

Vivre en santé

15 Octobre / Novembre

2008 Volume 1
Numéro 8

Un plaisir pour votre mieux-être!

Santé

Fatigue et épuisement :
mieux comprendre pour
retrouver l'équilibre

Thérapie

Renforcer son système
immunitaire avec les
huiles essentielles

Portrait d'une plante médicinale

La bardane

Cure pour l'automne saison des poumons et des intestins



TRIBULUS EXTRA

*Équilibre hormonal masculin Restauration de la puissance
et du désir sexuel*

Cette formule équilibrée optimise le système hormonal masculin,
nourrit les surrénales, apaise le système nerveux central tout
en permettant une augmentation de la libido.

trophic[®]

www.trophic.net

COMPLEXE PALMIER NAIN

Santé de la prostate

À base d'herbes fraîches, ce complexe
prévient et traite l'hypertrophie bénigne
de la prostate et contribue au soutien
de la fonction de reproduction chez
l'homme en augmentant le nombre de
spermatozoïdes. Cette formule contient des
antioxydants et anti-inflammatoires naturels.



Éditorial

Nathalie Gélinas, Présidente



Un esprit sain dans un corps protégé



L'ÉTONNANT
POUVOIR
DE LA NATURE



Antioxydant
KAMOURAÏ GP
KAMOURAÏ GP

Offert dans les magasins
de produits naturels.
1.888.777.9787

www.kamicanada.ca
info@kamicanada.ca

Vous sentez-vous souvent à plat ou avez-vous l'impression d'être « moins énergique qu'avant »? Vos cheveux, dents et ongles sont-ils ternes ou vous sentez-vous de plus en plus apathiques? Souffrez-vous de maux de tête, mauvaise digestion, constipation, de rhumes, d'allergies ou d'infections, de façon périodique ou à répétition?

Trop de gens se laissent gagner par l'encrassement lent et sournois de leur organisme. Puisque nous sommes conscients que l'air qu'on respire, l'eau que l'on boit, le sol urbain où l'on marche sont pollués et contaminés, puisque les écarts alimentaires dépassent parfois la bonne volonté de certains -je parle des aliments raffinés, transformés industriellement, non biologiques ou pire, génétiquement modifiés-, puisque certaines périodes festives ou stressantes sont plus propices aux soirées arrosées entre amis pouvant s'éterniser ou se multiplier, et que, faute de s'enquérir de bonnes habitudes, la pharmacie de votre foyer familial accumule des médicaments dans le but de soulager vos petits symptômes... Je défis votre organisme de réussir à se débarrasser de ces substances toxiques et toxines sans votre aide volontaire et investie! En cette saison automnale, je fais appel à votre amour-propre : il est grand temps de vous nettoyer!

À entendre le terme « cure de désintoxication » certains pensent qu'il faut être en très piteux état, voire dépendant de drogues diverses pour *primo* : se sentir concerné, et *secundo*, pour passer à l'action en termes clairs. Or, la réalité est toute autre. Nous avons TOUS besoin, quelle que soit notre hygiène de vie, de venir en aide au nettoyage naturel du corps, et ce, 1 à 4 fois par année selon le cas. Pourquoi faire une « détox »? Parce que présents en trop grandes quantités, les déchets non évacués s'accumulent et engorgent nos tissus, étouffent nos cellules et entraînent une baisse d'énergie et du système immunitaire, se traduisant par différents symptômes tels qu'énumérés ci-haut, dépendant des faiblesses de chacun.

Dans ce numéro, vous trouverez des informations précieuses sur l'alimentation, le système immunitaire et certaines plantes qui œuvrent en douceur pour soutenir les fonctions de détoxification de nos principaux organes d'élimination. Si vous n'êtes pas familier avec cette approche, je vous invite à bénéficier des compétences de conseillers en santé naturelle afin de vous guider dans vos démarches.

Sur ce, bonne cure d'automne!

Mémo

La suite du captivant dossier : *Les anovulants, un kaléidoscope inquiétant!* signé par Mme Johanne Verdon paraîtra au retour des fêtes.



Fabriqué par
Léo Désilets
Maître herboriste

1 800 603-4733

www.leo-desilets.com

Disponibles dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies participantes au comptoir des produits naturels.

Vivre en santé

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

Présidente : Nathalie Gélinas

Éditeur : Benoit Ouimet

Coordonnatrice : Josée Royer

Publicité : Josée Royer

Infographiste : Benoit Ouimet

Administration : Linda Plante

Support à la rédaction : Nadia Bouthillette

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

Tous les BIENFAITS des fibres transparentes ... de culture biologique!

Nous présentons

Fibres transparentes biologiques de Renew Life

Vous pouvez oublier les autres produits à base de fibres transparentes : les Fibres transparentes biologiques se composent à 100 % de fibres d'acacia biologiques - un choix supérieur de fibres.

Dotées de 5 grammes de fibres par portion, les Fibres transparentes biologiques sont un choix idéal pour tous ceux qui désirent ajouter des fibres à leur alimentation.

- ✓ Aident à maîtriser les problèmes liés au cholestérol
- ✓ Aident à équilibrer les taux de glycémie
- ✓ Une alimentation riche en fibres réduit le risque de nombreuses maladies chroniques
- ✓ Conviennent parfaitement à tous les modes de cuisson
- ✓ Dissolution rapidement!
- ✓ Non épaississantes

5 g de fibres
par portion

Sans
arôme

Incolores
une fois
mélangées



Le choix
est clair

Fibres transparentes
biologiques

Rabais
de **1** \$

lors de votre prochain achat de
Fibres transparentes
biologiques

Cher détaillant : Renew Life Canada Inc. remboursera la valeur intégrale de ce bon au détaillant à l'achat du produit spécifié. Tout autre usage de ce bon peut être considéré comme frauduleux. Les demandes de sement reçues plus de 6 mois après la date d'expiration indiquée ci-dessous 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 nombre de bons soumis, cette offre sera nulle. Les bons soumis deviennent la propriété de Renew Life Canada Inc. Nous ne rembourserons que le détaillant qui a remboursé le bon. Veuillez adresser toute demande de remboursement à : Renew Life Canada, 8 - 1273 North Service Road East, Oakville (ON) L6H 1A7.

Limite d'un bon de rabais par achat.
Date d'expiration : le 31 octobre 2008
Code de coupon : 1008VES





CURE POUR L'AUTOMNE

Saison des poumons et des intestins

Par Marie-Josée Rioux, ND.A.

L'être humain vivant en harmonie avec son milieu suivra les saisons dans ce qu'elles ont à apporter dans leur sagesse. Ainsi, l'automne est la saison du vent, du souffle et est associé aux poumons et aux intestins, deux organes d'élimination. L'automne est le temps pour se préparer à l'hiver et renforcer notre système, qui au retour des vacances reprend le rythme stressant de l'école, du boulot et des agendas chargés. Et puis, après les égarements de l'été (les barbecues, crèmes glacées, alcool sur les terrasses), il est temps de reprendre nos habitudes alimentaires plus saines et... pourquoi pas une petite cure ? Nos ancêtres avaient pour habitudes de faire des purges en novembre, histoire de se débarrasser des parasites et vider les intestins. Très bonne habitude puisque pour avoir une flore intestinale suffisamment en santé pour nous protéger des bactéries et du rhume, il est important de libérer les intestins de ses toxines. D'autant plus qu'un intestin embourbé provoque à la longue un encrassement général qui encombre les poumons de mucus. Si vous êtes de ceux qui ont eu le rhume des foins durant l'été, il est temps de désengorger vos poumons ! Comme la nature fait bien les choses, elle nous donne en cette saison des aromates et aliments qui sont parfaitement bénéfiques pour l'automne. Profitez-en pour faire le plein de tous ses bons aliments et aromates thérapeutique avant l'hiver !

On associe à l'automne la saveur piquante qui dégage et fait circuler l'énergie comme le vent. Pour l'automne, l'ail, le thym et l'origan sont les aromates à saveur légèrement piquante les plus recommandées. L'ail déjà très réputé pour ses propriétés médicinales nombreuses est un antibiotique naturel fort intéressant pour nous préparer à l'hiver et il entretient une bonne flore intestinale. À consommer généreusement d'autant plus qu'en cette saison nous pouvons en retrouver des frais très goûteux.

LE THYM

Le thym est la plante du système respiratoire en entier. Il protège le système respiratoire contre les attaques des virus et bactéries et détruit les germes dans l'organisme. Il favorise aussi l'expectoration. C'est un antiseptique et un antibiotique aussi au niveau des intestins. Il est très bon dans les soupes et potages et se marie très bien avec l'oignon. En infusion, il gagnera à être mélangé à d'autres plantes qui en masqueront le goût prononcé.

L'ORIGAN

L'origan contient plusieurs substances complexes expectorantes. Puissant antiseptique, il soigne les affections respiratoires telles que la toux, le rhume, la grippe, la bronchite, l'asthme et l'emphysème. Il soulage les congestions causées par le rhume des foins. L'origan est aussi un antioxydant puissant. On le connaît bien sous sa forme d'huile d'essentielle très très puissante.

L'automne est la saison des courges et des pommes, deux aliments à favoriser tout particulièrement. La citrouille et les graines de citrouille avec leur écorce sont notamment intéressantes pour leurs propriétés antiparasitaires. Consommez la chair dans les soupes et faites griller brièvement au four les graines blanches pour profiter de leurs propriétés et surtout, de leur bon goût ! L'huile de citrouille est délicieuse en vinaigrette et

le beurre de citrouille, exquis sur les rôties, est un des beurres de noix les plus protéinés : à découvrir ! Les pommes, en compote par exemple, en plus d'être savoureuses et riches en potassium, contiennent des fibres douces fort bénéfiques pour nos intestins grâce à la pectine contenue dans leur pelure; mangez toujours la pelure ! La pomme neutralise les sous-produits acides et en grande quantité, devient laxative.

LES ALIMENTS À FAVORISER L'AUTOMNE SONT :

Les légumes : ail, aubergine, betterave rouge, carotte, céleri, champignons, CITROUILLE, cresson, choucroute, chou-fleur, chou rouge, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, laitue, OIGNON, poireau, poivron, piment, radis noir, rhubarbe, tomates

Les fruits : pêche, figue, pomme, poire, raisin, rhubarbe, cerise

Les céréales : sarrasin, épeautre, maïs, quinoa, riz brun

Les viandes : gibier, lapin, oie, poulet, veau

Les poissons : rouget, truite, hareng, lotte, carpe

Les légumineuses et oléagineux : châtaigne, soya, noix de macadam

Les aromates : AIL, THYM, ORIGAN, basilic, piment rouge, poivre blanc et noir, sauge

Vous noterez que les produits laitiers ne sont pas inclus dans cette liste puisque ceux-ci font partie des aliments favorisant la production de mucus, tout comme le sucre, l'avoine, les oranges et la banane qui sont à éviter durant cette cure.

Autres aliments à favoriser l'automne sont ceux qui entretiennent une bonne flore intestinale : le vinaigre de cidre de pommes, le miso et les jus de légumes lactofermentés, (Biolacto, Biotta, etc.).

Profitez-en pour faire une cure de 40 jours de probiotiques (bonnes bactéries pour la flore intestinale) que vous trouverez en capsules ou en pot dans la section réfrigérée pour la majorité. Un total de 30 milliards de lactobacillus acidophilus et bifidobacterium lactis par jour est intéressant pour aider à éliminer les toxines au niveau du colon, améliorer la digestion et donc l'absorption des nutriments et renforcer les défenses du système immunitaire. Ajouter à cela un supplément de fibres à base de psyllium ou de graines de lin moulues que vous prendrez durant les mêmes 40 jours question de bonifier le nettoyage des intestins. Il est toutefois primordial DE BOIRE BEAUCOUP D'EAU, soit au moins 2 litres d'eau pure par jour lorsque l'on prend des suppléments de fibres, afin que celles-ci puissent gonfler, déloger les déchets et être éliminées facilement. Un manque d'eau combiné à un apport supplémentaire en fibres aura l'effet contraire et favorisera une constipation. Deux belles selles par jour, bien formées et d'une bonne quantité sont signe que vous éliminez bien.

Pour compléter cette cure, vous pouvez ajouter les super aliments suivants qui sont particulièrement bénéfiques pour les intestins : le gel d'aloès buvable, la chlorophylle et le jus d'herbe de blé.

Pourquoi ne pas prendre cette habitude à chaque année et y mettre toute la famille ? En se laissant guider par les saisons, on adopte naturellement des habitudes de vies saines qui sont en harmonie avec notre organisme et ainsi prévenons les déséquilibres que sont les maladies.

ATELIER DE CUISINE SAINE ET VÉGÉTARIENNE
débutant, asiatique, indienne, selon les saisons

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 ND.A.
Naturopathe diplômée Agréé
Coach en alimentation et santé globale
Auteure et conférencière,
Membre de l'A.N.A.Q.

514.276.7773
www.naturopathecoach.com
INSCRIPTION DÈS MAINTENANT

RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Par Christiane Chartier, aromathérapeute

Nous sommes de moins en moins protégés contre les virus, les bactéries et les champignons. Normalement, avec une bonne alimentation, nous pouvons garder un système immunitaire assez fort pour combattre les bactéries. Malheureusement, de nos jours s'alimenter demande une certaine prudence à cause des diverses manipulations des aliments qui pourraient avoir été contaminés dans leur trajet jusqu'à votre assiette. Dernièrement, nous attendions parler de la listériose qui a fait plusieurs décès au Québec; nous ne sommes pas à l'abri de tous ces micro-organismes. Il est donc important d'avoir sous la main un ou des produits pouvant prévenir et aider en cas imminent de contamination. Rappelez-vous que le premier symptôme d'une immunité déficiente est la fatigue.

Plusieurs huiles essentielles sont immunostimulantes; pour n'en nommer que quelques unes : le ravensare (*Ravensara aromatica*), le palmarosa (*Cymbopogon martinii*), le sarro (*Cinnamosma fragrans*), l'origan (*Origanum compactum*), l'eucalyptus (*Eucalyptus radiata*), le bois de rose (*Aniba rosaeodora*) et le niaouli (*Melaleuca quinquinervia*).

L'origan est sans aucun doute l'huile essentielle qui possède une action immunostimulante des plus efficaces. Ses vertus anti-infectieuses très puissantes dont la zone d'action s'étend des maladies respiratoires, intestinales, urinaires et génitales, à lympho-ganglionnaires qu'on appelle à large spectre d'action, c'est-à-dire qu'elle est active sur plusieurs germes. Antivirale (empêche d'attraper les virus) et virocide (elle les tue), fongicide, elle lutte contre les mycoses et contre les infections nosocomiales (attrapées à l'hôpital) tout en étant tonique et stimulante générale.

Cette huile essentielle est très concentrée et ne doit jamais être employée pure sur la peau.

Contre-indications : femmes enceintes ou qui allaitent et bébés moins de 6 mois. Pour les femmes enceintes de plus de 4 mois de grossesse, le ravensare ou le sarro sont recommandés, et pour les bébés, on doit préférer les huiles essentielles de bois de rose ou d'eucalyptus radiata.

Modes d'emploi :
On peut employer l'origan comme condiment alimentaire, à raison de 20 gouttes dans 1 litre d'huile d'olive, servi sur vos aliments ou salades.

En usage externe pour les faiblesses immunitaires : huile essentielle d'origan + 2 autres huiles essentielles (en quantité égale) citées ci-haut, à votre choix. Diluer 2 ml (40 gouttes) de cette synergie dans 20 ml d'huile végétale de macadamia ou de noyau d'abricot. Appliquer quelques gouttes de ce mélange sur le plexus solaire une fois par jour pendant 3 à 4 semaines et vous sentirez votre immunité vous regagner.

En usage interne, aussi dans les cas de faiblesse immunitaire : huile essentielle d'origan bio + 2 autres huiles essentielles (en quantité égale) à votre choix citées ci-haut. Mélanger dans un flacon 5 ml (100 gouttes) de chaque. Absorber 1 goutte de ce mélange, dilué dans

1 cuillère de miel ou

d'huile d'olive, 3 fois par jour pendant 1

semaine. Vous pouvez aussi le préparer à l'avance : diluer 30 gouttes du mélange d'huiles essentielles dans 50 ml d'huile d'olive ou d'huile végétale de votre choix. De ce mélange dilué, prendre 30 gouttes, 3 fois par jour pendant 7 jours.

Il est important de respecter les temps de traitements. Mieux vaut recommencer 2 à 3 mois plus tard afin que votre corps ne s'habitue pas et puisse toujours combattre les agresseurs éventuels. Noter : 1ml = 20 gouttes



Soutenez votre santé cardiaque grâce à l'oméga-3 d'origine végétale

NOUVEAUTÉ! Disponible avec **DHA d'origine végétale pour la santé du cerveau et des yeux!**

RABAIS DE 20 %

- Huile fraîchement pressée à froid à partir de graines de lin de culture biologique
- Naturellement exempte de pesticides et de métaux lourds
- Sauvegardez nos océans! Choisissez de l'oméga-3 d'origine végétale

FLORA

www.florahealth.com 1.888.436.6697

Retrouvez votre vitalité avec **Miviton**

Riche en A.D.N. marin, en protéines, en vitamines et minéraux
Un SUPPLÉMENT nutritionnel de source marine

Miviton
Pour une plus grande clarté mentale, une meilleure gestion du stress, un niveau d'énergie augmenté et un meilleur sommeil.

Miviton Plus
Pour les sportifs, les gens plus actifs qui traversent une phase épisodique de fatigue ou qui ont besoin de performer davantage.

Miviton enfants
Pour renforcer le système immunitaire, soutenir la croissance tout en améliorant la concentration, le comportement et l'apprentissage.

HOLIZEN

Sans frais : 1 866 722-2442
Visitez-nous au www.holizen.com Venez nous rencontrer à Expo Manger Santé, kiosque 509

Christiane Chartier
Enseignante en Aromathérapie et Phytothérapie

Téléphone : 819-872-1009 / Sans frais : 1-866-727-6635
info@managwon.com

La réflexologie

une thérapie complémentaire avantageuse

Par Jocelyne Boulais réflexothérapeute diplômée

La réflexologie est un massage thérapeutique qui aide le corps à trouver équilibre et harmonie. Toutefois, selon les problèmes de santé, il peut être intéressant de compléter avec une autre approche alternative pour rétablir l'équilibre en profondeur. Mais l'inverse est aussi très possible, c'est-à-dire que la réflexologie apporte un complément au suivi en médecine traditionnelle, physiothérapie, ostéopathie, naturopathie, acupuncture, chiropraxie, psychothérapie, etc. La combinaison des soins permet un retour à la santé et à l'harmonie plus rapidement. En effet, une synergie existe entre les différentes approches de façon à toucher la personne sur plusieurs aspects de son être, augmentant l'effet thérapeutique de chacun des traitements. C'est ainsi que l'on constate une régénération plus rapide de l'organisme.

Pour offrir un massage des pieds, il n'est pas nécessaire de connaître les techniques de massage exactes de tous les points et zones réflexes situés sur les pieds. Il suffit de prendre un temps d'arrêt et d'exécuter, avec amour et tendresse, un massage des pieds de la personne aux prises avec un problème de santé. Vous pouvez l'offrir à un bébé, un enfant, un adolescent ou un adulte sans oublier les personnes du bel âge. Vous constaterez combien cela les détend et leur apporte un bien-être intérieur. Soyez toujours conscients que lorsque vous touchez les pieds, vous communiquez avec le corps en entier.

Des gens de mon entourage m'ont partagé qu'après avoir massé les pieds d'un de leur parent malade, celle-ci leur nommait en toute sincérité le grand bien ainsi procuré. Pourtant, ces réflexologues improvisés n'avaient aucune technique en la matière, sauf le goût de faire du bien à une personne qu'elles aimaient.

Lorsqu'on souffre de problèmes de santé sérieux, la réflexologie apporte un soutien et un accompagnement au suivi médical, car elle :

- Augmente l'énergie
- Calme la douleur
- Rehausse le moral
- Réduit l'anxiété
- Relaxe la personne avant les traitements
- Permet de mieux vivre ces moments difficiles
- Aide à atténuer les effets secondaires

Présentement dans certains hôpitaux, le massage de réflexologie est offert aux patients de tous âges avant ou après leurs traitements de chimiothérapie (traitement contre le cancer). Il est offert dans le but de les aider à relaxer et pour leur apporter douceur et bien-être intérieur malgré leurs problèmes de santé.

Une réflexologue m'exprimait que suite à un massage de réflexologie prodigué à un enfant de 6 ans la veille de son traitement de chimiothérapie, les résultats furent impressionnants. L'enfant offrait moins de résistance à recevoir son traitement, acceptait plus facilement la pose du soluté en perfusion par l'infirmière, en plus d'observer une importante diminution des effets secondaires suite au traitement.

La réflexologie permet d'adoucir des périodes de vie difficiles. Qu'elle soit pratiquée seule ou comme thérapie complémentaire à d'autres soins, la réflexologie est un outil formidable très apprécié pour rétablir l'équilibre et l'harmonie.

Pour la rentrée, pensez OMEGA 3



En plus de sa forme liquide plus facile à avaler et mieux assimilée, la formule de Land Art, pour toute la famille, possède ces avantages:

- o dosage optimal AEP/ADH
- o sans agent de conservation
- o saveur naturelle orange et gingembre
- o pas de relent de poisson
- o poissons provenant de la Mer du Nord



Nouveau produit de qualité Land Art

Le spécialiste des suppléments alimentaires liquides.
Plus d'informations au www.landart.qc.ca

Économisez **1,50\$**

à l'achat d'une bouteille d'OMEGA 3 de marque Land Art.

En vigueur chez les détaillants affiliés au groupe Panier Santé. (voir liste en dernière page)
Ce coupon rabais expire le 31 octobre 2008.

Au détaillant: Pour remboursement, veuillez faire parvenir ce coupon avec preuve d'achat chez Suppléments Aromatik inc., 2334 Marie-Victorin, C.P.87, Varennes, QC, J3X 1R4. Le remboursement se fera via le groupe Panier Santé. Les coupons devront être acheminés avant le 30 novembre 2008.



Votre rayon de soleil quotidien

o3mega+ joy
Pour une humeur plus radieuse, naturellement



\$19⁹⁹

60 gélules

\$36⁹⁹

120 gélules/
200 mL

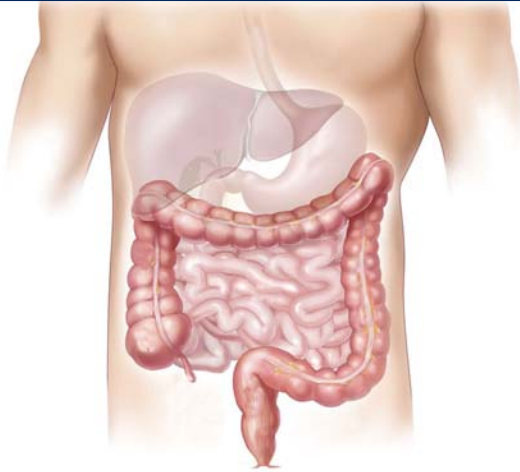
Les spéciaux sont en vigueur chez les détaillants affiliés. Voir liste en page 15.

www.genuinehealth.com

☞ Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement

Testez vos connaissances

La digestion



1. Le tube digestif va ...

- a) De la bouche à l'estomac
- b) De la bouche à l'anus
- c) De l'estomac à l'anus

2. Les nutriments sont ...

- a) Des villosités intestinales
- b) Des sucs gastriques
- c) Des constituants chimiques solubles

3. L'absorption intestinale c'est ...

- a) Le passage des nutriments dans le sang à travers la paroi intestinale
- b) Le passage des aliments de l'intestin grêle vers le gros intestin
- c) Le passage des aliments du gros intestin vers le rectum

4. Une enzyme digestive est une substance fabriquée par l'appareil digestif et agissant sur ...

- a) Les aliments
- b) Les nutriments
- c) Les liquides uniquement

5. Les aliments se transforment en nutriments ...

- a) Sous l'action des enzymes
- b) Uniquement sous l'action des sucs gastriques
- c) Uniquement sous l'action de la salive

6. Les nutriments sont digérés grâce à des enzymes

- a) Vrai
- b) Faux

7. Dans le tube digestif, les aliments sont progressivement transformés en nutriments solubles

- a) Vrai
- b) Faux

8. Situées dans la paroi du tube digestif ou à proximité, elles produisent des enzymes :

- a) Glandes
- b) Villosités

9. Il peut être digéré :

- a) L'aliment
- b) Le nutriment

10. Substance fabriquée par les glandes digestives et agissant sur les aliments :

- a) Nutriment
- b) Enzyme

11. Organe situé entre l'oesophage et l'intestin :

- a) Pancréas
- b) Estomac

12. Substance capable de traverser la paroi intestinale :

- a) Nutriment
- b) Aliment

Réponse : 1) b 2) c 3) a 4) a 5) a 6) b 7) a 8) a 9) a 10) b 11) b 12) a

Bone 2:1 et 1:1 Solution Vitamine B Complexe



- BONE SOLUTION fournit du calcium sous forme de citrate, de gluconate et de lactate, tous très assimilables.
- BONE SOLUTION est une solution liquide pour lui assurer une absorption maximale.
- Prévention de l'ostéoporose
- Soulage le SPM et crampes dans les jambes
- Aide au sommeil et à la détente

- B Complex Solution**
- Une formule liquide de vitamines du groupe B très assimilable et à forte dose
 - Dotée de B12 sous forme de méthylcobalamine et de B6 sous forme de P5P
 - Fournit des taux supérieurs de B5, de B12, d'acide folique et de biotine
 - Favorise l'énergie et la maîtrise saine du stress
 - Soutient l'assimilation du fer et prévient l'anémie
 - Aide l'organisme à métaboliser les glucides, les lipides et les protéines
 - Favorise la croissance et le développement
 - Sans levure, sans sucre ajouté, convient aux diabétiques



De beaux cheveux sans ingrédients dangereux

Tous les produits chimiques ne sont pas nocifs et dangereux pour l'environnement ou pour la santé humaine. Il existe de nombreuses substances chimiques telles que celles présentes dans les pépins de pamplemousse et le vinaigre de cidre de pommes qui sont bénéfiques pour notre santé et notre environnement. Vous trouverez ci-dessous un échantillon des ingrédients nocifs pour la santé que Prairie Naturals n'utilise dans aucun de ses produits de soins capillaires.

- Parabènes • Sulfates • DEA
- MEA et TEA • Propylène glycol
- Vaseline • Pétrolatum
- Paraffine molle • Huile minérale
- Phthalates • Colorants synthétiques
- Parfums artificiels

Les formules de soins Prairie Naturals nettoient et revitalisent les cheveux sans l'aide d'ingrédients nocifs. Les produits de soins capillaires Prairie Naturals embellissent et entretiennent la santé de la chevelure sans ingrédients dangereux.



Vivre en bonne santé!

Prairie Naturals

1-866-251-1123

BcomBIO, est une gamme de cosmétique écologique et biologique pour les soins du corps, du visage et des cheveux certifiés par Écocert. Les testeurs membres du Magazine Vivre en santé ont fait l'essai de la crème hydratante et de l'exfoliant pour le visage. Voici leurs commentaires.

Essentielle Crème Hydratante Visage

Crème visage jour et nuit, nourrissante et hydratante.

La texture est légère, s'applique bien et pénètre rapidement tout en offrant une bonne hydratation de longue durée. Dès les premières applications la crème est jugée efficace laissant une sensation de confort et de douceur. Les commentaires concernant l'odeur varient entre aucune odeur, odeur agréable et discrète, frais et une la trouvant trop prononcé. Le flacon est pratique et attirant par ses couleurs et son look épuré.

Exfoliant Doux Végétal Visage

Crème gommante douce pour le visage et le cou adaptée à toutes les peaux même les peaux fragiles qui prépare la peau aux bienfaits des soins du visage.

De texture douce et agréable au toucher, l'exfoliation de la peau se fait tout en douceur donnant un teint plus frais et lumineux. Il n'irrite pas la peau et ce, même si appliqué plusieurs jours de suite. Il donne une sensation de fraîcheur et de pureté. L'odeur est très agréable.

Pour de plus amples informations sur ces produits contactez le 1 866 722 2442



Fatigue et épuisement : mieux comprendre pour retrouver l'équilibre

Par Noémie Rouillard

« ... Je me sens fatigué depuis quelque temps... Je manque d'énergie; voilà tout! C'est comme s'il s'agissait d'une fatigue irrécupérable ! »

Qui n'a jamais entendu ce scénario? S'il ne s'agit pas de vos paroles, un de vos proches vous a sûrement déjà tenu un tel discours. La fatigue est un fléau qui touche de plus en plus de gens dans notre société occidentale. Au bilan de santé, plus d'une personne sur deux me confie ressentir un état de fatigue qui perdure depuis des semaines, voire plusieurs mois.

Les symptômes de la fatigue se manifestent de plusieurs façons. Les plus fréquents sont entre autres les troubles reliés au sommeil tel que : difficulté de réveil au matin, difficulté à s'endormir, insomnie, sommeil agité et de l'hypersomnie les jours de congé. Durant la journée, surtout chez les personnes dont les activités sollicitent les facultés intellectuelles, la fatigue peut affecter la concentration, la mémoire et l'attention. Certains affirment aussi avoir une vision trouble. Une incidence directe sur le caractère est aussi observée, de telle sorte que l'irritabilité, l'hyperémotivité, l'anxiété et les difficultés relationnelles sont autant de points communs rencontrés chez les personnes fatiguées. D'autres manifestent des tremblements et une diminution marquée de la résistance à l'effort, ou encore une baisse du système immunitaire menant vers des épisodes d'infections à répétition. La libido et l'énergie vitale en sont également altérées.

Il est souvent facile d'identifier l'événement ou le contexte marquant le début de cette dégringolade vers l'épuisement. Quoi qu'il en soit, la cause organique qui se dissimule derrière les symptômes de grande fatigue est directement liée au système hormonal endocrinien, plus précisé-

ment aux glandes surrénales. Ces glandes, situées juste au-dessus des reins comme leur nom l'indique, jouent un rôle crucial dans la gestion du stress puisqu'elles activent la sécrétion du cortisol et de l'adrénaline. Ces hormones sont chargées d'envoyer des messages spécifiques permettant à l'organisme de répondre adéquatement à des situations déstabilisantes. Cependant, en se retrouvant trop souvent dans de telles circonstances, l'organisme se surmène et les glandes surrénales s'épuisent, laissant le corps et l'esprit fatigués et plus vulnérables aux stress subséquents. Pour plusieurs, les symptômes s'accroissent et se chevauchent en une roue perpétuelle, avant d'aboutir en burn-out au bout du scénario.

L'être humain confronté au contexte occidental se trouve exposé à des stress qui se multiplient de tous bords tous côtés, tant sur les plans culturels, professionnels, qu'environnementaux. En consultation naturopathique, le test Koenisberg mesure le fonctionnement surrénalien. Les résultats obtenus sont de plus en plus en dehors des paramètres d'équilibre. Dans la majorité des cas, les résultats illustrent soit un surmenage, soit un épuisement des glandes, le premier étant préalable au second. Selon le Dr James Wilson, 80% de la population nord-américaine est ou sera affectée par l'épuisement des glandes surrénales. Mais avant de se rendre à ce degré de fatigue, l'organisme en surmenage s'est vu surexposé au cortisol. Cette hormone autrefois essentielle à la survie de l'homme primitif est maintenant sécrétée en continu chez l'être humain moderne de telle sorte qu'elle représente un plus grand danger en soi que l'élément stressant lui-même. Ce surplus de cortisol agit de façon insidieuse et affecte plusieurs paramètres tels que le taux de sucre sanguin, le rythme cardiaque, la pression artérielle, et autre. Cette réalité représente une menace de taille pour la santé et semble être un point important dans l'ascension du syndrome métabolique, problème de santé se révélant par l'embon-

Vous avez maintenant encore **PLUS** de raisons de prendre vos suppléments chaque jour!

OUVREZ et GAGNEZ!

300 000\$ en prix fabuleux!

À l'intérieur de chaque bouteille admissible des marques **QUEST**, **Nature's Bounty**, **Kyolic**, vous trouverez un sachet contenant un numéro NIP unique. Vous n'avez alors qu'à aller en ligne, vous enregistrer, répondre à quelques questions, inscrire votre numéro NIP unique et vérifier ce que vous avez gagné!
Et n'oubliez pas: **CHAQUE** bouteille admissible contient un prix!



1 de 5
Nano
IPOD



1 de 5
coupons voyage



1 de 5 ensembles
d'ordinateur Dell



1 de 5
téléviseurs
ACL 40"
de Samsung



Bonne chance et bonne santé!
Pour plus d'information, visitez www.openandwin.ca.

RÈGLEMENTS: Aucun achat nécessaire. Pour les règlements complets, pour savoir comment vous enregistrer et pour avoir la liste complète des prix instantanés, visitez www.openandwin.ca. OU envoyez par la poste une enveloppe préaffranchie et pré-adressée à: The Open and Win Sweepstakes (Règles for Rules), Dept 100, P.O. Box 1276, Port Credit, ON, L5S 4T4. Le concours débute le 1er septembre 2008 et prend fin le 31 décembre 2008. Un total de 193 811 prix instantanés sont à gagner. Les chances de gagner un prix instantané au début du concours sont de 1 sur 193 811. Vous devez être résident canadien et avoir atteint l'âge de la majorité. Vous devez répondre correctement à une question d'aptitude mathématique.

important dans l'ascension du syndrome métabolique, problème de santé se révélant par l'embonpoint, la résistance à l'insuline, l'hypertension et l'hypercholestérolémie. Les autres facteurs pouvant interagir à divers degrés dépendamment des cas d'épuisement sont le plus souvent reliés au mode de vie ou à la manière de penser : le surmenage physique ou intellectuel, la capacité à gérer la survenue de changements, une alimentation dénaturée et carencée, la pollution, une trop grande consommation d'excitants, d'alcool, de drogue ou de médicaments, etc.

De toute évidence, nos habitudes de vie sont à prendre en compte quand il s'agit de répondre aux déséquilibres menant à la fatigue et à l'épuisement. Avec l'ère industrielle, le stress au quotidien et notre alimentation de plus en plus transformée entraînent de lourds problèmes digestifs. Tout comme le déséquilibre surrénalien, les symptômes digestifs sont choses courantes pour un grand nombre de gens. Ballonnements, gaz, constipation, diarrhée, brûlements d'estomac et reflux gastriques; le système médical est surchargé et beaucoup de gens ressortent de leurs analyses avec un diagnostic de colon irritable par exemple, sans trop savoir quoi en faire. À mon avis, ce n'est pas le colon qui soit irritable mais plutôt notre alimentation qui est irritante! Plus un aliment a été modifié par l'homme, plus il est irritant et dévitalisant. En y réfléchissant bien, la nature n'a-t-elle pas prévu ce qu'il y a de mieux pour notre santé ? La plupart du temps, qui dit épuisement, dit carence nutritionnelle. Lorsque les symptômes digestifs sévissent, il faut tout de suite penser à une mauvaise absorption des nutriments essentiels. Plus que jamais, les excitants qui font maintenant partie de nos consommations quotidiennes sont à incriminer. Que ce soit le café, le sucre ou le chocolat, ces substances n'ont qu'un effet stimulant trompeur puisque s'ils semblent nous aider sur le coup à surmonter les symptômes de la fatigue, en réalité ils épuisent les glandes surrénales. Malheureusement, la tolérance à de telles stimulations engendre un cercle vicieux menant les gens à les consommer davantage.

Heureusement, la fatigue et l'épuisement sont loin d'être une fatalité. L'important est de comprendre l'engrenage dans lequel nous sommes engagés et d'identifier les causes qui ont mené vers cet état. Ensuite, l'application de bonnes habitudes de vie et des conseils personnalisés vous aideront à rompre cet engrenage. À vous d'y remédier !

Le plaisir d'être bien

FLUX O BILE et KIT TOP CURE PLUS

Des milliers de personnes satisfaites depuis plus de 15 ans.

- Cure de désintoxication complète de 20 jours
- Stimule la sécrétion biliaire
- Facilite la digestion de tous les jours
- Augmente l'énergie



Duo Flux O Bile
Cure pour le foie
Spécial 27,99\$

rég. 33,98\$

KIT TOP-CURE PLUS
Cure complète
Foie-Intestin-Reins
Spécial 44,99\$

rég. 60,79\$

NutriPUR

1 877 688-7478 www.nutripur.com

Micro-nutriments pour hommes!

Souffrez-vous de ces symptômes ?

- Douleur pelvienne
- Évacuation incomplète
- Besoin impérieux
- Fréquence
- Faible débit
- Retard mictionnel
- Nycturie



Voici ProstaPollen !



www.florahealth.com 1.888.436.6697

Progressive®

Voici notre nouveau look!

- Ciblent spécifiquement les défis présentés par l'âge, le genre et le niveau d'activité.
- Soutiennent la fonction saine du cœur.
- Réduisent les taux d'homocystéine et abaissent le risque de maladies cardiovasculaires.
- Contribuent à réguler le cholestérol et la pression artérielle.
- Rehaussent l'endurance et les niveaux d'énergie.



www.progressivenutritional.com

Collation santé ou grignotage, le choix fait le poids!

Par Renée Frappier, Professeure en alimentation naturelle

Les taux croissants d'obésité infantile et de diabète de type 2 sonnent l'alarme depuis plusieurs années au Québec.

On ne le répètera jamais assez, la santé de nos enfants prend racine dans sa famille et devrait être renforcée à l'école. Et oui, les parents demeurent l'élément central du maintien de la santé de leurs enfants. Pour les enfants, l'exemple des parents est le meilleur professeur, leur amour le meilleur ingrédient, l'humour le meilleur liant et la continuité la meilleure garantie.

En effet, ce sont les parents (et non les enfants) qui doivent décider du contenu de l'épicerie. Ce sont les parents qui doivent voir à l'organisation des repas et des loisirs. Les parents et tous les intervenants extérieurs, dont les politiciens, doivent se donner comme objectifs de mettre de l'avant les facteurs de santé pour nos jeunes.

Il va sans dire que la santé des enfants et de la famille implique de la part des parents, de connaître les bases d'une saine alimentation et d'un mode de vie garants d'une bonne santé.

PUBLICITÉ

Les enfants regardent plus de 10 000 publicités par année vantant les mérites d'aliments gras, sucrés et salés !!! Les résultats parlent d'eux-mêmes. Au Canada, la consommation de chips a doublé en 10 ans. Pensons-y : en mangeant chaque jour un paquet régulier (35 grammes) de croustilles, l'enfant (ou le parent) ingurgite en une année l'équivalent de cinq litres de mauvais gras!!! Pas surprenant qu'à chaque année, le nombre d'enfants obèses augmente.

Selon un rapport du Comité permanent de la santé de la Chambre des communes dévoilé cette année, 26 % des jeunes âgés de 2 à 17 ans font de l'embonpoint ou sont obèses. Cette proportion est presque deux

fois plus élevée qu'il y a 20 ans. De plus on estime que 42 à 63% des enfants obèses deviendront des adultes obèses et que 40 % des enfants canadiens ont déjà au moins un facteur de risque qui les prédispose aux maladies du cœur.

Autre phénomène très inquiétant, pour la première fois de l'histoire, l'espérance de vie des jeunes Canadiens est même inférieure à celle de leurs parents. Le rapport cite principalement deux facteurs (que nous connaissons déjà) pour expliquer l'augmentation de l'obésité chez les jeunes: Le manque d'activités physiques et la mauvaise alimentation dont le grignotage. Tout un défi de santé publique et tout un défi pour les parents. Cependant, quoi de plus stimulant que le défi de la santé.

LA VIGILANCE S'IMPOSE

Si on mange 3 fois par jour et qu'on grignote deux fois plus, en améliorant la qualité et en diminuant les quantités, le grignotage deviendra une collation santé.

LORSQUE GRIGNOTAGE DEVIENT COLLATION SANTÉ

La majorité des enfants ont besoin de 2 ou 3 collations pour leur apporter de l'énergie et des éléments nutritifs. Gestes simples, efficaces et accessibles, les parents peuvent préparer et offrir «à volonté» des fruits et surtout des légumes crus à leurs enfants. À leur retour de l'école, dans leurs boîtes à lunch, en collation, partout les légumes frais, arrosés d'un peu de jus de citron et bien présentés, feront le régal des enfants.

Il faut mettre un «frein» aux friandises, aux croustilles et aux boissons gazeuses. Si les parents n'achètent pas ces aliments camelotes, les enfants (et même les grands) sont moins tentés de les manger.

Faire de l'exercice avec eux en apportant de l'eau, des noix, une pomme...pourquoi pas ! Il n'en tient qu'à nous. Plus tard, ces enfants seront reconnaissants et installeront sûrement à leur tour, la même dynamique dans leur famille.

Le grignotage le plus populaire se compose de : frites, boissons gazeuses ou sucrées ou énergisantes, gâteaux, bonbons, croustilles, chocolat, biscuits, beignes, barres granola, crème glacée, pâtisseries. Se rappeler qu'une boisson gazeuse contient 68 grammes de sucre, soit l'équivalent de... 13 sachets, par format de 591 mL !!! Avec de tels aliments et boissons : tôt ou tard notre enfant aura de «gros» problèmes.

VIVEMENT DE VRAIS ALIMENTS

Les collations les plus simples sont les meilleures.

Légumes crus : bâtonnets de carotte et de courgettes, carottes miniatures, lanières de poivrons, tomates cerises, branches de céleri.

Fruits frais : pomme entière ou en quartiers citronnés, raisins rouges, banane, tranches de kiwi, quartiers d'orange. Pour une collation plus nourrissante, ajouter une tranche de pain de farine entière tartinée de beurre d'arachide ou d'amande.

Varié les garnitures : hummus, fromage ricotta, pâté végétal, graines de lin moulues incorporées dans du beurre de noix. Mais soufflé nature assaisonné de levure alimentaire. Noix variées dont les amandes, graines de citrouille ou de tournesol. Vous pouvez les griller légèrement à sec et ajouter quelques gouttes de tamarin. Eau, ne pas oublier l'eau et la privilégier en tout temps. Leur donner l'exemple ! Lait, yogourt ou boissons de soya ou de riz enrichies. Petit muffin aux bleuets ou aux canneberges.

Ce type de collations, rendra votre enfant plus énergique, améliorera sa dentition, l'incitera à mieux manger aux repas car il n'aura pas ingurgité trop de gras et de sucre, lui fera découvrir le plaisir de manger des légumes et des fruits frais, développera son goût pour différentes saveurs et l'aidera à maintenir un poids santé et à lui assurer une bonne croissance.

Les enfants sont sensibles aux emballages et aux contenants (intérêt développé par l'industrie). Pensons-y et utilisons des contenants à leur goût. En conclusion, le maintien d'un poids santé pour nos enfants est intimement relié aux habitudes alimentaires et au mode de vie de la famille. Heureusement de nos jours, il existe de multiples moyens pour y arriver : des livres, des articles, des intervenants, des événements publics sur la santé, des détaillants en alimentation naturelle et une volonté d'améliorer les menus des cafétérias d'écoles.

STRONG BONES

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à prévenir la maladie des os.



- Aide à maintenir vos os en santé
- Contient de la Microcristalline Hydroxyapatite (MCHA) - le même calcium qu'on trouve chez les humains et d'autres nutriments vitaux
- Crée des cellules pour la formation des os
- Accélère une saine formation des os
- Renverse l'ostéoporose en formant une nouvelle masse osseuse
- Maintient les dents fortes
- Nourrit les tissus conjonctifs

www.newrootsherbal.com



Recettes

Course spaghetti jeunesse

Pour faire aimer les courges aux jeunes ados, servir la courge spaghetti comme une lasagne.

Courge spaghetti
Sauce tomates et oignons
Fromage cheddar biologique

Cuire la courge spaghetti, coupée en deux au four ou dans un peu d'eau dans un grand chaudron avec couvercle.

Lorsque les fibres se détachent, les enlever et les étendre dans un plat rectangulaire.

Ajouter de la sauce tomates et oignons et recouvrir de fromage.

Répéter les opérations et cuire au four 15 minutes.

Ils vous demanderont la recette!

Potage céleri courge bio

1 courge musquée (butternut) en morceaux
6 tiges de céleri en gros morceaux
2 gros oignons jaunes en quartiers
1 pomme de terre en quartiers
30 ml (2 c. à s.) d'huile de canola bio



Faire revenir le céleri et les oignons quelques minutes. Ajouter les morceaux de courge et de pommes de terre et remplir le chaudron d'eau (un peu plus que la moitié), couvrir et cuire.

Passez le tout au mélangeur.

Assaisonner (sel, poivre, feuilles de céleri et de persil ciselés).

Facile, rapide, délicieux et quelle belle couleur !

Boisson chaude pommes et canneberges

Ce mariage des saveurs sait réchauffer toute la famille. En prime, cette boisson est bénéfique pour la santé !

1 bâton de cannelle
250 mL de jus de canneberges bio
500 mL de jus de pommes bio

Mélanger, réchauffer et déguster.

Soupe au miso

Délicieuses pâtes japonaises et miso : un mariage parfait !

1L (4t) d'eau
60 g de pâtes udon coupées en morceaux de 5 cm
225 g de tofu mou en cubes
1 oignon vert émincé
20 mL (4 c. à thé) de miso

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition et y faire cuire les pâtes pendant 8 minutes.

Ajouter les cubes de tofu et l'oignon. Poursuivre la cuisson 2 minutes de plus. Retirer du feu et ajouter le miso dilué dans un peu de bouillon et déguster.

Electro-Vita-Min

Le Multi Vitamines & Minéraux Complet



Vitamines (A, C, D, E et complexe B)
Minéraux et Oligo-éléments ioniques
Plantes - Bioflavonoïdes - Enzymes

- Nourrit et recharge votre système
- Donne du Tonus
- Aide quand on sent venir : grippe, rhume, baisse d'énergie, etc...
- En entretien pour maintenir votre système à son meilleur
- Et plus ...

**Agit rapidement !
Sentez la différence !**



DIN #02244014

Format de 60 et 180 co.

Plantes 100% non irradiées, sans ETO

L.B. Premium

Aux Actifs LB
de *Lactobacillus acidophilus* souche LB

Écosystème Digestif Global

- Stimule la flore intestinale
- Aide à régénérer la paroi intestinale
- Renforce le système immunitaire
- Action antimicrobienne
- Efficace en cas :
 - Infection
 - Intolérance alimentaire
 - Côlon irritable
 - Intestin hyper-poreux
 - Infection vaginale
 - Problème coeliaque
 - Déséquilibre lors de la prise d'antibiotiques
- Et plus ...



Format de 60 gélules

Acti-Biotique

Pour toute la famille !



www.monno.com
1 800 463-0420

MULTILAX

Une CURE à votre mesure!

INDICE SAISONNIER

C'est l'automne:

- Digestion lente
- Acidité
- Gonflé, Ballonné
- Fatigué
- Les vitamines ne font plus effet
- Difficulté à perdre du poids



LES MEILLEURES PLANTES RÉUNIES DANS UN PROGRAMME DE NETTOYAGE COMPLET !

EXTRAITS CONCENTRÉS 4:1

Artichaut, Smilax, Queue de cerise, Radis noir, Patience.

Cure d'un mois pour **39.95 \$**



DISPONIBLE DANS TOUS LES PANIER-SANTÉ DE VOTRE RÉGION.

819-694-9050
www.paniersante.ca



Leblanc
PRODUITS NATURELS

La numérologie

thérapeutique



Par Francine Jean, N.D.

L'intérêt prononcé que vous avez démontré pour en connaître davantage sur les descriptions des chemins de vie m'amène à poursuivre dans cette direction. Vous savez maintenant que pour calculer le nombre de votre chemin de vie -qui est votre vibration personnelle- il suffit d'additionner votre date de naissance au complet dans un ordre vertical puis de le réduire à un seul chiffre.

Je continue donc avec la description du nombre du chemin de vie 3 :

Tandis que le 1 est une énergie masculine, le 2 est intuitif et féminin. Le 3 quant à lui, réunit les deux et les mets en valeur en exprimant la créativité, la communication, le rayonnement de la beauté et le sens de l'esthétique.

Quand toutes les potentialités sont mises en action, c'est un nombre de réussite : aptitude à écouter ce que les autres ont à dire, ne souhaiter son autorité que sur soi-même, la capacité à demander des conseils, car il y a des moments où cela peut servir, et parvenir à se libérer d'un mental trop envahissant qui peut fausser le bon discernement et la facilité à passer à l'action.

Dans le cas contraire, si ce nombre entre dans les pièges, il pourrait y avoir une superficialité exprimée en paroles et comportements ainsi qu'une attitude verbo-motrice accentuée. Je crois que tout peut se transformer par la prise de conscience et la volonté de faire.

Les symptômes physiques à surveiller sont les problèmes au niveau du foie, des organes génitaux, du cou, de la gorge, de la voix et des articulations des genoux.

Le nombre de chemin de vie 4 :

C'est la manifestation dans la matière. Il est organisateur, favorise l'action concrète, élabore des stratégies afin de reconnaître tous les aspects d'une situation pour en sortir gagnant. Ce 4 est symbole de force, de stabilité, de règles à respecter.

Dans les pièges qui le caractérisent, il peut y avoir différents comportements : soit de devenir trop borné et entêté, de s'imposer ses propres limites ou encore de s'enfermer dans ses exigences. Ainsi, il bloque ses énergies et le met en position d'arrêt. Attaquera-t-il ou prendra-t-il la fuite? Souvent, il emprunte la route de la sagesse.

Les symptômes physiques à surveiller sont les fragilités cardiaques, les faiblesses surrénales, la fatigue, les sinusites et les baisses du système immunitaire.

Le nombre de chemin de vie 5 :

C'est un chemin de transformation continue à peu près dans tous les domaines. Mieux vaut s'adapter rapidement car la vie lui amènera plein d'occasions de changement. Il a besoin d'espace et de liberté, il veut vivre intensément chaque moment, il est de nature curieuse et désireux d'évoluer. Généralement, il ne s'embête pas trop longtemps; il regarde rapidement l'autre côté de la médaille pour la transformer à son avantage.

Il doit cependant surveiller l'impulsivité et ne pas épuiser sa résistance nerveuse car il devient facilement irritable. Une bonne planification de sa vie lui est nécessaire.

Les symptômes physiques en regard de ce chemin de vie sont les fragilités de la voix, du larynx et des bronches, la toux et les allergies pouvant aller jusqu'à le rendre asthmatique.

Le nombre de chemin de vie 6 :

Ils sont venus apprendre comment accueillir leurs responsabilités dans la vie et les assumer et ce, particulièrement au niveau du couple. Dans ce domaine, ils ont beaucoup d'attentes; ils semblent rechercher une perfection qui n'existe pas. Déceptions et frustrations s'en suivent.

Ce 6 peut être leader et guide. Souvent, il excelle en tant que conseiller, enseignant, assistant social ou dans le monde médical. Il serait sage pour lui de rire plus souvent, de s'amuser et de dédramatiser les situations.

Les symptômes physiques qui concernent les 6 sont les problèmes de peau, les fragilités cardiaques, l'immunité, les tendons, le nerf sciatique et les frustrations sexuelles.

Le chemin de vie 7 :

Un chemin d'intériorisation, d'analyse et de recherche. Ce 7 a besoin de trouver un équilibre entre les aspects concrets et la spiritualité. Comme son mental est très puissant, il devra travailler fort pour unir les deux tendances. Il redoute la solitude, a besoin d'approbation pour agir, peut manquer de confiance. Il est tiraillé entre une forme de dévalorisation et le désir de s'affirmer : c'est son plus grand défi.

Les problèmes d'immobilité musculaire et intellectuelle, les pertes de mémoire, les fragilités aux oreilles, à la thyroïde et les situations de dépendances peuvent venir troubler sa quiétude mais peut être retrouvée par le contact avec la nature.

Tenez compte que ce n'est qu'un survol très rapide des chemins de vie. Il y a beaucoup plus à révéler. D'un autre côté, quand nous joignons les chakras et les chemins de vie, il y a une cascade de révélations à constater. Après, à savoir ce que nous en faisons, c'est chacun de nous qui choisissons!

Passer un automne coloré de joie de vivre, d'amour et de reconnaissance! Souvenez-vous de faire l'expérience de dire "Je t'aime" à toutes personnes et situations, particulièrement à ceux et celles qui vous embêtent, et ressentez-en les bienfaits. Osez l'expérimenter et vous verrez!

LA NUMÉROLOGIE THÉRAPEUTIQUE, c'est différent !

PROGRAMMATION 2008-09

Faites de la Numérologie, du Tarot,
un outil de développement personnel et bien encore...
Les formations se donneront les samedis
de 9.00 à 16.30 hres. au 933 rue Royale à Trois-rivières.
Le coût de la journée est de \$100. et inclus les notes de cours.

- Le 08 nov 08 : Le rôle des chakras et la Numérologie /Tarot
- Le 06 déc 08 : Le sens de la mal-a-dit (maladie) ses messages avec Tarot/ Numérologie
- Le 24 janv 09 : L'année 2009 avec le Tarot et la Numérologie
- Le 21 fév 09 : La Roue de Pythagore, le caractère, le milieu familial et l'évolution.
- Le 21 mars 09 : Qu'est-ce que mon prénom vient me signaler ? Avec Tarot/Numérologie
- Le 18 avril 09 : Le Passe-Partout, une clé pour désamorcer les programmants de notre vie pour mieux vivre le présent.
- Le 09 mai 09 : La Motivation de l'âme et à quelle famille d'âmes vous appartenez? Avec Tarot/Numérologie.

Francine Jean, N.D.
enseignante

Téléphone : 819-370-1126

Courriel : info@francinejean.ca

Site internet : www.francinejean.ca



Que faire pour me désacidifier ?

Par Josée Royer, ND.A

Dans un numéro précédent, j'exposais la façon de prendre votre pH urinaire afin de déceler votre stade d'acidification. J'y évoquais l'importance de tendre vers une alimentation composée surtout d'aliments alcalinisants et biologiques, suivi de la prise de citrates alcalins pour aider à équilibrer plus rapidement votre pH urinaire.

Outre l'alimentation, voici d'autres facteurs qui entrent en ligne de compte dans les mécanismes d'acidification du système.

Pour commencer, nous séparons en deux groupes les différents types d'acides qui se forment dans notre organisme en fonction des aliments consommés. D'une part, il y a le groupe des acides dits volatils ou faibles qui seront évacués par les poumons et d'autre part celui des acides non-volatils ou forts qui seront quant à eux gérés et éliminés par les reins. L'activité de ces deux organes d'élimination est cependant limitée; il faut donc éviter de les surcharger inutilement. Toute surcharge de composés acides demande un travail de désintoxication supplémentaire au foie.

Les acides en surplus prendront la direction du mésenchyme (nommé aussi système tampon) et se fixeront sur les fibres de collagène, menant à un processus inflammatoire qui permet de brûler les acides et de les transformer en particules plus facilement éliminables. Pour bien l'imager, considérons le mésenchyme comme une poubelle de dernier recours qui stocke les déchets acides n'ayant pu être éliminés par nos reins et nos poumons, dépassés dans leur capacité fonctionnelle. Année après année, les déchets s'accumulent et se traduisent par une auto-intoxication et une malnutrition cellulaire se manifestant d'abord par d'anodins symptômes tels que : constipation, perturbation de l'appétit, migraine, mauvaise haleine matinale, transpiration abondante des pieds, rhumes répétitifs ou fatigue matinale. Des troubles qui conduiront éventuellement vers des maladies de dégénérescence (rhumatisme, arthrose, ostéoporose...) N'est-ce pas là de bonnes raisons de prendre notre pH en main?

Saviez-vous que c'est majoritairement pendant le sommeil que le mésenchyme remet en circulation vers les reins l'excès de déchets métaboliques acides mis en réserve pendant la journée? C'est la raison pour laquelle la première urine du matin a normalement un pH plus acide (pH 5-6). Si vous avez des troubles du sommeil, surtout entre 1h00 et 3h00 du matin (heure de l'organe foie), c'est le signe d'un effort accru du foie dans sa tentative d'élimination des toxines dont font partie les acides.

Le stress et le surmenage génèrent aussi des substances acides car c'est lorsque le corps est au repos, relax et détendu qu'il est le plus en mesure de se débarrasser de ses toxines. Voyez l'excédent d'acides comme un irritant agressif pour les cellules nerveuses, induisant un processus destructeur par lequel on voit l'énergie diminuer, nous prédisposant à une fatigue chronique, des symptômes dépressifs et une déminéralisation du squelette.

La marche au grand air, les séjours en montagne ou l'emploi d'un ionisateur permet aux poumons d'évacuer une plus grande quantité d'acides par une meilleure oxygénation. Le manque d'activités physiques empêche la libération de certains acides en limitant au strict nécessaire les échanges d'air, engendrant un surplus d'acides. Faites-en vous-même le test après une journée de travail assis au bureau : le pH de votre urine peut passer de 7 à 5, donc devenir très acide au cours d'une seule journée. Une marche d'environ une demi heure suffit alors pour que le pH redevienne normal.

Afin de retrouver votre équilibre acido-basique, il est important d'avoir une alimentation alcalinisante, de respirer au grand air, d'avoir un bon sommeil et de persévérer dans votre démarche vers un mieux-être. Vous pouvez obtenir la liste des aliments alcalins ainsi que les informations sur les citrates alcalins et la prise du pH urinaire dans les magasins de produits naturels. Pour un bilan plus personnalisé et un support dans votre traitement, consultez un naturopathe membre de l'ANAQ.

Vous pouvez me soumettre vos questions à vivreensante@tlb.sympatico.ca.



Explorez les incroyables bienfaits d'un pH équilibré



Produits authentiquement suisses pour toute la famille

Nourriture carencée en minéraux, stress et pollution entraînent l'accumulation d'acidité dans l'organisme. Il en résulte divers problèmes de santé tels: cancer, arthrose, arthrite, ostéoporose, caries dentaires, eczéma, psoriasis, migraines, reflux gastriques, ulcères d'estomac, dépression, fatigue chronique etc. Rien ne résiste à l'agression des acides !

VOS ALLIÉS POUR COMBATTRE L'ACIDITÉ

Erbasit



Le supplément de sels minéraux alcalins le plus efficace sur le marché

Nimbasit



Formule idéale pour personnes âgées et convalescentes

Petit-Lait



Granulés faciles à dissoudre et bonbons

Indicateur de pH



Vérifiez votre pH régulièrement



TEL QUE MENTIONNÉ DANS CE LIVRE

DISTRIBUTION BIOBASIT

1-800-643-8998

info@biobasit.com www.biobasit.com



Portrait d'une plante médicinale

LA BARDANE



Par Martine Hamel, Herboriste thérapeute

(*Arctium lappa*, *Arctium minor*)

La bardane occupe une place considérable, non seulement au sein des plantes médicinales mais aussi en tant que légume. Les Japonais la cultivent comme légume depuis plusieurs centaines d'années. Ils en récoltent la racine, qui se nomme Gobo. Abondante au Québec, on la retrouve surtout dans la région de la vallée du St-Laurent, en Montérégie et en Estrie. Elle est habituellement présente dans les ruelles, les terrains vagues ou près des maisons et en bordure des routes. Les feuilles, les graines et la racine sont utilisées pour leurs propriétés médicinales. Je m'en tiendrai ici à la racine, partie la plus accessible sur le marché.

DESCRIPTION

Membre de la famille des astéracées, la bardane est bisannuelle, c'est-à-dire qu'elle complète son cycle de vie en 2 ans. La première année, seules les feuilles en forme de cœur sont présentes, formant une rosette géante semblable à la rhubarbe. Lors de son premier automne, la plante dirige toutes ses énergies vers la terre. C'est le temps propice pour récolter sa longue racine pivotante. Armez-vous de patience puisqu'elle peut mesurer jusqu'à un mètre de long! La deuxième année, cette plante très imposante s'élève du sol et monte pour s'exposer au soleil, pouvant atteindre jusqu'à 2 mètres de hauteur. Ses fleurs, pourpres, forment une sphère recouverte d'aigrettes (que j'appelais pic-pic). Vous avez peut-être déjà fait l'expérience de retrouver ces petites boules collées à votre chandail de laine ou bien sur les poils de vos animaux de compagnie ou pire, accrochés à vos cheveux... ouch! Voilà une astucieuse façon qu'à la bardane de répandre ses graines le plus loin possible et d'assurer ainsi la reproduction de l'espèce.

SON IMPACT SUR LA PEAU

La peau est le reflet de notre santé générale. Notre capacité à bien éliminer, neutraliser les toxines ainsi que notre aptitude à se régénérer transparaît par notre peau. La bardane fait partie des remèdes classiques pour soigner plusieurs affections de la peau, qu'elles soient chroniques ou non : acné, eczéma, psoriasis, furoncles, prurit. L'amélioration sera notable surtout si la peau est sèche et/ou rouge. Elle régularise le fonctionnement des glandes sudoripares et sébacées. Tonifiante, nutritive et détoxifiante, ses actions s'étendent sur les sphères digestive, hépatique, lymphatique et rénale, toutes importantes pour la santé de la peau. Parce qu'elle supporte nos systèmes d'élimination des déchets, la bardane est, comme le disaient les anciens, un purificateur sanguin. À long terme, elle contribue à nourrir et à maintenir en santé toutes les cellules, ses effets se faisant sentir partout dans le corps.

Les applications de compresses faites avec la purée des racines fraîches procurent un soulagement contre les inflammations (brûlures, eczéma, furoncle, piqûres d'insectes) et accélèrent la guérison des plaies.

ALLIÉE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

La bardane entre dans la composition des deux très populaires formules de plantes que sont *Essiac* et *Flor-Essence*. Formules conçues entre autres pour supporter le système immunitaire des personnes atteintes de cancer. La bardane est d'ailleurs utilisée pour protéger les cellules saines lors de traitements à la chimiothérapie ou tout autre médicament susceptible de nuire aux organes tels les reins, les poumons et le foie. C'est aussi un excellent tonique général en prévention pour l'hiver. L'inuline contenue dans la racine agit comme prébiotique et contribue à une flore intestinale saine, constituant de la bonne nourriture pour nos

bactéries amies. En général, la bardane s'utilise mieux lorsqu'elle est combinée à d'autres plantes comme le chardon-marie (graines) ou le pissenlit (racine et feuilles).

AUTRES INDICATIONS

Parmi les vertus de cette plante, on y découvre également son support à équilibrer les niveaux de glucose sanguin, une aide précieuse pour les diabétiques. Si vous prenez des médicaments hypoglycémisants, soyez vigilants car les dosages auront peut-être besoin d'être ajustés. De plus, la bardane prise sur plusieurs semaines contribue à offrir un soulagement pour les personnes souffrant d'arthrite, de rhumatisme ou de goutte. Elle concourt à réduire l'inflammation et éliminer les résidus acides.

MODES D'UTILISATIONS ET DOSAGES

La racine est employée fraîche ou sèche sous forme de teinture (1 à 5ml par jour), d'infusion (racine séchée et moulue) ou de décoction (1 à 4 tasses par jour). Rarement utilisée seule, je la combine dans la plupart des cas à d'autres plantes qui varient selon chaque personne. Toujours commencer par des petites quantités et augmenter graduellement.

N'oubliez pas que si vous avez une maladie chronique ou autre condition sérieuse, il est préférable de consulter un herboriste ou autre professionnel de la santé avant d'entreprendre un traitement avec les plantes.

Les compresses peuvent être faites avec la racine fraîche préalablement réduite en purée à l'aide d'un mélangeur (ajouter un peu d'eau au besoin). Placer dans du coton fromage puis appliquer sur la région affectée. Répéter au besoin.

UNE RACINE POUR L'AUTOMNE

L'automne, c'est le temps des racines. Tout le monde peut intégrer la bardane dans son alimentation. Elle est très nutritive et riche en minéraux alcalins. N'oubliez pas qu'au Japon c'est un légume avant d'être une plante médicinale!

Recherchez la racine de bardane fraîche chez votre détaillant de fruits et légumes biologiques. Si vous avez de la difficulté à en trouver, faites-en la demande. L'offre s'ajustera en fonction de vos demandes! Encore mieux, faites une escapade à la campagne et récoltez-la vous-même.

Son goût est doux, légèrement amer et terreux : délicieux! Sa chair est ferme, un peu fibreuse. En cuisine, la bardane s'utilise comme la carotte; crue et râpée ou cuite que l'on ajoute aux soupes ou dans les sautés de légumes. Utilisez votre imagination, elle peut s'intégrer partout!

Afin de prévenir son noircissement rapide lorsqu'on la coupe, elle doit être cuite immédiatement ou plongée dans l'eau froide additionnée d'un peu de jus de citron ou de vinaigre de cidre de pomme.

Enfin, pour préserver la fraîcheur de vos racines de bardane, emballez-les dans un linge ou un papier humide et déposez-les ensuite dans un sac de plastique perforé que vous conserverez au réfrigérateur.



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