

Vivre en santé

15 Septembre / 15 Octobre

2008 Volume 1
Numéro 7

Un plaisir pour votre mieux-être!

Alimentation

Des antioxydants à chaque repas !

Thérapie

La réflexologie et
l'apaisement des douleurs

Santé

Que faire si votre PH est acide ?

Le déficit d'attention, et le manque de concentration



Combattez votre stress par les toniques V-C15



- Chagrin, tristesse
- Trouble de sommeil
- Choc émotionnel
- Surmenage et stress



- Regain d'énergie rapide
- Redonne une énergie stable
- Effet tonifiant et stimulant
- Augmente la vitalité générale

Fabriqués en Allemagne depuis 1947 et vendu dans plus de 47 pays

PHARMAZEUTISCHE FABRIK
DR. RECKEWEG & CO.
BENSHEIM

Un esprit sain dans un corps protégé



L'ÉTONNANT
POUVOIR
DE LA NATURE



Antioxydant
KAMOURAÏ GP
KAMOURAÏ IP

Offert dans les magasins
de produits naturels.
1.888.777.9787

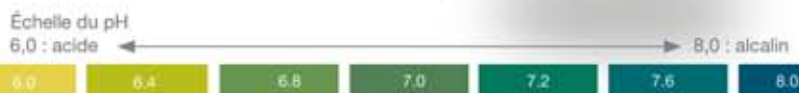
www.kamicanada.ca
info@kamicanada.ca



montre-moi ton pH...
je te dirai ce qu'il révèle sur ton
énergie et sur ta santé.



Resentez
la différence
en 21 jours.



www.genuinehealth.com

Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement

Éditorial

Nathalie Gélinas, Présidente



Être responsable de sa santé c'est d'être capable d'anticiper les désagréments de la vie courante en fonction des saisons, de notre mode de vie et de nos émotions, de notre charge de travail et de nos aspirations futures.

Même en cette époque de bouleversements climatiques, nous savons pertinemment ce qu'implique le retour au travail après un été de détente et de festivités, ou encore pour poursuivre aisément le travail ou les projets déjà entamés. Septembre sera possiblement plus doux que les années passées, mais la question actuelle à se poser c'est : comment mon corps et ma pensée se portent en ce moment ? Suis-je en mesure d'affronter les intempéries émotionnelles ou professionnelles éventuelles ? Aie-je une vitalité suffisamment élevée pour combattre les virus qui parsèment l'air de nos lieux de travail et des courants d'air froid qui s'annoncent en notre ciel québécois ?

Contrairement à ce que certains pensent, la vaccination n'est pas un facteur de santé. C'est plutôt une action brutale pour nos cellules et notre système immunitaire, constituant davantage un pansement contre la peur de tomber malade. Pour faire face à la danse hivernale des virus, je vous encourage à adopter un comportement vecteur d'immunité et d'un réel pouvoir d'auto-guérison dont chaque individu est fondamentalement pourvu et que l'on nomme : l'homéostasie.

En entretenant notre vitalité et en cultivant un terrain riche de matériaux vivants pour confectionner nos propres anticorps, on concrétise le respect envers soi-même et ceux qu'on aime. À priori, une telle conduite demande de bien se connaître et d'avoir le pied actif dans sa santé. Ainsi, si une personne se sait à risques pour différentes raisons organiques ou fragilités, elle doit prendre les précautions nécessaires à sa condition. Je vous invite à vous rappeler que la vaccination ne constitue pas l'unique moyen de prévenir les maladies virales et bactériennes. L'hygiène de vie, à savoir l'alimentation, les activités physiques, la qualité du sommeil, la pensée positive et la prise en charge personnelle, incluant les approches douces telles que massages thérapeutiques, consultations naturopathiques et homéopathiques et l'utilisation des remèdes de la nature pour maintenir son intégrité biologique sont toutes des attitudes gagnantes quand il s'agit de préserver sa santé, quelle que soient les aléas de la température extérieure!

Bonne lecture et bons vents à tous!

Erratum : Nous regrettons l'absence de certains textes exposés en page couverture du dernier numéro. Nous vous partagerons ces articles lors d'une parution ultérieure.

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

Lorsque rien d'autre
ne semble marcher ...

FLORE SUPRÊME

donnera des résultats!

FLORE SUPRÊME SOINS INTENSIFS soulage

- ✓ Troubles intestinaux chroniques
- ✓ Syndrome du côlon irritable
- ✓ Prolifération du Candida
- ✓ Maladie de Crohn et colite
- ✓ Constipation chronique

...il équilibre aussi
la flore intestinale et renforce
le système immunitaire.

*Exigez ce qu'il
y a de meilleur*

**Demandez Flore
suprême Soins
intensifs dès
aujourd'hui!**



Une formule 'une par jour' dotée de 50 milliards
de cultures fournissant des taux thérapeutiques
de lactobacilles et de bifidobactéries

Si vous souffrez de troubles intestinaux chroniques ou
si vous cherchez tout simplement le meilleur produit
probiotique disponible, un seul choix s'impose.

FLORE SUPRÊME SOINS INTENSIFS

La formule de Flore suprême Soins intensifs, dotée de
50 milliards de cultures, fournit des quantités
thérapeutiques de lactobacilles et de bifidobactéries
pour aider à équilibrer le milieu intestinal, aussi bien
dans l'intestin grêle que dans le gros intestin.

EN VENTE DANS VOTRE MAGASIN LOCAL DE PRODUITS NATURELS

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS,
APPELEZ LE 1-800-485-0960, POSTE 5
OU VISITEZ WWW.RENEWLIFE.CA



**RABAIS
DE 2\$**
Bénéficiez d'un rabais de 2 \$
lors de votre prochain achat de
FLORE SUPRÊME SOINS INTENSIFS

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 : 0608VES

QUELLE EST LA MEILLEURE EAU ?

(2^e partie et conclusion)

Par Marie-Josée Rioux, ND.A.

La meilleure eau est celle qui se rapproche de l'eau de source qui coule le long des rochers et chauffée par le soleil.

LES PARAMÈTRES D'UNE BONNE EAU SONT :

- Une eau en mouvement, c'est-à-dire non stagnante
- L'eau doit être bactériologiquement la plus pure possible
- L'eau doit avoir un pH neutre de 7
- L'eau doit être oxygénée
- Elle doit être faiblement minéralisée
- Elle doit être dynamisée et ionisée : c'est-à-dire le plus près possible de la composition cellulaire de notre organisme au niveau de sa polarité.

L'EAU DU ROBINET

Les stations d'épuration ne peuvent pas éliminer de façon efficace tous les types de polluants, on a déjà trouvé dans l'eau plus de 2100 produits chimiques de source artificielle et la liste s'allonge chaque année. Les usines de filtration ne sont pas équipées pour détecter tous ces nouveaux polluants (résidus médicamenteux, parasites, micro-organismes et autres) et encore moins pour les éliminer. Les normes actuelles ne touchent qu'une centaine de ces substances suspectes...

L'eau du robinet a un pH acide de 4, 4.5 à 5.5!

L'EAU EMBOUTEILLÉE

L'eau de source embouteillée est une eau stagnante; Elle est constamment en contact avec le plastique. Les plastiques mous, numéro 7, 3, 6 et le polystyrène sont à éviter à cause du risque causé par la présence de bisphénol A (xénoestrogènes), un perturbateur hormonal et un cancérigène qui peut s'infiltrer dans l'eau et les aliments;

C'est une eau qui est polluante due à son transport par camion;

L'eau de source n'est pas inépuisable... La meilleure solution pour avoir de l'eau potable est de se procurer un bon système de filtration d'eau.

DIFFÉRENTS SYSTÈMES DE FILTRATION

LES FILTRES AU CHARBON (Type Brita)

Ils absorbent certains polluants, mais laissent passer les microbes et les minéraux dissous.

Ils ne sont pas en mesure d'équilibrer le pH de l'eau à un niveau plus alcalin ou neutre; votre eau demeure donc acide;

Ils peuvent devenir dangereux et contaminer encore plus votre eau si vous ne les utilisez pas correctement puisque les polluants qui sont absorbés ne sont pas tués et continuent de proliférer.

LA FILTRATION PAR OSMOSE INVERSÉE

Longtemps promue comme étant la meilleure eau, nous savons maintenant : Que le filtre bloque presque tous les corps étrangers, mais laisse passer les gaz volatils et les substances organiques de faible poids moléculaire comme les dérivés du chlore. Qu'il faut gaspiller une grande quantité d'eau pour faire un verre d'eau pure. Seulement 10 à 25% de l'eau qui passe dans l'appareil est filtrée.

Que c'est une eau qui a « soif » et qui est dépourvue de bons minéraux essentiels pour une bonne eau. L'eau reste avec un pH très acide;

Système dispendieux qui donne une eau qui n'est même pas favorable à la vie.

L'eau distillée ou déminéralisée ou « purify »

L'eau osmosée est aussi une eau distillée. C'est une eau sans aucuns minéraux, une eau qui a « soif » car elle captera tous les minéraux sur son passage. Elle est donc déminéralisante pour l'organisme et à déconseiller. Elle est seulement recommandée lors de cures et à court terme, une semaine par exemple. Elle est très acidifiante pour l'organisme.

Critères de sélection d'un bon système de filtration :

Il doit rendre l'eau la plus pure bactériologiquement possible sans enlever ses minéraux et oligo-éléments importants pour notre santé.

Il doit pouvoir lui rendre sa polarité d'origine, c'est-à-dire de la rendre « vivante ». La polarité fait référence aux ions négatifs et positifs. Nous connaissons bien les antioxydants : ceux-ci ont pour but de nous protéger de l'oxydation. Lorsque l'on parle d'oxydation, pensez au fer qui rouille. Nous prenons des antioxydants afin de garder notre intégrité cellulaire et diminuer la dégénérescence. Ainsi va pour l'eau; il est important que sa polarité soit compatible avec nos cellules pour qu'elle soit en mesure de bien nous hydrater. Plus elle sera compatible, mieux elle sera absorbée et moins vous urinerez...

Le système doit avoir la capacité d'alcaliniser l'eau sans corrompre son équilibre minéral par l'ajout de substances chimiques. Il doit posséder un filtre qui neutralise les toxines afin qu'elles ne se développent pas dans le filtre.

Il doit être muni d'un filtre que l'on peut changer régulièrement. En effet, ceci est nettement préférable au système de type « back-wash » qui nettoie le filtre avec la même eau qu'il vient de filtrer... Si vous avez déjà vu l'intérieur d'un filtre après son utilisation, vous voudrez certainement le changer et non simplement le rincer à l'eau...!

Demandez le coût du filtre et la fréquence de changement. Un système d'eau peut devenir dispendieux si l'on doit changer les filtres aux 4 mois...

Il doit être écologique ! Filtrer et gaspiller 5 fois plus d'eau pour le faire est un non-sens. Il doit être en mesure de prouver ce qu'il affirme pouvoir filtrer, n'hésiter pas à demander un certificat d'analyse.

Certains systèmes de filtration magnétisent l'eau, changeant sa polarité et la dynamise. Ce procédé est fort intéressant. M. Anil Kumar Mehta a écrit dans son livre La magnétothérapie que « le magnétisme de l'eau a eu d'importantes répercussions médicales sur l'élimination du cholestérol et des dépôts dans les artères. » En effet, la technologie des aimants a été développée afin d'empêcher les dépôts de calcaire dans les grandes cuvettes d'eau d'usine.

À la bonne vôtre !

équitable

biologique

première qualité

cocoa camino^{®-MD}
fair trade • équitable

www.cocoacamino.com

La numérologie THÉRAPEUTIQUE

Par Francine Jean, N.D.

La raison pour laquelle je l'ai appelé "thérapeutique" c'est que j'ai réalisé que les nombres nous signalent des éléments importants en relation avec nos fragilités, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou autres. La numérologie nous apporte également des moyens pour arriver à surmonter, voire même se libérer de ses faiblesses et par le fait même, renforcer ce que nous sommes déjà dans notre essence et nos acquis.

Dans le précédent numéro vous avez appris à faire le calcul de votre chemin de vie. Quel est-il?

C'est la route que nous avons tous en quelque sorte tracée, puisqu'il est calculé à partir de notre date de naissance au complet. Je vous ai fait un survol des chemins de vie 8 et 9. Cette fois-ci, je vous parle brièvement du chemin de vie 1. Sachez qu'il y a beaucoup à dire sur chacun et que je ne vous en présenterai ici qu'un bref résumé.

LE CHEMIN DE VIE 1 :

Si vous le possédez, vous avez des qualités d'entrepreneur, de leader, des capacités d'accéder à des postes d'autorité, de commandement et d'être gérant(e) ou à votre propre compte.

C'est un nombre d'explosion ou d'implosion. Ce qui veut dire que; soit la personne prendra des initiatives, des décisions par elle-même, passera à l'action sans toujours attendre le consentement des autres, prendra les responsabilités qui lui reviennent, sera productive, voudra avoir le dernier mot et saura prendre soin d'elle, soit elle sera bloquée dans son affirmation, dans son expression, s'enfermera dans le silence et aura certaines difficultés à délimiter son territoire ce qui fait qu'elle se sentira envahie à plus d'une reprise et en différentes situations.

Comme tous les chemins de vie, il y a des prises de conscience à faire pour ne pas entrer dans la frustration. L'individu sera confronté avec ce qu'il a de plus faible en lui justement pour faire ressortir le meilleur. Leur principal travail est de libérer le projet inconscient parental. Encore faut-il être en mesure de l'identifier, le reconnaître et trouver une personne susceptible de leur venir en aide.

Un regard doit être porté sur la relation avec le père durant l'enfance ou l'adolescence. Y avait-il sévérité ou absence qui ont marqué l'enfant ?

En ce qui concerne la santé, ces gens doivent surveiller de plus près leur circulation sanguine, ils peuvent aussi être portés à faire des migraines.

LE CHEMIN DE VIE 2 :

C'en est un de recherche, de fragilité émotionnelle, de collaboration, de coopération, de soutien aux autres et de conciliation. C'est un chemin où on retrouve souvent la personne très attachée à la mère qui a pu dans son enfance, tenter de garder l'enfant sous son aile protectrice trop longtemps. Ici, il y a un détachement à opérer pour les deux parties.

Ce 2 est souvent en dualité avec lui-même. S'il est dans un extrême - ce qui lui arrive régulièrement - il doit regarder l'envers de la situation justement pour en arriver à l'équilibre qu'il recherche au fond. Il doit apprendre à harmoniser les contraires, en allant chercher ce qu'il y a de manquant, l'autre partie de lui pour en arriver à son Unité.

Du point de vue santé, il y a une attention à apporter au système nerveux et tout le côté gynécologique et sexuel.

Je continuerai dans les prochaines parutions avec les chemins de vie 3-4-5-6- et 7.

Bon début d'automne dans le respect de l'environnement, dans l'authenticité avec vous et les autres!

articalm
CLAGENIUM®
SUBSTANCE EXCLUSIVE
**SOULAGE LES DOULEURS
ARTICULAIRES**
FORTIFIE LES ARTICULATIONS

75 capsules

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.

LA NUMÉROLOGIE THÉRAPEUTIQUE, *c'est différent !*

PROGRAMMATION 2008-09

Faites de la Numérologie, du Tarot,
un outil de développement personnel et bien plus 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 27 sept 08 : Comment utiliser le Tarot avec la Numérologie, un bon moyen de développer l'intuition. Pratique et Illustration.
- Le 18 oct 08 : Suite du 27 sept avec Pratique et Illustration.
- 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



Le plus grand combat : alimentation et cancer

Par Marie-Claude Larouche, ND.A.

L'approche naturopathique face au cancer regroupe quatre niveaux d'intervention visant à corriger le terrain ; soit l'hygiène alimentaire, mentale, corporelle et environnementale.

Je crois que nous réalisons tous que notre mode de vie stressant, notre alimentation pauvre en nutriments, l'exposition aux produits chimiques qui encrassent le terrain, la sédentarité, l'alcool et le tabagisme sont des facteurs qui contribuent à augmenter l'incidence du cancer. Les études à ce sujet sortent de plus en plus, le gouvernement canadien s'apprête à lancer sa plus grande étude concernant les facteurs de risque sur ce fléau. Le milieu scientifique s'intéresse à cette avenue puisque malgré les milliards de dollars investis dans la recherche depuis plusieurs années, les cas de cancer sont en constante augmentation et diagnostiqués de plus en plus jeune.

Les aliments possèdent diverses fonctions ; ils peuvent nourrir, régénérer, désacidifier, nettoyer, apporter des antioxydants et donner de l'énergie. Ils peuvent aussi contribuer à l'encrassement de l'organisme, à son acidification et être une importante source de toxines obligeant le foie à un travail accru. C'est pourquoi, lors de l'accompagnement d'une personne atteinte de cancer, la priorité reposera sur trois règles d'or : vivant, alcalinisant et antioxydant.

VIVANT

Évitez tous les aliments transformés et préparés. Les viandes froides

contiennent des nitrites, sulfites, et autres additifs non souhaitables, la friture et la cuisson sur le grill développent des composés toxiques pro-cancer, et sont donc à proscrire. Priorisez les légumes, les fruits, les germinations, les céréales complètes et les huiles de première pression à froid. Pour vous guider, demandez-vous si votre corps peut reconnaître cet aliment dans la nature et si la réponse est non, c'est qu'il ne fait pas partie d'une alimentation vivante. Buvez de l'eau pure : l'eau c'est la vie!

ALCALINISANT

Un terrain acidifié est propice aux maladies. Les tissus s'acidifient pour compenser l'alcalinisation du sang. Désacidifier l'organisme permettra le retour aux valeurs normales de ph. Sélectionnez des aliments alcalinisants à chaque repas tels que les légumes crus et les potages de légumes. Diminuez les pâtes blanches, les aliments transformés, l'alcool et le sucre. Votre naturopathe pourra vous fournir une liste d'aliments acidifiants et alcalinisants afin de mieux les repérer. Certains super aliments tels que les jus d'herbe d'orge ou suppléments de sels minéraux sous forme de citrate peuvent être nécessaires pour accélérer le processus de désacidification.

ANTIOXYDANT

Certains aliments contiennent des molécules ayant une action spécifique sur les cellules cancéreuses. Suite à ses recherches, le Dr Béliveau a publié un livre abondant l'alimentation anti-cancer. Oui, oui, c'est maintenant prouvé scientifiquement : les petits fruits, la famille des crucifères comme les choux et le brocoli, les thés vert, le chocolat noir, le soja, les tomates cuites et le curcuma regorgent d'antioxydants... et d'autres restent à découvrir! Chaque catégorie d'aliments possède ses propres composés phytochimiques spécifiques. Mangez-en quotidiennement, variez, et renseignez-vous au sujet des règles de base pour en bénéficier pleinement. Ces précieux alliés travailleront de pair avec l'organisme pour nuire aux cellules cancéreuses.

Ces correctifs alimentaires favoriseront le retour à la santé en facilitant les mécanismes d'auto-guérison. Ne sous-estimez pas la puissance du pouvoir curatif des aliments! Hippocrate, le père de la médecine le disait : « Que ton aliment soit ton médicament ».



Combattez les Infections Naturellement

avec le pouvoir de guérison de l'Huile d'Origan Méditerranéen

- Rhumes & gripes
- Bronchites
- Infections de voyage
- Blessures & brûlures
- Champignons des pieds & ongles
- Inflammations de la peau
- Infections urinaires
- Côlon irritable
- Infection au candida
- Infections intestinales
- Empoisonnement alimentaire
- Congestion des sinus & des voies respiratoires
- Caries & maladies de gencives
- Feux sauvages
- Acné et plus...

L'Antibiotique le plus puissant de la Nature!
antibactérien, antiviral, antifongique & antiparasitaire

Maintenant certifiée 100% biologique

1.866.547.0268 www.joyofthemountains.com

Disponible dans les magasin d'aliments naturels et les pharmacies de produits naturels

La réflexologie, et l'apaisement des douleurs

Jocelyne Boulais, réflexothérapeute diplômée

Qui n'a pas déjà eu des douleurs? À la tête, au cou, aux dents, au dos, ou à d'autres parties du corps. Saviez-vous que la réflexologie peut aider dans ce domaine? Le massage de réflexologie, incluant le massage global des deux pieds, vient apaiser la douleur car le travail a des répercussions dans tout le corps.

Vous pouvez contribuer à diminuer la douleur en stimulant les points qui représentent l'hypophyse situés sur les pieds, les mains et les oreilles. L'hypophyse est une glande que l'on retrouve au centre du cerveau sécrétant plusieurs hormones qui harmonisent le corps et le système hormonal de façon à conserver un bel équilibre. Elle sécrète aussi une substance nommée endorphine qui a pour mission de diminuer et même d'éliminer la douleur. C'est un analgésique naturel de l'organisme. En stimulant le point hypophyse, vous venez l'aider à s'équilibrer et à sécréter la quantité nécessaire d'endorphines pour réduire la douleur.

Il est intéressant de constater que les endorphines peuvent aussi jouer un rôle dans la mémoire, l'apprentissage, la régulation de la température corporelle (utile lors de fièvre), apporte une sensation de plaisir (très utile lors de dépression) et favorise le maintien de l'équilibre émotionnel.

MARCHE À SUIVRE POUR STIMULER LE POINT HYPOPHYSE :

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

5. Vous masserez le point hypophyse deux fois par jour lors de crises. Diminuez à une fois par jour puis au besoin par la suite.
6. Massez toujours les deux côtés du corps, soit les deux oreilles, les deux pieds ou les deux mains.
7. **Très important : Respectez ces simples consignes pour réussir votre auto-traitement.**

LE POINT HYPOPHYSE

Ce point magnifique se trouve au centre des gros orteils

au centre des pouces



et au centre du lobe des oreilles.



Les pouces et les oreilles sont faciles à travailler le jour et les gros orteils lors de votre période de relaxation en soirée. Pour de meilleurs résultats, consultez un réflexologue ou un réflexothérapeute diplômée qui fera un massage complet pour encourager votre corps à s'équilibrer dans toute sa globalité.

Allez, donnez-vous un petit coup de pouce pour soulager votre douleur!

Réflexologie Jocelyne Boulais
Réflexothérapeute diplômée

Consultation individuelle
Atelier d'introduction à la réflexologie de 6 heures

« Là où les zones réflexes deviennent la conscience de l'être »

Formation en Réflexologie des pieds de 60 heures, débutant en septembre 2008, offert de fin de semaine ou le mardi de jour

450.441.3958
www.pourlamourdespieds.com


 Saint-Basile-le-Grand

Faites un retour en classe bionique !

- Tonique anti-fatigue physique et mental
- Accroît la concentration
- Équilibre humeur et émotions
- Combat l'agitation mentale
- Prévient le vieillissement du cerveau

BIONIC aura des effets toniques sur le corps pour fortifier et supporter le système nerveux dans ses défis quotidiens et ses capacités d'apprentissage. Calmer l'esprit et augmenter l'acuité mentale et la concentration, garder sa motivation et faire face au stress de façon positive est possible grâce à KALMADOU. Les personnes hypersensibles, agitées ou irritables -petits et grands- y trouveront un effet tranquilisant des plus bienfaits. Enfin, NEURAL PLUS agira directement sur les humeurs changeantes ou en lassitude et sur les variations émotionnelles en stabilisant les sécrétions du cerveau. Votre mémoire s'en verra ragaillardie.



L'Herbier du Midi 1 888 443-9516 joseccomiveau@herbierdumidi.ca



FORSIGHT

Des résultats que vous pourrez certainement constater.



Forsight
Complete vision formula with Lutein
Formule totale vision avec Lutéine

New Roots
HERBAL

60

Plus de 90% de l'information qui entre dans votre cerveau provient de vos yeux.

- Maintient les fonctions importantes des yeux
- Protège de la dégénérescence maculaire
- Soulage les affections de l'oeil
- Réduit le risque de cataracte
- Maintient les yeux pleins de vitalité et en santé

www.newrootsherbal.com

Portrait d'une plante médicinale

L'ASTRAGALE



Par Martine Hamel, Herboriste thérapeute

L'astragale est natif du nord de la Chine et de la Mongolie. Bien adapté à notre climat, on peut facilement le cultiver ici. Par contre, armez-vous de patience puisque c'est la racine âgée entre 4 et 7 ans qu'on utilise. L'usage qu'en font les Orientaux date d'au moins 2000 ans. Il est mentionné dans le *Shen Nong Ben Cao Jing*, un texte de référence classique portant sur la pharmacopée chinoise. En Chine il se nomme Huang qi, qui signifie "leader jaune" en référence à la couleur jaunâtre de sa racine et parce qu'il est considéré comme l'une des plus importantes plantes toniques. Traditionnellement et encore aujourd'hui, il est utilisé dans la nourriture; ajouté aux soupes et aux bouillons pour son effet fortifiant.

IMMUNITÉ

De façon générale, l'astragale améliore les fonctions du système immunitaire. En augmentant la résistance, il aide à prévenir et à diminuer la durée des rhumes, grippe, bronchite, pneumonie, mononucléose ainsi que tous autres types d'infections bactériennes ou virales. Il offre un support considérable surtout lorsque ces pathologies deviennent chroniques. Antibactérien et antiviral, son action se situe (entre autre) au niveau de la moelle osseuse, stimule la production de globules blancs. En plus d'améliorer de façon significative l'activité des macrophages, des lymphocytes T et des cellules tueuses naturelles, l'astragale normalise la réponse aux anticorps. Immunomodulateur, il régularise un système immunitaire hyperactif; allergies, arthrite, maladies auto-immunes...

CANCER

Les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie utilisés contre le cancer entraînent souvent une diminution des cellules du système immu-

nitaire ainsi que plusieurs effets secondaires. L'astragale, en plus d'augmenter l'efficacité des traitements, aide à prévenir l'immunosuppression (destruction des globules blancs) qui en résulte. L'utilisation de l'astragale avec la chimiothérapie protège le cœur, le foie et les reins de sa toxicité. Cette plante offre un soutien considérable durant cette période difficile et augmente les chances de survie et de guérison. Il possède aussi une action d'inhibition des tumeurs ainsi que de leur propagation. Je conseille vivement d'en prendre, souvent combiné avec d'autres plantes toniques, avant et après les traitements.

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC)

En Orient, l'astragale se classe parmi les plantes toniques les plus puissantes, les plus sécuritaires et les plus populaires. En médecine traditionnelle chinoise, on l'emploie pour accroître les défenses naturelles du corps. Il renforce le Qi (énergie) des poumons et tonifie le Wei Qi (énergie protectrice qui circule sous la peau), en contrôlant l'ouverture et la fermeture des pores de la peau, mécanisme ressenti sous forme de "chair de poule", de frissons ou de transpiration. Cette fonction d'adaptation est essentielle car elle constitue notre première ligne de défense contre les influences extérieures (le froid et le vent par exemple). Si cette énergie est déficiente, épuisée ou bloquée, la chaleur, le vent, le froid ou l'humidité peuvent pénétrer à l'intérieur du corps et causer des maladies. Ces personnes auront tendance à contracter souvent des rhumes, des gripes, des bronchites. À l'inverse, si le Wei Qi est fort, suffisant et circule bien, le corps est résistant et peut s'adapter aux conditions environnementales aussi difficiles soient-elles.

Comment se portent vos intestins?

Des remèdes digestifs pour toute la famille

Choisissez les mélanges de probiotiques Udo's Choice® dotés de souches humaines!

La repopulation régulière du tractus intestinal par les souches probiotiques les plus utiles en fonction de l'âge, du mode de vie et de l'état de santé peut améliorer la santé intestinale et contribuer à protéger contre la maladie.

7 mélanges ciblant des tranches d'âge et des troubles spécifiques. Vous les trouverez dans le réfrigérateur!

- Probiotique – Mélange pour adultes
- Probiotique – Adultes plus
- Probiotique – Mélange pour enfants
- Probiotique – Dose forte pour le côlon
- Probiotique – Mélange pour nourrissons
- Probiotique – Super 5 en pastilles
- Probiotique – Super 8 à dose forte

Résultats éprouvés en clinique • Formulation scientifique à partir de souches humaines • Résistant à l'acide gastrique

www.florahealth.com

Within

Health Solute Ions

Pour Vitaliser Cheveux – Ongles – Peau

Within est un supplément complet à base de plantes, vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes.

Within apporte les nutriments essentiels à votre organisme, afin d'améliorer la vitalité des cheveux, des ongles et de la peau.

En plus, grâce sa composition, Within donne un regain d'énergie.

Format de 90 et 180 comprimés

Argent ionisé 5 ppm

Anti-infectieux Anti-microbien

- Système Immunitaire
- Parasites du sang
- Aide à la régénération des tissus et des os
- Aide à éliminer les cellules vieilles ou oxydées
- Utiliser pur pour désinfecter : peau, yeux, oreilles, ...
- Fatigue, Allergies, Grippe
- et plus

Distribué par

Usage Oral & Topique pour toute la famille

Format de 120, 250, 500 ml et Spray 120 ml

www.monmol.com
1 800 463-0420

En tonifiant les poumons, l'astragale assure une quantité suffisante et une bonne circulation de notre énergie de défense (Wei Qi). Fortifiant et réchauffant, il aide le corps à mieux s'adapter au froid. Je le suggère souvent aux personnes qui travaillent à l'extérieur pendant la saison froide. C'est aussi une excellente plante à prendre l'automne et l'hiver en prévention des rhumes. De plus, l'astragale aide à réduire les transpirations excessives, celles liées à la ménopause de même que les sueurs nocturnes. À l'inverse, il aide aussi les personnes qui ne transpirent pas assez.

Puisqu'il tonifie le Qi de la rate, c'est la raison pour laquelle il sera pris lors de faiblesse, manque de vitalité, fatigue, diarrhée, sueurs spontanées, manque d'appétit. C'est aussi un tonique du sang. En effet, il stimule la production de globules rouges. On le prescrit aussi contre les prolapsus (descente d'organes tels que vessie, utérus, estomac).

MAIS ENCORE...

Antioxydant puissant et anti-inflammatoire, il diminue la peroxydation des lipides et augmente la production de superoxyde dismutase (enzyme naturellement produite dans l'organisme qui élimine les radicaux libres). Comme plante adaptogène, je le recommande souvent pour soutenir les périodes de convalescence, d'épuisement, de fatigue chronique et de burn-out.

Il protège les reins et le foie contre les dommages causés par plusieurs substances toxiques, médicaments ou virus (hépatite ou autres). Hypotenseur et tonique cardiaque, il augmente l'endurance du cœur. Ces effets sont considérables suite à un infarctus, une myocardite, des séquelles d'un AVC ou d'une crise d'angine.

SYNERGIE

Rarement utilisé seul, je le combine la plupart du temps à d'autres plantes selon la situation. En voici quelques exemples :

- Protection des reins (cordyceps),
- Protection du foie (chardon-marie, schisandra, curcuma, reishi),
- Tonique du sang, anémie, circulation (Dong quai),
- Cancer (reishi, maitake, curcuma),
- Fortifiant général (ginseng américain, réglisse, éleuthéro).

MODE D'UTILISATION

Teinture (extrait dans l'alcool) : 1 à 5ml, 2-3 fois par jour.

Décoction : 3 c. à soupe de racines sèches coupées dans 500 ml d'eau. Faire bouillir à feu doux 30 minutes. Laisser infuser encore 30 minutes. Boire 3 tasses par jour. Vous pouvez utiliser la décoction comme bouillon pour une base de soupe. L'astragale peut être pris sur de longue période de temps (1 à 2 ans) selon les situations sans aucun danger. C'est une plante qui agit lentement mais sûrement.

PRÉCAUTIONS ET INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

La prise d'astragale durant la grossesse et l'allaitement est sécuritaire. Selon la médecine traditionnelle chinoise, son utilisation n'est pas recommandée durant la phase aiguë d'une infection associée à la présence de chaleur (fièvre, forte soif, inflammation...). Elle peut augmenter et potentialiser l'effet des traitements d'immunothérapie (interféron et interleukine). Attention avec la médication immunosuppressive (sida, transplantation d'organe). L'utilisation de l'astragale pour ce genre de problématique est encore controversée. Dans ces deux derniers cas, il est primordial d'avoir un suivi médical conjointement à la prise de toutes plantes affectant le système immunitaire. Si vous souffrez d'une maladie chronique, dégénérative ou auto-immune telle que : cancer, lupus, diabète, sida ou autres, faites appel à un herboriste ou tout autre professionnel de la santé.

Profitez de l'automne qui approche pour intégrer l'astragale à vos sauces afin de bien vivre les changements de saisons et par le fait même, être plein de force pour passer un hiver en santé.



Une multivitamine pour tous

SISU propose un choix de multivitaminés ciblant toutes les tranches d'âge et tous les stades de la vie.

ÉCONOMISEZ

2\$

sur la multivitamine de SISU de votre choix

Une par jour, 60 comprimés,
 Une par jour, 90 comprimés,
 Une par jour, 180 comprimés,
 Une par jour sans fer, 60 comprimés. Une par jour sans fer (homme), Kiddie Super Multi, Mini Vits, Teens Multi, Multi Active – pour les femmes actives, Multi Prénatale, Multivitaminés prénatales suprêmes, Supreme Multivitamin (SMV), 120 VC, Supreme Multivitamin (SMV) avec fer, 120 VC, Multi 1 Santé optimale, Multi 2 Santé optimale

Uniquement remboursable chez **Panier Santé**. Aucune valeur monétaire. Ne peut être combiné à aucune autre offre promotionnelle. Un bon de rabais par personne. Jusqu'à l'épuisement des stocks. Toute reproduction non autorisée de ce coupon est interdite par la loi. Limite d'un coupon par achat. Ne peut être combiné à aucun autre coupon. Valable seulement au Canada.

Date d'expiration du bon de rabais : **31 octobre 2008**

est Ester-C sont des marques déposées; les brevets canadiens 2 420 548 et 2 275 420 et le brevet américain 1 973 813 appartiennent à The Ester-C Company.

sisu.com • 1.800.663.4163

La fameuse carte postale...

Par Manon Bonneau, www.viandeachien.com

Vous arrive-t-il de recevoir des cartes postales des membres de votre famille ou d'amis qui se prélassent au soleil, visitent la Ville Lumière ou explorent des territoires inconnus? Probablement pas souvent, puisqu'à l'ère d'Internet, les voyageurs utilisent davantage le courrier électronique pour informer de façon rapide leurs proches.

Si votre compagnon canin ou félin possède un dossier dans une clinique vétérinaire, il y a fort à parier que vous recevez annuellement une petite carte postale sur laquelle on vous remémore qu'il est temps pour Fido ou Chaton de recevoir son rappel de vaccins ou de le protéger contre les tiques, les puces et les vers du cœur.

RENDEZ-VOUS ANNUEL AVEC L'AIGUILLE

Pendant longtemps, cette carte postale retrouvée dans ma boîte aux lettres a fait en sorte que je n'ai pas raté ces rendez-vous annuels... C'était l'époque où très peu d'informations circulaient sur la vaccination animale, à part le fait qu'il était impératif d'y soumettre notre fidèle compagnon chaque année. En fait, on ne se posait pas trop de questions... On vaccinait chaque année, c'était normal...

BRAVO! DES RECHERCHES!

Mais aujourd'hui, encore une fois grâce à Internet, de nouvelles informations sur la vaccination sont disponibles et elles donnent un autre son de cloche à cet acte médical. Nous en savons actuellement beaucoup plus sur le système immunitaire du chien et du chat. Nous savons qu'une fois que ce système de défense aura développé les anticorps contre certains virus, plus jamais il n'oubliera comment se défendre s'il rencontre à nouveau l'envahisseur.

Un chercheur et professeur d'immunologie à l'université du Wisconsin-Madison, Ronald D. Schultz, a passé une bonne partie de sa vie à vérifier la durée de l'immunité qui était conférée par les vaccins. Grâce entre

autres aux recherches de cet immunologiste, les consommateurs savent désormais que leurs compagnons animaux n'ont plus à subir une vaccination annuelle. En effet, selon ses multiples recherches, le Dr Schultz a pu démontrer que certains vaccins (ceux contre la maladie de Carré, la parvovirose, l'adénovirose et la rage) offrent une protection qui va bien au-delà d'un an.¹

Du côté des vaccins félines, des études publiées par des compagnies pharmaceutiques (celles-là mêmes qui fabriquent les vaccins) ont démontré que leurs propres produits pouvaient induire une immunité pouvant aller au-delà de trois ans². Et il faut savoir que si un vaccin peut permettre une immunité de trois ans, cette immunité peut se prolonger encore de nombreuses années (par exemple, toute la vie durant)³.

Votre compagnon canin ou félin n'a donc pas à être vacciné chaque année contre des maladies telles la parvovirose, la maladie de Carré, la panleucopénie féline et la rage. Une fois que le système immunitaire de votre animal aura développé une réponse immunitaire, ses cellules mémoires veilleront à fabriquer des anticorps en cas de besoin.

DES SYSTÈMES IMMUNITAIRES DIFFÉRENTS?

Contrairement à l'information qui est véhiculée encore aujourd'hui par certains professionnels de la santé animale, *le système immunitaire du chien et du chat n'est pas différent du système immunitaire de l'humain*, il réagit de la même manière. Malheureusement pour la santé de nos compagnons animaux, cette fausse information est quelques fois utilisée pour justifier, à tort, que Fido et Chaton devraient être vaccinés annuellement.

SÉCURITAIRE LA VACCINATION?

Plusieurs d'entre vous avez probablement déjà entendu parler des réactions indésirables que pouvait causer la vaccination chez les humains. Mais savez-vous que ce phénomène se produit également chez les chiens et les chats? Puisque ces derniers sont vaccinés beaucoup plus fréquemment que nécessaire, est-il surprenant de constater qu'ils sont affligés en grand nombre, et de façon beaucoup plus précoce, de cancers, de désordres du système immunitaire et de maladies chroniques? Selon le vétérinaire homéopathe Charles E. Loops, «... la pratique de la vaccination répétée tout au long de la vie de l'animal a fait en sorte que nous avons affaibli génétiquement nos compagnons animaux.⁴»

Sur le site de l'*American Veterinary Medical Association* on peut même lire que « La vaccination est une intervention médicale sérieuse qui comporte à la fois des bénéfices et des dangers. On a prouvé que certains vaccins confèrent une immunité de plus d'un an. Revacciner des patients ayant une immunité suffisante n'augmente pas nécessairement leur résistance à la maladie et peut même accroître le risque de réactions indésirables à la vaccination.⁵ »

UNE QUESTION DE GROS SOUS?

Mais pourquoi, me direz-vous, est-ce que la vaste majorité de la communauté vétérinaire insiste pour vacciner si fréquemment nos compagnons animaux si des recherches prouvent que ce n'est pas nécessaire? Bonne question! Se pourrait-il que cette pratique s'explique, en partie, par un argument d'ordre économique? En effet, l'auteur d'un article paru en 2006 dans *Veterinary microbiology*⁶ mentionne que la vaccination est probablement responsable, en France, de 33 % des revenus de leur pratique. Il rapporte également des données sur le fait que la vaccination permet la vente d'autres produits, augmentant du même coup de façon significative la proportion des revenus engrangés par la vaccination. Vous aurez donc compris que qui dit moins de vaccins dit moins de revenus...

Malgré tout, je vous rappelle qu'il peut être judicieux de consulter périodiquement votre vétérinaire afin de vous assurer de la bonne santé de votre compagnon animal par l'examen physique et des analyses sanguines. Et, bonne nouvelle, de plus en plus de professionnels en santé animale s'intéressent à l'homéopathie et à l'acupuncture. Voilà ce qu'on peut appeler de la vraie prévention : une approche holistique qui traite des problèmes de santé existants, mais qui travaille également au niveau de l'énergie vitale de votre fidèle compagnon.

1 SCHULTZ, Ronald D., Duration of immunity for canine and feline vaccines: a review, *Veterinary Microbiology*, Volume 117, Issue 1, 5 October 2006, Pages 75-79
2 MOUZIN, DE, et autres, *Duration of serologic response to three viral antigens in cats*, *J Am Vet Med Assoc* 224 : 61-66, 2004
3 SCHULTZ, Ronald D., [Correspondance personnelle], 15 août 2005
4 <http://www.charlesloopsdvm.com/vaccinations.htm>
5 http://www.avma.org/issues/policy/vaccination_principles.asp
6 POUBANNE, Yannick, *DOI and booster vaccination – Dealing with the issue at practice level in France*, *Veterinary Microbiology* 117, p.86-92, 2006

GENUINE HEALTH

montre-moi ton pH...
je te dirai ce qu'il révèle sur ton énergie et sur ta santé.

Ressentez la différence en 21 jours.

Échelle du pH
6,0 : acide ← → 8,0 : alcalin

6,0 6,4 6,8 7,0 7,2 7,6 8,0

www.genuinehealth.com Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement

Des antioxydants à chaque repas!

Par Renée Frappier de l'Association Manger Santé Bio

LES ANTIOXYDANTS, CES PROTECTEURS INDISPENSABLES...DANS VOTRE ASSIETTE!

Déjà, et encore davantage dans la prochaine décennie, l'engouement est et sera aux antioxydants. Pourquoi un tel intérêt? La raison est de taille : les antioxydants retardent le vieillissement et combattent les maladies cardiovasculaires et certains cancers, de quoi tenir le haut du palmarès durant de nombreuses années! En effet, les antioxydants sont parmi les substances les plus testées en laboratoire. Les résultats positifs de ces recherches ont créé un véritable attrait pour certains aliments et/ou suppléments. Le rôle de l'alimentation et de la supplémentation dans la prévention des maladies chroniques est indéniable. Des centaines d'études montrent une diminution de risques des maladies du cœur et certains cancers chez les populations qui consomment 5 portions ou plus de légumes et de fruits par jour. Cet effet bénéfique serait attribuable à des composés comme le bêta-carotène et les vitamines C et E ainsi qu'à d'autres composés appelées substances phytochimiques.



CHOISIR DES ALIMENTS PROTECTEURS

Les antioxydants sont des substances qui en protègent d'autres contre l'action de l'oxygène, en étant elles-mêmes oxydées, donc détruites. Les antioxydants peuvent remplir cette fonction aussi bien dans notre corps que dans les aliments. Par exemple, dans les aliments, la vitamine C prévient l'oxydation des fruits coupés et exposés à l'air. C'est pourquoi des quartiers d'orange (riche en vitamine C) ne brunissent pas, tandis que des tranches de banane (très peu de vitamine C) s'oxydent rapidement. Dans cet article, nous allons partir à la découverte de tous les plaisirs rattachés à la consommation quotidienne d'ALIMENTS riches en substances protectrices!

À RETENIR :

Nous serons toujours gagnants de choisir des aliments sains et variés, plutôt que de se fier sur les suppléments pour compléter notre apport alimentaire. En effet, les aliments sains ne contiennent jamais qu'une seule substance intéressante et ne protègent pas que d'une seule maladie. Au contraire, ils renferment une multitude d'éléments nutritifs et d'autres substances protectrices comme les fibres alimentaires et les antioxydants.

QUELS SONT LES ALIMENTS LES PLUS PERFORMANTS?

Les légumes colorés ajoutent au plus simple repas, une note de beauté et avivent l'appétit. Pensons à consommer régulièrement des légumes orangés riches en caroténoïdes comme la citrouille, la patate sucrée, les carottes si appréciées et très accessibles ainsi que toutes les courges à chair orangée qui apporteront de la variété au menu. Les légumes verts comme le chou frisé, les épinards, le persil réjouissent l'œil et le palais.

Les crucifères, c'est-à-dire les choux, les brocolis, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le navet contiennent, en plus de leur valeur nutritive exceptionnelle, des indoles et des sulforaphanes, des substances puissantes qui protègent contre certains cancérigènes. L'ail, l'oignon et le poireau doivent être consommés chaque jour. Leurs composés soufrés et la quercétine sont anticancérigène et capables d'abaisser la tension artérielle et le taux de cholestérol, un *must* dans la cuisine. Pensons à les consommer crus ou cuits à la vapeur.

Le rouge au menu. Ces derniers temps, on écrit beaucoup sur les bienfaits du lycopène, un caroténoïde à la puissante action antioxydante. Vite les tomates, le melon d'eau, les fraises et le pamplemousse rose. Hors saison, il est possible de trouver des jus, sauces ou tomates entières ou broyées et...BIOlogiques! C'est pas sorcier, ni compliqué : Mangeons beaucoup de fruits et de légumes!

Les légumineuses constituent des aliments gagnants : nutritifs, économiques, protecteurs. Des isoflavones y ont une action anticancérigène, tandis que le raffinose et le stachyose qu'elles renferment favorisent la multiplication intestinale de bactéries bifidus inhibitrices des pathogènes. Ces aliments augmentent l'action protectrice de notre flore intestinale.

Les graines de lin, les noix, le soya devraient avoir une place d'honneur

dans notre menu. Valeur nutritive exceptionnelle et substances (lignanes) aux propriétés estrogéniques réduisant les risques de cancers hormono-dépendants (sein, prostate, utérus) et leurs oméga-3 et coenzyme Q10 inhibent certaines substances inflammatoires et abaissent le taux de cholestérol. Mouline les graines de lin et les intégrer dans nos céréales du matin, les jus, les sauces à salades, les céréales, etc. Tremper les noix et les ajouter aux salades. Tremper les fèves soya, les cuire et les ajouter à la plupart des plats principaux. Penser au tofu, si facile à apprêter.

Certaines épices et fines herbes recèlent des valeurs antioxydantes non négligeables : le romarin, la sauge, le gingembre, le curcuma et le clou de girofle.

FAITES DE VOS JUS, DES COCKTAILS D'ANTIOXYDANTS DÉLICIEUX!

Les jus verts représentent une façon très contemporaine, adaptée aux horaires exigeants de plusieurs d'entre nous. Il est très intéressant de les découvrir et de les adopter. Dans le mélangeur, ajouter à votre jus préféré 15 mL (1 c. à s.) de poudre verte de votre choix (il en existe plusieurs marques de qualité sur le marché à base de spiruline ou d'herbe de blé), une banane, des germes de luzerne, des graines de lin moulues ou de l'huile de lin et, vroom...Voilà préparé en un tour de main, un jus délicieux et si bon pour la santé. Pour un maximum d'efficacité, boire à jeun, lentement, garder et agiter chaque gorgée dans la bouche une trentaine de secondes afin de procéder à une insalivation maximale et de profiter de l'effet nettoyant sur les gencives. Tous ces jus verts en plus de nettoyer, tonifier et protéger par leur teneur concentrée en bêta-carotène et en chlorophylle, constituent également une très bonne source de vitamines C et B accompagnées de flavonoïdes, de minéraux tels potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre, et en prime des enzymes...Qui dit mieux?

trophic[®]

CONCENTRÉ D'ALIMENTS VERTS
Le Concentré d'aliments verts de Tropic vous fournit une surabondance d'éléments nutritifs bio disponible d'une qualité fiable hors pair. Le Concentré d'aliments verts améliore les symptômes de la fatigue, de l'épuisement, de la lassitude et de l'irritabilité en stimulant votre niveau d'énergie et votre condition alimentaire et en procurant à votre corps la capacité et l'endurance de gérer les défis physiques et/ou intellectuels quotidiens.

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.

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

www.trophic.net

DÉFICIT D'ATTENTION, MANQUE DE CONCENTRATION

Par Christiane Chartier, aromathérapeute

Les enfants ont commencé l'école et bientôt quelques parents seront convoqués par le professeur pour discuter du manque de concentration de leurs enfants. Nous aimerions tous que nos enfants soient des élèves exemplaires, mais consolez-vous, grâce à nos différences, nous évoluons dans une société intéressante.

Le déficit d'attention n'est pas une maladie. C'est un comportement provenant de notre monde actuel qui vit à haute vitesse. Plus visible chez l'enfant dans son milieu d'apprentissage, le déficit d'attention est aussi présent chez l'adulte, se manifestant par un manque de concentration; la personne est distraite, oublie, fait des erreurs. Le rythme rapide et le haut niveau de stress dans lequel nous vivons demande à notre cerveau de fonctionner à une plus grande vitesse. Ce phénomène s'explique par un manque de dopamine sécrété par le cerveau. Est-ce une maladie ou simplement une transformation de l'être humain qui s'ajuste à une nouvelle ère créée par lui-même? De plus en plus de gens ne vivent plus au rythme de la nature et la nature elle-même nous reflète ce changement. En attendant les réponses scientifiques, nous pouvons nous aider à mieux vivre avec ce manque de concentration si dérangent.

Alors que le cerveau s'ajuste à une cadence effrénée, il lui devient difficile de tempérer ses élans lors de moments plus calmes; il cherche partout autour de lui, ne parvenant plus à centrer son attention sur une seule chose. Il cherche toujours plus d'informations car il est en constant état d'éveil. Il faut donc chercher des solutions parmi les plantes adaptogènes, c'est-à-dire celles qui s'adaptent au système nerveux.

Le Basilic (*Ocimum basilicum*), le Gingembre (*Zingiber officinalis*), le Laurier (*Laurus nobilis*, baies) et le Citron (*Citrus limonum*) sont des huiles essentielles tonifiantes qui aident à la concentration. Appliquez 1 goutte sur la nuque ou à l'intérieur des poignets d'une huile au choix ou en synergie. En complément, vous pouvez prendre 1 capsule de 500 mg de *Ginkgo biloba* par jour.



Même si les huiles essentielles sont efficaces pour un enfant, l'inconvénient est parfois l'effet psychologique des odeurs. Il ne faudrait pas que votre enfant vive un rejet de ses compères dû à l'odeur supposée l'aider. Le rejet aggraverait le déficit d'attention. Par conséquent, les huiles essentielles semblent plus appropriées chez les adultes.

En cherchant une solution pour un jeune dyslexique, j'ai découvert le *Bacopa monnieri* que j'ai mélangé avec l'*ashwaganda* (*Withania somnifera*), deux plantes adaptogènes vraiment appropriées pour le déficit d'attention et l'hyperactivité. Elles permettent d'équilibrer le système nerveux, améliorer la mémoire à long terme, augmenter la capacité d'apprentissage et même de réduire l'agressivité. Dosage (à partir de 4 ans) : 1 capsule, deux fois par jour le matin et au soir. Pour l'hyperactivité où s'il y a une sensation de somnolence en après-midi, ajoutez une autre capsule le midi. Nous savons combien les enfants deviennent agités quand ils sont fatigués et combattent le sommeil, d'où l'importance d'ajuster le dosage selon l'effet obtenu. Chez l'adulte, une dose d'entretien de 1 capsule par jour semble suffisante pour plusieurs. Pour des conseils personnalisés, informez-vous auprès d'un professionnel en santé naturelle.

GENIUS

Enfants et adolescents

Enfant agité? Trouble de concentration?

Aide à améliorer la concentration et/ou le comportement chez les enfants et les adolescents.

Aide à gérer le Trouble de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

Qualité Pharmaceutique.
Exempt de mercure et autres contaminants.




SUPER SPÉCIAL

Genius 90 caps 16,99 \$

Genius 180 caps 27,49 \$

Genius 114 ml 19,49 \$

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

NutriPUR 1 877 688-7478 www.nutripur.com

Le retour à l'école

avec **Miviton**
enfants

Un supplément nutritionnel naturellement formulé pour renforcer le système immunitaire, soutenir la croissance tout en améliorant la concentration, le comportement et l'apprentissage.

Nouveau goût amélioré et sans parabens

Disponible dans toutes les boutiques de produits naturels et dans certaines pharmacies.





 COMPAGNIE QUÉBÉCOISE

Sans frais : 1 866 722-2442
 Visitez-nous au www.holizen.com

Christiane Chartier

Enseignante en Aromathérapie et Phytothérapie

Téléphone : 819-872-1009 / Sans frais : 1-866-727-6635

info@managwon.com

Que faire si votre pH est acide ?

Par Josée Royer, ND.A

Dans le numéro de mai/juin, nous avons expliqué la façon de prendre votre pH urinaire pour savoir si vous étiez acidifié et dans un premier temps il était conseillé de tendre vers une alimentation composée surtout d'aliments alcalins et biologiques. Vous pouvez obtenir la liste de ces aliments dans un magasin de produits naturels.

Alors voyons maintenant, vous avez fait le test du pH urinaire et il s'est avéré plutôt acide, et bien sachez que la plupart du temps l'alimentation à elle seule ne suffira pas à combler les carences en minéraux alcalins (calcium, magnésium, fer, zinc, potassium, sodium). Ces derniers servent à neutraliser le surplus d'acidité dans le corps mais ne sont pas en quantité suffisante dans l'alimentation pour éliminer le surplus d'acidité probablement présente depuis un bon bout de temps déjà. Les acides sont irritants, agressifs, ils encrassent les tissus par leur présence en excès, ils affectent le système immunitaire, ils sont de grands consommateurs d'oxygène et de minéraux et finissent par détruire les tissus aboutissant vers des maladies chroniques telles que : rhumatismes, arthrose, ostéoporose, dépression, fatigue chronique, sciatique, etc. Une personne acidifiée peut, sans être malade, ressentir un certain nombre de symptômes qui s'installent peu à peu et se fondent dans la vie quotidienne, si bien qu'ils sont rapidement acceptés comme faisant partie des petits troubles normaux de chacun.

Les symptômes les plus communs sont la fatigue au réveil, un sommeil perturbé entre 1h00 et 3h00 du matin, régurgitation, perturbation de l'appétit, constipation, migraine fréquente, peau grasse, mauvaise haleine matinale, mains moites et froides, transpiration abondante des pieds, sueurs froides, rhumes fréquents, douleurs musculaires et autres. Afin de diminuer votre acidité plus efficacement, il s'avère alors nécessaire de consommer des citrates alcalins qui sont composés de minéraux alcalins qui aideront au retour d'un pH urinaire équilibré. Certaines personnes constateront assez rapidement une amélioration de leur état de santé : moins de fatigue, moins de douleurs, moins de maux de tête, meilleur sommeil, etc.

Comprenez bien qu'il est conseillé de prendre des citrates alcalins pendant que vous effectuez vos changements alimentaires car l'alimentation alcalinisante est la base pour conserver par la suite un pH équilibré. Après environ 1 mois de prise de citrates alcalins, reprenez votre pH urinaire et voyez par vous-même les résultats positifs et dosez les citrates en fonction des résultats. Renseignez-vous dans un magasin de produits naturels afin de déterminer votre dosage et l'interprétation des résultats selon votre cas.

Saviez-vous aussi que le stress, le surmenage, le manque d'air et d'activité physique, le manque de sommeil, un mauvais fonctionnement des organes tels le foie, les reins et les poumons sont tous des facteurs pouvant être aussi en cause dans l'acidification.

Alors revenez-nous le mois prochain pour la suite...
Vous pouvez soumettre vos questions à vivreensante@tlb.sympatico.ca



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



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

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

514.276.7773
www.naturopathecoach.com
INSCRIPTION DÈS MAINTENANT



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



Progressive®

Protégez-vous cette saison de froid et de grippe



Progressive Vitamin C Complex offre une grande variété de bienfaits pour la santé incluant des propriétés antiâge, une accélération de la guérison, une fonction immunitaire améliorée et une protection contre les maladies. Deux de ces capsules végétales pures contiennent 1,200 mg de vitamine C la plus bio-disponible et non acide possible.

Formulé par Mikhael Adams, B.Sc., N.D.



Mikhael Adams, B.Sc., N.D. est impliqué dans le développement et la formulation de suppléments de vitamines et de minéraux depuis plus de 20 ans. Mikhael donne des conférences à travers l'Amérique du Nord sur une variété de sujets reliés au bien-être et est le cofondateur du Renascent Integral Health Centre.

www.progressivenutritional.com

Les anovulants, un kaléidoscope inquiétant!

(3^e partie)

Et qu'en est-il des caillots et de la tension artérielle?

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

La viscosité des plaquettes, ces éléments figurés du sang qui nous protègent lorsqu'il y a coupure et écoulement de sang, bouchent carrément la plaie grâce à un facteur de coagulation produisant de la fibrine. On ne peut douter que ce mécanisme soit d'une grande protection, mais divers chercheurs ont observé que ces mêmes facteurs de coagulation sont augmentés durant la grossesse sous l'influence des taux d'oestrogènes élevés et lors de la prise d'anovulants, également à cause des oestrogènes. Le Dr Kitty Little d'Oxford, qui a passé de nombreuses années à rechercher les effets des oestrogènes et de la progestérone sur la moelle osseuse où sont produites les plaquettes, ainsi que sur les globules rouges et les globules blancs, a remarqué que des cellules géantes appelées mégacaryocytes sont chargées de produire les petites plaquettes. Or, un des effets de la pilule combinée (oestrogènes et progestine) est d'empêcher le développement de ces cellules, ce qui conduit à une production accrue de plaquettes anormalement visqueuses. Dans les expérimentations, on a d'ailleurs trouvé des masses de petits caillots dans les os, le foie, la rate et les reins des lapins. Le risque de formation de caillots sanguins est de trois à quatre fois plus élevée chez les femmes qui prennent des contraceptifs oraux.

L'accident thromboembolique veineux survenant dans les veines profondes des jambes est grave, même si on dit qu'il est rare. Toutefois, les pilules comme LYBREL, prises 365 jours par année, exposant la femme au risque hormonal 13 semaines de plus par année, et d'autres comme SEASONIQUE, prises en continue pendant trois mois, comportent des risques nettement plus importants. Une jeune mère de 31 ans, Nicole Dishuk, est décédée suite à la formation de multiples caillots dans son cerveau à cause de l'anovulant LYBREL, laissant dans le deuil son époux et deux jeunes enfants, Brandon, 2 ans et Justin, 4 ans. Un courriel a été envoyé à des milliers de personnes. Soyons vigilants! Chaque femme a sa sensibilité et ses antécédents familiaux. Aussi, certaines femmes ayant ces antécédents et utilisant des contraceptifs tels que CYCLEN ou ALESSE augmentent considérablement leurs risques de souffrir d'une embolie pulmonaire ou d'un accident vasculaire cérébral et... si elles fument, c'est encore pire!

À l'Université GHENT, en Belgique, on s'est également intéressé à l'influence de la prise de contraceptifs oraux, sur la santé des femmes. Les chercheurs ont constaté que la prise d'anovulants augmente l'accumulation de la plaque dans les artères. Il s'agit de dépôts de graisses fermes. Une utilisation durant dix ans par exemple, augmenterait la plaque dans les artères de 20 à 30%. Ces résultats ont été rendus publics lors de la tenue de l'*American Heart Association Meeting*, en novembre 2007 à Orlando en Floride.

Il est connu que plus une femme prend longtemps des anovulants, plus elle a de risques d'avoir une tension artérielle élevée et par conséquent, de faire face au durcissement des artères. En 1977, des gynécologues de la *U.S. Air Force* voulurent approfondir la question et constater de visu l'état de l'artère principale de l'utérus des femmes qui avaient subi une hystérectomie totale (ablation de l'utérus et des ovaires). Presque toutes les femmes parmi les 44 patientes ayant subi cette hystérectomie présentaient un épaississement de modéré à sévère de la tunique interne de leurs artères. Et ces modifications n'avaient rien à voir avec le tabac ou l'hypertension. Celles qui n'avaient jamais pris d'anovulants, elles étaient sept, n'étaient pas affectées par ces transformations. On estime également, c'est ce que précise le Dr Ellen Grant, M.D., que le risque d'hémorragie dans les tissus périphériques du cerveau, est multiplié par six pour les utilisatrices de la pilule (c'est ce qui est arrivé à Nicole Dishuk après sa première chirurgie) et par 22 pour celles qui fument. Il arrive que des zones fragiles soient présentes sur des vaisseaux sanguins depuis la naissance, où se développent alors des sacs appelés anévrismes. Il est arrivé plus d'une fois que des neurochirurgiens aient opéré des jeunes femmes dont les anévrismes ont saigné (hémorragies sub-arachnoïdiennes au cerveau) après avoir pris des contraceptifs oraux!

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