

Vivre en santé

Ce magazine est imprimé
sur du papier composé à 100%
de fibres postconsommation

Mai / Juin

2008 Volume 1
Numéro 5

Un plaisir pour votre mieux-être!

Est-ce que manger sainement,
rime avec plaisir?

Alimentation

Lin et soya...
pour le meilleur!

Santé

Les anovulants,
un kaléidoscope inquiétant!

Santé

Suis-je acidifié?

www.InfoNaturel.ca

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

www.infonaturel.ca



Pour un printemps en santé!

Grâce au thé vert et à l'ALC éprouvés, obtenez des abdos sensationnels

- **abs+** contient une combinaison particulière d'EGCG issue du thé vert et d'ALC dont l'efficacité est prouvée par la recherche lorsqu'il s'agit de réduire la graisse abdominale et de faciliter la perte de poids.



Devenez extra mince, extra rapidement avec **lean+ extra strength**

Cette formule améliorée contient 500 mg de *Coleus forskohlii* ForsLean[®] dont l'efficacité pour stimuler le métabolisme et faciliter la perte de poids sans danger et naturellement est éprouvée.

- À prendre tous les jours pour stimuler la combustion des graisses tout en préservant la masse maigre.
- Atténue la faim et retène l'appétit.

26⁹⁹

90 abs+ gél. ou
60 lean+ extra strength cap.

49⁹⁹

180 abs+ gél. ou
120 lean+ extra strength cap.

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



Le meilleur choix santé : le poisson ou le lin?

Les oméga-3 d'origine naturelle issus d'huiles de poissons tels que l'anchois et la sardine peuvent se révéler jusqu'à 10 fois plus absorbables que les sources d'EPA et de DHA d'origine végétale telles que l'huile de lin. *isSystem[®]*, notre enrobage gastro-résistant unique, élimine tout reflux au goût de poisson.

19⁹⁹

60 o3mega+ extra strength gél.

36⁹⁹

60 o3mega+ extra strength gél.

www.genuinehealth.com

Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement

Éditorial

Nathalie Gélinas, Présidente



En ce mois de mai, prenez l'habitude (si ce n'est déjà fait) de commencer votre marché par une visite au magasin d'aliments naturels. Le plus grand pas à faire est sans doute d'en traverser la porte la première fois. Après déjà, vous saurez ce que ces épiceries santé ont de plus à offrir... pour votre plaisir et votre bien-être.

Pour respecter votre nature

Au Québec, les détaillants Panier-Santé vous proposent plus de 7000 produits d'alimentation saine et de suppléments naturels de qualité, de soins corporels sans substances toxiques et de produits d'entretien ménager biodégradables. Ces épiceries santé sélectionnent pour vous le meilleur en matière d'alimentation naturelle et biologique; des aliments pour se régaler sainement du déjeuner au souper! Des produits frais, non raffinés, peu transformés, biologiques, locaux, équitables en passant par les produits spécialisés (sans gluten, sans levure, sans sucre ajouté, faibles en gras et sans gras trans, etc.); voilà ce qui se trouve sur les tablettes de plusieurs petites entreprises locales.

Pour minimiser votre empreinte écologique

Les certifications biologiques imposent le respect de l'environnement (faune, flore, nappes phréatiques, cours d'eau et animaux), de ses cycles naturels et de certaines exigences d'ordre éthique. Les achats locaux permettent d'encourager les petits agriculteurs qui sont de plus en plus vulnérables face au marché mondial. Ceux-ci favorisent la biodiversité et le maintien de l'équilibre écologique en plus de contribuer à diminuer l'effet de serre et la consommation d'énergie non renouvelable (kérosène, gasoil, pétrole...) dû aux transports des marchandises. Devenez un client responsable aussi bien sur le plan environnemental que socio-économique!

Pour le respect des hommes

Les épiceries santé vous séduiront par leur regard différent du mode de vie occidental. Vous profiterez d'astuces positives à apporter à votre alimentation et votre santé, le tout emballé d'un service humain, personnalisé et généreux dans une atmosphère paisible et conviviale.

Pour être au courant des nouveautés en matière de santé par l'alimentation, pour déguster des aliments nutritifs, pour demander conseil en santé naturelle ou pour favoriser un commerce de proximité, venez « sentir » vos magasins d'aliments naturels! Venez y goûter la passion pour la terre et pour la vie!

Un équilibre hormonal pour vos plus belles années?

Soyez-en sûr

Ne vous contentez pas de ce sentiment d'impulsance, 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

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

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.

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

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



Cette déduction - Renew Life Canada Inc. rembourse la valeur intégrale de ce bon au moment de l'achat de produit spécifique. Tout autre usage de ce bon peut être considéré comme frauduleux. Les demandes de remboursement reçues plus de 6 mois après la date d'expiration indiquée ci-dessous ne seront pas acceptées. Si l'un ou plus personnes, sur demande, des preuves attestant l'achat de produits spécifiques dans les 90 derniers jours pour obtenir le nombre de bons soumis, cette offre sera validée. Les bons soumis deviennent la propriété de Renew Life Canada Inc. Nous ne sommes pas responsables que le détaillant qui a remboursé le bon. Veuillez adresser toute demande de remboursement à: Renew Life Canada, 8 - 1173 North Service Road East, Oakville (ON) L6H 1A7.

Limite d'un bon de rabais par achat.
Date d'expiration : le 31 juillet 2008
Code de coupon : 0508VES

EST-CE QUE MANGER SAINEMENT RIME AVEC PLAISIR?

Par Marie-Josée Rioux, ND.A.

Afin de faciliter l'intégration d'une nouvelle habitude alimentaire, je vous propose d'avoir une perception positive de l'alimentation saine en l'abordant comme un CHOIX, celui de choisir de bien manger pour le plaisir de prendre soin de soi. Ainsi, ce n'est plus une obligation venant de notre cerveau rationnel, mais provient d'un sentiment d'amour envers soi-même.

Voici des moyens de trouver ou retrouver le plaisir de bien manger et de cuisiner : Aménageons notre cuisine afin que ce soit confortable d'y être et en la décorant joliment ou se procurant des ustensiles de cuisine qui nous inspirent.

Prenons le temps d'apprécier les ingrédients choisis pour notre recette, puis disposons les aliments de façon agréable à l'œil, le tout dans une belle assiette. C'est ça cuisiner avec amour ! Faites de même pour les lunchs des petits comme des grands.

Prenons le temps de s'asseoir pour manger et pourquoi pas à une table qui est belle à regarder, utilisons de la belle vaisselle, mettons des chandelles, nos beaux napperons, de la belle musique, des fleurs, ce qui nous plaît !

Ajoutons de la couleur dans notre assiette, cuisinons davantage avec des patates douces, des courges pour leur belle couleur orangée et avec des betteraves cru pour leur beau rouge violacée. Les betteraves pourront rendre une tartinade ou salade des plus banales d'un rosée surprenant! Et le chou rouge lactofermenté, c'est délicieux et très joli dans votre assiette. Le vert et rouge de la bette à cardes, le vert du kale et des épinards, le jaune du hummus, des poivrons rouge, orange et jaune. Ne se régale-t-on pas autant avec les yeux qu'avec la bouche ou le nez?

Vous n'aimez pas cuisiner pour une seule personne? Cuisiner un bon pain aux bananes ou une belle grosse salade de chou et partagez-les avec vos voisins ou vos compagnons de travail, ainsi pas d'ennui pour les surplus !

Invitons une personne à partager le repas avec nous. Chacun apporte une partie des ingrédients et nous cuisinons entre amis dans un plaisir fou! Ou les fameux pots-luck ou tout le monde apporte un plat santé à partager. Et voilà, inutile que ce soit dispendieux pour recevoir et tellement plaisant!

Participez à un Atelier de cuisine saine et végétarienne interactif afin de cuisiner dans le plaisir avec des gens chaleureux des mets santé, équilibrés et surtout savoureux. Vous pourriez aussi y apprendre à varier vos sources de protéines et découvrir que le soya et les légumineuses sont délicieux lorsque bien apprêtés!

Ces mêmes ateliers vous permettront aussi d'apprendre de nouvelles recettes afin de varier notre menu et d'y retrouver des mets exotiques, mais sains, sans fritures, farine blanche, sucres, additifs chimiques, etc. C'est aussi la joie de découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles épices et aromates qui apportent des saveurs hors de l'ordinaire.

Prendre le temps de se réserver un samedi pour faire de la popote en écoutant notre musique préférée. C'est ça prendre le temps de se faire plaisir.

Tout comme autrefois on remerciait la Terre pour la belle récolte et bénissait les repas avant de manger, prendre le temps de remercier la terre pour l'abondance que l'on a et les bienfaits que cette nourriture va nous apporter nous met automatiquement dans un état de plaisir... encore plus important si nous sommes mal pris à manger des mets plutôt douteux... !

Faire un arrangement avec ceux que nous habitons, par exemple l'un cuisine et l'autre fait la vaisselle. Ou nous cuisinons chacun notre tour, partager la préparation du repas, l'un s'occupe de l'entrée, l'autre de tailler les légumes, l'autre de brasser, les petits de mettre la table, etc.

Fréquenter des épiceries spécialisées comme les magasins de produits naturels pour le plaisir de découvrir de nouveaux endroits et de nouveaux produits.

Acheter du pain frais chez un boulanger artisanal qui confectionne leurs pains avec des farines complètes et du levain, ou mieux encore chez un boulanger qui fait leurs propres farines et prépare ainsi votre pain avec de la farine fraîche, comme chez la boulangerie meunière Capucine et Tournesol.

Mangeons dans le calme ou dans le plaisir et savourons avec bonheur tout en conscience notre repas.

Prenons le temps de bien mastiquer, afin de savourer notre bouchée ainsi cela nous permet de mieux digérer, de manger plus lentement et on évite de se bourrer !

Mangeons moins en quantité n'enlèvera aucunement notre plaisir puisque tout le plaisir des saveurs se situe au niveau de la bouche, l'estomac n'a pas de papilles gustatives !

Mangeons avec des jolies baguettes pour le plaisir de casser la routine ou encore pour s'entraîner à manger plus lentement.

Voilà, même si le plaisir de cuisiner n'est pas inné à tous, ça se découvre. Plus nous cuisinons, plus nous gagnons confiance en nos capacités de réussir une recette saine et délicieuse. Plus nous cuisinons, plus ça deviendra facile et donc plaisant. Et il existe plusieurs moyens de d'apprendre et de s'aider.

Lorsqu'on est souvent seule, la motivation peut nous manquer pour cuisiner, parce que nous n'aimons pas manger seule ou cuisiner juste pour une personne. J'espère que ces suggestions vous inspireront. Si cela persiste, il est possible que nous souhaitons secrètement qu'une autre personne prenne soin de nous ou aimerions avoir un chef privé ou un conjoint plus présent ou une maman aimante ou encore des plats merveilleux, parfait pour soi et déjà tout fait et pas cher en plus, mais lorsque ce n'est pas le cas, il est temps de passer à l'action ! Puisque pour changer nos habitudes, il faut les accepter et accepter notre situation. Attendre sans rien faire, c'est résister à ce qui est, c'est oublier de s'aimer, car attendre nous mets dans une position d'impuissance et de vulnérabilité. S'aimer, c'est reprendre son pouvoir. Le pouvoir d'accomplir tout ce que l'on désire!

Je vous souhaite bien du plaisir à prendre soin de vous !

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!

- Huile fraîchement pressée à froid à partir de graines de lin de culture biologique
- Naturellement exempt 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

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

COURS ET COACHING EN ALIMENTATION SAIN
(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 Agréée
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

Nouvelles odeurs, nouvelles douceurs!

Par Christiane Chartier

Lors de mon passage au 10^e Symposium International d'Aromathérapie et Plantes Médicinales de Grasse en France, j'ai découvert des nouvelles huiles essentielles provenant du Madagascar, un pays reconnu pour son abondance en plantes médicinales et aromatiques. Une production très intéressante par ses qualités biologiques et le respect de l'environnement, effectuée dans une démarche de commerce équitable. Puisque vous êtes un public à l'affût, j'ai décidé de vous faire part des nouveautés qui apparaîtront prochainement dans nos pharmacies vertes :

Lary (*Psiadia altissima*) parties aériennes : est particulièrement conseillée pour éliminer les encombrements respiratoires et plus particulièrement sur les voies respiratoires basses. En synergie avec le Saro et le Katafray elle permet en massage le rétablissement de la vitalité du corps ainsi que la stimulation générale de l'organisme. Elle a aussi des propriétés anti-inflammatoires et est employée pour les soins de la peau et du psoriasis. Le lary est traditionnellement appelé par les Malgaches «dingadingana» ce qui signifie : « franchir pas à pas ». Il était utilisé lors des rituels mortuaires pour accompagner les défunts.

Issa (*Rhus taratana*) feuilles : Stimule la circulation de façon durable et possède une action décongestionnante au niveau veineux. Les Malgaches considèrent l'Issa comme une plante magique, protégeant contre les sortilèges. On l'appelle « maroavelona » de maroa (multiplier) et velona (efforts suprêmes pour sauver les mourants).

Katrafay (*Cedrelopsis grevei*) écorces : tonique et fortifiant dans les cas de fatigue. Pour améliorer l'énergie lors d'activités physiques et mentales, aider la pensée, la création et la prise de décision. Aide à décontracter les muscles et articulations.

Saro (*Cinnamosma fragrans*) feuilles : Le Saro qui signifie : « qui anéantit le mal » est un excellent tonique, antiviral, antibactérien puissant et expectorant. Son parfum agréable ne rappelle aucune des huiles essentielles courantes. Utilisé traditionnellement pour lutter contre la toux, l'asthme, les coliques et la dysenterie, il rééquilibre le système respiratoire. Vous vous sentez fatigué? Vous êtes sujets aux rhumes? Quelques gouttes sur le dos de la main ou à la base du nez suffisent.

Hélichryse femelle (*Helichrysum gymnocephalum*) parties aériennes : Véritable « eucalyptus version améliorée », l'hélichryse est idéale pour les affections respiratoires chroniques et dans les manifestations allergiques respiratoires (rhinites allergiques, asthme).

Hélichryse mâle (*Helichrysum bracteiferum*) parties aériennes : Anti-inflammatoire et antalgique. Elle est conseillée particulièrement pour la partie haute du corps. Utilisée aussi contre les gingivites et en massage contre les maux de tête liés à des douleurs cervicales.

Un regard vers l'extérieur permet souvent un regard vers l'intérieur. Nous détenons nous-mêmes une quantité de plantes chez-nous dont la connaissance de leurs qualités thérapeutiques est en train de se perdre. Il est important de continuer à propager nos connaissances autant de façon orale qu'écrite. Que ce soit un savoir scientifique ou un bon remède de grand-mère, nos enfants de demain auront besoin de connaître ce que la nature leur lègue comme richesse pour se soigner.

Lors du symposium, j'ai présenté une conférence sur l'épinette rouge (*Picea rubens*). Cet arbre mal connu chez-nous car il est souvent confondu avec le mélèze, appelé à tort « épinette rouge » à cause de ses cônes de couleur rouge. La véritable épinette rouge se trouve dans les Maritimes et les Appalaches. Légèrement différente de sa cousine l'épinette noire, ses huiles essentielles sont surtout recherchées pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Je m'en sers particulièrement pour fabriquer des produits calmant les douleurs arthritiques ainsi que pour le psoriasis. Elle qui grandit souvent là où poussent aussi les sapins, l'utiliser en synergie avec son ami fait d'excellents remèdes.

Un esprit sain dans un corps qui assimile bien



L'ÉTONNANT
POUVOIR
DE LA NATURE



Digestion
KAMIZYM +
www.kamicanada.ca
info@kamicanada.ca

Offert dans les magasins de produits naturels. 1.888.777.9787

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.



COMPAGNIE QUÉBÉCOISE

1 866 722-2442

Économisez **1,50\$**

à l'achat d'une bouteille de Vénovar.
En vigueur chez les détaillants affiliés au groupe Panier Santé
Voir liste en dernière page.
Ce coupon rabais expire le 30 juin 2008.

protège les parois de vos veines!

Les anovulants, un kaléidoscope inquiétant!

(1ère partie)



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

Lorsque l'on parle des huit inventions qui ont changé la vie des femmes, on parle en tout premier lieu de la pilule. Mais l'utilisation de cette fameuse pilule contraceptive est-elle sans danger et a-t-elle vraiment libéré la femme?

Dans les années 60, lorsque la pilule fut introduite au Canada, on était dans le vent. 20 ans plus tard, soit dans les années 80, on a commencé à rechercher une vie plus saine et plus équilibrée. Aujourd'hui, devant la triste augmentation du cancer du sein et du nombre de femmes allergiques aux aliments, aux produits chimiques et à la pollution (dont on dit qu'elles sont allergiques à notre siècle), on est forcé de se poser des questions.

Cette série de six articles a pour but de mettre le doigt sur divers problèmes qui risquent de devenir le lot de plus en plus de femmes qui, déjà très jeunes, commencent à prendre la pilule. Elles doivent au moins être informées afin leurs décisions contraceptives soient prises en toute connaissance de cause. Elles doivent savoir que ces risques augmentent avec l'âge et qu'un grave problème écologique est en train de poindre avec l'utilisation des contraceptifs oraux par des millions de femmes. Les hormones se baladent dans l'eau potable et s'unissent aux xéno-estrogènes. Les poissons, en consommateurs malheureux, les ingurgitent, et voilà maintenant que nombre d'entre eux se baladent avec deux sexes. On s'inquiète avec raison devant cette multiplication évidente de poissons androgynes. Si la pilule donne à la femme le contrôle sur sa fécondité, elle ne lui donne pas le contrôle sur sa santé. Souvent même, elle le lui retire!

Parlons premièrement de la fonction hépatique. Le foie remplit 500 fon-

ctions et constitue l'usine antipoison du corps. Or, on sait que les progestatifs, soit la progestérone de synthèse des anovulants et la progestine, ralentissent la capacité d'épuration du foie. Les oestrogènes élèvent le taux de cholestérol et la progestérone de synthèse retarde la vidange de la vésicule biliaire, ce qui favorise le développement des calculs biliaires. La progestérone de synthèse ralentit l'activité des enzymes qui épurent le sang. La prise de poids est un des effets secondaires de la pilule. Le foie est au métabolisme ce que le coeur est au sang : une pompe! Cette pompe cependant, sous l'effet de la pilule, ne peut s'activer efficacement. Il s'ensuit également un ralentissement de la thyroïde. Qu'arrive-t-il lorsqu'une femme subit l'action conjuguée de cette pilule et d'un anti-dépresseur? On sait que plusieurs d'entre eux font prendre du poids! Il s'ensuit avec le temps des douleurs au dos, aux genoux et aux hanches, un risque accru de diabète de type 2 et d'hypertension. En somme, c'est le syndrome du métabolisme toxique qui s'installe lentement mais sûrement.

Revenons maintenant aux problèmes d'allergies et aux troubles immunitaires, qui atteignent des proportions que l'on qualifie de plus en plus d'épidémiques, chez les femmes qui prennent la pilule. Il a fallu plusieurs années à divers scientifiques, donc le Dre Ellen Grant, M.D., qui fut associée de très près aux recherches et au développement de la contraception chimique en Grande-Bretagne en 1961, pour arriver à cette conclusion claire que la pilule n'est pas sans danger et qu'elle provoque des modifications immunitaires qui jouent un rôle capital dans l'apparition des effets secondaires de celle-ci. Celles d'ailleurs qui ont des antécédents familiaux allergiques ont, règle générale, des effets secondaires immédiats comme des maux de tête importants 24 heures après la prise de la première pilule. Les hormones ont un effet indiscutable sur le sys-

**OBJECTIF:
POIDS
SANTÉ**

Distribué 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.

BloodSugar BALANCE

La vie est agréable quand on trouve la façon
d'équilibrer son taux de glycémie.

- Contient des quantités mises à l'épreuve de micronutriments, de nutraceutiques, de vitamines et d'herbes.
- Sert à régler le taux de glycémie.
- Peut prévenir des conséquences telles que la fatigue, l'irritabilité, les cataractes, les dommages aux nerfs et le dysfonctionnement rénal.

www.newrootsherbal.com

-tème immunitaire. Les oestrogènes peuvent augmenter les taux d'anti-corps. Plusieurs ORL constatent que les femmes qui prennent la pilule ont souvent des rhinites et/ou le rhume des foins.

Alcool et anovulants ne font d'ailleurs pas bon ménage et beaucoup de femmes qui prennent la pilule remarquent que lorsqu'elles ont bu, elles ont nettement plus la gueule de bois. Les femmes alcooliques qui prennent la pilule ont plus de risques d'avoir un profil hépatique désastreux. Ajoutons une consommation de bière et de divers apéros – dont on dit qu'ils déversent des allergènes à la vitesse d'un avion à réaction parce qu'ils sont faits à base de levures et de grains – à un foie donc les capacités d'épuration sont affectées par la pilule et nous avons là un portrait qui n'est guère rassurant!

En terminant, savez-vous que chez certaines femmes qui ont des antécédents de schizophrénie, l'association oestrogène-progestérone de la pilule peut être à risque car elle élève le taux de cuivre du sang (deux fois plus que la normale), ce qui peut perturber sérieusement l'humeur? D'ailleurs, le plasma des femmes qui prennent la pilule a souvent une coloration bleu-vert marquée à cause de ce cuivre, ce qui a déjà inquiété les banques de sang. Le cuivre et le zinc doivent être maintenus en équilibre car ils ont en quelque sorte des fonctions antagonistes. La pilule diminue le taux de zinc et le zinc est aux nerfs ce que le calcium est aux os.

Dans le prochain article, il sera question entre autres de l'influence de la pilule sur l'humeur. La pilule donne-t-elle le cafard, influence-t-elle la libido et peut-elle perturber les relations homme-femme?

Rappelons-nous que l'efficacité de la pilule est de 99,5%. Par contre, lorsque les conditions d'utilisation ne sont pas respectées, cette efficacité peut diminuer très rapidement. L'efficacité des condoms peut atteindre 99% si le condom est utilisé à chaque relation sexuelle, peu importe le moment du cycle. Certains condoms sont pré-lubrifiés. Le lubrifiant, comme on le sait, facilite la pénétration, diminuant le risque de déchirure. Il faut cependant éviter les lubrifiants à base d'huile avec les condoms en latex. On choisira donc un lubrifiant soluble à l'eau. Les contraceptifs hormonaux ne préviennent pas les infections transmises sexuellement, ce que font par contre les condoms.

trophic

PROPOLIS PUR

- Le propolis est un agent de lutte efficace contre les microbes. Il a des propriétés bactéricides, antivirales et antifongiques démontrées.
- Améliore les réactions immunitaires.
- Peut raviver la croissance cellulaire et retarder le vieillissement.

MSM

- Essentiel pour une peau, des cheveux et des ongles sains.
- Essentiel à l'efficacité du système immunitaire et à la production d'énergie.
- Contribue à la détoxification, notamment des métaux lourds.
- Aide à soulager la douleur causée par des muscles tendus et des articulations hyperextensionnées.

www.trophic.net

HOMEOPATHIE - PHYTOThERAPIE
L'Herbier du Midi
F.L. Marc

Dites adieu aux allergies!

Et si les éternuements, démangeaisons et larmoiements des yeux, écoulements nasaux, picotements de la gorge et éruptions cutanées faisaient définitivement partie du passé? C'est ce que vous proposent les produits L'Herbier du Midi.

Utilisez **ALLERGINOX** chaque fois que vous côtoyez un allergène de près, que se soit la poussière, les poils d'animaux, les acariens, les moisissures ou autres. Allié de taille, ce remède constitue un excellent traitement de fond pour désensibiliser de façon progressive et globale votre terrain allergique et enrayer vos symptômes d'allergies.

Privilégiez **POLLENOX** dans les cas d'allergies provoquées par les différents facteurs saisonniers : bourgeons, pollens, graminées et herbes à poux. Ce remède est d'autant plus efficace lorsque pris en prévention avant l'arrivée des allergènes. Commencez dès maintenant!

Combinez **IMMUNHO** en début de traitement afin de corriger l'excès de réponse du système immunitaire. Puisque la production d'histamine est la réponse inflammatoire naturelle mais désagréable que l'organisme emprunte pour neutraliser et détruire les envahisseurs (allergènes), empêcher sa surproduction au lieu de contre-attaquer à l'aide d'antihistaminiques devient astucieux. Les symptômes s'en verront proportionnellement diminués!

Un mois à l'avance, ajoutez **DETOXHO** pour une période d'un mois afin de permettre au foie de se débarrasser de la surcharge de toxines encombrantes et faciliter la gestion des agressions que produiront les allergènes. Une approche par paliers reconnaît les besoins du corps étape par étape pour désamorcer les tendances allergiques... puisque prévoir évite bien des maux!

Enfin!
Dites adieu aux allergies!

Remèdes Homéopathiques
L'Herbier du Midi
Homeopathic Remedies
F.L. Marc H.D.
POLLENOX 30 ml
DETOXHO 30 ml
IMMUNHO 30 ml
ALLERGINOX 30 ml
AVEC POMPE DISTRIBUTEUR WITH PUMP DISPENSER

Pour une posologie personnalisée, demandez l'aide d'un professionnel en santé naturelle ou informez-vous auprès de L'Herbier du Midi au **1-888-691-0707** ou par courriel à **josecorriveau@herbierdumidi.ca**

Portrait d'une plante médicinale

L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

(Achillea millefolium)



Par Martine Hamel, Herboriste thérapeute

Désignée comme plante médicinale de l'année par la Guilde des herboristes, l'achillée millefeuille fait partie des plantes médicinales sauvages les plus communes du Québec. Elle est facilement repérable dans les champs, les terrains vagues, les pâturages ou aux abords des routes.

Les fleurs blanches, parfois rosâtres sont regroupées en fausses ombelles. Chacune d'elle ressemble à une marguerite miniature. En effet, elles font partie de la même famille botanique, les astéracées. Riches en huiles essentielles, elles dégagent un arôme très agréable. Au printemps, l'achillée millefeuille dévoile ses délicates feuilles allongées semblables à une dentelle. Elles sont très segmentées, d'où son nom latin millefolium (mille feuilles).

C'est une excellente plante compagne : sa présence dans un jardin aide les autres espèces à résister aux insectes et aux maladies. En biodynamie, des préparations à base d'achillée sont ajoutées au compost comme agent catalyseur afin d'activer le processus de fermentation et de décomposition des matières organiques.

Histoire

Son usage en tant que plante médicinale daterait de la préhistoire. Des semences ont été trouvées sur le site archéologique de Shanidar en Irak. Les archéologues prétendent qu'ils faisaient partie de leurs pharmacies. Dioscoride, médecin Grec né vers 40 après J-C dont l'œuvre est la

principale référence en matière d'utilisation des plantes médicinales de l'Antiquité, l'employait pour soigner les blessures de guerre telles les plaies saignantes et les ulcères. On faisait de même aux États-Unis durant la guerre civile, l'achillée faisait partie de leur pharmacopée officielle en 1918. Les Amérindiens connaissaient aussi bien ses vertus et en faisaient régulièrement usage pour traiter les fièvres, le rhume, la grippe et les plaies de toutes sortes, ainsi que contre différents troubles digestifs. Certains pays du nord de l'Europe l'utilisaient en remplacement du houblon dans la fabrication de la bière. Un de ces noms communs typiquement québécois, herbe à dinde, fait référence à l'utilisation qu'on en faisait pour nourrir cette volaille. On dit qu'elle rehausse le goût de la viande.

Usage contemporain

Négligée des chercheurs, très peu d'études ont été réalisées afin de prouver scientifiquement son efficacité. Ce qui n'enlève rien à sa crédibilité. L'usage moderne de l'achillée millefeuille comme plante médicinale est basé sur les centaines d'années d'utilisation par nos ancêtres. Certains de ses anciens noms communs en disent long sur ces usages (herbe à la coupure, herbe aux militaires). Bien que la plante entière possède des propriétés médicinales, ce sont les feuilles et les fleurs qui sont les plus utilisées.

Sang et vaisseaux sanguins

L'achillée possède des propriétés opposées. Astringente, elle arrête les

Unique, comme vous.

Les multivitamines et minéraux Total One de Swiss sont conçus pour répondre aux besoins physiologiques associés à votre stade de vie et à votre sexe. Qui que vous soyez et peu importe votre stade de la vie, vous trouverez le produit Total One qui vous convient.



Total One Maternité **Nouveau**

Spécialement conçu pour favoriser la santé prénatale et post-partum optimale. Comprend 23 vitamines, minéraux et suppléments, notamment :

- Acide folique : aide à prévenir les anomalies du tube neural
- Fer : favorise le bon fonctionnement des globules rouges
- Bêta-carotène : une source de vitamine A essentielle au développement normal de l'enfant à naître

Total One est aussi offert dans les formules suivantes :

- Femmes
- Femmes 50+
- Hommes
- Hommes 50+
- Antioxydants

Total One Sport **Nouveau**

Pour les hommes et femmes qui font beaucoup d'activité physique; favorise un rendement maximal. Comprend 31 vitamines, minéraux et suppléments, notamment :

- Vitamines du complexe B : favorisent la synthèse des protéines, la réparation et le maintien des tissus et la production d'énergie
- Antioxydants : favorisent la réduction du stress oxydatif causé par l'exercice
- Fer : favorise le transport de l'oxygène dans le sang

La différence **TOTAL ONE**

www.swissherbal.ca



Breathe Free

Allergies – Système respiratoire

Support nutritionnel pour le système respiratoire, incluant la trachée, les bronches, les poumons, la gorge et les sinus (rhume, allergie, sinusite, ...).

Aide aux fonctions normales du système respiratoire et diminue l'inconfort causé par la congestion.

Respirez librement et profondément avec Breathe Free !

Breathe Free 90 co spécial 17,99 \$



Supreme Collagen

Collagène Hydrolisé

Sans paraben – dosé à 5000 mg par jour

Aide à :

- Améliorer :** La texture de la peau, des cheveux et des ongles
- Soulager :** Les douleurs arthritiques et rhumatismales
- Régénérer :** Le cartilage des articulations, l'ossature, les muscles, les tendons et ligaments, ainsi que l'élasticité de la peau

« Contient la matrice de tous les types de collagène »

Distribué par

Actif dans les cas d'Arthrose, Ostéoporose, Fibromyalgie, Tendinites, Bursites, Blessures sportives, Rides, ...et plus

Supreme Collagen 500 ml spécial 57,99 \$



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

www.monmol.com
1 800 463-0420

saignements hémorragiques, et en même temps, elle favorise une meilleure fluidité sanguine et diminue la présence de caillots afin de libérer le sang congestionné. Disons qu'elle fait bien ce qu'elle a à faire. Dans cette optique, on l'utilise pour soigner les thromboses, les phlébites, les hémorroïdes, ainsi que les hémorragies ou les saignements : poumons, intestins et autres organes ou tissus internes ou externes. Son contenu en flavonoïdes lui confère la propriété de tonifier les vaisseaux sanguins et est utile lorsqu'il y a présence de varices.

Digestion

Elle possède une affinité particulière avec les muqueuses du système digestif. Elle est indiquée lors de problèmes chroniques comme les diverticuloses, les colites, les ulcères ainsi que les diarrhées. Le foie qui est un organe très vascularisé reçoit beaucoup de sang provenant de la veine porte et de l'artère hépatique. Par son action sur le sang, elle contribue à améliorer la circulation entéro-hépatique et ainsi favoriser un bon fonctionnement du foie.

Organes reproducteurs féminins

Les femmes l'emploient lors d'aménorrhée (absence de menstruation), de ménorragie (menstruation abondante) ou de métrorragie (perte de sang entre les règles). Elle peut aussi bien diminuer les menstruations excessives que provoquer les menstruations qui tardent. En diminuant les congestions utérines, elle contribue à soulager les crampes menstruelles et réduire la présence de caillots. Elle excelle dans les pathologies telles les fibromes, les kystes ovariens, l'endométriose et les leucorrhées en plus d'assister le foie dans l'élimination des excès d'œstrogènes. En combinaison avec d'autres plantes, elle supporte les femmes traversant les périodes de changements hormonaux, tant à l'adolescence qu'à la pré-ménopause et en ménopause.

Fièvre

Encore aujourd'hui, l'achillée est employée contre le rhume et la grippe surtout lorsqu'ils sont accompagnés de fièvre. C'est une plante fébrifuge et rafraîchissante, efficace lors de fièvres et des états de fébrilité même de cause inconnue. Elle est spécifiquement conseillée lorsque la fièvre se traduit par l'absence de transpiration, que la peau est sèche. Elle contribue à ouvrir les pores de la peau afin d'évacuer l'excès de chaleur interne.

Précautions

L'achillée millefeuille étant une plante emménagogue, son usage durant la grossesse est controversé. Il doit être fait sous la supervision d'un thérapeute expérimenté. Par contre, l'achillée est sécuritaire durant l'allaitement.

Il pourrait y avoir une interaction avec les médicaments fluidifiants sanguins; usez de prudence. Si vous souffrez de problèmes de santé n'hésitez pas à faire appel au service d'un herboriste ou autre professionnel de la santé. Applications pratiques

L'achillée est une plante qui se doit de faire partie de la pharmacie maison. Voici quelques petits conseils d'utilisation.

Coupure et blessure : bien nettoyer et appliquer les feuilles et/ou les fleurs fraîches écrasées ou encore faire une compresse à partir d'une infusion concentrée que l'on place directement sur la région affectée. Cela arrêtera les saignements et favorisera la guérison des plaies.

Fièvre et bouffées de chaleur : boire l'infusion refroidie, jusqu'à 1/2 tasse aux 2 heures.

L'infusion concentrée peut aussi être utilisée en rince-bouche contre les aphtes buccaux.

Les jeunes feuilles du printemps sont comestibles. Elles peuvent être consommées en salades combinées à d'autres légumes pour une salade amère de printemps.





La beauté et la force féminine – de l'intérieur!

www.florahealth.com **FLORA**

Santé des enfants

SPM? Ménopause?

Micro-nutriments pour le corps Féminin

- Libérez-vous des sueurs nocturnes, des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, des sautes d'humeur, du gain de poids prémenstruel et de la rétention aqueuse
- En quoi ce produit est-il unique?** Féminin a été éprouvé en clinique comme alternative naturelle au THS – sans hormones, phytoestrogènes ni soya.



Meilleure solidité osseuse

Le **Calcium Magnésium Salus®** préserve la densité osseuse maximale afin de solidifier et de protéger l'ossature déjà constituée.

- Les études démontrent que la perte osseuse peut commencer dès la trentaine
- En quoi ce produit est-il unique?** Sa proportion plus élevée de magnésium **facilite l'absorption** du calcium par l'organisme et prévient les dépôts de calcium.



Une peau éclatante

L'**Huile d'onagre pure Efamol®** fournit de l'oméga-6 GLA biologiquement actif – pour une peau lisse et éclatante.

- Éprouvée en clinique** pour l'amélioration de la santé cutanée : **peau plus ferme et plus lisse, meilleure hydratation et amélioration de la souplesse**
- En quoi ce produit est-il unique?** Efamol a été éprouvé en clinique pour le soulagement des symptômes de l'eczéma atopique : rougeur, démangeaisons, enflure et croûtes.



Troubles de l'apprentissage?

Efalex® a été éprouvé en clinique pour l'amélioration des symptômes de dyslexie et d'HADA

« Mon fils a sept ans et est en troisième année scolaire ... J'ai acheté de l'(Efalex) ... et dès le lendemain j'ai constaté que sa capacité de concentration et de focalisation s'était beaucoup améliorée ... L'instituteur m'a appelée une semaine plus tard pour me faire part de ses progrès en classe. »

N.C., Calgary (AB)



La réflexologie bien-être et équilibre

Par Jocelyne Boulais, réflexothérapeute diplômée

Pouvez-vous imaginer l'immense bonheur que le massage de réflexologie peut apporter à votre être? C'est ce que je vais vous faire découvrir au fil des prochaines parutions par des informations et directives concernant vos différents points ou zones réflexes. La réflexologie existe depuis très longtemps et elle s'adresse à tous, de bébé jusqu'au bel âge. Cette thérapie énergétique aide à conserver, améliorer et rétablir la santé en équilibrant le corps et l'esprit.

Qu'est-ce que la réflexologie?

C'est un massage des zones ou points réflexes que l'on retrouve au niveau des pieds, des mains ou des oreilles. La technique s'effectue à l'aide des mains sans l'utilisation d'autres instruments. Ces emplacements représentent les organes, les glandes et autres structures comme le foie, les poumons, les intestins, la colonne vertébrale, le pancréas, les surrénales, la thyroïde, etc. Permettant de toucher toutes les régions du corps, cette forme de massage influence la santé physique, énergétique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

La réflexologie fonctionne grâce aux nombreuses terminaisons nerveuses dont sont pourvues nos extrémités. Elles établissent ainsi un lien direct avec le reste du corps par l'intermédiaire du système nerveux. Le cerveau reçoit les messages et les transmet à l'organe correspondant.

Les bienfaits pour l'être

- Libération des tensions, des douleurs et du stress
- Rétablissement de l'énergie vitale
- Profonde relaxation
- Accompagnement au changement en créant une ouverture intérieure
- Meilleure circulation de l'énergie, du sang, de la lymphe et des influx nerveux

- Amélioration du fonctionnement des différents métabolismes (respiratoire, digestif, circulatoire)
- Facilité à gérer les émotions et le mental

La réflexologie apporte une aide précieuse à plusieurs problèmes de santé tels les douleurs, les difficultés respiratoires, le rhume, l'asthme, les problèmes intestinaux et digestifs, les troubles du sommeil, l'agitation, les problèmes nerveux et bien d'autres. Fait intéressant : ce soin thérapeutique peut aussi être effectué soi-même.

Il existe une topographie très précise au niveau des pieds et des mains qui détermine l'emplacement des points et zones réflexes. Le pied droit correspond au côté droit et le pied gauche au côté gauche.

Équilibrer la tête en massant les doigts ou les orteils...

Dans un premier temps, je vais vous parler des cinq orteils et des cinq doigts qui correspondent à la tête. Les gros orteils ou les pouces représentent à eux seuls la tête dans son ensemble. Le massage des doigts ou des orteils permettra d'envoyer un message au cerveau pour équilibrer la zone correspondante, dans ce cas-ci, la tête. La réponse de l'organisme se fera en fonction des besoins.

Si vous souffrez de maux, de lourdeurs ou de tension à la tête, voici ce qu'il faut faire : Massez vos orteils ou vos doigts en les étirant. Faites des pressions et massez-les pendant quelques minutes. Privilégiez les pouces ou les gros orteils car ils représentent toute la tête.

Pour vous aider à augmenter votre concentration, votre mémoire et raviver votre cerveau : Massez le bout de vos orteils ou de vos doigts (représentent le cerveau). Les enfants peuvent aussi le faire à l'école ou au retour avant leurs leçons et devoirs.

Prenez soin de toujours masser les deux mains ou les deux pieds pour établir un équilibre des deux côtés du corps.

Essayez! Vous serez agréablement surpris des résultats. C'est simple, facile et cela ne nécessite rien de plus qu'un peu de temps et le goût de vous faire du bien. Vous pouvez aider votre corps à tous les jours pour en conserver l'équilibre. En attendant l'autobus, à un feu rouge, lors d'embouteillages, pourquoi ne pas en profiter pour vous masser les doigts? Les pieds pourront être bichonnés le soir au retour du travail ou dans la soirée.

Bone Solution

2:1 et 1:1







- 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



Profitez des bienfaits des baies pour la santé à longueur d'année!

Un mélange de 27 superaliments qui équivaut à plus de cinq portions de légumes biologiques

- Augmente l'énergie et la vitalité.
- Soutien le système immunitaire.
- Améliore l'acuité mentale et la concentration.
- Aide aussi à prévenir les maladies dégénératives.
- Entretien la santé cardiaque.
- Favorise la santé des voies urinaires.

Un mélange de 23 baies et fruits à indice très élevé en antioxydants

- Berry Force contient des fruits biologiques ou à l'état sauvage tels que : bleuets, framboises, mûres, fraises, canneberges, pommes, goji, sureau, pomme grenade...
- Un minimum de 3000 unités ORAC en antioxydants dans chaque portion.
- Protection cellulaire.
- Protection contre les polluants extérieurs.
- Protection contre les maladies dégénératives.
- Protection contre les maladies cardio-vasculaires.
- Délicieux, se mélange facilement à l'eau.
- Aucune saveur artificielle, édulcorant, sucre ou agent de conservation.

Un façon idéale de consommer des petits fruits concentrés à tous les jours et bénéficier d'une protection cellulaire accrue à tous les jours.





1-866-251-1123

Smoothie Infusion

Donnez à votre Smoothie un supplément complet de protéines de fibres, d'acides gras essentiels d'oméga 3 et d'aliments verts.

Mélangez simplement le Smoothie Infusion avec des fruits, des glaçons, de l'eau ou du jus pour créer un mélange fouetté maison enrichi d'aliments complet dont toute la famille se réglera avec délices.



alive Gagnant médaille d'Or Alive 2007



Huile Vega AGE Antioxydante

Verdissez votre huile!

L'Huile Vega est un mélange d'Oméga 3-6-9 de toute dernière tendance avec un éventail unique, équilibré et synergique d'huiles de graines riches en anti-oxydants et en phytonutriments aux nombreuses propriétés nutritionnelles et thérapeutiques:

Mélange: Huile de chanvre, lin, citrouille, coco, thé vert, grenade, cumin noir, framboise noire, bleuets, et canneberge.

Essayez-là, elle est délicieuse!



Les petits bobos

Par Josée Royer ND.A.

Pendant la période estivale, la vie mouvementée de vos enfants met sans cesse leurs mécanismes d'auto-guérison et de courage à l'épreuve. Pour les supporter psychologiquement et physiquement, voici quelques trucs et astuces à garder dans son tiroir naturel de premiers soins.

S.O.S. Écharde

Si votre enfant s'est enfoncé une écharde, faites en sorte qu'il en garde un souvenir pas si désagréable! Deux solutions vous sont proposées pour retirer cet intrus en douceur.

1) Trempez le doigt quelques minutes dans de l'huile de ricin chaude (prenez soin de choisir une huile de ricin pressée à froid). Ensuite appuyez sur la peau et l'écharde, comme par magie, sortira toute seule.

2) Trempez le doigt dans un bain chaud d'eau argileuse pendant quelques minutes. Les chairs ramolliront et cela permettra à l'effet adsorbant de l'argile d'extirper le corps étranger.

Outch! Une piqûre d'insecte!

1) Appliquez des huiles essentielles de qualité; soit la lavande (lavandula hybrida super) ou le tea tree (melaleuca alternifolia). Elles détruisent les toxines responsables de la douleur des piqûres. Répéter souvent. Vous pouvez par la suite déposer de la pâte d'argile verte sur et autour de la piqûre.

2) Autre astuce : Imbibez le milieu d'un diachylon de vinaigre de cidre de pomme et l'appliquer directement sur la piqûre. Répéter 3 fois dans la journée.

Et vlan! Votre enfant vient de faire une petite chute et s'est écorché la peau.

Pas de panique, plusieurs solutions naturelles existent.

1) Saupoudrez simplement de l'argile et vous obtiendrez une action antiseptique et cicatrisante. Vous pouvez aussi utiliser de la poudre d'hydraste pour son action antiseptique en plus d'avoir la propriété d'arrêter le sang et de faciliter la formation d'une croûte protectrice.

2) Lavez la plaie avec un mélange de vinaigre de cidre et d'eau ou un mélange d'extrait de pépins de pamplemousse et d'eau (10 gouttes dans 1/2 tasse d'eau).

3) Appliquez un onguent antiseptique à base calendula, de consoude et autres plantes médicinales. Plusieurs choix sont offerts dans les magasins de produits naturels.

4) Faites une compresse avec une huile essentielle de lavande de qualité (lavandula hybrida super).

5) Bien entendu les enfants aiment bien les diachylons. Surprenez-les avec originalité en déposant simplement sur leurs petites plaies la pelure transparente que l'on retrouve entre les couches d'oignons.

Bang! Voilà maintenant qu'il se cogne.

Pour diminuer la douleur et les risques d'ecchymoses, appliquez de l'arnica en teinture-mère ou en huile. Ne pas utiliser sur une plaie ouverte. Vous pouvez aussi faire un cataplasme d'argile et le conserver une heure.

Coup de vent!

Une bourrasque de vent et voilà que de la poussière est entré dans l'oeil de votre enfant. C'est le moment de déposer une graine de lin dans le repli de la paupière inférieure. En quelques instants, la lubrification englobera la poussière qui aura tôt fait de sortir de l'oeil. Vraiment simple n'est-ce pas?

Abracadabra!

Prêts pour la comptine des premiers soins? En gardant une attitude positive et en prodiguant calmement de bons soins naturels à vos enfants, ils profiteront pleinement de la saison estivale... tout comme vous! Revenez-nous le mois prochain pour la suite des petits bobos.

**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!

panier-santé

**EXCLUSIF À TOUS LES
PANIER-SANTÉ ET LES MAGASINS AFFILIÉS
DE VOTRE RÉGION. Voir liste en page 15.**

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

Leblanc
PRODUITS NATURELS

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

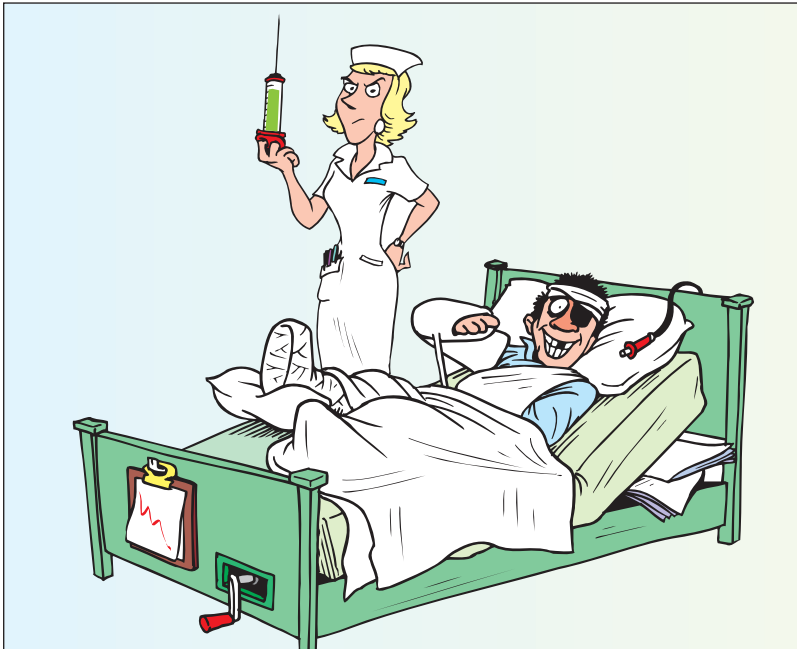
Land Art
Le spécialiste des suppléments alimentaires liquides

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

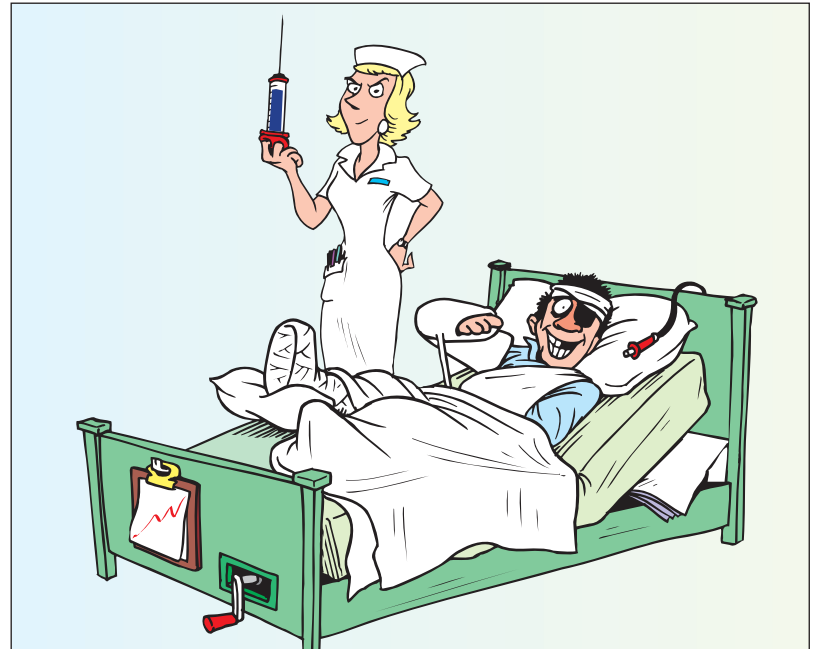
Pause détente

Félicitation à Mme Lucie Vézina de Québec, gagnante du panier cadeau de produits de Chanvre, 100% végétal, écologique et québécois.

Nous remercions Mme Manon Letarte, fondatrice et herboriste de la feuille verte • www.lafeuilleverte.ca



Trouvez les 7 erreurs



Mots cachés

Sujet : THÉÂTRE

R	G	A	L	A	T	P	I	E	C	E	B	E	C	L
I	U	L	O	S	F	P	H	P	E	A	U	I	H	O
A	E	O	C	A	T	E	A	N	R	V	R	V	U	G
C	U	E	F	N	P	R	E	R	E	C	E	T	T	E
T	N	A	N	G	A	G	P	R	O	P	A	D	E	A
E	A	O	T	D	R	B	I	U	I	D	U	S	C	A
I	M	A	I	O	O	R	L	S	I	E	I	H	R	E
T	O	S	C	T	L	O	O	C	O	F	U	E	E	M
O	R	E	E	T	I	D	G	N	F	T	P	T	L	I
S	D	T	R	R	E	T	U	L	C	O	N	C	L	M
L	E	P	M	A	R	U	E	N	N	O	H	E	I	B
F	E	L	I	U	T	T	R	P	M	O	U	P	G	R
C	H	A	N	T	S	U	C	C	E	S	I	R	F	A
I	P	O	D	I	U	M	E	U	O	R	T	I	I	V
T	E	T	O	I	L	E	R	E	Y	O	F	X	N	O

- | | | | | | | |
|--------|---------|----------|---------|----------|------------|--------|
| acte | carte | épilogue | gagnant | noeud | recette | sotie |
| acteur | chants | épisode | gala | opéra | récit | succès |
| agent | choeur | féerie | gène | paradis | répétition | toile |
| air | chut | fête | gille | parodie | revue | troué |
| ami | chute | feu | honneur | parolier | rire | tuile |
| art | cid | fin | loge | pièce | roman | vie |
| banc | couloir | four | lustre | podium | scène | vue |
| bravo | cour | foyer | mime | prix | sifflet | |
| bureau | décor | frisé | montée | rampe | sol | |

UN MOT DE 11 LETTRES _____

Trouvez les 7 erreurs du dessin ci-haut et courez la chance de gagner un forfait détente en plein-air pour 2 personnes à la Marina Camping le Grand Bleu.



334 chemin du Barrage Allard, Coleraine (Qc) G0N 1B0
Tél. : 418 449-3600 • www.mclegrandbleu.com

Le forfait comprend 1 nuitée dans un motorisé tout équipé incluant un massage de 30 minutes par personne.



Nom : _____

Adresse : _____

Tél.: _____

Retourner votre coupon avec les 7 erreurs à : Imprimerie CNM3
1A, St-Pierre, Suite 100, Saint-Constant, Qué J5A 2E1

Le tirage aura lieu le 30 mai 2008.

Suis-je acidifié?

Par Josée Royer, ND.A

L'acidité : une notion fondamentale mais combien souvent mis à l'oubliette! Nous ne pouvons faire autrement que de reconnaître aujourd'hui qu'en raison de nos habitudes alimentaires et de notre mode de vie, nous tendons de plus en plus vers l'acidification. Les acides en excès ne sont pas éliminés et nos fluides ont tendance à devenir acides. Un organisme acidifié entraîne une surcharge du terrain organique en toxines diverses. Les déchets qui s'accumulent (microbes, parasites, acide urique, urée, cholestérol, plaques d'athérome), n'ont pu être éliminés. Les toxines acides irritent, enflamment et finissent par détruire les tissus entraînant l'apparition de maladies ponctuelles, chroniques ou dégénératives telles que l'ostéoporose et les arthroses dégénératives, pour ne nommer que celles-là.

L'acidité est insidieuse et évolue à bruit couvert; elle peut passer inaperçue pendant plusieurs années. Les signes cliniques les plus évidents sont donc assez courants et trompeurs : fatigue, insomnie, des douleurs articulaires, musculaires, tendineuses, des problèmes d'absorption, une anxiété exacerbée, une perte de musculature, maux de tête, problèmes de peau, calculs rénaux et biliaires, etc.

Il existe une façon très simple pour évaluer si vous êtes en équilibre acido-basique. Il suffit de vous procurer des bandelettes de papier pH, disponibles dans les magasins d'alimentation et de produits naturels, que vous humidifierez avec votre urine. La bandelette se colorera immédiatement. Chaque couleur correspond à un pH. La première urine que vous excrétez quand vous vous réveillez ou pendant la nuit peut avoir un pH 5 ou même plus bas. Quand nous dormons, notre corps se débarrasse de son acidité. Mais dans la matinée et pendant la journée, notre urine doit avoir un pH compris entre 7 et 7.5. Cela signifie que le corps fonctionne dans une tranche de pH saine. Effectuer la mesure pendant plusieurs jours consécutifs. Si les valeurs trouvées sont très souvent, ou constamment inférieures à 7 ou 7,5 cela traduit une surcharge de l'organisme en déchets métaboliques acides.

Que faire si votre pH est majoritairement acide?

Premièrement, modifiez votre alimentation en optant pour des aliments alcalins et biologiques et évitez les produits raffinés. Les aliments sont classés non pas d'après leur goût (acide ou non), mais plutôt selon les résidus qu'ils laissent après qu'ils aient été métabolisés. Ils sont acidifiants ou alcalinisants selon leur teneur en minéraux. *Minéraux acides* : Soufre, Phosphore, Chlore, Iode. *Minéraux alcalins* : Sodium, Potassium, Calcium, Magnésium, Fer, Zinc

Aliments alcalinisants 80%

Les légumes (sauf asperges, épinards, tomates et choux de Bruxelles), les fruits (sauf pruneaux, prunes et canneberges), noix de coco et du Brésil, millet, fève de soya, fève de Lima, germinations, algues, sel de mer, miso, tamar, infusions de plantes.

Aliments acidifiants 20%

Viandes, oeufs, volailles, poissons, fromages, céréales (sauf le millet), légumineuses (elles sont toutefois moins acidifiantes que les viandes), la majorité des noix, farines, sucres, alcool, huiles raffinées, chocolat, café.

En règle générale, l'alimentation à elle seule ne suffit pas. Alors revenez-nous le mois prochain pour la suite.



FIRM'N GRO SUPPLÉMENT NATUREL
CONÇU POUR EMBELLIR ET
DÉVELOPPER LES SEINS!

- Produit entièrement naturel
- Testé en clinique
- Raffermit pour des seins plus ronds et fermes
- DÉJÀ DES MILLIERS DE CLIENTES SATISFAITES EN EUROPE!

NutriPUR
1 877 688-7478
www.nutripur.com

Spécial 125,99\$
rég. 139,99\$



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

Nimbasisit



Formule idéale pour personnes âgées et convalescentes

Indicateur de pH



Vérifiez votre pH régulièrement

Petit-Lait



Granulés faciles à dissoudre et bonbons

DISTRIBUTION BIOBASIT
1-800-643-8998
info@biobasit.com www.biobasit.com



TEL QUE MENTIONNÉ DANS CE LIVRE

Lin et soya... pour le meilleur!

Renée Frappier, Présidente Association Manger Santé Bio, www.mangersantebio.org

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR INTÉGRER CES ALIMENTS DE CHOIX DANS NOTRE MENU ! OPTER POUR LE BIO...IL VA SANS DIRE !

POUR LES GRAINES DE LIN :

Se rappeler que les graines de lin se consomment MOULUES. Moudre de petites quantités à la fois et conserver au réfrigérateur...sans oublier de les utiliser !

Recommandation : 15 à 30 mL (1 à 2 c. à soupe) par jour. Un plus inestimable, si facile et si peu cher. Ne vous en privez pas !

Moudre les graines de lin dans un moulin à café ou au mélangeur électrique. Les graines de lin entières peuvent se conserver à la température de la pièce (si pas trop chaud) jusqu'à un an. Les graines de lin moulues se gardent au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

À saupoudrer sur les céréales, le yogourt, les soupes, la salade. En mélanger avec des beurres de noix (amande, arachide, etc.) et étaler sur les rôties. Ajouter aux recettes de muffins ou de crêpes. Ajouter les dans un jus frais ou même dans un verre d'eau et boire immédiatement.

LE SOYA...DANS TOUS SES ÉTATS !

Pour intégrer le soya et ses multiples produits dans notre menu quotidien.

Fèves soya entières :

Les tremper et les cuire. Les ajouter à des casseroles de céréales et de légumes. Ajouter à vos pizzas pour compléter les protéines. Les cuire au four.

Tempeh

Le tofu vous plaît, le tempeh vous réglera tout en ajoutant saveur et éléments nutritifs à votre menu. Le tempeh se vend frais ou plus souvent congelé dans les magasins d'aliments naturels. Si votre magasin préféré n'en vend pas, demandez-le!

Il remplace avantageusement la viande dans la plupart des recettes traditionnelles : fondues à la chinoise, brochettes, burgers, sandwiches, escaloppes, pizzas, etc.

Couper en filet, griller légèrement et voilà...c'est si simple! On peut aussi le cuire à la vapeur. Couper en petits cubes et les sauter.

On trouve également des croquettes de tempeh étiquetées «tempeh burger» marinées et vendues en petites portions...tout à fait délectables et prêtes-à-manger. L'assaisonner avec du tamari, le hacher dans la sauce à spaghetti permet d'augmenter la valeur en protéines de votre plat favori sans utiliser de fromage.

Les boissons de soya

Choisir la qualité biologique et utilisez-les comme boisson et dans toutes vos recettes.

Le tofu

Le tofu est maintenant très connu de la plupart d'entre nous. Il ne reste qu'à ne pas oublier de l'intégrer à sa juste valeur dans tous nos menus. Il existe différentes variétés dues à son procédé de coagulation et à la quantité d'eau présente dans le tofu.

Tofu très ferme à utiliser pour les cubes, les brochettes, les filets et pour mariner.

Tofu mou pour les trempettes, les sauces, les soupes et les desserts.

Autres produits du soya :

Avis aux intéressés : on trouve maintenant différents produits à base de soya pour remplacer les produits laitiers. Essayer le parmesan, la crème glacée, poudings...

NOUS AVONS LE CHOIX...À NOUS DE JOUER...POUR LE MEILLEUR!



MON BEURRE DE KARITÉ PRÉFÉRÉ POUR UNE BELLE PEAU EN SANTÉ



Pour hydrater, nourrir
et protéger la peau:

BEURRE DE KARITÉ BIO

Riche en vitamines
dermophiles, en acides gras
essentiels et en stérols, le
beurre de karité KARIDERM :

- apporte une hydratation intense à tout le corps
- améliore l'élasticité et le tonus de la peau
- agit contre le vieillissement cutané
- apaise et soulage des coups de soleil et des irritations cutanées (eczéma, psoriasis)

Découvrez toute la gamme des produits de soin
KARIDERM pour le visage, le corps et les cheveux,
disponible partout dans les magasins de produits
naturels (liste disponible sur notre site internet)

Flash Beauté Inc. – Montréal – (514) 868-1935

www.kariderm.com

www.InfoNaturel.ca

Migraine, Ménopause, Arthrite, Obésité...

Tout ce qu'il faut savoir!



www.infonaturel.ca

Perdez du poids avec xistence



www.xistence.ca

Eau minceur
hoodia

X-Thermo
Brûleur de Gras

Vie Active
Perte De Poids

Isolat de
Soya

www.xistence.ca



Tournoi de Golf de la Fondation Bruny Surin 2008

Aura lieu au: Club de Golf de Lachute
Date: le 10 Juillet 2008
Tarifs: 200\$ (175\$ en prévente jusque le 1er Juin)
Début du tournoi: le tournoi commence à 11h, arrivée des participants vers 9h pour le Brunch
Souper et cocktail: aura lieu vers 18h, possibilité de réserver uniquement pour ce souper pour 100\$
Pour réserver, appeler le 450 688 7425

5\$

**OBTENEZ 5\$ DE RABAIS*
SUR TOUTE
LA GAMME XISTENCE!**

*Veuillez vous faire présenter le présent coupon, une copie de votre preuve d'achat ainsi que tout autre document. Nous serons heureux de vous rembourser en espèces de 5\$ par la poste. Valable du 15.06.2008 au 31.07.2008. Xistence Inc. 5050, Boulevard Lévesque, St-Hippolyte, Québec, Québec, Canada H9P 1W9

Coupon valable jusqu'au 31 juillet 2008

Bruny Surin
Champion Olympique

