



Les
Faits
Naturels

Santé digestive

Thé vert :
Bienfaits pour la santé

Jeux vidéo
et cognition

Conseils pour des
pâtisseries santé

Délicieuses recettes
pour les fêtes

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations

Gratuit • Novembre/décembre 2015

New Roots
HERBAL

Gardez le rythme avec vos besoins en probiotiques



C'est le temps idéal pour prendre soin de votre santé, et avec New Roots Herbal, vous êtes entre bonnes mains. Nos probiotiques vous donnent une multitude de choix pour les bienfaits sur votre santé, comme aider à stimuler votre système immunitaire ou prévenir la maladie, la constipation, la diarrhée et plus, tout en maximisant l'absorption des nutriments pour une meilleure santé.

Nos probiotiques disposent d'une protection supérieure contre les acides gastriques avec notre enrobage entérique naturel PH⁵D. Vous serez donc assuré que les cellules arrivent saines et actives à vos intestins.

Être proactif avec votre bien-être général commence avec les probiotiques New Roots Herbal. Trouvez le vôtre aujourd'hui!

Une protection constante avec nos probiotiques :

ProbioticsUrgency — Essentiel après la prise d'antibiotiques. 50 milliards de cellules vivantes pour des résultats rapides. Prendre au premier signe de rhume ou de grippe.

Travelers' Probiotic — Protège contre la diarrhée du voyageur.

ProbioticIntensity — Formule de pointe avec un total de 18 souches dont 10 humaines, 1 végétale et 7 laitières, ainsi que du colostrum pour des effets bénéfiques maximaux.

ProbiotiquesRécupération — Formule puissante (120 milliards d'UFC) avec 12 souches humaines pour repeupler la flore intestinale.

AcidophilusUltra — Renforce la santé immunitaire et intestinale.

IBSUrgency — Soulage les symptômes du côlon irritable, comme les ballonnements, la diarrhée et la constipation.

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

f newrootsherbal
@NewRootsHRBL
newrootsherbal.com



Table des matières

Novembre/Décembre 2015



- 05 Wild Oregano C93 :
Faire face au rhume
- 06 Conseils santé : Santé digestive
- 08 Naturopathic Currents :
Thé vert
- 11 Enzymes Digestives :
Sur la route de la vie
- 12 Mettez de l'Oméga Joie dans
votre vie
- 13 Smart Ginkgo : Un palmarès
à garder en mémoire
- 14 Conseils santé :
Jeux vidéo et cognition
- 16 Prostate Perform :
Attention ! Produit efficace !
- 17 Le vieillissement et l'immunité
- 18 Coffret-cadeau d'huiles exotiques :
Les quatre fantastiques
- 20 Conseils pour des pâtisseries
des fêtes santé
- 22 Coin culinaire
- 26 Témoignages de clients :
Nos produits et vos histoires
- 28 Une douce science : Quel est
votre profil de stévia?
- 29 Anémie ferriprive :
«Ne pas vous allonger»
- 30 Don d'Huile de Fruit
de Palme rouge
- 31 Choisir d'Aider : Augmentation des
dons de charité de 60% en 2015

Lettre de la rédactrice



La fin de l'année approche et j'entends déjà le décompte...

Nous vivons à une époque où la vie est en accéléré et où le temps nous manque constamment. Notre quotidien nous essouffle et la routine nous pèse. Avant de nous retrouver au tapis, nous devons trouver un sens à notre vie. Malheureusement, nous attendons souvent les résolutions de la nouvelle année pour faire un bilan... mais pourquoi ne pas nous prendre en main maintenant ?

Il ne faut surtout pas croire que de nous arrêter un peu et de vivre l'instant présent est synonyme de paresse. Il serait dommage de regretter des moments de qualité que nous aurions pu passer auprès des êtres chers. De mon côté, mes enfants grandissent si vite et je me rends bien compte qu'une rare sieste avec mon plus jeune qui est maintenant à l'école, ou bien reconforter un autre de mes enfants lorsqu'il y a un petit bobo, est une phase qui passera. Je sais aussi que chaque bisou, câlin, et moment de folie — comme me glisser en dessous du lit ou dans d'autres lieux inusités pour jouer à cache-cache avec eux — sont des moments précieux à ne pas négliger. Parce que c'est une étape qui ne durera pas, mais aussi parce que d'un autre côté, en vieillissant, la santé prend une toute nouvelle forme ; autant en profiter quand nous pouvons encore le faire !

Avec le temps des fêtes qui arrive à grand pas, n'attendez pas et profitez tout de suite de chaque moment précieux, revenez à l'essentiel, et prenez soin de vous !

Pour vous guider vers de bonnes résolutions, nous vous présentons dans ce numéro des conseils pour stimuler votre immunité et pour garder votre ligne lors de la période des fêtes. Aussi, puisque la santé mentale est aussi importante que la santé physique, des articles intéressants sur la santé cognitive et l'entraînement cérébral vous sont présentés.

Merci de prendre le temps de nous lire. Au nom de toute l'équipe de New Roots Herbal, nous vous souhaitons un très beaux temps des fêtes, et amusez-vous !

Sonia Lamoureux
Rédactrice en chef

Errata

Nous désirons nous excuser de deux erreurs qui se sont glissées dans notre dernière édition et nous sommes désolés si cela a pu créer quelconque inconvénient.

- Dans la recette « Source d'énergie et d'endurance », nous avons inscrit « $\frac{1}{4}$ c. de MCT Energy de New Roots Herbal », alors que la quantité réelle devait être « $\frac{1}{4}$ t. » pour tasse.
- La photo d'Isabelle Beaudoin de l'article « Une rentrée scolaire zen pour toute la famille » n'était pas du photographe Louis-Paul Perras, mais une photo de famille.

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
Cédric Primeau

Recherche et rédaction

Sharisse Dalby · Chris Habib
Gordon Raza · Philip Rouchotas

Recettes

Theresa Nicassio · Joanna McDonald

Choisir d'aider

Noha El Kafrawy

Impression

Transcontinental

Distribution

AMP, Purolator, Transcontinental

Ventes publicitaires

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

Copies totales distribuées

65 000 (anglais et français)



Faire face au rhume

Faisons un peu de maths ! Nous sommes environ 35 millions de Canadiens. En moyenne, les adultes attrapent de deux à quatre rhumes par année. Les enfants — dont le système immunitaire est encore en développement et qui partagent un tas de microbes à la garderie, dans l'autobus scolaire, et à l'école — l'attrapent deux fois plus que les adultes. Au total, les Canadiens luttent contre plus de cent millions de rhumes par année.

Plus de 200 souches de ce virus peuvent accaparer votre santé, causant les symptômes que nous connaissons tous trop bien. Il n'y a pas de remède connu pour le rhume — ou toute autre infection virale —, alors l'accent thérapeutique est mis sur l'évitement et la restriction de la durée de l'infection.

L'huile d'origan a émergé comme l'un des produits de santé naturels les plus recommandés du millénaire, en particulier contre le rhume et la grippe. L'huile d'origan contient de puissantes huiles volatiles naturelles, dont le carvacrol, reconnu comme le principal composé thérapeutique. Une recherche

publiée dans le *Journal of Applied Microbiology* illustre l'activité antivirale du carvacrol au sein de l'huile d'origan. Le carvacrol provoque le gonflement et la désintégration de la coque protéique (capside) qui contient le code génétique (ARN) des virus. Ceci élimine efficacement le contrôle qu'un virus a sur sa cellule-hôte, et peut raccourcir la durée d'une infection virale comme le rhume.

Plus de cinquante espèces différentes appartiennent au genre (groupe) *Origanum*. **WildOregano C93** de New Roots Herbal provient de l'espèce rare *Origanum minutiflorum*, qui pousse à l'état sauvage aux altitudes supérieures à 1500 m, sans pesticides ni engrais commerciaux. Les feuilles sont distillées à la vapeur pour obtenir la plus haute

teneur naturelle en carvacrol disponible, puis mélangées avec de l'huile d'olive certifiée biologique pour un goût plus doux.

Essayez quelques gouttes par jour de WildOregano C93 pour laisser les symptômes tenaces du rhume et de la grippe derrière vous cet automne et cet hiver.



Santé digestive

Gérer les indigestions



par Philip Rouchotas,
MSc, ND

Les problèmes digestifs sont très fréquents chez les gens en santé. Les symptômes, gênants, incluent gaz, ballonnements, et constipation. En l'absence de conditions plus graves susceptibles de causer de tels symptômes — telles que la gastrite, la maladie de Crohn, ou la prolifération bactérienne dans le petit intestin —, des solutions simples et naturelles existent pour les soulager.

Les probiotiques ont une vaste gamme d'applications en lien avec la santé digestive. Les probiotiques sont des bactéries bénéfiques qui colonisent le corps, comme les espèces *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*, de même que certaines souches de *Streptococcus*^[1]. Ces espèces prennent la nourriture et l'espace dans les intestins au lieu des bactéries potentiellement nocives, empêchant leur prolifération. Elles jouent également un rôle dans la digestion des aliments et la présentation au système immunitaire des protéines alimentaires ainsi que des agents pathogènes ingérés dans les intestins. Ils peuvent ainsi prévenir le développement des

allergies et des intolérances alimentaires, ou jouer un rôle dans leur médiation.

Deux méta-analyses récentes d'études menées sur les probiotiques ont identifié des effets thérapeutiques sur les nombreux symptômes du syndrome du côlon irritable, dont les ballonnements, la distension abdominale, la diarrhée, et la constipation idiopathique chronique [2, 3]. Selon une analyse, l'usage de probiotiques a soulagé les symptômes du syndrome du côlon irritable (SCI ou IBS) chez plus de 20 % des patients; on entend ici que le risque « de persistance des symptômes du SCI avec des probiotiques par rapport au placebo était de 0,79 (IC 95 % de 0,70-0,89. » [2] Les probiotiques ont aussi démontré une réduction des scores globaux des symptômes, des douleurs abdominales, des ballonnements, et des flatulences [2]. La deuxième méta-analyse a révélé que les patients étaient deux fois plus susceptibles de déclarer « un soulagement adéquat » des symptômes en utilisant des probiotiques plutôt qu'un placebo [3].

Le magnésium est un doux laxatif osmotique. Il contribue à irriguer le côlon, permettant de soulager la constipation en douceur. Il est préférable de le prendre avant le coucher, avec un verre d'eau. Bien que le soulagement puisse ne pas se



produire avec la première dose et même prendre de deux à trois jours, le magnésium est très sécuritaire et est l'un des laxatifs les plus doux. Le principal signe de surdose est généralement limité à de la diarrhée.

La menthe poivrée et les tisanes de camomille sont de doux digestifs botaniques, soulageant gaz, ballonnements, et constipation. La menthe poivrée régule la contractilité musculaire intestinale en agissant sur les canaux calciques impliqués dans la transmission des impulsions. Des études menées sur l'huile de menthe auprès de patients atteints du SCI ont démontré qu'elle réduit la douleur et l'inconfort abdominale [4-6]. Nous avons trouvé qu'une tisane combinant menthe poivrée et camomille est très efficace pour soulager la dyspepsie, les ballonnements, et la constipation.

Références

1. Yoon, H., et autres. « Effect of administering a multi-species probiotic mixture on the changes in fecal microbiota and symptoms of irritable bowel syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. » *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition* Vol. 57, N° 2 (2015): 129-134.
2. Ford, A.C., et autres. « Efficacy of prebiotics, probiotics, and synbiotics in irritable bowel syndrome and chronic idiopathic constipation: systematic review and meta-analysis. » *American Journal of Gastroenterology* Vol. 109, N° 10 (2014): 1547-1561; quiz 1546, 1562.
3. Didari, T., et autres. « Effectiveness of probiotics in irritable bowel syndrome: Updated systematic review with meta-analysis. » *World Journal of Gastroenterology* Vol. 21, N° 10 (2015): 3072-3084.
4. Merat, S., et autres. « The effect of enteric-coated, delayed-release peppermint oil on irritable bowel syndrome. » *Digestive Diseases and Science* Vol. 55, N° 5 (2010): 1385-1390.
5. Kline, R.M., et autres. « Enteric-coated, pH-dependent peppermint oil capsules for the treatment of irritable bowel syndrome in children. » *Journal of Pediatrics* Vol. 138, N° 1 (2001): 125-128.
6. Alam, M.S., et autres. « Efficacy of Peppermint oil in diarrhea predominant IBS – A double blind randomized placebo-controlled study. » *Mymensingh Medical Journal* Vol. 22, N° 1 (2013): 27-30.

Thé vert

Bienfaits pour la santé



par Chris Habib, ND
Robert Schad
Naturopathic Clinic
1255 Sheppard Avenue
East
Toronto, ON, M2K 1E2



Le thé vert est une boisson faite à partir de l'arbuste *Camellia sinensis*, originaire du sud de la Chine et utilisé depuis la nuit des temps pour ses multiples bienfaits. Il est d'une grande importance culturelle en Asie, où il est la boisson nationale de la Chine. L'Inde et la Chine ont intégré le thé vert à leurs pratiques de médecine alternative pour soutenir la digestion ainsi que la santé cardiovasculaire et mentale, entre autres. **Depuis dix ans, de nombreuses études ont vérifié les divers bienfaits du thé vert pour la santé; ces études ont également conduit à une nouvelle appréciation du thé vert en Occident.**

La production du thé vert diffère de celle du thé noir en ce qu'il n'y a que peu ou pas d'oxydation et d'inactivation des polyphénols (catéchines, proanthocyanidines, et gallate d'épigallocatechine [EGCG]). Ces polyphénols sont donc présents en grandes quantités dans le thé vert, la plus forte concentration étant celle du gallate d'épigallocatechine (EGCG). L'EGCG est un puissant

antioxydant — une substance qui détruit les radicaux libres nocifs dans le corps. Ce composé a été étudié et utilisé pour une variété de conditions, allant du traitement et de la prévention de divers types de cancer gastrique, colorectal, du sein, du poumon, de la prostate, du foie, et de la leucémie, à la perte de poids et à l'amélioration de la vigilance mentale et de l'endurance athlétique. Par voie topique, l'EGCG a donné des résultats prometteurs dans la gestion de l'acné et du cancer cervical, ainsi que contre le vieillissement de la peau.

En tant que thérapie botanique, le thé vert peut être utilisé comme une boisson chaude quelques fois par jour, ou en tant que supplément, normalisé en polyphénols. Une tasse de thé vert, en plus des polyphénols, contient également des alcaloïdes tels que la caféine, mais en plus petite quantité que dans le café. Bien qu'il soit sécuritaire lorsque consommé régulièrement, la présence de caféine dans le

thé vert peut créer des effets secondaires en cas de surdose. Il est intéressant de noter que les Chinois consommaient à l'origine le thé vert sous forme de poudre (*matcha*), puis sont passés au trempage des feuilles. Cette récente évolution dans son usage va en parallèle avec certaines découvertes scientifiques excitantes. Cet article discute des applications thérapeutiques du thé vert pour la perte de poids et comme traitement d'appoint du cancer.

Perte de poids

Le thé vert est certainement l'un des thés les plus consommés en Amérique du Nord. Bien qu'il soit une alternative populaire au café, ce breuvage caféiné est bien connu pour ses fortes propriétés antioxydantes et, plus récemment, sa capacité à aider à perdre du poids. Est-il possible qu'une « pilule magique » pour perdre du poids et d'origine naturelle existe sur le marché? Plus important encore : est-ce que ça marche?

Comme mentionné, le thé vert contient un composé actif puissant, le 3-gallate d'épigallocatechine (EGCG), une des nombreuses catéchines des feuilles de thé vert. L'EGCG serait le principal ingrédient actif pour la perte de poids, et des recherches indiquent qu'il serait efficace auprès de certaines personnes. En 2015, un essai clinique aléatoire à double insu et contrôlé contre placebo, mené auprès de 115 femmes atteintes d'obésité abdominale ayant pris 857 mg d'EGCG pendant 12 semaines, a noté qu'elles ont eu une perte de poids importante, une diminution de l'IMC, et une réduction du tour de taille. Les analyses sanguines ont également noté une diminution du taux de cholestérol total et des lipoprotéines de basse densité (LDL). Il n'y a pas eu d'effets secondaires ou d'évènements indésirables.

Les résultats positifs de l'étude peuvent être dus à l'effet de l'EGCG sur la réduction des

niveaux de l'hormone ghréline dans le corps. La ghréline est appelée « hormone de la faim », car elle contrôle les dépenses d'énergie ainsi que, surtout, l'appétit et la faim. Il a également été noté que l'EGCG augmente les niveaux d'adiponectine, qui est impliquée dans la régulation du glucose et la dégradation des acides gras dans le corps. Les participants du groupe placebo de l'étude n'ont pas eu les mêmes résultats.

Un essai clinique aléatoire à double insu et contrôlé contre placebo, mené auprès de 83 femmes obèses préménopausées au début de 2014, a examiné le rôle de l'EGCG dans l'évolution de la composition corporelle et du métabolisme. Le groupe de test a consommé 300 mg d'EGCG pendant 12 semaines, et les résultats de l'étude ont démontré que l'EGCG n'a eu aucun effet sur la composition de la graisse corporelle, la dépense énergétique, et la perte de poids globale.

Bien que beaucoup souhaitent l'existence d'une pilule magique, sans effets secondaires, pour la perte de poids, avec le peu de recherches disponibles et les écarts dans les résultats de recherche, on ne peut pas conclure que l'EGCG soit la pilule magique pour perdre du poids. Toutefois, avec la bonne dose administrée aux bonnes personnes, l'EGCG peut être prometteur. D'autres recherches sont en cours, et un régime

alimentaire riche en fruits et légumes, un programme d'exercice régulier, et une tasse occasionnelle de thé vert peuvent être un bon début pour garder un esprit sain dans un corps sain.

Oncologie

Il a été rapporté que le thé vert aurait un effet protecteur contre plusieurs types de cancers, y compris l'ostéosarcome, la leucémie, et les cancers de la peau, du sein, de la prostate, de l'œsophage, de l'estomac, du colon, du pancréas, du poumon, du col de l'utérus, et de la vessie. Le thé vert contient des catéchines, qui sont des composés dérivés des flavonoïdes polyphénoliques; certaines études ont noté qu'elles inhibent la croissance du cancer. Certaines des principales catéchines du thé vert sont l'épicatéchine (EC), l'épigallocatechine (EGC), le gallate d'épicatéchine (ECG), et le 3-gallate d'épigallocatechine (EGCG).

Le thé vert aurait des effets anti-inflammatoires, antioxydants, et anticancer, en raison de sa teneur en polyphénols. Certains des mécanismes antioxydants et anticancer du thé vert incluent la destruction des radicaux libres, la stimulation des phases I et II des systèmes de désintoxication, l'inhibition des promoteurs de tumeurs, et la prévention de la mutagénicité et de la génotoxicité. En outre, des études in vivo ont démontré





que les polyphénols du thé vert empêchent la carcinogénèse induite par le rayonnement UV en diminuant le stress oxydatif, en réduisant l'oxydation des protéines, en empêchant la suppression du système immunitaire, et en stimulant les enzymes de réparation de l'ADN.

Il a été rapporté que la consommation de thé vert diminue les métastases et la réapparition des phases I et II du cancer du sein, probablement en empêchant la liaison de l'œstrogène à ses récepteurs. Une autre étude a révélé que la consommation de thé vert réduit le risque de métastases du cancer du sein aux ganglions lymphatiques, et a noté une réduction globale de l'incidence du cancer du sein chez celles qui en ont bu dix tasses ou plus par jour. Il a aussi été noté que la consommation de thé vert réduit le risque de développer un cancer de l'œsophage chez les femmes, avec une réduction du risque de 50 % chez les participantes ayant bu plus de thé que les autres groupes, tandis qu'une autre étude a

révélé que la consommation de thé vert a réduit de 60 % le risque de développer un cancer de l'œsophage. En outre, les fumeurs qui ont consommé du thé vert avaient un risque réduit de mutations des cellules et des lymphocytes pulmonaires; toutefois, il a aussi été noté que sa consommation réduit le risque de cancer du poumon chez les non-fumeurs.

Il a été rapporté que l'EGCG, un polyphénol du thé vert, protégerait contre le développement de tumeurs cancéreuses. C'est un puissant antioxydant, et il a été démontré qu'il ralentit le développement des tumeurs en inhibant les facteurs qui favorisent la croissance des cellules cancéreuses. L'EGCG arrêterait la croissance des cellules cancéreuses tout en laissant intactes les cellules saines. En outre, des études ont également trouvé qu'il inhibe la libération du facteur de nécrose tumorale-*alpha*, et qu'il réduit la promotion des tumeurs et la progression des cellules précancéreuses ou cancéreuses.

Des chercheurs ont noté que l'EGCG inhibe la croissance des cellules du cancer de la prostate par la mort cellulaire apoptotique. Il a aussi été rapporté que l'EGCG réduit la prolifération des cellules du cancer du sein humain in vitro et diminue la gravité initiale du diagnostic et la probabilité de récurrence. En outre, l'EGCG inhiberait la croissance des cellules du cancer du col de l'utérus par la mort cellulaire programmée et l'arrêt du cycle cellulaire.

La dose thérapeutique recommandée de thé vert est de quatre à dix tasses par jour, l'équivalent de 500 mg de polyphénols de thé vert de trois à quatre fois par jour. Étant très sécuritaire, il peut être consommé sur une base régulière. Des études ont conclu que le thé vert a de puissantes propriétés antioxydantes et anticancer, et qu'il puisse être efficace pour prévenir le développement de divers types de cancers. Cependant, chaque individu étant unique, nous suggérons toujours de demander l'avis de votre naturopathe avant de prendre une décision pouvant influencer votre santé. Pour certains, un supplément peut être idéal, tandis que pour d'autres, la consommation de quelques tasses de thé vert par jour serait plus appropriée.

Références et autres articles disponibles sur NaturopathicCurrents.com

Sur la route de la vie

Si votre système digestif était une autoroute, ses neuf mètres seraient jonchés de bornes kilométriques, d'avis météorologiques, et de plusieurs panneaux routier imaginable. Les barrages routiers de la digestion incluent notamment la santé des organes vitaux comme le foie et le pancréas; la production réduite d'enzymes avec l'âge; l'apport en liquide; les stimulants comme la caféine, la nicotine, et l'alcool; ainsi que la santé émotionnelle. Même avec les meilleures habitudes alimentaires, il n'existe aucune garantie de récolter le plein potentiel des nutriments de la nourriture que nous mangeons.

New Roots Herbal a deux formules distinctes pour régler les problèmes digestifs chroniques ou aigus. Les troubles digestifs chroniques peuvent être tout simplement liés à l'âge; la détresse digestive

aigüe est souvent aussi simple qu'une trop grande consommation de nourriture des fêtes, à laquelle vous pouvez avoir une intolérance.

DigestiveEnzymes est une puissante formule dérivée de sources végétales et animales. Elle contient du chlorhydrate de bêtaïne pour accroître la digestion gastrique. Un puissant extrait pancréatique fournit des quantités thérapeutiques de protéase, d'amylase, et de lipase pour digérer les protéines, les glucides, et les graisses. Un extrait de bile bovine à 10:1 émulsifie les graisses pour en faciliter l'absorption. La papaïne, extraite de papayes, et l'enzyme pepsine A facilitent encore plus la digestion des protéines pour une meilleure absorption intestinale. Cette formule à large spectre occupe un créneau thérapeutique unique pour ceux qui cherchent un soulagement digestif.

Enzymes Digestives **Végétales** est une formule multisources convenant aux végétariens. Sa vaste gamme d'ingrédients

inclut 20 enzymes distinctes visant la digestion des graisses, des glucides, des protéines, et des fibres coriaces, ainsi que pour l'absorption des minéraux. Elle contient aussi de la lactase pour les gens qui peuvent éprouver des gaz et des ballonnements causés par les produits laitiers qui sont souvent difficiles à éviter dans de nombreux aliments. La papaïne agit en synergie avec la broméline extraite d'ananas pour faciliter la décomposition des protéines complexes en acides aminés biodisponibles. C'est très certainement une formule sans effets secondaires que tout consommateur peut adopter avec la conscience tranquille.



Oméga Joie

Mettez de l'Oméga Joie dans votre vie

Jusqu'à 60 % du cerveau humain est composé de graisses; raison suffisante pour maintenir des niveaux adéquats d'acides gras essentiels (AGE), qui doivent être obtenus de l'alimentation.

Deux acides gras ont été identifiés comme essentiels pour la structure et l'intégrité du cerveau et sa capacité à fonctionner. L'acide docosahexaénoïque (ADH) est essentiel à la création de la structure pour le développement et le fonctionnement du cerveau. L'acide eicosapentaénoïque (AEP) est le composé-clé au sein de cet organe vital responsable de la prévention de la neuroinflammation. Il est en compétition directe avec l'enzyme qui produit des composés inflammatoires

dans le cerveau. Cela permet littéralement de lubrifier le cerveau pour qu'il fonctionne plus efficacement, ce qui accroît l'humeur, la mémoire, et la capacité d'attention. Tout comme l'inflammation chronique provoque des douleurs articulaires, la présence de composés inflammatoires dans le cerveau peut amener dépression, anxiété, et maladies neurodégénératives. Des pays comme le Japon et le Groenland confirment l'importance de ces acides gras essentiels, où l'alimentation est riche en poissons gras à haute teneur en AEP et en ADH, et où les maladies mentales sont rares.

Les suppléments d'oméga riches en EPA se sont avérés efficaces comme traitement d'appoint aux antidépresseurs standards. Une étude menée à l'Université Ben-Gourion en Israël a démontré que les participants prenant de l'AEP en plus de leurs médicaments d'ordonnance ont eu une réduction significative de l'humeur dépressive, du sentiment d'inutilité, et de l'insomnie.

Les besoins en AEP sont constants et, avec l'incidence croissante des maladies mentales et leur acceptation sociale conséquente, il est logique d'optimiser vos niveaux d'AEP avec des suppléments d'huile de poisson pour votre **santé mentale**. Les effets secondaires peuvent inclure une meilleure santé cardiovasculaire et des mouvements sans douleur.

OmégaJoie de New Roots Herbal, avec 650 mg d'AEP et 100 mg d'ADH par capsule, est le carburant idéal pour le soutien de votre humeur.



Un palmarès à garder en mémoire

Les palmarès popularisés par certaines personnalités de la télévision de fin de soirée ont donné naissance à des pseudopalmarès pour pratiquement tous les sujets imaginables. Bien que ces listes soient extrêmement subjectives, nous avons compilé une liste de dix éléments nutritifs pour la mémoire, l'acuité mentale, la résistance au stress, et l'apport maximal de carburant au cerveau. Notre formule synergique, **SmartGinkgo**, apportera à votre cerveau des nutriments complémentaires dédiés à la performance cognitive.

Notre formule comprend deux feuilles entières de *Ginkgo biloba* et un extrait normalisé à des composés spécifiques qui renforcent les capillaires pour un meilleur apport en oxygène et une communication accrue entre les cellules du cerveau (neuroplasticité). Le *Ginkgo biloba* permet également de protéger le cerveau contre les toxines environnementales.

L'huperzine A, un composé naturel isolé de l'*Huperzia serrata*, est parmi les éléments nutritifs de qualité qui élèvent **SmartGinkgo** au-dessus des autres suppléments pour les performances cognitives. Elle



traverse la barrière hémato-encéphalique pour empêcher la dégradation de l'acétylcholine, un neurotransmetteur et le composé organique responsable de la communication entre les cellules cérébrales.

Le gotu kola contient des triterpènes éprouvés pour réduire le stress et l'anxiété. Le fo ti et le ginseng sibérien améliorent collectivement le vaste éventail de bienfaits en ayant une influence positive à la fois sur l'énergie mentale et physique.

La L-glutamine, l'acide aminé qui sert de « carburant » au cerveau, est une matière première essentielle à la production de neurotransmetteurs qui excitent et calment le système nerveux central. La L-théanine est un acide aminé qui apaise l'esprit et favorise la clarté mentale. La phosphatidylsérine est un lipide spécialisé et un nutriment

essentiel à la communication entre les cellules nerveuses. Le *Bacopa monnieri*, une plante populaire en médecine ayurvédique, complète notre liste pour le soutien cognitif.

SmartGinkgo de New Roots Herbal est le complément idéal pour l'étudiant stressé par la préparation aux examens aussi bien que pour les personnes âgées qui éprouvent des difficultés à se souvenir des noms et des dates importantes qui ont marqué leur vie.





Jeux vidéo et cognition



par Philip Rouchotas,
MSc, ND

Les jeux vidéo évoquent des associations négatives pour beaucoup de parents, avec l'image de leurs enfants collés aux écrans de télévision, sans avoir conscience de ce qui se passe autour d'eux. Cependant, les jeux vidéo ont fait l'objet d'une pléthore de recherches récentes, et ce par rapport à la façon dont ils peuvent ralentir le déclin cognitif. Aussi impensable que cela puisse paraître, les jeux vidéo pourraient effectivement aider à nous rendre plus intelligents !

Les jeux vidéo exigent un niveau élevé de coordination œil-main ainsi qu'un contrôle attentionnel. Un essai aléatoire a évalué si vingt séances d'une heure d'entraînement de jeu vidéo sans action, à l'aide de jeux sélectionnés à partir d'un ensemble disponible sur le marché (*Lumosity*), pourraient améliorer le bien-être subjectif chez les adultes âgés en bonne santé et une sélection de fonctions cognitives ayant diminué avec l'âge. Les résultats ont démontré que l'entraînement avec des jeux vidéo sans action a conduit à une amélioration de « la vitesse de traitement [...], de l'attention [...], et de la mémoire de reconnaissance visuelle immédiate ou différée, ainsi qu'une tendance à l'amélioration dans l'affection et l'assertivité, deux dimensions de l'échelle du bien-être [1]. » Lors

du suivi avec ces sujets trois mois plus tard, il a toutefois été constaté que ces améliorations cognitives étaient en déclin, ce qui suggère que l'entraînement continue est nécessaire pour maintenir les gains cognitifs [2].

Une méta-analyse récente a révélé que les jeux vidéo produisent des « effets positifs sur plusieurs fonctions cognitives, y compris les temps de réaction, l'attention, la mémoire, et la cognition globale [3]. » L'examen comprenait 20 études avec 474 sujets entraînés et 439 sujets de contrôle âgés et en bonne santé. L'effet a été modéré par des facteurs incluant la durée de jeu ainsi que l'âge des sujets, avec des effets plus importants chez les patients plus âgés. Les chercheurs ont conclu que « l'entraînement des adultes

plus âgés avec des jeux vidéo améliore plusieurs aspects cognitifs et pourrait être une intervention utile pour l'amélioration cognitive [3]. »

Une autre étude a examiné comment les jeux vidéo affectent la structure du cerveau [4]. Dans cette étude, les experts en jeux vidéo d'action (JVA) ont amélioré la connectivité fonctionnelle et le volume de la matière grise dans des régions spécifiques du cerveau. Les experts en JVA ont également démontré une connectivité accrue entre les réseaux attentionnels et sensorimoteurs, suggérant une meilleure intégration des régions du cerveau et une meilleure communication interrégionale.

Il y a moins de recherches visant à évaluer l'effet des jeux vidéo dans les populations malades, tels que ceux avec la maladie d'Alzheimer ; cependant, les données à ce jour sont encourageantes. Une étude espagnole a examiné l'effet d'un programme d'entraînement cognitif basé sur les jeux vidéo, par rapport au programme de formation cognitive normalisé, non informatisé, à utilisation standard ou sans traitement, sur des patients atteints de la maladie d'Alzheimer [5]. Les patients ayant reçu le programme à base de jeux vidéo ont démontré les plus faibles taux de déclin cognitif et la plus grande réduction des symptômes dépressifs par rapport au programme traditionnel d'entraînement avec crayon et papier, ou sans traitement.

Enfin, bien que la plupart des recherches à ce jour aient porté sur les effets des jeux vidéo sans action, une étude récente a évalué le contrôle attentionnel des joueurs de jeux vidéo d'action (JJVA) par rapport aux joueurs de jeux non vidéo (JJNV) [6]. L'expérience a observé la performance sur une tâche oculomotrice de capture qui a présenté aux participants des stimuli faciaux comme distraction. Les résultats ont démontré que les jeux vidéo d'action ont été associés à « un contrôle attentionnel et oculomoteur supérieur », et ont suggéré que ces avantages pourraient être généralisés aux « stimuli biologiquement pertinents » et plus complexes [6].

Ces données émergentes suggèrent que nous devrions peut-être repenser nos perceptions sur les jeux vidéo. Il semble qu'ils puissent aider à améliorer la fonction cognitive chez les populations saines et malades. Cependant,

il convient également de noter que, dans ces études, les sessions d'entraînement de jeux vidéo étaient généralement d'une durée d'une heure par jour, un contraste frappant avec l'utilisation typique de divertissement par les enfants. Parvenir à un équilibre sain entre l'entraînement du cerveau et l'exercice physique reste plus important que jamais.

Références

1. Ballesteros, S., et autres. « Brain training with non-action video games enhances aspects of cognition in older adults: a randomized controlled trial. » *Frontiers in Aging Neuroscience* Vol. 6 (2014): 277.
2. Ballesteros, S., et autres. « A randomized controlled trial of brain training with non-action video games in older adults: results of the 3-month follow-up. » *Frontiers in Aging Neuroscience* Vol. 7 (2015): 45.
3. Toril, P., J.M. Reales, et S. Ballesteros. « Video game training enhances cognition of older adults: a meta-analytic study. » *Psychology and Aging* Vol. 29, N° 3 (2014): 706-716.
4. Gong, D., et autres. « Enhanced functional connectivity and increased gray matter volume of insula related to action video game playing. » *Scientific Reports* Vol. 5 (2015): 9763.
5. Fernández-Calvo, B., et autres. « Efficacy of cognitive training programs based on new software technologies in patients with Alzheimer-type dementia. » *Psicothema* Vol. 23, N° 1 (2011): 44-50.
6. Chisholm, J.D. et A. Kingstone. « Action video game players' visual search advantage extends to biologically relevant stimuli. » *Acta Psychologica* Vol. 159 (2015): 93-99.



Attention! Produit efficace!

La sécurité des consommateurs est une priorité avec les produits de santé naturels. Dans cet esprit, l'information complète sur l'étiquette de nombreuses formules à ingrédients multiples nécessite beaucoup de petits caractères. Nous utilisons même des étiquettes à double couche pour contenir les avertissements et les précautions pour de nombreux produits.

ProstatePerform est parmi nos formules les plus populaires; mais il suscite aussi la

majorité des questions des consommateurs en ce qui concerne le conseil sur la durée d'utilisation : « Consulter un praticien de soins de santé pour tout usage au-delà de 4 mois. » Les consommateurs et leurs proches sont par la suite soulagés d'apprendre que cet avertissement est spécifique à l'extrait de pollen de fleur de seigle; bien qu'il y ait plus de 100 références cliniques sur l'efficacité de ce nutriment, aucune étude ne dépasse une durée de quatre mois. En effet, l'extrait de pollen de cette fleur a une histoire de plus de cinquante ans d'utilisation à l'appui de la santé de la prostate.

Le pollen de fleur de seigle contient une vaste gamme de vitamines, caroténoïdes, minéraux, acides aminés, enzymes, lipides, et acides gras. Ses bienfaits thérapeutiques sont l'inhibition de l'enflure de la prostate, qui à son tour peut réduire la nycturie (mictions nocturnes), la fréquence des mictions diurnes, et le sentiment lancinant de vidange incomplète de la vessie.

ProstatePerform est formulé avec dix-huit ingrédients qui traitent pratiquement tous les aspects de la santé urogénitale masculine, avec un accent particulier sur l'élargissement de la prostate (HBP). En effet, la plupart des ingrédients dans notre formule, comme l'extrait de chou palmiste standardisé, ont des doses qui rivalisent avec

celles des produits à ingrédient unique. **La plupart des hommes éprouvent un soulagement symptomatique de l'HBP dans les sept à dix jours après l'utilisation de ProstatePerform.**

Pour les hommes qui prennent des médicaments pharmaceutiques pour gérer l'HBP, **ProstatePerform** mérite également d'être considéré pour une utilisation conjointe avec les deux classes de médicaments d'ordonnance. Ces médicaments de synthèse agissent soit comme un relaxant musculaire pour augmenter le débit urinaire, soit en interférant avec la conversion de l'enzyme testostérone en dihydrotestostérone nuisible (DHT), et peuvent provoquer des effets secondaires comme l'impuissance.

ProstatePerform a gagné au cours de la dernière décennie un public fidèle de milliers d'hommes canadiens pour un soulagement à long terme, sans effets secondaires, efficace, et sécuritaire. Il est le choix naturel à un problème qui n'a pas à compromettre votre style de vie.



Le vieillissement et l'immunité

Nettoyer les feuilles dans les gouttières, envelopper les arbres ornementaux délicats, et trier les vêtements saisonniers sont quelques-unes des mesures que nous prenons pour nous préparer à l'hiver. Du point de vue de la santé, les files d'attente à la clinique locale pour le vaccin contre la grippe sont devenus un signe de l'arrivée de l'hiver, tel une volée d'oies volant vers le sud.

Nous sommes tous bien conscients des nombreuses maladies dégénératives liées à l'âge auxquelles nous sommes confrontés; une susceptibilité accrue à la grippe et au rhume saisonniers n'a pas à être du nombre.

AgeLessTélomeres est formulé pour maintenir les performances du système immunitaire essentiel pour vieillir en santé; cependant, il peut aussi remplir un créneau saisonnier pour une meilleure immunité lors de nos hivers rigoureux. C'est une formule agressive et synergique, avec 450 mg d'un puissant extrait d'astragale (3 % d'astragalosides) par capsule. Les astragalosides sont des composés critiques au sein de cette plante vivace, responsables de l'activation des lymphocytes T tueurs de bactéries, de virus, et de protéines étrangères à l'organisme. Il contient aussi de la N-acétylcystéine (NAC), le composé précurseur à la production de glutathion, qui est

l'antioxydant le plus important produit par les cellules humaines, et qui joue un rôle dans la synthèse et la réparation de l'ADN délicat. La dégradation de l'information génétique (ADN) peut laisser les gens âgés plus prônes aux maladies. La NAC est également efficace comme agent mucolytique (décomposant du mucus) pour une guérison accélérée des infections des voies respiratoires supérieures.

L'acide *R(+)-alpha*-lipoïque amplifie l'action antioxydante de notre formule. Cette forme de qualité supérieure d'AAL (acide *alpha*-lipoïque) hydrosoluble et liposoluble protège contre les radicaux libres nocifs dans les cellules et hors de celles-ci. L'AAL aide aussi à régénérer les vitamines C et E ainsi que le glutathion pour une action antioxydante prolongée. La vitamine C offre une action antioxydante supplémentaire et stabilise l'intégralité de la formule. Le *D-alpha*-tocophérol, une forme puissante de vitamine E, stabilise les membranes cellulaires et renforce la fonction immunitaire.

AgeLessTélomeres a développé une clientèle fidèle de consommateurs avertis avec une priorité sur la performance du système immunitaire essentiel pour vieillir en santé. Vous le méritez!



Coffret-cadeau d'huiles exotiques



Les quatre fantastiques

Présentation de notre coffret-cadeau d'huiles exotiques biologiques

Nous avons réuni nos quatre huiles les plus populaires dans un coffret unique. Une idée-cadeau parfaite à offrir à la personne qui aime rayonner et se sentir bien naturellement, sans émoullient synthétique, agent de conservation, ou agent moussant.

Argan

Provenant d'une coopérative de femmes au Maroc, cette huile pressée à froid certifiée biologique nous est expédiée par air immédiatement après sa production. Quelques gouttes caressées sur les cheveux endommagés est une excellente solution pour les pointes fourchues. Vous pouvez également masser de l'huile

d'argan avec une quantité égale de jus de citron frais sur les cuticules endommagés et les ongles fragiles.

Rose musquée

Les précieuses baies de cette plante vivace offrent des avantages antiâges inégalés. Pressée à froid et certifiée biologique, cette huile à absorption rapide hydrate la peau pour offrir un éclat de jeunesse, en plus de minimiser les pattes d'oies. Appliquez plusieurs gouttes sur le visage et le cou fraîchement nettoyés avant d'aller au lit; votre premier coup d'œil dans le miroir au matin dépassera vos attentes.

Tamanu

Récolté à l'état sauvage, le noyau de ce fruit tropical est durci sur des supports de séchage avant le pressage à froid et donne une huile de couleur vert pomme avec un profil thérapeutique unique d'acide gras. Sa longue liste d'applications topiques comprend entre autres la guérison accélérée des coupures,

écorchures, brûlures, morsures, et piqûres, en plus de soulager les démangeaisons cutanées gênantes qui peuvent devenir une distraction.

Huile pour Amants de la Peau

Ce mélange unique d'huile d'argan, de tamanu, de graines d'argousier, de graines de goji, et de graines de rose musquée (églantier) exploite les propriétés hydratantes, raffermissantes et rajeunissantes de notre collection. Essayez l'Huile pour Amants de la Peau pour choyer votre peau.



Débloquez le

plein
potentiel

de votre nourriture



Le vieillissement naturel, jumelé aux aliments transformés appauvris en enzymes, a conduit à une perte de notre capacité à tirer le plein potentiel de ce que nous mangeons. Vous pouvez changer cela avec **Enzymes Digestives Végétales**. Ce produit aide le corps à décomposer les protéines ; à métaboliser les lipides ; et à absorber les vitamines A, D, E, et K. **Essayez-le aujourd'hui !**

- Contient 19 enzymes entièrement testées en laboratoire pour leur pureté
- Maximise l'assimilation de toutes les vitamines, minéraux, et nutriments essentiels
- Aide à digérer les lipides, les glucides complexes, et les protéines
- Compense l'appauvrissement des enzymes pendant la transformation et la préparation des aliments
- Sans danger pour une utilisation régulière, sans OGM, sans gluten, et parfait pour les végétariens

Prévention et Soins® depuis 1985

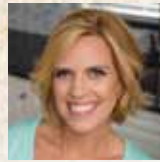


- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

f newrootsherbal
@NewRootsHRBL
newrootsherbal.com



Conseils pour des pâtisseries des fêtes santé



présenté par
Sharisse Dalby
Nutritionniste holistique
holisticnutritionwithrisse.com
risse@telus.net

Tout le monde sait que la période des fêtes est reconnue pour nous faire gagner du poids, généralement en raison des montagnes de délicieuses pâtisseries qui se retrouvent partout. Toutes ces friandises alléchantes peuvent être difficiles à éviter, mais leurs nombreux effets négatifs sur notre santé devraient nous faire réfléchir à deux fois avant de tendre la main. **En faisant simplement quelques changements, nous pouvons éviter la catastrophe...** mais avant de voir les différentes alternatives qui s'offrent à nous, jetons rapidement un coup d'œil sur ce qui peut malheureusement arriver si nous abusons des bonnes choses.

- **Gain de poids annuel** : Selon le *New England Journal of Medicine*, une personne gagne en moyenne un demi kilogramme au cours de la saison des fêtes, mais l'étude a conclu que ce gain de poids n'est pas perdu au cours du printemps ou de l'été, ce qui contribue probablement à notre prise de poids annuelle régulière [1].
- **Incapacité à gérer le stress** : Une mauvaise alimentation affecte la capacité de notre corps à gérer le stress, et avouons-le, la période des fêtes peut être stressante !
- **Augmentation des ballonnements et de la constipation** : Notre intestin

est constamment surchargé de gluten, de produits laitiers, de sucre, et de calories excédentaires. Personne ne veut de ballonnements ou de la constipation servis avec leur repas des fêtes.

- **Impact sur notre humeur** : La sérotonine, le neurotransmetteur qui contrôle l'humeur, est plus concentrée dans les intestins, avec un taux impressionnant de 80-90 %, et a un effet important sur notre état d'esprit [2]. En effet, une mauvaise nutrition peut avoir un impact négatif sur notre moral.
- **Nos fringales augmentent** : Les sucreries de la période des fêtes peuvent augmenter nos envies, parce que le sucre crée une dépendance. Il a été démontré que le sucre déclenche la même partie du cerveau au niveau de la dépendance que la cocaïne, conduisant à des fringales et à une surconsommation [3].
- **Une chute d'énergie** : Avez-vous déjà vécu une panne d'énergie ? Eh ! bien, ces friandises des fêtes sont parfaites pour élever les niveaux de sucre dans le sang, qui conduiront rapidement à une hausse suivie d'une baisse d'énergie. Une fois que la montée d'énergie s'estompe, nous devenons fatigués et malheureux.

Avec toute cette information sur les effets dommageables que peuvent provoquer ces sucreries, il est difficile de croire qu'il pourrait y avoir des bienfaits pour notre santé. Toutefois, quelques changements simples et un petit effort supplémentaire peuvent faire toute une différence pour notre santé.

Physiquement : Nous savons que les aliments plus sains peuvent modérément nous aider à maintenir notre poids actuel, augmenter notre énergie, et améliorer notre qualité de sommeil.

Mentalement : Manger sainement peut nous aider à mieux nous concentrer, à améliorer notre mémoire, et à y voir plus clair — nous aidant à faire de meilleurs choix.

Émotionnellement : Choisir des aliments sains stabilise notre humeur, nous aide à mieux gérer notre stress, et nous aide à faire des choix alimentaires sur la base de la nécessité d'alimenter notre corps et non nos émotions.

En appliquant les changements alimentaires simples suivants, vous pouvez modifier vos gâteries malsaines préférées pour des alternatives plus saines que vous pourrez apprécier, avec modération bien sûr, sans vous sentir coupable.

Échanger le beurre de lait de vache nourrie au grain pour du beurre biologique de lait de vache nourrie à l'herbe

Il n'y a pas de raisons d'avoir peur d'ajouter un peu de gras sain dans votre alimentation. Il ne faut pas se laisser berné par la vieille école qui dit que tous les gras sont mauvais. Cependant, il y a des gagnants et des perdants clairs dans le département des gras approuvés par les nutritionnistes.

Le beurre de lait de vache nourrie au grain traditionnel est une source asymétrique de graisses, contenant principalement des oméga-6 et, selon le Dr Weston A. Price qui a analysé plus de 20 000 beurres différents, il n'est pas une source de vitamine K₂ [4]. Le beurre biologique de lait de vache nourrie à l'herbe, quant à lui, est riche en vitamine K₂ (qui contribue à réduire la plaque artérielle et augmente l'absorption du calcium) et dispose d'un ratio de 1:1 d'oméga-3 et d'oméga-6.

Échanger le sucre blanc pour du sucre de noix de coco ou du stévia

Il n'y a rien de nouveau que je

puisse vous dire que vous n'avez pas déjà entendu sur comment le sucre blanc est terriblement mauvais pour vous. Le sucre blanc dépouille votre corps des nutriments, crée une dépendance, fait des ravages sur votre glycémie, et bien plus encore.

Le sucre de coco biologique a un indice glycémique faible et contient du zinc, du fer et des antioxydants ainsi que de l'inuline, qui agit comme un prébiotique dans votre corps pour nourrir les probiotiques. Toutefois, ne nous laissons pas bernés par la frénésie médiatique ou ces bienfaits pour la santé. Une étude publiée dans le *ASEAN Food Journal* a noté que le sucre de coco est constitué à 71 % de saccharose, 3 % de glucose, et 3 % de fructose — c'est quand même du sucre [5] !

Si vous souhaitez une option naturelle sans sucre et sans calories, vous pouvez utiliser du stévia.

Échanger la farine blanche pour de la farine de grains entiers

La farine traitée a été raffinée jusqu'à ce que la plupart, sinon la totalité, de ses nutriments et fibres soient perdus — en plus d'être blanchie et modifiée avec jusqu'à 25 produits chimiques différents, des colorants alimentaires, et des arômes artificiels.

La farine de grains entiers est une excellente alternative, car elle contient des fibres et des protéines végétales, ainsi que des antioxydants, des composés phytochimiques, des vitamines B, du magnésium, du zinc, et du fer.

Au lieu de laisser les gourmandises du temps des fêtes dériver votre mode de vie sain, ces alternatives simples vous donneront un coup de pouce nutritionnel pour vous aider à gérer facilement le stress des fêtes et à garder votre poids et votre santé sur la bonne voie.

Références

1. Yanovski, J.A., et autres. « A prospective study of holiday weight gain. » *New England Journal of Medicine* Vol. 342, N° 12 (2000): 861-867.
2. McIntosh, J. « What is serotonin? What does serotonin do? » *Medical News Today* Publié le 2011-08-04 · Mis à jour le 2015-06-26 · <http://www.medicalnewstoday.com/articles/232248.php>
3. Ahmed, S.H., K. Guillem, et Y. Vandaele. « Sugar addiction: pushing the drug-sugar analogy to the limit. » *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* No. 4 (2013): 434-439.
4. Kresser, C. « Vitamin K₂: The missing nutrient. » *Chris Kresser: Let's Take Back Your Health—Starting Now* Publié le 2008-05-06 · <http://chriskresser.com/vitamin-k2-the-missing-nutrient/>
5. Purnomo, H. « Sugar components of coconut sugar in Indonesia. » *ASEAN Food Journal* Vol. 7, N° 4 (1992): 200-201.

Sharisse Dalby est une nutritionniste holistique certifiée qui aide les familles et les enfants en se concentrant sur les problèmes émotionnels et de digestion. Elle conseille les familles surchargées sur comment prendre le temps de s'occuper de leur santé.

Sharisse se passionne à aider autant de familles que possible en offrant son expertise et son soutien constant à travers ses consultations en ligne.

Site web disponible en anglais seulement : holisticnutritionwithrisse.com



Coin culinaire

Boules de biscuits aux dattes et pacanes

(sans gluten, végé, sans sucre)



présenté par
Theresa Nicassio
yumfoodforliving.com

Photo par
Alejandra Aguirre

J'ai vraiment été excitée quand j'ai développé cette recette facile, qui me rappelle les boules de biscuits au beurre recouverts de sucre en poudre traditionnels de mon enfance que j'appréciais énormément lors d'occasions spéciales ! La combinaison de noix du Brésil et de pacanes crée un gout de beurre et une texture en bouche incroyable, sans un gramme de beurre ! Les dattes, le Stevia Sugar en poudre de New Roots Herbal, les amandes, et le sel de l'Himalaya créent une saveur poudre-sucré qui n'a jamais semblé possible sans sucre. Si facile et si délicieux !

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'eau
- 1 c. à thé de graines de chia ou de graines de lin
- ½ t. de noix du Brésil crues
- ½ t. de pacanes crues
- ½ t. de dattes dénoyautées
- 1 t. de poudre d'amande
- 1½ c. à thé de Stevia Sugar en poudre de New Roots Herbal
- ½ c. à thé de sel de l'Himalaya, ou au gout

Directives

Faire tremper les graines dans une cuillerée à soupe d'eau pendant une minute. Mettre tous les autres ingrédients dans un robot culinaire et pulser pendant environ une minute. Ajouter les graines trempées et pulser jusqu'à ce que la pâte colle ensemble lorsqu'elle est pressée entre les doigts, mais qu'il y a encore de petits morceaux de noix pour une texture croquante (ne pas trop broyer). Former des boules et placer sur une feuille de déshydrateur dans le déshydrateur à 41 °C (105 °F) — ou utiliser la méthode de déshydratation au four si vous ne disposez pas d'un déshydrateur — jusqu'à ce que la texture désirée soit atteinte (24-48 heures). Vous pouvez également servir ces boules de biscuits non déshydratées. Vous pouvez aussi doubler la recette pour tenir compte de la pâte qui risque de disparaître avant même que les biscuits soient servis à vos invités !

Méthode de déshydratation au four

Si vous ne disposez pas encore d'un déshydrateur, vous pouvez toujours faire ces biscuits et autres recettes déshydratées en utilisant la méthode de déshydratation au four. Il suffit de régler votre four à sa température la plus basse (ce qui est généralement autour de 66 °C [150 °F] sur la plupart des fours) et maintenir la porte du four légèrement ouverte (vous pouvez utiliser une cuiller en bois si nécessaire). Bien que ce ne soit pas la méthode la plus économique en énergie, c'est une excellente alternative jusqu'à ce que vous procuriez un déshydrateur. Une fois que vous connaîtrez toutes les merveilleuses choses que vous pouvez faire avec cette étonnante machine, vous la mettrez certainement sur votre liste d'idées cadeaux !

Donne environ deux douzaines de biscuits.



Mélange de noix du temps des fêtes



Les recettes suivantes sont présentées par Joanna McDonald joannamcdonald.ca

Les fêtes approchent à grands pas ! Dans la vague d'excitation et de planification pour vos événements à venir, n'oubliez pas de garder à l'esprit votre santé. Avec un assortiment de gâteries sûr d'être à portée de main partout où vous regarderez, pourquoi ne pas offrir un petit plaisir santé cette année ? Vous pourrez faire cette recette avec

vos enfants et l'offrir à votre famille, vos amis, et même à leurs enseignants. Cette recette simple ne prendra pas plus de 1½ heure à préparer et fera de jolis cadeaux d'hôtesse faciles à apporter aux soirées des fêtes lorsque vous êtes pressé. Ce cadeau plaira à tous et vous pouvez être assuré que votre famille, vos amis, et vous-même pourrez profiter d'une collation délicieuse et nutritive. Par-dessus tout, cette recette est végétarienne et faible en sodium, additifs et produits transformés.

Ingrédients

- 4 t. de noix non salées : noix de pécan, pistaches, amandes, noix de cajou, et noisettes
- 2 t. de céréales Shreddies ou Cheerios (ou vos céréales sans gluten favorites)

- ¼ t. de tomates séchées coupées en petits morceaux
- 3 c. à thé de sel d'ail
- 3 c. à thé de poudre d'ognon
- 5 c. à soupe de beurre biologique
- 5 c. à thé de sauce Worcestershire

Vous aurez également besoin de :

- Pots avec couvercles (disponible au magasin du dollar)
- Rubans
- Étiquettes autocollantes (si désiré)

Directives

Préchauffer le four à 120 °C (250 °F). Faire fondre le beurre biologique dans une grande casserole. Retirer du feu. Laisser refroidir légèrement.

Dans la casserole, ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Étendre le mélange uniformément sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin. Cuire au four pendant

une heure et remuer toutes les 15-20 minutes. Laisser refroidir le mélange et le transférer dans des pots individuels. Attacher le ruban autour du pot pour un look festif et apposer une étiquette, si désiré. La recette donnera environ 6 tasses de mélange de noix. Selon la taille des pots utilisés, vous aurez environ entre 4 et 6 cadeaux.



Photo par Marie-Jo Mercier

Trempeur des fêtes aux haricots noirs

Pour tous les petits chefs en herbe, voici une recette santé qui ne prendra pas plus d'une heure à préparer, et que vous pouvez faire avec l'aide de papa ou maman pour le temps des fêtes. Les haricots sont excellents pour vous. En plus de vous aider à éliminer les toxines et de vous rassasier, ils contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux, et leurs protéines vous fourniront de l'énergie. Mieux encore : cette recette est végétarienne, sans gluten, sans noix, et vraiment délicieuse !

Ingrédients

- 1 boîte de conserve d'haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 t. de crème sure
- 1 t. de salsa douce
- 1 t. de mélange de fromages mexicain
- ¼ t. de poivrons verts coupés en dés
- ¼ t. de poivrons rouges coupés en dés
- 1 avocat coupé en dés
- 2 oignons verts tranchés en diagonale
- Nachos pour servir
- Sel et poivre au goût



- **Facultatif** : 1 piment Jalapeño, épipiné et haché (attention : demander de l'aide à tes parents avec cet ingrédient)

Directives

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Vaporiser d'un enduit végétal un plat allant au four de 9" x 9"; mettre de côté. Dans un robot culinaire, mélanger les haricots noirs, le sel, le poivre, la crème sure et le piment Jalapeño si désiré. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Ajouter plus de sel et de poivre si

nécessaire. Transférer le mélange de haricots noirs dans votre plat de cuisson. Étaler sur le dessus la salsa et ensuite le fromage. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 10 minutes. Retirez le papier aluminium et cuire pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que ce le plat soit chaud et que le fromage ait fondu. Saupoudrer sur le dessus les poivrons, l'avocat, et les oignons verts. Servir avec des nachos, des légumes, ou des craquelins.

Bon appétit !

Petits gâteaux aux haricots noirs

Vous cherchez un dessert délicieux pour les fêtes qui vous ne vous fera pas culpabiliser ? Surprise ! La recette suivante saura apaiser les masses et ne vous laissera pas des poignées d'amour supplémentaires en janvier. Mais je vous demande : « Comment un gâteau sans farine, sans gluten, sans produit laitier, et sans sucre peut-il avoir bon goût ? » Lisez la suite !

Ces petits gâteaux aux haricots noirs sont un dessert idéal pour préserver votre paix d'esprit, et pour servir et satisfaire toutes sortes de personnes. Cette recette est si facile que vous pouvez la faire avec vos enfants. Nous vous présentons aussi trois glaçages que vous pourrez choisir ou assortir. Le plus difficile sera probablement de déterminer lequel sera votre préféré...



Ingrédients

- 1 boîte de haricots noirs, rincés et égouttés
- 6 gros œufs
- 1 c. à soupe de vanille
- ½ c. à thé de sel de mer de l'Himalaya
- 6 c. à soupe d'huile de noix de coco fondue
- ½ t. de sirop d'agave + ⅛-¼ de c. à thé de votre produit stévia de New Roots Herbal préféré (ou au goût)
- 5 c. à soupe de poudre de cacao
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à soupe d'eau

Instructions

Préchauffer votre four à 175 °C (350 °F). Vaporiser un plat à muffin avec un aérosol de cuisson ou insérer des moules à muffin en papier.

Placer les six premiers ingrédients dans un robot culinaire et pulser pour obtenir une purée, puis transférer dans un grand bol. Dans un autre bol, bien mélanger les ingrédients secs. Une fois les ingrédients secs mélangés, ajouter à la mixture des haricots. Ajouter l'eau. Battre au mixeur à basse intensité jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.

Remplir doucement les moules à muffin jusqu'aux ¾. Cuire pendant 25-30 minutes. Les petits gâteaux devraient être prêts lorsqu'une fourchette insérée en ressort propre.

Laisser refroidir un peu. Après 20 minutes, sortir les petits gâteaux des moules et les laisser refroidir complètement sur le comptoir avant de glacer.

Choisir parmi les délicieux glaçages suivants :

Glaçage chocolat et menthe

- 1 t. de poudre de cacao non sucrée
- ¼ t. d'huile de noix de coco
- ½ t. de nectar d'agave
- 2 c. à thé d'extrait de menthe

Glaçage orange et gingembre

* Contient des produits laitiers et des noix

- ½ t. de beurre non salé, à température de la pièce
- 2 c. à thé de stévia liquide
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- ½ t. de poudre de cacao
- 2 c. à soupe de lait d'amande
- 1 c. à soupe de vanille
- 1 c. à soupe de jus d'orange
- ⅛ c. à thé de sel
- Des morceaux de gingembre non sulfuré pour décorer

Glaçage faux fromage à la crème

- 1 t. de fromage à la crème végétalien
- ¾ c. à soupe d'agave
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 4-5 gouttes de Stevia Sweetleaf (ou votre produit de stévia New Roots Herbal préféré, au goût)
- 1 c. à thé de jus de citron frais
- 2 gouttes de colorant rouge ou vert (au choix, si désiré)

Joyeuses fêtes de la part de Joanna ! Ayez du plaisir et mangez bien ; votre corps vous remerciera !

Ligne de produits stévia

Une douce science

Quel est votre profil de stévia ?

Consulter les ingrédients complexes d'une étiquette à la recherche de sucre caché demande un soin méticuleux. Ayant conscience de cela, le processus de sucrer la nourriture et les breuvages sans ajouter les calories vides

provenant du sucre peut aussi être un défi.

Nous sommes confiants que vous trouverez dans la sélection de stévia de New Roots Herbal un produit qui conviendra à votre profil sucré.



Stevia Poudre Blanche Concentrée

Cet extrait de stévia 100 % pur est une alternative naturelle et sans danger aux édulcorants artificiels, ayant une intensité de jusqu'à 300 fois celle du sucrose (sucre de table). Il est idéal pour le thé ou le café, ou pour ajouter une douceur distincte à vos smoothies personnalisés sans ajouter de calories.



SmoothStevia

Une pincée (50 mg) sera suffisante pour remplacer une cuillerée à thé de sucre et saura vous offrir un délicieux gout sucré. À 2,4 calories par gramme, notre mélange sans OGM de Stévia Poudre Blanche Concentrée et de sucre provenant de betteraves sucrées est digéré lentement, est sans danger pour les diabétiques, et est une alternative délicieuse au sucre et aux édulcorants artificiels.



SteviaSugar en Poudre

Ce mélange sans calories est idéal pour la cuisson et les pâtisseries, et un indispensable pour tout garde-manger. Il est formulé avec notre Stévia Poudre Blanche Concentrée et des fructooligosaccharides (FOS) provenant de racine de chicorée. Avec un gout plus de deux fois plus sucré que le sucre, vous pouvez facilement l'utiliser dans vos recettes préférées comme substitut, et il est sans danger pour les diabétiques.

Votre secret pour le selfie parfait



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

- Procure la forme d'extrait de chardon-Marie de la plus haute qualité et le plus efficace
- Contient sept ingrédients de première qualité reconnus pour leurs bienfaits sur le foie




Liver offre la meilleure protection pour les fumeurs, les gens qui boivent de l'alcool, et ceux qui vivent ou travaillent dans des zones polluées.

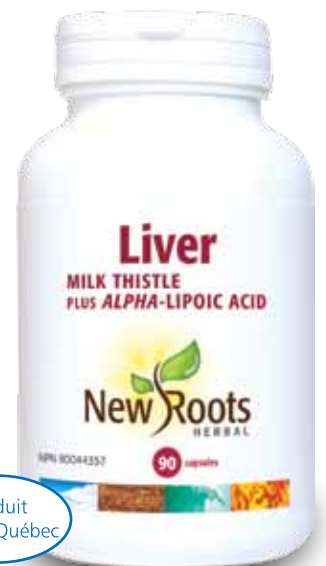
Pour une santé et un look du tonnerre,
utilisez **Liver** régulièrement.

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
 @NewRootsHRBL
 newrootsherbal.com



Média sociaux

Connectez-vous avec nous en suivant nos pages Facebook et Twitter, et nous vous partagerons les dernières nouvelles de l'industrie des produits de santé naturels.

De plus, vous prendrez connaissance des derniers événements New Roots Herbal, en apprendrez davantage sur la façon dont nos produits agissent, et obtiendrez des conseils pour mener une vie plus saine et épanouie. Suivez-nous pour rester à l'affût des tendances en naturopathie, en connaître plus

sur notre laboratoire à la fine pointe de la technologie avec nos #labfacts, obtenir les faits saillants de l'édition actuelle de Les Faits Naturels, et découvrir des recettes délicieuses et nutritives!

Que vous partagiez vos propres recettes, ou que vous nous parliez de votre expérience avec un produit New Roots Herbal, nous serions ravis de vous entendre! Partagez, aimez, et commentez sur nos pages Facebook et Twitter, et faites partie de la communauté New Roots Herbal!

Twitter: @NewRootsHRBL
Facebook: newrootsherbal



Anémie ferriprive : « Ne pas vous allonger »

L'anémie ferriprive, tel que le nom indique, est le résultat direct d'une carence en fer. Un manque de fer empêche votre corps de produire assez de globules rouges (hémoglobine), ce qui cause de la fatigue, une diminution d'énergie, et même un souffle court.

Hemelron de New Roots Herbal est une forme de fer facilement

absorbée et biologiquement similaire au minéral essentiel que le corps reconnaît et intègre dans la production d'hémoglobine. **Hemelron** n'a également aucuns des effets secondaires communément associés à une supplémentation en fer, tels que des maux de ventre et de la constipation.

En passant, certains consommateurs nous ont

demandé pourquoi notre emploi suggéré mentionne « Ne pas vous allonger pendant 30 minutes après avoir pris » **Hemelron** : ce n'est qu'une précaution pour être certain que la capsule a bien été avalée.



Nos produits et vos histoires

À précisément quinze heures du lundi au vendredi, une semi-remorque quitte notre quai de chargement avec quelques palettes de nos produits. Nous sommes certains que ces magasins pour lesquels ils sont destinés sont tout aussi intéressants que les clients qui les soutiennent. Nous aimons entendre vos opinions, que ce soit des louanges ou des critiques constructives. En fait, vos histoires inspirent des campagnes de promotion, des développements de produits, des emballages, des étiquetages, et plus encore.

Voici quelques opinions de consommateurs qui apprécient les produits New Roots Herbal comme vous. Nous vous invitons vous aussi à partager vos commentaires et vos observations à : naturalfacts@newrootsherbal.com

Nous serions également heureux d'obtenir des suggestions d'articles pour les prochains numéros à venir!

Erin M.

J'adore vos huiles pour la peau ! Elles gardent ma peau belle et rayonnante. :) Je les recommande à tous mes amis !

Jess L.

Je ne peux pas vivre sans **Huile d'Argan** de #NewRootsHerbal. Je l'utilise chaque soir et je me réveille avec une peau douce et hydratée. Hautement recommandée !

Karen M.

Vitamine E⁸ de New Roots Herbal — une par jour pour des bienfaits internes et aussi pour vivifier la guérison des coupures, des brûlures, et des lèvres gercées. Félicitations pour 30 ans de santé et de guérison !

Candi F.

J'aime beaucoup **Garcinia Cambogia**, ça fonctionne vraiment bien pour me rassasier plus longtemps, le prix est super, et comme toujours sans OGM. Parfait ! #NewRootsHerbal

Jennifer L.

#NewRootsHerbal. J'aime l'huile d'origan... elle me protège des rhumes tout l'hiver !

Lois M.

J'aime **Pépins de pamplemousse (Extrait)** ; soit pour laver les légumes ou pour l'aide antivirale et antibactérienne lorsque bu. De plus, **Thyrosyn** m'a aidé à me sentir en forme ; comme il contient de la surrénale crue, il est très calmant et aide à garder la surrénale en santé.

Annie G.

New Roots Herbal m'accompagne à tous les jours. Il contribue certainement à cette joie de vivre qui m'habite et cette bonne santé globale. L'équilibre que je cherchais. #NewRootsHerbal J'utilise en ce moment l'excellent pouvoir du **EnergyCleanse**.



Don d'huile de Fruit de Palme Rouge

L'union fait
la force!

Purolator
Blitz contre la faim

Pour plusieurs, la faim évoque l'image de la main humblement tendue d'un itinérant tenant une tasse de café. **En réalité, plus de 10 % des Canadiens vivent sans savoir d'où viendra leur prochain repas.** Selon Banques alimentaires Canada, environ 850 000 personnes dépendent des banques alimentaires chaque mois.

Notre programme Choisir d'Aider travaille avec plusieurs organismes de charité et de sensibilisation; nous en avons ajouté un à notre liste. **Au mois d'octobre, nous avons collaboré avec le programme Purolator Blitz contre la**

faim pour donner un peu plus de 10 000 bouteilles d'huile de Fruit de Palme Rouge aux banques alimentaires à travers le Canada.

Ce programme fait maintenant partie du tissu social du Canada depuis sa création en 2003. Purolator Blitz contre la faim a pour but d'amasser 635 000 kg de nourriture; New Roots Herbal est fier d'avoir aidé à atteindre leur objectif de 2015 en donnant 4 780 kg!



Augmentation des dons de charité de 60 % en 2015

Le programme Choisir d'Aider de New Roots Herbal est fier d'annoncer que nos dons de charité ont atteint 203 500 \$ en 2015! Les dons de charité ont été sous différentes formes cette année; notre programme Choisir d'Aider a fait don de plus de 124 000 \$ aux organismes très réputés suivants : Banques alimentaires Canada, Habitat pour l'humanité, Fondation David Suzuki, Action contre la faim, WWF, SNAP, l'Armée du Salut, UNICEF Canada, Fondation Sierra Club Canada, Oxfam-Québec, et Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (RCAB).

De plus, New Roots Herbal a pu faire don d'une valeur marchande de 79 500 \$ sous la forme de 10 000 bouteilles de 500 ml d'*Huile de Fruit de Palme Rouge*



au programme **Purolator Blitz contre la faim**, qui travaille étroitement avec les banques alimentaires à travers le Canada pour aider à alléger la faim d'un bout à l'autre du pays.

L'engagement auprès des communautés canadiennes a toujours été une priorité pour New Roots Herbal, et pouvoir apporter notre soutien à des programmes tels que Purolator Blitz contre la faim fait partie de nos valeurs fondamentales. La mission de New Roots Herbal est de créer des produits qui aideront les gens à mener une vie saine. En faisant don d'*Huile de Fruit de Palme Rouge*,

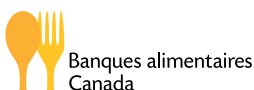
nous n'aidons pas seulement à combattre la faim : nous procurons un choix santé aux Canadiens.

L'Huile de Fruit de Palme Rouge aide à réduire le risque de plusieurs maladies, augmente le métabolisme, et est plus riche en vitamines A et E par rapport à d'autres huiles végétales.

Nous sommes ravis de savoir que plusieurs Canadiens qui dépendent des banques alimentaires chaque mois pourront prendre avantage de tous les bienfaits de *L'Huile de Fruit de Palme Rouge* de New Roots Herbal.

Organismes bénéficiant du programme

choisirdaider.ca



Augmente l'énergie, calme l'esprit.

Certifié biologique, cultivé sous couvert ombragé, et cueilli à la main, notre Thé Vert *Matcha* calmera votre esprit et aiguisera votre concentration. Cette poudre de feuilles de thé moulues à la pierre aidera à brûler les gras, à désintoxiquer le corps, et à renforcer le cœur.




Aussi délicieux que nutritionnel, Thé Vert *Matcha* de New Roots Herbal contient autant d'antioxydants, de minéraux, et de nutriments que 10 tasses de thé vert, vous donnant de bonnes raisons d'échanger votre thé régulier et d'inclure Thé Vert *Matcha* à votre routine.



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
 @NewRootsHRBL
 newrootsherbal.com

