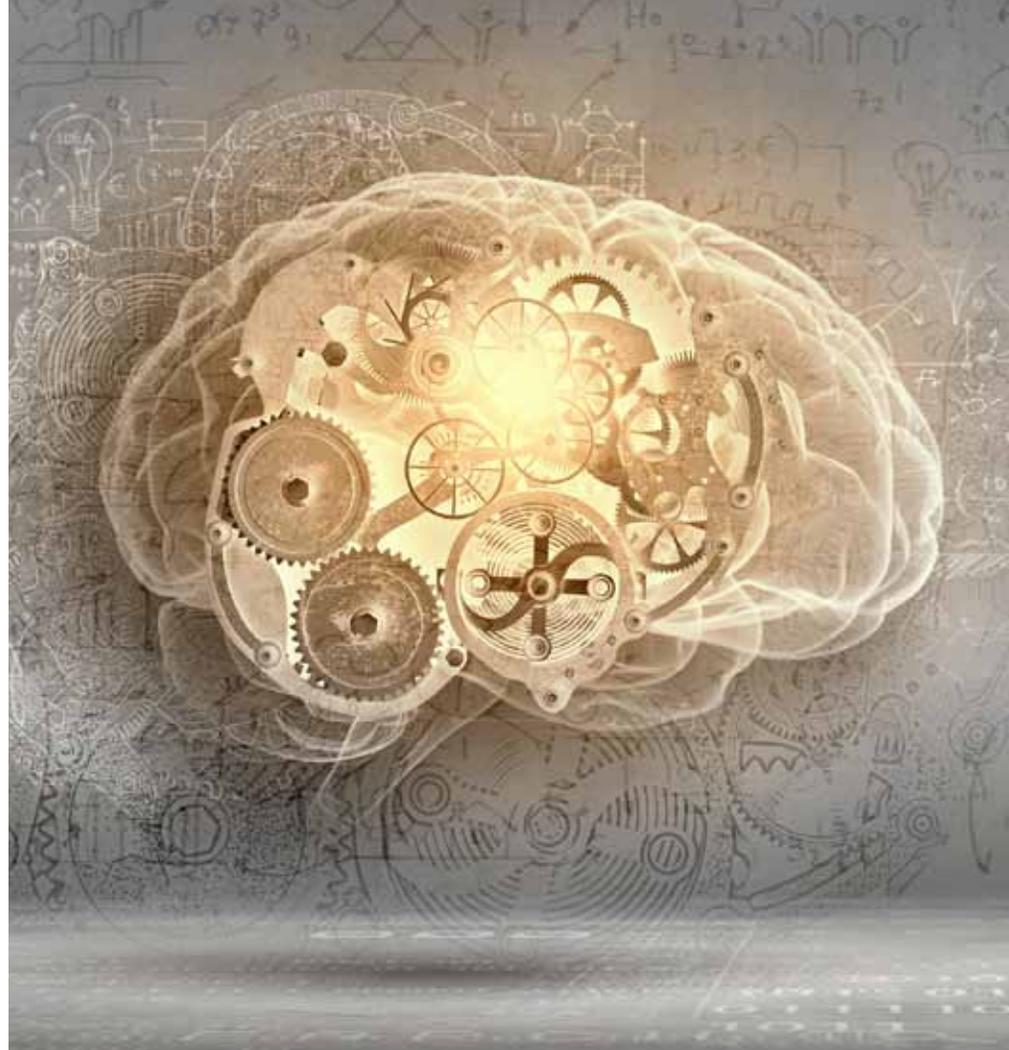
Conseils santé

Reconnaitre les AVC



par Philip Rouchotas,
MSc, ND

Un accident vasculaire cérébral (AVC) implique une interruption de la circulation sanguine et de l'apport en oxygène au cerveau, suivi de dommages aux zones spécifiquement affectées de celui-ci. On peut comparer un AVC à une crise cardiaque qui se produit dans le cerveau. La cause peut être due soit à un caillot ou à un blocage d'un des vaisseaux sanguins du cerveau (AVC ischémique), ou à la rupture d'un vaisseau sanguin avec des saignements au cerveau (AVC hémorragique).



La reconnaissance précoce et le traitement d'un AVC sont essentiels pour obtenir une meilleure chance de survie et une récupération plus complète.

L'acronyme VITE résume les signes avant-coureurs d'un AVC :

- V : Visage affaissé
- I : Incapacité à lever les bras
- T : Trouble de la parole
- E : Extrême urgence ;
composez le 9-1-1.

D'autres signes peuvent inclure un mal de tête intense et soudain ; un engourdissement ou une faiblesse soudaine du visage, des bras ou des jambes, surtout d'un côté du corps ; de la confusion ou de la difficulté à parler ou à comprendre ; des troubles de vision ; de

la difficulté à marcher, des étourdissements, ou une perte d'équilibre et de coordination. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez présentez ces symptômes, composez immédiatement le 9-1-1.

Dans certains cas, un AVC complet peut être précédé d'un « mini-AVC » ou accident ischémique transitoire (AIT). Certains symptômes d'AVC peuvent être présents, mais ils sont temporaires et réversibles. L'AIT ne cause pas de dommages permanents au cerveau, et ses symptômes disparaissent généralement d'eux-mêmes en quelques minutes ou quelques heures. Il ne faut toutefois pas l'ignorer, car il annonce souvent un AVC



imminent. Il faut obtenir des soins médicaux immédiats, qui peuvent compenser le risque d'un AVC complet.

Des médicaments de contrôle de la pression artérielle et des anticoagulants peuvent être prescrits. D'autres facteurs de risque incluent le tabagisme, le surpoids ou l'obésité, le diabète, le stress élevé, et le manque d'exercice. Les personnes ayant des antécédents de migraines peuvent aussi être à risque élevé d'avoir un AVC. Certains médicaments, comme les antidépresseurs, sont associés à un risque accru d'AVC [1, 2]. **Ne cessez pas ces médicaments sans surveillance médicale !**

De plus, la diète méditerranéenne est associée à des effets protecteurs ; sur une période de 6,5 ans, elle a été associée à une réduction de près de 20 % du risque d'AVC [3].

Enfin, certains produits de santé naturels favorisant une fonction cardiaque optimale et une fonction saine du système vasculaire (les muscles et les cellules tapissant les vaisseaux sanguins) peuvent aider à réduire le risque d'AVC ;

on pense notamment aux suppléments d'oméga-3, des acides gras dérivés du poisson ; à la coenzyme Q₁₀, et à l'acétyl-L-carnitine [4-7]. Consultez un naturopathe pour vous assurer que ceux-ci sont appropriés pour vous.

Références

1. Wassertheil-Smoller, S., R.C. Kaplan, et C.R. Salazar. « Stroke findings in the Women's Health Initiative. » *Seminars in Reproductive Medicine* Vol. 32, No. 6 (2014): 438-446.
2. Shin, D., et autres. « Use of selective serotonin reuptake inhibitors and risk of stroke: a systematic review and meta-analysis. » *Journal of Neurology* Vol. 261, No. 4 (2014): 686-695.
3. Tsvigoulis, G., et autres. « Adherence to a Mediterranean diet and prediction of incident stroke. » *Stroke: A Journal of Cerebral Circulation* Vol. 46, No. 3 (2015): 780-785.
4. Gao, L., et autres. « Effects of coenzyme Q₁₀ on vascular endothelial function in humans: a meta-analysis of randomized controlled trials. » *Atherosclerosis* Vol. 221, No. 2 (2012): 311-316.
5. Toyama, K., et autres. « Eicosapentaenoic Acid combined with optimal statin therapy improves endothelial dysfunction in patients with coronary artery disease. » *Cardiovascular Drugs and Therapy* Vol. 28, No. 1 (2014): 53-59.
6. Ning, W.H. et K. Zhao. « Propionyl-L-carnitine induces eNOS activation and nitric oxide synthesis in endothelial cells via PI3 and Akt kinases. » *Vascular Pharmacology* Vol. 59, No. 3-4 (2013): 76-82.
7. Volek, J.S., et autres. « Effects of carnitine supplementation on flow-mediated dilation and vascular inflammatory responses to a high-fat meal in healthy young adults. » *American Journal of Cardiology* Vol. 102, No. 10 (2008): 1413-1417.



Voici une bonne idée...

Il y a une science consacrée à brûler des calories sans exercice. James Levine, du laboratoire Non Exercise Activity Thermogenesis (NEAT) à la clinique Mayo, a déterminé que la personne moyenne peut facilement brûler 350 calories supplémentaires par jour. Une livre étant équivalente à 3500 calories, plusieurs gestes indolores comme prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, rester debout pendant les conversations téléphoniques, et opter pour une conversation face-à-face au lieu d'un courriel peuvent vous aider à perdre une livre en dix jours. Pensez aux possibilités !



Une douceur naturelle délicieusement bonne pour vous.

Notre famille de produits stévia est la meilleure alternative au sucre de table et aux édulcorants artificiels. En plus de prévenir la carie dentaire et d'améliorer la digestion, ils sont sans danger pour le diabète et l'hyperglycémie.

- **Stevia Sugar En Poudre** — Idéal pour la cuisson et les pâtisseries.
- **Stevia Poudre Blanche Concentrée** — Parfait pour ceux qui recherchent un extrait 100 % pur.
- **NOUVEAU Smooth Stevia** — Vous serez étonné par sa douceur naturelle, délicieuse et sans arrière-gout. À saupoudrer sur vos breuvages et desserts préférés.



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





La science certifiée derrière chaque bouteille!

Chez New Roots Herbal, nous croyons que les produits de santé naturels de qualité supérieure exigent des ingrédients soigneusement testés. C'est pourquoi notre équipe de scientifiques consacre plus de 600 heures par semaine à la recherche, aux essais et au contrôle de la qualité.

Notre équipe hautement qualifiée de scientifiques utilise de l'équipement d'analyse des plus avancés pour identifier et quantifier les composés thérapeutiques des matières premières. Ils utilisent de nombreuses méthodes d'analyse et testent tous les produits pour :

- **l'identité**, afin d'assurer que les extraits botaniques correspondent au genre et à l'espèce déclarés;
- **l'oxydation**, afin que nos

produits maintiennent les plus hauts niveaux de qualité et de fraîcheur ;

- **la puissance**, pour garantir que l'ingrédient ait la force indiquée sur l'étiquette ;
- **la pureté**, pour assurer que les ingrédients soient entièrement libres de tout contaminant tel que métaux lourds, pesticides, BPC, résidus de solvants, aflatoxines, mycotoxines, dioxines, contamination microbienne, ou tout autre agent pathogène spécifique à l'ingrédient

Cela garantit que tous les produits de New Roots Herbal contiennent exactement ce qui est indiqué sur l'étiquette — et rien d'autre.

Notre laboratoire interne NHP Laboratories, chef de file de l'industrie, a récemment obtenu



l'accréditation ISO 17025, avec le plus grand nombre de méthodes présentées dans une application, qui ont toutes reçu une note parfaite.

Cette reconnaissance fait de New Roots Herbal le seul fabricant canadien de produits de santé naturels avec un laboratoire interne titulaire de cette certification.

Cela fait de nous un leader dans la production de produits de santé naturels, et cela nous encourage à mettre la barre toujours plus haut.

Nous sommes fiers des réalisations de notre équipe de scientifiques au cours de la dernière décennie, et nous vous invitons à visionner un bref aperçu de la force motrice derrière la démarche scientifique de notre laboratoire et de notre contrôle de la qualité dans cette courte vidéo.

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

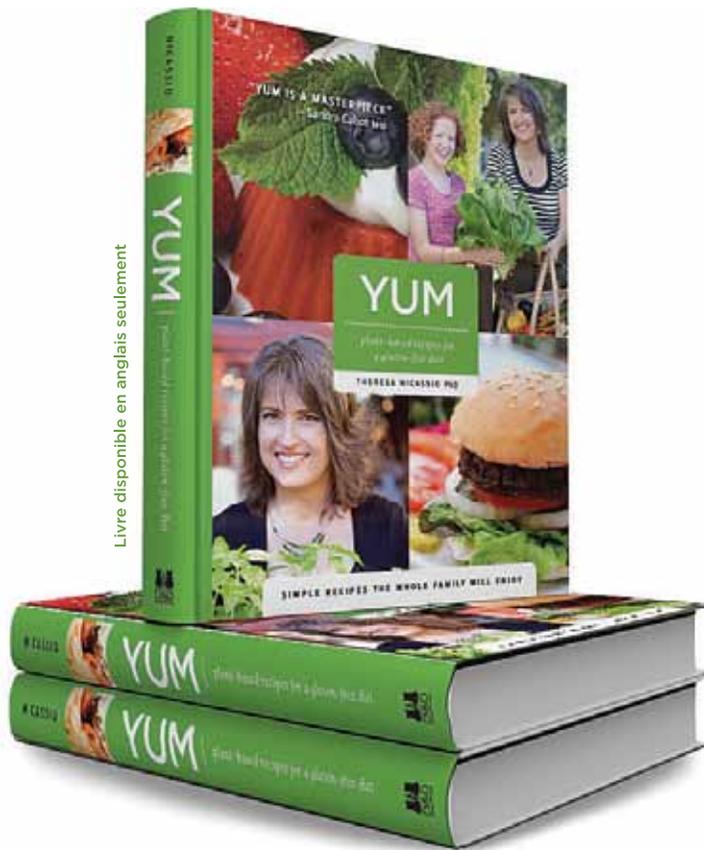


youtube.com/watch?v=zJPwarwEKTc

FACILE - DÉLICIEUX - SANTÉ

“Ces plats hyper faciles à préparer vous ferons vous sentir mieux que jamais.”

- Neal Bernard MD, Président du Comité des médecins pour une médecine responsable



Livre disponible en anglais seulement

- ✓ Sans gluten
- ✓ Sans produits laitiers
- ✓ Sans sucre
- ✓ Végétarien
- ✓ Sain pour le cœur
- ✓ Anti cancérigène
- ✓ Sans œufs
- ✓ Convient aux diabétiques

EN VENTE
MAINTENANT!

Prix de lancement

USD **26,21\$**

La vente prend fin le 20 septembre 2015.

Prix régulier USD 34,95\$

Disponible le 15 septembre

Livre à couverture rigide de 368 pages pleine couleur

YUM

By Dr. Theresa Nicassio

Beaucoup plus qu'un livre de recettes, YUM offre de nouvelles possibilités pour profiter d'une vie pleine de saveurs, même si vous avez des restrictions alimentaires.

“La formation psychologique du Dr Theresa Nicassio apporte une dimension indispensable sur le sujet des diètes spéciales et le rôle que la nourriture joue dans l'ensemble des éléments d'une bonne santé.”

- Alessio Fasano MD, Directeur,
Hôpital Général du Massachusetts

RECETTES GRATUITES AU
WWW.YUMFOODFORLIVING.COM

Matcha : bon pour vous !

Le Thé Vert **Matcha** est si bon pour votre santé qu'il est difficile de le confiner à une seule catégorie de bienfaits.

Provenant de la pointe des jeunes pousses tendres de la première récolte de thé, le parcours du Thé Vert **Matcha**, de la feuille au produit fini, est un processus lent et minutieux qui consiste à sécher et à cuire à la vapeur la feuille entière, pour ensuite retirer la nervure principale de la feuille et exposer la partie charnue et sucrée (*tencha*). Le *tencha* est ensuite séché à l'air et broyé en une poudre très fine d'un vert vif, propre au matcha.

Le Thé Vert **Matcha** est une force de la nature, car chaque portion contient autant d'antioxydants, de minéraux et de nutriments que 10 tasses de thé vert.

Comme tous nos produits, notre Thé Vert **Matcha** certifié biologique est testé notamment pour les résidus de pesticides, un contaminant courant du thé commercial.

Notre Thé Vert **Matcha** certifié biologique offre des bienfaits à court et à long terme. Il est riche en L-théanine naturelle, un acide aminé qui améliore l'humeur, détend l'esprit, et aiguise la concentration. Il stimule aussi le métabolisme pour brûler la graisse stockée, ainsi que pour augmenter l'énergie, la résistance physique, et l'endurance. Les bienfaits à long terme proviennent des antioxydants du matcha, dont le composé principal, l'épigallocatechine gallate (EGCG), défend les cellules et les tissus du corps contre le stress oxydatif qui peut contribuer aux maladies dégénératives liées à l'âge. Il aide aussi les cellules à assimiler le glucose sanguin pour une réduction des symptômes

du diabète de type II, tout en interférant avec le processus de formation de la plaque (athérosclérose). Les propriétés antioxydantes du matcha protègent même le collagène des radicaux libres afin de préserver une peau d'apparence jeune, souple, et éclatante de santé.

Entre les thés traditionnels, les lattés, les desserts, les smoothies et les créations diverses, incorporer une cuillère à thé par jour de **Thé Vert Matcha** de New Roots Herbal est pratique, amusant, sain, et tout simplement bon pour vous !



Le Thé Vert Matcha est délicieux seul, mais peut aussi être intégré à de nombreuses recettes. Voici une idée à essayer pour un thé glacé délicieux et rafraîchissant.

Ingrédients

- 2 tasses d'eau filtrée
- 2 c. à thé de Thé Vert Matcha de New Roots Herbal
- 2 tasses de glace concassée
- 1 lime, coupée en tranches
- Feuilles de menthe
- Une pincée de Smooth Stevia ou de votre stévia préféré de New Roots Herbal

Instructions

Fouetter le Thé Vert Matcha de New Roots Herbal dans une petite quantité d'eau presque bouillante pour en faire une pâte lisse et épaisse. Verser la pâte dans un mélangeur à cocktail (ou une grande carafe) et brasser avec l'eau filtrée jusqu'à homogénéité. Ajouter la glace, le Smooth Stevia, les tranches de lime, une poignée de menthe, et brasser un peu plus. Verser dans des verres avec des tranches de lime et des feuilles de menthe supplémentaire. Donne deux portions.



Bienfaits des herbes et épices

Du piquant dans votre vie !



présenté par
Joanna McDonald
joannamcdonald.ca

Les produits frais sont abondants en cette période de l'année; profitez-en en mettant la main sur certains arômes et saveurs pour vos salades, marinades à BBQ, desserts, et même pour un insectifuge et votre trousse de premiers soins!

Les herbes et épices sont un excellent moyen d'améliorer la santé! Ajoutant tant de profondeur, de saveur et d'originalité à tout plats, la plupart des herbes et épices sont peu transformées et bonnes pour tous les aspects de votre santé. Essayez-les seules ou ensemble, fraîches ou sèches, et vous serez étonné de voir les combinaisons que vous pourrez inventer.

Elles sont excellentes pour remplacer le sucre et le sel, et elles sont disponibles en diverses variétés comme sucrées, épicées, piquantes, salées, musquées,



ou poivrées; faites votre choix! Rien ne vaut l'odeur fraîche des herbes en été (ou à l'année); essayez la culture facile des vôtres à la maison et évitez les produits chimiques et pesticides indésirables.

Consultez le tableau suivant pour une référence facile.

Basilic

Bienfaits

- Anti-inflammatoire
- Combat les radicaux libres
- Contient du magnésium pour la santé cardiovasculaire, immunitaire, et du cerveau

En cuisine...

- Plats asiatiques, Italiens, ou de curry
- Salades
- Marinades
- Sauce pesto
- Trempettes

Peut aider...

- Diarrhée
- Problèmes d'estomac
- Anxiété
- Cicatrisation des blessures

Le saviez-vous?

Le basilic appartient à la famille de la menthe

Coriandre

Bienfaits

- Stimule l'immunité
- Augmente le taux de « bon cholestérol » HDL
- Aide à maintenir une pression artérielle saine
- Favorise la vision saine

En cuisine...

- Plats espagnols et mexicains
- Salades
- Vinaigrettes
- Trempettes
- Salsa

Peut aider...

- Système digestif
- Champignons
- *Candida*
- Odeurs corporelles
- Spasmes musculaires

Le saviez-vous?

Toute la plante est comestible : les feuilles, la tige, la racine et les graines

Cannelle

Bienfaits

- Favorise la santé du cerveau
- Abaisse la glycémie
- Augmente la guérison
- Antiviral

En cuisine...

- Agent de conservation naturel
- Desserts
- Thé
- Boissons

Peut aider...

- Diabète
- Perte de poids
- Rhume et grippe
- Maladies cardiaques

Le saviez-vous?

Dans les temps bibliques, la cannelle était considérée comme plus précieuse que l'or

Gingembre

Bienfaits

- Favorise la santé intestinale
- Nettoie la peau
- Purifie le sang
- Stimule l'appétit

En cuisine...

- Mets asiatiques
- Vinaigrettes
- Desserts
- Thé

Peut aider...

- Flatulences
- Nausée
- Indigestion
- Nausées matinales

Le saviez-vous ?

Les principaux producteurs de gingembre sont aujourd'hui le Brésil et la Jamaïque

Origan

Bienfaits

- Antiâge
- Antiviral
- Antibactérien
- Riche en antioxydants

En cuisine...

- Cuisine italienne
- Soupes
- Sauces et marinades
- Épices à frotter pour BBQ

Peut aider...

- Intoxication alimentaire
- Parasites
- Maladie du voyageur
- Rhume et grippe

Le saviez-vous ?

L'huile d'origan appliquée à la plante des pieds est absorbée plus rapidement que par la bouche

Persil

Bienfaits

- Soutien immunitaire
- Nettoie le corps
- Calme le système nerveux
- Soutient les reins en éliminant les toxines

En cuisine...

- Salades
- Cuisine méditerranéenne
- Vinaigrettes et sauces à salade
- Trempettes
- Frappés aux fruits

Peut aider...

- Mauvaise haleine
- Calculs rénaux
- Crampes menstruelles
- Digestion
- Fractures osseuses

Le saviez-vous ?

Le persil est une source très riche de vitamine K

Romarin

Bienfaits

- Améliore la circulation
- Clarifie vos pensées
- Favorise la concentration
- Facilite la digestion

En cuisine...

- Va bien avec l'agneau
- Pain frais
- Sauces tomate
- Plats aux œufs

Peut aider...

- Sinusite
- Maux de tête
- Fatigue visuelle
- Confusion mentale

Le saviez-vous ?

Traditionnellement donné en vieille Angleterre comme cadeau de mariage pour favoriser la fidélité

Thym

Bienfaits

- Traite l'acné
- Soulage l'arthrite
- Anti-inflammatoire
- Insecticide

En cuisine...

- Mélange d'épices pour l'agneau ou la volaille
- Vinaigrettes
- Soupes

Peut aider...

- Insomnie
- Infections pulmonaires
- Champignons
- Irritations cutanées

Le saviez-vous ?

Au Moyen Âge, les chevaliers transportaient du thym pour se donner force et courage

Vérifiez avec votre praticien de soins de santé préféré avant de commencer un nouveau régime pouvant interférer avec les médicaments ou traitements

que vous prenez actuellement. Ce tableau est pour information générale et ne doit pas remplacer les médicaments ou les conseils médicaux.

Coin culinaire

Crème glacée à la vanille



présentée par
Theresa Nicassio
yumfoodforliving.com

Photo par
Alejandra Aguirre

Rien de mieux qu'une crème glacée délicieuse et rafraichissante lors des journées d'été torrides. Cette délicieuse gâterie à la vanille ne pourrait pas être plus facile à faire, et avec un indice glycémique aussi faible, vous pouvez profiter de ce petit plaisir sans culpabiliser.



Ingrédients

- 1 boîte de 400 ml (13.5 oz) de lait de coco riche en matière grasse, de première qualité
- ½ c à thé de Stevia Sugar en poudre de New Roots Herbal
- 3-4 grosses dattes, dénoyautées, au gout
- ½ c. à thé d'extrait de vanille, de poudre de vanille, ou ½ gousse de vanille
- ⅛ c. à thé de sel himalayan, ou au gout
- une pincée de cardamome

Instructions

Dans un mixeur électrique, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance très crémeuse. Si vous utilisez une sorbetière avec contenant réfrigérant, réfrigérez les ingrédients mélangés 1-2 heures avant utilisation pour de meilleurs résultats. Si vous n'avez pas de sorbetière, utilisez la méthode expliquée dans la colonne de droite.

Méthode Réfrigérer-Brasser

Cette méthode requiert plus de temps qu'une machine à crème glacée, mais peut tout de même être utilisée. Il suffit de verser le mélange dans un grand bol ou un récipient à fond plat et de mettre au congélateur, en remuant ou en fouettant toutes les 15 à 20 minutes pour briser les cristaux, jusqu'à ce que le mélange atteigne la consistance souhaitée.



Relish «Dos Hermanos»



présentée par
Gordon Raza

Ce condiment épicé est un *must* pour les grillades estivales. Il accompagne à merveille le poulet grillé, les hamburgers, la saucisse et plein d'autres mets. Il se conserve bien au réfrigérateur pendant plusieurs jours ou même congelé pendant des mois dans des sacs Ziploc®.

Ingrédients

- 2 c. à table d'Huile de Fruit de Palme Rouge
- 2 tasses de poivrons rouges rôtis* (en dés)
- 2 piments jalapeños (en dés)
- 1 tasse d'ognons rouges en dés
- 2 c. à thé de sel de mer
- 5 c. à table (1/3 de tasse) de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à thé de cassonade
- 1 pincée de Smooth Stevia ou votre stévia préféré de New Roots Herbal (environ 50 mg)
- 6 tomates italiennes, hachées grossièrement (ou des tomates

non-sucrées en dés en boîte sans le jus)

- 2 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail (hachées)

*Poivrons rouges rôtis en boîte ou en pot sont une alternative pratique au rôtissage.

Instructions

Chauffer l'Huile de Fruit de Palme Rouge dans une grande poêle; faire sauter les oignons et les piments jalapeños pendant quelques minutes à feu moyen. Ajouter le reste des ingrédients, puis laisser mijoter pendant au moins dix minutes ou jusqu'à consistance désirée. Retirer les feuilles de laurier et laisser refroidir.

Photo par Cédric Primeau

Trucs pratiques

Des herbes pour éloigner les insectes



présenté par
Joanna McDonald
joannamcdonald.ca



Comment créer un jardin sans insectes avec des herbes cet été? C'est relativement simple, en plantant différentes herbes dans votre jardin et autour de votre patio. Découragez naturellement les moustiques et autres fichus insectes de vous rendre fou cet été avec des plants d'herbes facilement trouvés à votre pépinière locale.

Voici quelques idées d'herbes pour chasser les insectes :

- Arbre à thé (*Melaleuca*)
- Bergamote
- Basilic
- Citronnelle
- Eucalyptus
- Lavande

- Mélisse
- Menthe poivrée
- Romarin
- Thym

Noter que les herbes énumérées ci-dessus ne sont pas toutes comestibles; faites preuve de prudence avant de les consommer.

Apprenez-en plus en visitant notre site Web

Nos dernières nouvelles RSS

New Roots Herbal Inc.
1,362 likes
Like Page Shop Now Share

New Roots Herbal Inc. added a new photo.
2 mins

Nous joindre

New Roots Herbal Inc.
405 FX Tower
Vaughan-Dorset,
Quebec, Canada
J1V 9V5

1 800 368-9486

[@newrootsherbal](#)

Bulletin

Restez à jour avec nos produits de santé naturels. Entrez votre e-mail et obtenez-vous le notre bulletin.

Naturopathic Currents feed

Naturopathic Currents - Latest Professional Health News

Common Headaches

Headaches are annoying and, depending on their severity, can prevent us from performing our daily tasks. There are many types of headaches, but the most common ones are tension headaches, cluster

Abonnez-vous à l'infolettre New Roots Herbal

Cliquez sur le lien en bas de notre page Web pour recevoir des mises à jour de produits, des conseils sur la santé, des articles de naturopathes, et bien plus encore!

FAQ, Terms, Privacy, Confidentiality, Cookies, Error

© New Roots Herbal Inc. 2015



FONDATION
SIERRA CLUB CANADA
FOUNDATION

La Loi canadienne sur la qualité de l'air et les changements climatiques, la Loi de 2006 sur l'eau saine (Ontario), et la Loi sur les espèces en péril sont quelques exemples de lois qui ont été adoptées en raison du travail engagé du Sierra Club Canada pour protéger la nature sauvage. Le Sierra Club Canada est la plus grande et la plus influente organisation communautaire environnementale, avec plus de deux millions de membres et sympathisants.

Le Sierra Club Canada est un organisme très respectable créé en 1892. Au fil des ans, l'organisation a toujours travaillé pour nous aider à nous libérer des combustibles fossiles, à préserver notre nature sauvage, et à nous faire profiter du plein air et de ses bienfaits pour notre bien-être.

New Roots Herbal est très fier de travailler en coopération avec le Sierra Club Canada pour soutenir l'environnement et le bien-être de tous les Canadiens. Depuis le lancement de notre programme Choisir d'aider en 2009, nous avons eu la chance de voir d'un peu plus près l'importance et la diversité des

programmes et projets auxquels ils participent. Nous sommes heureux de voir comment une telle organisation peut faire une différence dans notre vie sur une base quotidienne, et nous encourageons tous nos fidèles clients, leur famille et leurs amis à devenir plus conscients de l'importance de leur rôle. En achetant les produits New Roots Herbal, vous nous aidez à accroître notre contribution annuelle à soutenir les programmes de Sierra Club Canada. Vous pouvez également faire un don directement en visitant leur site Web à <https://secure.sierraclub.ca/civircm/contribute/transact?reset=1&id=2>

Autres organismes bénéficiant du programme

choisirdaider.ca



Récoltez les bienfaits de la nature

- **JUICY IMMUNITÉ - ÉNERGIE** fournit les bienfaits antioxydants de 9 types de baies biologiques
- Renforce votre système immunitaire avec 17 extraits nutraceutiques testés pour leur efficacité
- Protège contre le rhume et la grippe, et n'affecte pas le taux de glycémie
- Naturellement sucré, délicieux, et sans les calories vides du sucre ajouté commun à de nombreux produits de poudre de baies
- Augmentera définitivement votre énergie
- Seulement 14 calories par portion



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


New Roots
HERBAL