

Vivre en santé

2008 Juillet / Août
Volume 1
Numéro 6

Un plaisir pour votre mieux-être!

L'EAU...
La vie!

Santé

Fatigue et épuisement :
mieux comprendre pour
retrouver l'équilibre

Aromathérapie

Petits trucs pour profiter
des joies de la nature

Santé

Prendre ses
jambes lourdes en main

NOUVEAU! Jus de fruits bio Kiju en format familial.

Un grand format pour les grandes soifs. Purs jus de fruits bio
à 100 % sans sucre ajouté. *★ Fidèle à la nature*



Éditorial



Nathalie Gélinas, Présidente

Un ventre bien plat? C'est possible avec la formule **VENTRE PLAT**



Seulement
14,95\$

**Vos jeans n'attachent plus!
Vous êtes gonflé et ballonné!
Vous avez tendance à être constipé!
La balance ne bouge plus!
RIEN NE VA PLUS!**

Faites-vous plaisir, essayez VENTRE PLAT!



EXCLUSIF À TOUS LES
PANIER-SANTÉ ET LES MAGASINS AFFILIÉS
DE VOTRE RÉGION.

(819) 694-4441 / (819) 694-9050
www.paniersante.ca



Le nouveau Instant *Smoothie*
succulent, revigorant, dont les
23 ingrédients naturels sont éprouvés
par la recherche : l'équivalent
antioxydant de 6 portions de salade
biologique en une seule mesure.
Agitez et savourez.

- greens+ est le seul supplément d'aliments verts dont l'efficacité pour augmenter l'énergie et favoriser un bien-être général accru a été prouvée par des essais cliniques.
- La plus élevée des valeurs ORAC – la mesure de la capacité antioxydante d'un aliment, soit du soutien anti-âge qu'il procure.

21⁹⁹\$
269 g

Ressentez la
différence en
21 jours.



proteins+
Profitez d'un regain d'énergie, d'une stimulation du métabolisme et du développement de la masse musculaire avec **proteins+**. **proteins+** contient l'isolat de protéine de petit-lait alpha^{MS} le plus évolué et le plus biodisponible; il ne contient ni ingrédients artificiels, ni sucres, ni édulcorants.

49,99 840 g

24,99 280 g

Les spéciaux sont en vigueur
chez les détaillants affiliés.
Voir liste en page 15.

www.genuinehealth.com

Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement.

Les projets de loi C-51 et C-52 déposés par le gouvernement fédéral visant respectivement à modifier la Loi sur les aliments et drogues, et à soumettre la Loi canadienne sur la sécurité des produits de consommation afin de remplacer la Loi sur les produits dangereux mettent en péril la vente et l'utilisation des produits de santé naturelle.



Ces modifications ont pour but de « réglementer les produits de consommation qui présentent, ou dont on peut raisonnablement s'attendre à ce qu'ils présentent, un danger pour la santé et la sécurité humaines » comme on peut lire dans le document légal. Hors, les outils thérapeutiques dont se servent les professionnels en médecine holistique doivent être reconnus pour leurs avantages sur la santé humaine, incluant leurs faibles risques. Notre priorité est la santé des gens et c'est la raison pour laquelle nous clamons haut et fort la nécessité de garder l'accès à nos remèdes ancestraux ainsi que des nouveautés en matière de recherche sur les composantes naturelles des différentes plantes et produits tirés de notre Mère la Terre. J'invite tous les citoyens ayant à cœur la naturopathie avec son approche préventive et de terrain, toutes les associations professionnelles en médecine holistique, tous les détaillants à réagir à cette annonce.

Joignez-vous à la campagne de cartes postales initiée par l'ACAS (Association canadienne des aliments de santé) et intitulée « Amendez le projet de loi C-51. Créez une catégorie distincte pour les produits de santé naturels ». Cette requête permettra de détacher l'analyse des remèdes naturels des produits pharmaceutiques qui ont été fabriqués en laboratoire et dont les incidents sur la santé à court, moyen et long terme diffèrent largement. Vous les trouverez sous peu chez vos détaillants ou commandez-les en composant le 1.800.661-4510 ou à l'adresse suivante : catherine@impactcanada.com. Pour de plus amples renseignements sur la campagne de cartes postales et sur l'industrie des produits de santé naturels et des produits biologiques, visitez le www.chfa.ca.

Sur ce, veuillez prendre note que la prochaine parution de Vivre en Santé sera de retour à la mi-septembre. Je vous souhaite un magnifique été où se côtoient détente et plaisirs sains!

Vivre en
santé

Tirage :
50 000 copies à travers le Québec 9 fois par année

Présidente : Nathalie Gélinas

Infographiste : Benoit Ouimet

Éditeur : Benoit Ouimet

Administration : Linda Plante

Coordonnatrice : Josée Royer

Support à la rédaction : Nadia Bouthillette

Publicité : Josée Royer

Impression : Imprimerie CNM3

Distribution : Poste Canada / Diffumag

Vivre en santé

1A, St-Pierre, Suite 100, Saint-Constant, (Qué) J5A 2E1

Téléphone : (819) 479-5673 / Administration : (450) 632-8564

Télécopieur : (450) 632-4086

Courriel : vivreensante@imprimeriecnm3.com

Manque d'énergie?

Vous cherchez une solution?



Saviez-vous que la première étape vers une meilleure santé est l'épuration?



C'est vrai. L'épuration aide l'organisme à se débarrasser des toxines présentes dans l'air, les aliments et l'eau et que nous absorbons par le biais de la respiration et de l'alimentation. Cette 'surcharge toxique' a un impact négatif sur la santé; elle représente la cause sous-jacente de nombreuses affections dégénératives et de la baisse des niveaux d'énergie. Une cure d'épuration deux ou trois fois par an sera des plus bénéfiques pour la santé et augmentera l'énergie, la vitalité et le bien-être général.

Si c'est la première fois – Première épuration vous conviendra parfaitement!
Première épuration est une cure d'épuration douce mais efficace, spécifiquement formulée pour la 'première fois' ou pour les organismes 'sensibles'. Elle est assez puissante pour être efficace mais assez douce pour éviter les légers maux de tête et les nausées qui peuvent se produire au début d'une cure plus avancée.



Si vous avez besoin d'une épuration totale et avancée – choisissez CleanseSMART!
Si vous avez déjà suivi une ou plusieurs cures d'épuration, vous êtes prêt pour la cure d'épuration totale qui se vend le mieux au Canada. CleanseSMART est une cure avancée de 30 jours dont l'action stimule les 7 voies d'élimination de l'organisme et qui cible spécifiquement ses deux voies principales d'élimination – le foie et le côlon. CleanseSMART vous procurera une sensation de bien-être, augmentera votre énergie et améliorera votre état de santé dans son ensemble.

Rabais de 2,00 \$ à l'achat de toute trousse d'épuration Renew Life



Cher détaillant - Renew Life Canada Inc. rembourse la valeur intégrale de ce bon au détaillant à l'achat de produit spécifique. Tout autre usage de ce bon peut être considéré comme frauduleux. Les demandes de remboursement reçues plus de 90 jours après la date d'expiration indiquent indistinctement ne seront pas acceptées. Si l'on ne peut présenter, sur demande, des preuves attestant l'achat de stocks suffisants dans les 90 derniers jours pour couvrir le montant de bon, aucun bon ne sera remis. Les bons seront dévolus à la propriété de Renew Life Canada Inc. Nous ne recommandons que le détaillant qui a remboursé le bon. Veuillez adresser toute demande de remboursement à : Renew Life Canada, # - 1275 North Service Road East, Oakville (ON) L6H 1A7.

Limite d'un bon de rabais par achat.
Date d'expiration : le 31 août 2008
Code de coupon : 0608VES

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, APPELEZ LE 1-800-485-0960, POSTE 4 OU VISITEZ WWW.RENEWLIFE.CA

Prendre ses jambes lourdes en main

Par Nadia Bouthillette, ND.A

Vous sentez vos chevilles et pieds gonflés, des douleurs et une lourdeur dans les jambes? Vous avez des crampes nocturnes et avez constaté la présence de varicosités ou de varices? Ne prenez pas vos jambes à votre cou; elles demandent clairement assistance et bons soins. Ces symptômes qui paraissent bénins à priori sont le reflet d'un désordre circulatoire qu'il convient de prendre au sérieux.

Si nous marchions à quatre pattes, l'insuffisance veineuse ne serait pas si répandue! La gravité joue contre la longue circulation superficielle des membres inférieurs de notre réseau veineux, devant ramener le sang vicié depuis les pieds vers le cœur sur un trajet d'un mètre et demi. Ce sont la pression sanguine et les clapets anti-retour (valvules) disposées tous les 2 à 5 cm qui servent de pompe et mécanisme habituels. Quand les valvules s'affaiblissent et que la paroi d'une veine se dilate, la hausse de pression intraveineuse occasionne une perméabilité capillaire (fuite de liquides vers les tissus environnants) causant l'enflure. Par la suite, la veine devient varice avec sa couleur bleutée. Chaque varice qui fait surface nuit à la bonne circulation sanguine. L'insuffisance veineuse peut fragiliser la peau, causer des inflammations et à long terme, produire l'ulcère de jambe. En phase aiguë, des complications spontanées et brutales peuvent survenir telles que des thromboses ou la formation de caillots conduisant à la phlébite. Qu'on se le répète, la solution réside en la prévention; éviter la stase veineuse à tout prix.

Plantes

On cherche à tonifier les parois veineuses pour activer la circulation de retour au cœur et à contrecarrer l'inflammation pour soulager douleurs et picotements. Alors que les plantes anti-inflammatoires et diurétiques soulagent les symptômes, le traitement veinotonique vise à enrayer l'apparition de nouvelles varices et à limiter l'évolution de l'insuffisance veineuses et des désordres associés. Les varices déjà présentes ne pourront disparaître; seules les méthodes cliniques peuvent y parvenir.

Marronnier d'Inde, vigne rouge, gotu kola, achillée millefeuille, cyprès, ginkgo biloba, hamamélis, petit houx et flavonoïdes sont d'excellentes plantes et composés naturels à considérer avec votre praticien(ne) en santé naturelle pour faciliter la santé de vos veines.

Conseils pratiques

Évitez et la chaleur excessive (bains de soleil, et bains très chauds, sauna, épilation à la cire chaude...) qui distend les veines;

Bougez! En comprimant les muscles adjacents aux veines, les exercices physiques réguliers favorisent le retour veineux. Évitez le travail stationnaire et changer souvent de position;

Surélevez les jambes quelques fois par jour, au moins 5 minutes chaque fois et évitez de croiser les jambes. Préférez les chaussures à talons plats (les talons hauts contribuent à l'affaissement de la voûte plantaire et ralentit la circulation sanguine);

Maintenez un poids santé (un surplus de poids exerce une pression sur les veines des jambes); N'oubliez pas de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour favoriser le drainage des tissus.

Pour éviter que de sérieuses complications n'apparaissent, prenez soin d'elles; au lieu d'être lourdes, vos jambes vous donneront des ailes!



NOUVEAU PRODUIT!

La formule liquide pour les articulations la plus avant-gardiste, au goût le plus agréable sur le marché! Les ingrédients actifs agissent en synergie pour une **FORCE optimale.**

Contient:

Sulfate de Glucosamine (500 mg)
Contribue à la formation de cartilage sain et le protège de la détérioration.

MSM (500 mg)
Diminue les douleurs et raideurs articulaires, surtout celles liées à l'arthrose.

Chondroïtine (400 mg)
Contribue à une plus grande solidité et à une plus grande souplesse des articulations.

Acide hyaluronique (30 mg)
Utile pour son effet anti-inflammatoire, l'AH augmente la production naturelle de collagène.



Demandez **FLEXART** à votre détaillant de produits Land Art

Land Art

Le spécialiste des suppléments alimentaires liquides

Visitez notre nouveau site web!
www.landart.qc.ca

ProgressiveTM

Mange tes fruits et tes légumes!



Offerts chez les détaillants traditionnels d'alimentation santé à travers le Canada.

Tonifiez vos jambes

- Chevilles et pieds gonflés
- Varicosités et varices
- Crampes et fourmillements la nuit
- Douleurs dans les jambes
- Veines apparentes

Activez votre circulation avec **Vénovar!**

Ces symptômes presque toujours bénins à leur début pourraient entraîner des complications chroniques avec le temps.

Holizen vous suggère **Vénovar** en capsules, un complexe de plantes décongestionnantes, diurétiques agissant sur votre système veineux, améliorant les états inflammatoires et douloureux et activant la circulation de retour.



1 866 722-2442

COMPAGNIE QUÉBÉCOISE

protégez les parois de vos veines!

Testez vos connaissances

Que savez-vous sur les oméga-3?

On en entend énormément parler mais savons-nous tous bien ce que sont ces acides gras, dont les bienfaits semblent inestimables pour notre santé ? Faites le point sur les oméga-3.

- 1) Les oméga-3 sont des acides gras : a) *Mono-insaturés.* b) *Poly-insaturés.*
- 2) Ce sont les poissons les moins gras qui sont les meilleurs pour notre santé. a) *Vrai* b) *Faux*
- 3) Notre organisme produit lui-même un peu d'oméga-3. a) *Vrai* b) *Faux*
- 4) Les plus grands mangeurs de poissons font moins d'infarctus. a) *Vrai* b) *Faux*
- 5) Les laits infantiles sont complétés en oméga-3. a) *Vrai* b) *Faux*
- 6) On trouve beaucoup d'oméga-3 dans les huiles végétales. a) *Vrai* b) *Faux*
- 7) À température ambiante, une huile riche en oméga-3 est : a) *Liquide* b) *Solide*
- 8) Les oméga-3 pourraient prévenir la dépression. a) *Vrai* b) *Faux*
- 9) Nous manquons aussi d'oméga-6. a) *Vrai* b) *Faux*

RÉPONSES

- 1) Poly-insaturés
Il existe trois types d'acides gras : les acides gras dits saturés (beurre, margarine), les acides gras mono-insaturés (huile d'olive) et les acides gras poly-insaturés (poissons gras, huile de lin). Les meilleurs pour la santé sont les poly-insaturés, et les moins bons les saturés.
- 2) Faux
Ce sont les poissons les plus gras qui contiennent le plus d'oméga-3 : l'espadon, le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon, le thon rouge, le merlu et la truite.
- 3) Faux
Les oméga-3 sont des acides gras dits essentiels, c'est-à-dire que l'organisme ne sait pas les fabriquer. Il faut donc qu'ils soient apportés par l'alimentation.
- 4) Vrai
C'est justement en remarquant dans les années 70 que les Esquimaux (très grands consommateurs de poissons gras) faisaient très peu d'infarctus du myocarde, que les chercheurs ont commencé à s'intéresser aux oméga-3.
- 5) Vrai
Les oméga-3 sont susceptibles d'améliorer le développement du fœtus au cours de la vie intra-utérine (c'est pourquoi les femmes enceintes doivent manger au minimum deux fois par semaine du poisson), puis de l'enfant dans les premières années de la vie.
- 6) Vrai
Les plus intéressantes sont l'huile de lin, de canola et de chanvre.
- 7) Liquide
Les acides gras saturés (beurre, margarine) sont faciles à reconnaître car ils sont solides à température ambiante. Inversement, les acides gras poly-insaturés, dont font parties les oméga-3, sont fluides à température ambiante.
- 8) Vrai
Un déficit en oméga-3 et un excès d'oméga-6 pourraient contribuer à l'augmentation de la dépression actuellement observée dans nos sociétés. Et plusieurs essais ont montré les bénéfices d'une supplémentation chez des patients atteints de dépression, en particulier après la grossesse (baby blues). Il en est de même pour d'autres maladies psychiatriques, comme l'hyperactivité de l'enfant, les comportements violents et agressifs. Mais les acides gras ne sont pas des médicaments, ils agissent en amont, en prévention.
- 9) Faux
Inversement, nous en consommons beaucoup trop. Or il est nécessaire de maintenir un ratio oméga-3/oméga-6 de l'ordre de 1/5. Celui-ci dépasse généralement 1/10 voire 1/15 dans notre pays. Ce déséquilibre contribue certainement à l'augmentation des maladies cardiovasculaires...

Empêchez vos allergies de ruiner vos vacances!

Pour soulager les symptômes désagréables tels :

- * L'écoulement nasal
- * Les démangeaisons
- * Les larmolements
- * Les éruptions cutanées
- * Les éternuements
- * Les sifflements et râles



Pour plus d'informations contactez L'Herbier du Midi au: 1-888-691-0707



joseecorriveau@herbierdumidi.ca



L'EAU... LA VIE!

(1^{ère} partie)

Par Marie-Josée Rioux, ND.A.

Nous nous attardons beaucoup sur ce que nous mangeons, mais il ne faut pas négliger ce que nous buvons. Il est tellement facile d'ingurgiter des calories vides, des sucres nuisibles, de s'acidifier et d'ajouter un stress à notre corps, voire se déshydrater en buvant ! Une des choses les plus simples et les plus efficaces que vous pouvez faire pour votre santé est choisir de bonnes boissons. Une bonne boisson pourra non seulement vous désaltérer, mais elle pourra même être thérapeutique pour vous ! Si vous aviez à changer seulement une chose dans vos habitudes alimentaires, changez vos boissons !

L'EAU et LES HOMMES

La terre est composée à 70% d'eau, de là vient son surnom la planète bleue. Les humains, tout comme la terre qui les héberge, se composent à 70% d'eau, nous sommes comme un sac d'eau ! L'eau c'est la vie. La végétation, les animaux, les pierres, les créatures marines ne pourraient vivre dans du jus de fruit ou dans des boissons gazeuses. Nous arrosons nos plantes principalement d'eau. Et comme les plantes, plus nous manquons d'eau, plus nous dépérissons. Notre terre n'est plus fertile. À la naissance, nous sommes composés d'au moins 85% d'eau et plus nous vieillissons, plus nous desséchons. De raisin bien dodu, nous nous transformons en de petits raisins secs ! L'eau est essentielle. Nous pouvons survivre 6 semaines sans nourriture, mais seulement 2 à 3 jours sans eau ! L'eau est impliquée dans tous les échanges de notre corps, et nous devons renouveler environ 2,5 litres d'eau par 24 heures. Nous avons besoin de l'eau pour évacuer les déchets et toxines dans nos urines, nos selles et notre sueur. Il est donc préférable d'uriner plus souvent dans la journée que de garder nos déchets à l'intérieur. Plus nous sommes déshydratés, moins nous retenons l'eau, un peu comme une plante dont la terre est sèche. L'eau est importante aussi lorsque nous mangeons des aliments riches en fibres, celles-ci ont besoin d'eau pour gonfler et faire leur travail. Elles faciliteront le transit intestinal et l'évacuation des déchets. Les hommes contiennent plus d'eau que les femmes (non, non pas dans la tête). C'est parce qu'ils ont plus de masse musculaire et que l'eau est contenue principalement dans les muscles. Voilà pourquoi, lorsque nous nous entraînons pour perdre du poids, nous ne voyons pas toujours la différence sur la balance, c'est que plus nous avons de muscles, plus nous sommes lourds. Donc, attention à certains régimes amaigrissants qui font plus perdre d'eau que de gras.

Saviez-vous que lorsque nous ressentons la soif, notre corps est déjà déshydraté de 1% à 2%? La soif est un symptôme de déshydratation, mais ce n'est pas le premier symptôme. Les premiers symptômes de déshydratation sont : le mal de tête, la fatigue, la léthargie, la perte de son acuité mentale, étourdissement, rougeur de la peau, bref nous ne nous sentons pas bien. Un symptôme de déshydratation : Urine foncée. Pour savoir si nous buvons assez d'eau, vérifiez la couleur de votre urine, elle devrait avoir la couleur du jus d'un seul citron.

Toutes substances contenant de la caféine vont donner l'effet contraire, elles vont vous déshydrater : Coke, café, thé et l'alcool déshydratent notre corps, ce qui provoque le mal de tête du lendemain de veille.

L'EAU et L'ENVIRONNEMENT

Maintenant, cette eau si précieuse. Saviez-vous que seulement 40% des habitants de la planète ont suffisamment d'eau et que d'ici 15 ans, ce ne sera que 33%?

Nous en Amérique du Nord possédons 14% de l'eau douce de la planète et en 300 ans, nous avons réussi à polluer la moitié de nos cours d'eau ! L'eau se fait rare, car elle doit être potable pour être utilisée ; hors 98% de l'eau de notre planète est trop salée pour être consommable.

Sur le 2 % qu'il nous reste seulement 1% est accessible. Malheureusement, ce 1 % est grandement gaspillé et pollué par les humains.

Nous avons cru que cette ressource serait inépuisable, mais à tort. La demande monte, mais l'offre baisse... En fait, depuis le début du XX^e siècle, la consommation de l'eau potable s'est multipliée par sept et elle a doublé ces vingt dernières années !

Les Nord américains utilisent l'eau de manière irresponsable et sont les plus grands consommateurs avec en moyenne 600 litres d'eau par jour par individu !

Pourtant, chaque personne n'a besoin qu'en moyenne 5 litres d'eau par jour pour boire et cuisiner, plus 25 autres litres pour son hygiène personnelle...

En plus du gaspillage, il y a les polluants provenant des industries qui déversent leurs déchets dans l'eau. Notre agriculture est la grande coupable, elle est celle qui pollue le plus avec ses pesticides et fertilisants chimiques. Ceux-ci qui s'infiltrent dans les sols et atteignent les nappes phréatiques.

Ensuite, il y a le mercure des industries et des centrales thermiques qui contaminent, par la voie des airs, les cours d'eau et les polluent. Et de nos jours, il existe de plus en plus d'entreprises qui œuvrent dans la vente d'eau de source embouteillée. Elles font fortune en puisant une quantité phénoménale d'eau des sources sans avoir étudié la quantité d'eau qui était disponible !

Lorsque tous les arbres seront coupés, lorsque le dernier poisson aura été pêché, lorsque la dernière flaque d'eau aura été empoisonnée, alors, tu comprendras que l'ARGENT ne se mange PAS. (prophétie amérindienne)

Les solutions pour améliorer la situation seraient, entre autres, de diminuer la demande et le gaspillage en commençant par nous les pays nord-américains. Ensuite, il faut absolument cesser de la polluer et cesser de puiser dans les eaux de source qui nous savons ne sont pas inépuisables.

L'agriculture devrait utiliser des moyens plus écologiques dans sa production sans affecter l'environnement et l'eau par le fait même.

Voilà encore une fois une bonne raison d'encourager les agriculteurs biologiques. En achetant biologique, nous diminuerons la pollution de notre eau et de notre environnement.

Voici qui conclut la première partie de ce dossier. Lors du prochain article nous discuteront de ce que sont les paramètres d'une bonne eau et quels sont les critères d'un bon système de filtration.

D'ici la, buvez de l'eau à satiété !

source GREENPEACE CANADA

ATELIER DE CUISINE SAINE ET VÉGÉTARIENNE
INTERACTIF, C'EST VOUS QUI CUISINEZ!
débutant, asiatique, indienne, selon les saisons
aussi offert à domicile et en région

COURS et COACHING EN ALIMENTATION SAINE
(théorie et pratique) à Montréal

CONSULTATION PRIVÉE EN NATUROPATHIE
Bilan de vitalité, alimentation personnalisée, programme personnalisée en santé globale

Marie Josée Rioux N.D.A.
Naturopathe diplômée Agréée
Coach en alimentation et santé globale
Auteure et conférencière,
Membre de l'A.N.A.Q.

514.276.7773
www.naturopathecoach.com
INSCRIPTION DES MAINTENANT

vega

L'évolution du...
petit déjeuner

Commencez la journée avec Vega.

Ce n'est plus le petit déjeuner de grand-maman. Donnez à votre mélange fouetté un effet énergisant instantané à l'aide de protéines complètes, de fibres, d'AGE oméga3 et de superaliments verts! Mélangez simplement Smoothie Infusion de Vega avec des fruits, des glaçons, de l'eau ou du jus pour créer un mélange fouetté maison enrichi d'aliments complets dont toute la famille se régalerait!

Composé exclusivement d'aliments complets naturels entièrement végétaux et riche en ingrédients crus, biologiques, Smoothie Infusion de Vega est alcalinisant et facile à digérer. Purement vert, Vega est exempt de allergènes courants comme le maïs, les produits laitiers, le gluten, le soya, le blé et les levures.

myvega.com **1.866.839.8863**

Un mieux-être équilibré, offert par **sequel**

**Victime d'allergies et de fièvre des foins?
Enfin un soupir de soulagement!**

Éprouvé en clinique et sans médicament, soulagement à action rapide des allergies et de la fièvre des foins.

Les personnes souffrant d'allergies et de fièvre des foins peuvent enfin pousser un soupir de soulagement avec Nasaleze®, une façon révolutionnaire de protéger sa famille et soi-même.

Simplement, efficacement et naturellement!

Nasaleze® est une poudre nasale naturelle en atomiseur, éprouvée en clinique pour son efficacité à procurer une protection rapide et efficace contre le rhume des foins et autres allergènes atmosphériques inhalés par le nez.

Nasaleze® prévient l'apparition des symptômes misérables tels qu'éternuement, écoulement nasal ou congestion nasale, picotement dans le nez et la gorge, maux de tête dus à la sinusite, larmoiement et rougeurs aux yeux.

Comme il vaut mieux prévenir que guérir, dites adieu à la fièvre des foins et aux allergies et souhaitez la bienvenue à Nasaleze® la solution naturelle facile à utiliser, sans risque et sans agent médicamenteux.

Offert chez les détaillants d'alimentation santé de qualité à travers le Canada.

Pour plus d'information, composez le 1 877 265-2615.

Nasaleze®
prévention naturelle des allergies et de la fièvre des foins

Portrait d'une plante médicinale



LE PLANTAIN

Plantago major, Plantago lanceolata

Par Martine Hamel, Herboriste thérapeute

Le plantain a littéralement suivi la colonisation. Il pousse partout où l'homme a marché !

Un de ses surnoms était « pied de blanc ». Les Amérindiens l'appelaient ainsi parce qu'à chaque fois qu'un européen débarquait et prenait possession d'une terre, le plantain faisait éruption. Le plantain est utilisé depuis plusieurs centaines d'années par différents peuples à travers le monde, il fait partie des plantes les plus répandues sur la terre. Ce sont des savoirs ancestraux ainsi que certains écrits transmis de générations en générations qui font qu'aujourd'hui, nous connaissons encore ses bienfaits. Il est maintenant moins populaire que jadis, non pas par rareté mais peut-être plutôt par désintérêt des savoirs empiriques. J'espère pouvoir vous transmettre un peu de ces connaissances afin que vous puissiez les expérimenter et à votre tour, les diffuser dans votre entourage.

Description

Le plantain est une plante native d'Europe et elle est maintenant naturalisée sur tous les continents. Facilement repérable à l'état sauvage. On peut l'apercevoir surtout aux abords des chemins, des sentiers, sur les pelouses. Il réussit même à s'immiscer entre les fissures d'un vieux trottoir. Il suffit d'avoir l'oeil attentif! Ses feuilles, disposées en rosettes, sont ovales avec la présence de nervures parallèles bien définies. L'inflorescence prend naissance au centre des rosettes de feuilles et forme des petits épis avec de minuscules fleurs vertes qui deviendront

brunâtres. La plante entière (racines, graines, feuilles) est utilisée pour ces effets médicinaux. Je ne m'en tiendrai ici qu'aux feuilles.

Bactéricide

Afin de bénéficier de cette propriété, il est important de ne pas chauffer la plante puisque la chaleur détruit les principes actifs qui en sont responsables. Pour prévenir les infections, il suffit d'appliquer directement la plante fraîche préalablement broyée ou le jus ainsi obtenu sur les plaies. Quelques gouttes du jus de plante dans l'oreille ou une boule de coton imbibée avec la teinture de plantain et dites adieu aux otites.

Anti-poison

Le plantain aide le corps à éliminer et à extraire les poisons, les toxines et les venins vers l'extérieur. On l'utilise en application topique contre tous types de piqûres d'insecte et même contre les morsures de serpent. Il diminue les démangeaisons, l'inflammation et les réactions allergiques qui y sont associées. Sachant qu'il est aussi un bon antidote à l'herbe à puce, c'est une plante très pratique à avoir sous la main, surtout en saison estivale. Excellent dépuratif général, il aide le corps à éliminer les substances toxiques.

Astringent

Le plantain contient des molécules qu'on appelle tanins, aux propriétés astringentes. Ces substances sont présentes dans plusieurs plantes

Un sourire plus blanc, plus éclatant!

Les dentifrices naturels Nature's Gate sont offerts dans un assortiment de saveurs et de préparations, vous permettant d'opter pour la crème ou le gel, aromatisé à la menthe, à l'anis ou à l'ail. Tous les dentifrices Nature's Gate sont élaborés avec des plantes naturelles sélectionnées en fonction de leurs propriétés nettoyantes et équilibrantes. Les dentifrices Nature's Gate favorisent une santé buccale exceptionnelle, tout en luttant contre la gingivite et en renforçant l'émail des dents de manière naturelle.

- Dentifrice naturel - Gel à la menthe fraîche**
 - Sans fluor, avec extrait d'hydreaste et silice
- Dentifrice naturel - Crème à l'anis**
 - Saveur naturelle de réglisse qui procure l'essence d'anis
- Dentifrice naturel - Crème de menthe**
 - Saveur piquante et rafraîchissante de l'essence de feuilles de menthe verte
- Dentifrice naturel - Gel blanchissant**
 - Blanchit les dents en douceur grâce au bambou et à la silice non abrasifs
- Dentifrice naturel - Crème de menthe anglaise**
 - Le bicarbonate de soude neutralise les acides bactériens

www.naturesgate.com **FLORA**

FolliGRO® HERB & VITAMIN POWDER PLANTES ET VITAMINES

Aide à réduire l'éclaircissement et la chute des cheveux!

Prouvé en clinique!
Le restaurateur de cheveux naturel
le plus populaire en Europe...depuis 1986.

Nutripur Inc. 1 877 688-7478 • www.nutripur.com

Un équilibre hormonal pour vos plus belles années?

Soyez-en sûr

Ne vous contentez pas de ce sentiment d'impuissance, tout en espérant pouvoir un jour revenir à la "normale". Prenez en main votre système hormonal dès maintenant, avec MacaSure.

Plutôt que d'introduire dans l'organisme des hormones animales, végétales ou synthétiques étrangères, MacaSure optimise la fonction hormonale afin d'assurer un équilibre naturel, sans danger et sans effet secondaire.

Les bienfaits d'un système hormonal optimisé peuvent inclure un regain d'énergie, une capacité accrue de supporter le stress, le soulagement de symptômes de la ménopause et de l'andropause, ainsi qu'une amélioration de la libido et de la performance sexuelle.

Mieux encore, MacaSure agit aussi efficacement sur les femmes que sur les hommes et ses bienfaits augmentent avec le temps. Alors, qu'attendez-vous? Soyez-en sûr!

www.macasure.com • 1-866-839-8863

sequel
NATURE'S GATE

médicinales en plus ou moins grande quantité. Voici en partie ce qu'on connaît jusqu'à ce jour sur leur mode d'action. Tout d'abord, les tannins se lient à certaines protéines et aident le corps à former une couche protectrice qui recouvre la peau ou les muqueuses digestives et urinaires. Cette pellicule empêche l'adhésion des bactéries ou autres micro-organismes pathogènes et diminue la perte de liquide (sang, liquide interstitiel), incroyable n'est-ce pas ? La solution est souvent là, tout près de nous, dans la nature.

Indications

L'action astringente est à la fois légèrement émolliente (apaisante, adoucissante), faisant du plantain une plante très efficace pour soigner toutes sortes de malaises. Rafraîchissant, il disperse la chaleur. On en fait usage pour diminuer les inflammations et les irritations des muqueuses, de la peau et des yeux. Par le fait même, on l'utilise contre les rhinites, pharyngites, laryngites, maux de gorge, ulcères (buccaux, gastriques ou duodénaux), gingivites et cystites. Ces mêmes effets s'appliquent aussi pour des utilisations en externe, contre les hémorroïdes, les brûlures, les coups de soleil, les coupures, les écorchures, l'eczéma. Pensez au plantain dès qu'il y a présence de mucus trop abondant. Il est indiqué lors de problèmes tels : sinusite, congestion nasale, bronchite, rhume, rhume des foins, asthme et allergies respiratoires. C'est un des remèdes par excellence contre les quintes de toux (coqueluche entre autre).

Mode d'utilisation

La plante fraîche est à privilégier, surtout si l'action bactéricide est désirée. Par contre, mieux vaut utiliser la plante sèche que rien du tout !

Usage externe

Pour une application topique, mettre les feuilles préalablement broyées ou mâchées directement sur la région affectée. Le fait de broyer les feuilles permet de libérer une enzyme qui activera ses principes actifs antiseptiques. Faites une compresse avec la teinture (diluer 1 partie pour 4 parties d'eau) ou le jus pur. Le jus est confectionné à l'aide d'un extracteur (le même que celui pour l'herbe de blé). On peut aussi mettre la plante fraîche avec un peu d'eau au mélangeur. Il existe des onguents à base de plantain qu'on trouve dans les boutiques spécialisées en thérapie naturelle.

Usage interne

La teinture, le jus et les infusions (plante sèche ou fraîche) peuvent être utilisées en usage interne de quelques jours à quelques mois sans effets secondaires s'il est consommé selon les indications. Le plantain est une plante sécuritaire qui peut être administré même aux jeunes enfants. Il se combine très bien à d'autres plantes comme la molène, l'ortie ou la bardane, tout dépendant des raisons pour lesquels vous le prenez.

Puisque les posologies sont à déterminer selon les cas, je vous suggère de toujours consulter un herboriste ou tout autre professionnel en santé naturelle afin de recevoir des conseils adaptés à votre situation.

Cuisine

Les jeunes pousses de plantain récoltées au printemps peuvent composer une délicieuse salade. On peut également les utiliser comme les feuilles de pissenlit et les épinards. Elles sont riches en chlorophylle, vitamines et minéraux.

Salade composée de jeunes feuilles sauvages (pissenlit, achillée millefeuilles, plantain). Qu'on l'utilise dans la cuisine, pour soigner des maux de tout les jours ou pour des problèmes chroniques, le plantain fait partie des plantes à avoir sous la main. Ces effets vont vous surprendre. N'oubliez pas de l'essayer sur les piqûres d'insectes lors de vos prochaines balades à la campagne ou en camping. Il s'agit simplement d'appliquer la teinture pure ou diluée ou de frotter une feuille préalablement mâchée, et voilà le tour est joué. Vous pouvez répéter au besoin.



Choisissez de rester jeune! Les choix sains Udo's Choice®

- ▶ **QHTM Plus d'Udo**
Fournit de l'énergie aux muscles, au cerveau et au cœur grâce à sa puissante activité antioxydante
- ▶ **Enzymes digestifs suprêmes**
Soulagent les brûlures d'estomac et le reflux gastrique • conviennent aux adultes de tout âge
- ▶ **Enzymes anti-inflammatoires**
Faites de l'exercice sans souffrir grâce à ces enzymes qui soulagent l'inflammation des articulations, des tissus mous et de la muqueuse intestinale
- ▶ **Enzymes – Mélange pour adultes**
Soulagent les gaz et les ballonnements • conviennent aux adultes de 19 à 65 ans
- ▶ **Enzymes – Adultes plus**
Augmentent l'énergie en améliorant la digestion • conviennent aux adultes de 65 ans et plus
- ▶ **Huile d'Udo™ DHA Mélange 3•6•9**
DHA d'origine végétale et non raffiné, additionné de tous les bienfaits des AGE oméga-3 et -6 dérivés d'huiles de graines pour le soutien du cerveau et des yeux
- ▶ **DHA Omega-3 Truffles Bija®**
Une friandise à déguster sans remords, composée de chocolat noir biologique et dotée des bienfaits de l'Huile d'Udo™ DHA Mélange 3•6•9



www.florahealth.com



LA NUMÉROLOGIE THÉRAPEUTIQUE

Par Francine Jean N.D.

Quel plaisir pour moi de faire partie de l'équipe de collaborateurs du Magazine Vivre en santé ! J'ose espérer, en plus de vous faire partager des moments agréables, que vous en retirerez des outils précieux dans la compréhension de vous-même et surtout, la conscientisation de tous vos potentiels, talents et possibilités.

Je n'ai pas la prétention de détenir la science infuse en matière de numérologie. Ce que je veux vous livrer, c'est une expérience de 24 ans dans le domaine, expériences qui se sont modulées suivant le courant évolutif de l'être humain.

D'abord naturothérapeute, j'y ai joint d'autres éléments tels que des études en psychologie, en biologie totale, en techniques de liberté émotionnelle, en renaissance et j'en passe.

J'aimerais débiter cette chronique en vous faisant calculer un peu. Vous pourrez ainsi constater combien la technique peut être facile.

Additionnez tout simplement votre date de naissance au complet. Je vous invite à le faire à la verticale. Par exemple, pour une personne née le 14 janvier 1946 :

1946
14
01

1961 puis vous réduisez ce nombre total à un chiffre: $1+9+6+1=17/8$

Cette personne a un « chemin de vie » 17/8. D'autres auteurs utilisent les termes « destinée » ou « route à suivre ». Je commence par le chemin de vie car je considère cet aspect de la numérologie hyper révélateur. Quoi de plus près de nous que notre date de naissance !

Ces vibrations sont riches d'informations pour chacun(e) d'entre nous. Selon moi, tout est vibratoire dans la vie; tout est vivant. Quand nous jetons un regard au-delà des apparences, nous réalisons qu'en plus du chiffre qui est le symbole principal, le nombre d'où il est tiré lui superpose des vibrations de différentes natures.

Reconnaissons la puissance de tout ce que peuvent nous révéler les lettres hébraïques, et aussi de Pythagore dans les temps anciens qui a fait avancer la compréhension des nombres en affirmant : « Tout dans l'Univers est bâti sur le pouvoir des nombres ».

Revenons donc au chemin de vie, ici, le résultat est 17/8. Qu'est-ce que cela peut représenter pour la personne? Qu'elle sera toujours guidée par une bonne étoile, c'est un nombre de spiritualité, de réalisation et de récompense. C'est aussi un symbole de paix et d'amour. Cette personne a la possibilité de s'élever au-dessus des épreuves et des difficultés de sa vie ou de sa carrière et ce 17 voit souvent son nom lui survivre, c'est-à-dire, que l'on entendra parler longtemps d'elle, même après avoir quitté cette planète. Le défi avec ce 17/8, c'est de faire un bon usage de l'autorité dans un juste équilibre. La personne doit prendre la place qui lui revient sans empiéter sur celle des autres. Le 2ième dépassement personnel est d'apprendre à fonctionner avec l'argent. Apprendre la valeur et l'utilisation juste de l'argent... Ou bien elle dépense sans compter jusqu'au dernier sou, ou bien elle a tendance à amasser des choses matérielles, de l'argent, etc. Cette personne devra faire un budget, en tenir compte et continuer de partager dans un juste équilibre. Le 8, en se connectant à Sa Lumière, est toujours certain d'être à sa place au bon moment. En aidant les autres à trouver leur propre confiance, son épanouissement s'en trouvera grand.

Si votre total vous donnait comme résultat un 9 :

Vous auriez tendance à rêver d'un monde de tolérance, de compassion et de perfection. C'est très bien, cependant, la réalité revient vite au galop! Alors ce n'est pas toujours facile pour vous de maintenir cet idéal du monde en évolution. Il vous faut vous faire aider, accompagner, soutenir. Pour ce faire, c'est important de défaire certaines structures, un certain cocon dans lequel vous vous êtes enfermés vous-mêmes. Comment? En activant en vous tous les potentiels déjà existants. Le 9 est un nombre de finition, ce qui signifie que vous êtes venu terminer une boucle importante de votre évolution en libérant votre emprise sur les choses de ce monde. Il est impératif de laisser aller les gens, les choses, les situations en considérant que rien ne vous appartient. Plus vous auriez tendance à retenir, à vouloir posséder, plus il y aurait à perdre. C'est un moment très significatif de votre évolution. En apprenant le détachement, votre vie sera riche à tous points de vue.

Pour le chemin de vie 9, soyez attentifs à votre santé, particulièrement en ce qui concerne la glycémie. Vérifiez si vous êtes actuellement dans une situation que vous n'aimez vraiment pas mais au sein de laquelle vous restez tout de même. Suggestion supplémentaire : tentez de vous faire un excellent ami enseignant. Il pourrait combler le manque que vous recherchez depuis longtemps, probablement dû, à un père absent.

Dans les prochaines éditions, je développerai les autres chemins de vie. Ils sont d'excellents phares sur notre route.

Passez un merveilleux printemps et souvenez-vous que ce qui peut être transformé commence avant tout par soi.



Calcium liquide à dose forte

- Contenu par cuiller à soupe : 500 mg de citrate de calcium, 200 mg de citrate de magnésium et 200 UI de vitamine D2.
- Il est reconnu que le calcium sous forme de citrate est plus assimilable et mieux utilisé par l'organisme que le carbonate de calcium.
- Proposé en deux saveurs entièrement naturelles : Crème à la fraise et Crème à la vanille.
- Convient aux végétaliens
- À prendre tous les soirs pour un sommeil plus reposant.

Gaufrettes de calcium à croquer

- Chaque gaufrette à croquer contient : 300 mg de calcium (150 mg de citrate et 150 mg de carbonate), 150 mg de magnésium et 200 UI de vitamine D2.
- Saveurs proposées : Malt de chocolat, Baies naturelles et maintenant à saveur de Vanille naturelle.
- Sans colorants, édulcorants ni conservateurs artificiels.
- Convient aux végétaliens.
- À prendre quotidiennement pour se constituer des os solides et prévenir l'ostéoporose.

Spécial 22,99 \$ **Spécial 13,99 \$**

SISU

sisu.com 1.800.663.4163

Francine Jean, N.D.

Conférencière, naturothérapeute, iridologue

Pour consultations :
Téléphone : 819-370-1126
Courriel : info@francinejean.ca
Site internet : www.francinejean.ca
2, rue Norbert, Trois-Rivières, Qué G8V 2A9

Plans d'assurances acceptés



Le plus grand combat

Par Marie-Claude Larouche, ND.A

Le plus grand défi de l'être humain se matérialise lorsqu'il reçoit un diagnostic de maladie grave comme le cancer. À partir de ce jour, plus rien n'est comme avant; tous les repères tombent, une réalité à laquelle on avait peut-être pas pensé... Nous ne sommes pas immortels. Comment apprendre à vivre avec les statistiques, pronostics, sans parler des termes médicaux effrayants qui suffisent souvent à eux seuls à démoraliser et à faire peur ?

Le cancer n'a pas de cause unique. Il y a plusieurs facteurs de risque : l'hérédité, le stress, la mauvaise alimentation, un grand choc ou une grande peine, parfois un désir inconscient d'arrêter de vivre, un contact avec des polluants chimiques, les champs magnétiques... À un moment donné, quelques-uns ou plusieurs de ces facteurs sont réunis et permettent l'expression d'un déséquilibre très profond puisque c'est l'intégrité du noyau de la cellule qui se trouve gravement perturbé.

Que faire ? On s'en doute un peu mais il n'y a pas qu'une seule chose à faire. Il faudra réévaluer TOUS les aspects de sa vie, entreprendre des changements majeurs. Jusqu'à quel point me demanderez-vous ? Je vous répondrai : jusqu'à quel point voulez-vous vivre ?

Pour aujourd'hui, je vous dirai que le premier pas à faire est de vous affranchir des autres. Devenez votre priorité ! Ne vous occupez que de vous. Il est important de canaliser vos énergies, vous ne pouvez plus vous occuper des autres pour le moment. Dites-le à votre entourage ! Cela peut sembler anodin mais pensez-y : ne vous êtes-vous pas oublié un peu depuis quelques années ? Maintenant le corps a parlé ; il faut trouver les gens qui vont vous aider, vous accompagner, mais surtout vous respecter. Écoutez votre voix intérieure, elle peut vous guider vers les meilleurs choix. Être en confiance et en harmonie avec les traitements conventionnels et autres approches nécessaires est aussi important que les thérapies choisies. Devenez votre meilleur ami et prenez-vous en charge. Soyez responsable de votre santé.

trophic®

CHLOROPHYLLE LIQUIDE

Super concentrée!!

Elle aide à accroître les effets des vitamines et minéraux et joue un rôle important dans le processus de digestion. La chlorophylle est efficace pour désintoxiquer le foie, le système sanguin et les intestins.

VITAMINE E LIQUIDE

Pour utilisation interne comme complément alimentaire ou externe comme conditionneur pour la peau et agent guérissant pour les coupures, brûlures et irritations. Agit comme antioxydant. Acceptée comme la vitamine "anti-vieillesse".

MÉTHYLE B12

Restoration d'un cycle de sommeil normal, un effet positif sur l'humeur et aide à la rétention de l'acide folique dans les cellules. Une carence en vitamine B12 est très fréquente chez les personnes âgées souffrant de troubles digestifs.



www.trophic.net



ConcenTrace

Multi-Minéraux ioniques
pour le maintien d'une bonne santé

Minéraux et oligo-éléments d'eau de mer concentrée et dessalée du Grand-Lac-Salé en Utah

- Vitalité et Énergie
- Remplacement des électrolytes vitaux
- Élimination des toxines et métaux lourds
- Assimilation des nutriments
- Transmission nerveuse
- Équilibre du pH

Idéal pour reminéraliser l'eau distillée ou filtrée par osmose inverse



Formats de 60, 120 et 240 ml

Stress-X

Stressé ? Inquiet ? Anxieux ? Fatigué ?

Stress-X peut vous aider sur quatre plans

- CALME, ÉNERGISE, NOURRIT et permet de mieux s'ADAPTER aux situations difficiles.
- COMPLET ET ÉQUILIBRÉ plantes, vitamines, enzymes, minéraux et oligo-éléments

Agit rapidement !

Distribué par



www.monnol.com
1 800 463-0420



Formats de 60 et 120 comprimés

PROSTATE PERFORM

Un remède naturel pour la santé continue de la prostate.
A natural medicine for your ongoing prostate health.



- Résultats en 3 à 7 jours !
- Un taux de succès de 98%
- Élimine le besoin urgent d'uriner
- Augmente le débit urinaire
- Dormir sans interruption
- Results in 3 to 7 days!
- 98% success rate
- Eliminates frequent urination
- Increases urine flow
- Sleep without interruption

www.newrootsherbal.com



La réflexologie, et les allergies saisonnières

Jocelyne Boulais, réflexothérapeute diplômée

Le beau temps de retour, la nature est dans son plein épanouissement. Merveilleux pour la majorité des gens, cette période s'avère difficile pour d'autres en raison des allergies à diverses substances de la nature, symptômes pouvant s'éterniser jusqu'à la fin octobre.

Les allergies sont avant tout une problématique du système immunitaire qui se manifeste principalement via le système respiratoire, causant plusieurs désagréments plus précisément aux sinus, au nez et aux yeux.

Il est essentiel de modifier son alimentation et au besoin, de prendre des suppléments pour nourrir ses deux systèmes. Naturellement, on doit tenter d'éviter l'allergène en cause le plus possible.

Le massage de réflexologie est une thérapie très appréciée pendant les allergies saisonnières car tous les organes sont stimulés et invités à s'équilibrer, en plus de libérer le corps des toxines et du surplus de mucus. Entre les séances de réflexologie, vous pouvez stimuler certains points précis au niveau des pieds, des mains ou des oreilles pour soulager vos symptômes.

Marche à suivre pour stimuler les points réflexologiques :

- 1) Établissez le contact avec vos mains, vos pieds ou vos oreilles, par un massage global.
- 2) Repérez les points ou zones réflexes que vous voulez équilibrer en faisant des pressions avec le pouce. Habituellement une douleur apparaît lorsque vous êtes sur le point.
- 3) Prenez trois respirations. Faites une pression lors de l'expiration. Notez bien : inutile d'être souffrant pour être efficace. À l'inspiration, gonflez l'abdomen doucement, relaxez tout en gardant votre doigt sur le point.
- 4) Ensuite, faites un massage, un peu comme un balayage, sur la zone que vous venez de travailler pour permettre à l'énergie libérée de circuler.

5) Travaillez seulement trois points. Choisissez les plus douloureux que vous masserez deux à trois fois par jour lors de crises. Diminuez à une fois par jour puis au besoin par la suite.

6) Massez toujours les deux côtés du corps, soit les deux oreilles, les deux pieds ou les deux mains.

Le point « Allergie »

Il existe un point dans le haut de l'oreille qui agit pour toutes sortes d'allergies. Vous n'avez qu'à étirer le haut du pavillon de l'oreille.



Les points des sinus

Nous retrouvons sur les doigts ou les orteils des points qui correspondent aux sinus. Leur stimulation aide à libérer le mucus accumulé. Il n'est pas nécessaire de faire tous les points. Concentrez-vous sur les plus douloureux. Dans la journée, il est très facile de stimuler ceux des mains et profitez du soir pour faire les pieds.



Les zones des yeux

Comme les problèmes d'allergies affectent inévitablement les yeux par des rougeurs, des picotements ou des écoulements, voici l'endroit par où vous pouvez les aider. On les retrouve sur les pieds ou les mains, à la base des 2e et 3e orteils ou de l'index et du majeur.



Le point du nez

Les allergies occasionnent aussi des écoulements nasaux et des éternuements. Ce point vient en aide pour équilibrer et améliorer la respiration. Il est situé sur le côté des gros orteils à la hauteur de la base de l'ongle.



Des points faciles à repérer pour vous aider à mieux respirer la vie.

Jocelyne Boulais Tél.: 450-441-3958 www.pourlamourdespieds.com

Cocoa Camino est une gamme de produits de chocolat, de cacao et de sucre de qualité supérieure certifiés équitables et certifiés biologiques produits par la coopérative La Siembra.

La Siembra est la première entreprise nord-américaine à commercialiser des produits de cacao et de sucre certifiés équitables. Nous achetons nos ingrédients biologiques des producteurs selon les principes vérifiés du commerce équitable, à un prix juste qui permet à nos partenaires producteurs de subvenir à leurs besoins.

Au-delà des prix justes, les produits Cocoa Camino assurent un traitement équitable aux producteurs de plusieurs façons :

- en payant des primes qui serviront à financer des projets comme la construction de cliniques de soins de santé et de systèmes d'aqueduc ;
- en payant les producteurs à l'avance afin de faciliter la planification à long terme ;
- en offrant un soutien à la participation démocratique dans les coopératives agricoles ;
- en assurant qu'il n'y a pas de travail forcé ; et
- en favorisant la pratique de l'écoagriculture, c'est-à-dire l'agriculture écologiquement viable.

lasiembra
A WORKER CO-OPERATIVE
UNE COOPÉRATIVE DE TRAVAIL

www.lasiembra.coop





équitable

biologique

première qualité

cocoa camino
fair trade • équitable

www.cocoacamino.com



InfoNaturel.ca

Le 1^{er} site spécialisé sur la naturopathie et les produits naturels



On vous aide à choisir
votre naturopathe

Comment reconnaître un bon
produit de santé naturel

Découvrez les meilleurs
naturopathes du Québec

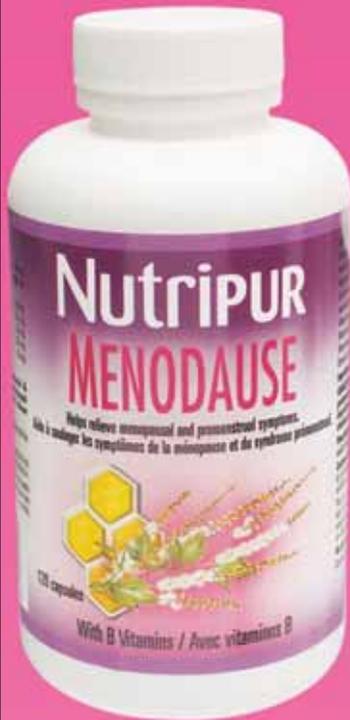


www.infonaturel.ca

MENODAUSE

Des milliers de femmes satisfaites depuis plus de 15 ans.

Le choix naturel



Le choix naturel pour un soulagement efficace des symptômes et inconforts de la ménopause, de la préménopause et du syndrome prémenstruel

Nutripur 1 877 688-7478 www.nutripur.com

Les anovulants, un kaléidoscope inquiétant!

(2^e partie)

Johanne Verdon, ND.A, Membre de l'ANAQ, Comité médiatique

La pilule contraceptive a-t-elle une influence sur l'humeur, donne-t-elle le cafard ou, dans certains cas, augmente-t-elle la tendance dépressive ou encore le niveau d'anxiété?

Ces questions ne peuvent demeurer sans réponse car des modifications du comportement sont en cause et cela peut influencer les rapports dans le couple, l'attitude avec les enfants et dans le milieu de travail. On sait d'ores et déjà que la prise régulière de contraceptifs oraux abaisse le taux d'acide folique dans le sang. Cette vitamine du complexe B agit au niveau cérébral comme un stabilisateur de l'humeur. Les femmes qui de surcroît consomment peu de légumes verts, d'avocats et de légumineuses ont donc souvent dans ce cas le cafard facile. On a découvert également que les oestrogènes de synthèse des anovulants, ainsi que les pilules combinées (oestrogènes-progestérone / progestérone de synthèse), augmentent le taux de cortisol de façon souvent excessive, ce qui a pour conséquence d'augmenter l'anxiété, la tendance dépressive, l'insomnie, sans oublier l'obésité (ce qui contribue à miner le moral). Chez certaines, cela va jusqu'à une nette augmentation de la tendance suicidaire. Le Dr Ellen Grant, auteur du livre « Amère pilule, la vérité sur le contraceptif chimique », s'est intéressée à cette question.

L'élévation du taux de cortisol dont j'ai parlé précédemment, chez beaucoup d'utilisatrices de la pilule, augmente la décomposition enzymatique du tryptophane dans le foie, ce qui entraîne une diminution du niveau de sérotonine, un neuromédiateur antidépresseur. Cette décomposition de substances suit une voie anormale et des sous-produits de métabolisme anormaux sont retrouvés dans les urines. Ces métabolites peuvent également entraîner à long terme, le développement d'un cancer de la vessie. Tout bien sûr est question de sensibilité personnelle et de la capacité du foie à dégrader ces hormones de synthèse. Certaines pilules peuvent causer une grande augmentation de la MA.O. (monoamine oxydase), ce qui influe encore une fois sur l'humeur. Dans un cycle normal, le taux de cette amine peut passer de 1000 à 20 000 unités dans la phase tardive du cycle, quelques jours avant les menstruations, ce qui augmente beaucoup l'irritabilité et la tendance dépressive. Chez certaines femmes sous anovulants, cette situation peut perdurer jusqu'à trois semaines par mois.

Le Dr Sylvie Demers, M.D., Ph. D., biologiste et chercheur, s'est également intéressée aux effets des contraceptifs oraux sur la santé des femmes. Elle mentionne dans son livre « Hormones au féminin », publié aux Éditions de l'Homme, que le message actuellement véhiculé est que les contraceptifs oraux sont sécuritaires pour la majorité des femmes en santé et qu'ils peuvent être pris sans problème pendant plusieurs années, jusqu'à la ménopause. Affirmation avec laquelle elle est en désaccord. Elle a aussi constaté que la très grande majorité des femmes qui prennent des contraceptifs présentent des taux élevés de cortisol et que cela ne semble pas associé à un contraceptif oral en particulier. Parlons également de la baisse de libido que peut entraîner l'augmentation du taux de cortisol dans le sang, mais également au fait que l'ovulation n'a pas lieu et que la progestine des anovulants prise quotidiennement réduit la présence de copuline (produite par une bactérie banale du vagin) dans les sécrétions vaginales. Ce que découvrit le Dr Michaël Richard lors de travaux sur la copulation des singes est qu'une baisse de copuline diminue l'attraction sexuelle de la part des femelles et des mâles. Et cela est aussi vrai chez l'humain. En est-il ainsi des phéromones produites par la peau, puisque ces anovulants provoquent un faux état de grossesse? Le professeur d'anthropologie de l'Université Rutgers, Lionel Tiger, a soulevé la question suite à une étude qu'il a menée sur des singes macaques qui ont un comportement assez semblable à celui des humains dans leur sexualité. On a donné la pilule à des femelles macaques et un bon nombre de mâles n'étaient plus attirés par leurs femelles préférées... Baisse de copuline?... Altération des phéromones?

En terminant, on est en droit de se demander si la consommation d'alcool qui est de plus en plus à la hausse chez les femmes, tel qu'on peut le constater dans les bars, est un signal d'alarme! Irritabilité, tendance dépressive, baisse de libido, insomnie... elle ne savent que faire de ce corps qui se révolte, parasité par des hormones synthétiques! Elles ne savent que faire car on leur dit que cette prise d'anovulants est sans conséquences. Alors s'ajoutent les antidépresseurs et les somnifères, porte ouverte à la prise de poids qui s'était déjà sérieusement amorcée avec les pilules de la liberté!

Un esprit libéré dans un corps soulagé



L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA NATURE



Correctif
LYMPHO-K
www.kamicanada.ca
info@kamicanada.ca

Offert dans les magasins de produits naturels. 1.888.777.9787

Soyez prêt pour l'été

Prenez vos PREMIERS SOINS



PIQÛRES D'INSECTES ET MORSURES D'ANIMAUX

Éloigne les moustiques, les mouches noires et les brûlots
Traite les piqûres d'abeilles, d'araignée, de chien...
Désinfecte et neutralise le venin
Réduit l'inflammation et la douleur

IRRITATIONS CUTANÉES

Prurit des nageurs, grande ortie, sumac vénéneux
Inflammation de la peau et autres réactions cutanées
Soulage les démangeaisons, réduit l'inflammation

INFLAMMATION ET DOULEUR

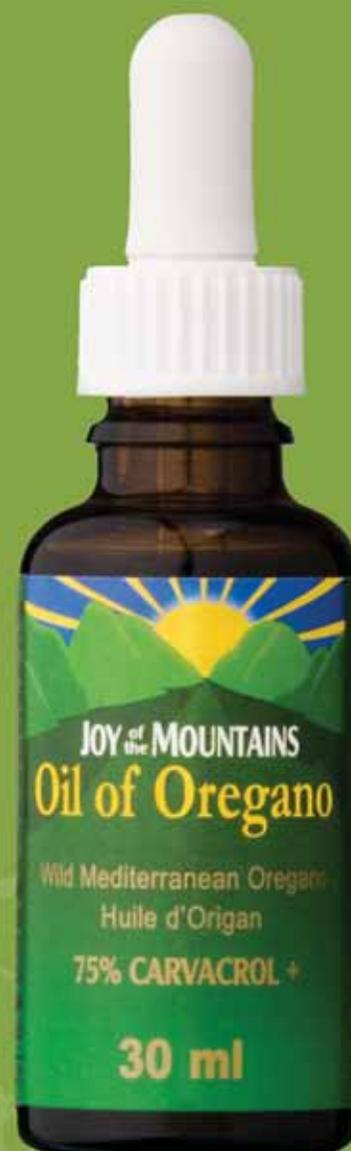
Coups de soleil*, brûlures de feux de camps
Muscles et articulations : endoloris ou spastiques
Réduit les contusions et l'enflure

COMBAT L'INFECTION

Désinfecte les lacérations, les inflammations et les plaies
Prévient et traite les empoisonnements alimentaires
Sinusite, allergies saisonnières*
Infections auriculaire*, champignons des ongles*

ACCÉLÈRE LA GUÉRISON

Lacération, éraflures, inflammations, plaies
Contusions, ampoules, échardes
Gerçure de la peau, coupures au fil de pêche



*Veuillez visiter notre site Internet pour obtenir l'information spécifique à ces traitements. Une dilution accrue du produit est recommandée dans le cas de traitement d'une peau sensible ou d'une membrane muqueuse. Éviter le conduit auditif. www.joyofthemountains.com.