



## Guide d'achat 2009 présenté par InfoNaturel.ca

Copyright © 2009 – Autorisé\*

La sélection d'un bon produit de santé naturel n'a pas toujours été une mince tâche. Maintenant, de nouvelles normes s'imposent grâce à des organismes comme Santé Canada qui s'est donné ce mandat. Un bon produit de santé naturel devrait provenir d'une compagnie qui possède sa licence de Santé Canada.

Posez les questions suivantes avant d'acheter un produit naturel :

Le fabricant du produit de santé naturel possède-t-il un service à la clientèle qui vous permet de vérifier cette information, de vous renseigner sur son respect des Bonnes Pratiques de Fabrication (BPF) et sur ses certifications (ISO par exemple)?

**Le produit a-t-il un numéro de produit de santé naturel (NPN)? Dans le cas contraire cela ne veut pas dire qu'il n'est pas bon ou inefficace, mais la compagnie qui le fabrique n'a pas pu soumettre à Santé Canada deux études cliniques conformes ou est en attente de recevoir son NPN. Vous pouvez toujours visiter le site du gouvernement pour consulter la base de données des produits de santé naturels homologués ou suivez ce lien : [www.InfoNaturel.ca](http://www.InfoNaturel.ca) – Accueil**

L'étiquette d'un bon produit de santé naturel devrait toujours fournir les indications, la posologie, les mises en garde et les contre-indications. La liste de tous les ingrédients actifs et non médicinaux contenus dans le produit doit apparaître sur l'étiquette qui devrait également stipuler la présence ou l'absence des principaux allergènes dans son produit (produits laitiers, blé...).

Demandez la source des matières premières qui ont servi à la fabrication. Certains pays ont des normes beaucoup plus élevées que d'autres.

Recherchez des produits normalisés « standardisé »; cela va vous garantir par exemple qu'un extrait normalisé est un procédé qui garantit qu'une capsule de plante(s) renferme une teneur minimum de l'un ou l'autre de ses constituants.

Recherchez de nouvelles formules; les recherches ont évolué et certaines compagnies n'ont pas suivi.

Évidemment, le produit devrait également être scellé adéquatement.

Un petit truc... Avant d'acheter un produit de santé naturel, comparez le produit avec deux ou trois produits équivalents de ses concurrents et questionnez le détaillant et, si nécessaire, le fabricant sur l'étiquetage, le contenant (qui doit généralement protéger le produit de la lumière), etc.

Cette démarche sera peut-être un peu ardue au début, mais elle vous permettra rapidement d'identifier quelques bons fabricants à qui vous pourrez par la suite faire confiance. Bonne sélection!

Consultez toujours un professionnel de la santé ou votre thérapeute avant l'utilisation d'un produit et surtout lorsque vous prenez des médicaments.

Nous avons établi pour vous la liste des produits les plus en demande :

## **Probiotiques**

La flore intestinale comprend des milliards de bactéries, bonnes et mauvaises qui peuplent le tube digestif. La bactérie acidophilus est une bactérie bienfaisante, dont la présence en grand nombre dans l'intestin assure le bon fonctionnement de l'appareil gastro-intestinal. Des études tendent à démontrer que la prise de probiotiques permet de réduire le nombre d'infections hivernales et leur gravité. Le nombre de gastro-entérites et leur gravité diminuent également. La prise de probiotiques semble également permettre de réduire les symptômes associés au syndrome du colon irritable et aux maladies inflammatoires de l'intestin. La prise de probiotiques semble également être bénéfique dans le soulagement des intolérances alimentaires multiples ainsi que dans certains cas d'eczéma ou d'asthme associés aux allergies ou intolérances.

Le probiotique, l'acidophilus et le bifidus sont considérés parmi les produits d'hygiène intestinale les plus performants. Ils favorisent l'équilibre microbien du tube digestif et assurent également une protection contre les infections en participant à l'équilibre de la flore intestinale.

## **Collagène hydrolysé**

Le collagène aide au soutien de la peau. Son élasticité dépend en effet de la présence du collagène, une protéine fibreuse qui représente 80 % du tissu conjonctif présent dans toutes les parties du corps. Le collagène sert à la structure fondamentale d'un grand

nombre de tissus, entre autres la peau et est également essentiel pour le maintien d'une bonne structure des cartilages.

### **Oméga-3**

Les oméga-3, de la famille des lipides, sont composés de trois groupes : les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés.

Leurs caractéristiques sont en fonction du nombre de doubles liaisons (liens entre deux atomes). Lorsqu'il n'y a aucune double liaison, on parle d'acides gras saturés. Lorsqu'il y en a une, ils sont monoinsaturés. Lorsqu'il y a plusieurs doubles liaisons, ce sont des acides gras polyinsaturés. Les oméga-3 font partie de la catégorie des polyinsaturés.

Parmi les acides gras polyinsaturés, on y trouve les oméga-3 et les oméga-6.

- Les oméga-3 se trouvent principalement dans l'huile de soja et le poisson gras.
- Les oméga-6 se trouvent essentiellement dans l'huile de tournesol et certaines viandes.

Vous craignez que le poisson contienne des contaminants? Recherchez des oméga-3 qui ont subi un procédé de distillation moléculaire garantissant qu'elle est exempte de dioxine, de PCB ou de métaux lourds. L'usage des acides gras oméga-3 permet de réduire le niveau global de l'inflammation dans l'organisme.

On connaît bien le rôle des oméga-3 dans la réduction de l'inflammation associée à l'arthrite et au psoriasis. Mais des travaux récents sur l'importance de l'inflammation dans l'évolution des maladies cardio-vasculaires, des maladies auto-immunes et du cancer nous permettent de mieux saisir les raisons de l'amélioration clinique notée par les malades, depuis plusieurs années déjà. Plusieurs malades victimes de fibromyalgie, d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires, de fatigue chronique ou autres désordres associés de près ou de loin à l'inflammation affirment, par conséquent, se sentir mieux suite à une consommation accrue d'acide gras oméga-3. Même lors de déséquilibre du système nerveux (vieillesse cérébral, mémoire défaillante, hyperactivité, dépression, anxiété...), des travaux en cours notent une participation de mécanismes inflammatoires et des possibilités d'utilisation des oméga-3.

### **Enzyme**

Les enzymes digestives, protéines employées par le corps, décomposent la nourriture en aliments qui sont alors digérés; elles sont également essentielles pour le contrôle de l'Inflammation. Le corps humain produit autour de 22 enzymes digestives différentes qui agissent sur un type différent de nourriture. On trouve également des enzymes dans les fruits, légumes, viandes et autre nourriture. Un certain nombre de ces enzymes, produites à partir des plantes et des animaux, sont vendues en tant que suppléments.

Quand on utilise les enzymes dans un objectif de contrôle naturel de l'inflammation, on veillera à choisir un supplément à teneur élevée en protéases et à consommer celui-ci 20 minutes ou plus avant les repas. Autrement, pour favoriser une bonne digestion, les suppléments d'enzymes seront utilisés en mangeant.

En favorisant une digestion normale des aliments, il semble que la prise d'enzymes digestives favorise la réduction des allergies et intolérances multiples qui sont des phénomènes de plus en plus souvent observés (syndrome des hypersensibilités multiples).

## **Calcium**

Le calcium, indispensable au corps humain, est le minéral dont nos dents et nos os sont constitués. Il est l'un des minéraux les plus importants et aussi celui qui se trouve en plus grande quantité dans l'organisme. Ses actions sont dépendantes ou tributaires de la vitamine D et du magnésium.

## **Glucosamine**

Les études réalisées par le laboratoire ROTTA en Italie démontrent l'efficacité de ce nutriment, se trouvant chez certains mollusques, à nourrir l'articulation. Ces études démontrent même la capacité du sulfate de glucosamine à régénérer jusqu'à un certain point (+ou- 30 %) le cartilage articulaire usé par l'arthrose. L'arthrite, l'arthrose et les traumatismes articulaires demeurent les principales applications du sulfate de glucosamine. On comprend bien l'intérêt unique porté à ce nutriment qui a la particularité de nourrir l'articulation.

## **Petit Lait**

Les protéines sont des éléments contenus dans les aliments que nous consommons quotidiennement. La viande, le poisson, les légumineuses, les produits laitiers, les œufs, les noix, les céréales entières... sont des aliments contenant des protéines. Tous les jours il importe de consommer des protéines de qualité car elles sont essentielles au renouvellement de chacune de vos cellules. Les cellules de la peau, du système immunitaire, des os, du tube digestif, des poumons... ont besoin de protéines qui sont capitales à leur fonctionnement normal.

## **Multi Vitamines**

Les vitamines et minéraux sont considérés comme des nutriments essentiels, ce qui signifie que notre organisme ne les fabrique pas. Ils dépendent de notre alimentation, à condition que celle-ci ne soit pas déséquilibrée. Les vitamines et les minéraux jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement biologique de notre organisme. Ils diminuent sensiblement avec le stress.

## **Échinacée**

Les Amérindiens ont utilisé les diverses espèces d'échinacée pour soigner une multitude de problèmes de santé, notamment les infections des voies respiratoires, les morsures de serpent ou d'insectes venimeux. Aujourd'hui, elle est souvent cultivée autant pour ses nombreuses propriétés médicinales qu'ornementales. Elle est reconnue comme un purifiant du sang et aide à la lutte contre les infections en renforçant le système immunitaire.

Un supplément d'échinacée de qualité devrait posséder un NPN et être normalisé au niveau de sa concentration en principe actif. Vous veillerez à suivre les recommandations du fabricant lors de l'usage du produit.

## **Vitamine C**

Depuis 1970, plus de 20 études sérieuses ont confirmé les dires de Pauling à savoir que la vitamine C permet de réduire la durée et la sévérité des infections hivernales communes. Une étude réalisée à l'hôpital St-Luke's en Angleterre démontre l'utilité de doses aussi petites que 200 mg de vitamine C lors de bronchites.

## **Canneberge**

La capacité de ce petit fruit à empêcher le développement des bactéries au niveau de la vessie lui a permis d'établir sa popularité dans le traitement naturel des cystites (infections de vessie) à répétition. Sa grande concentration en antioxydants naturels permet à son fruit, aussi bien qu'à son jus pur, de rivaliser avec les meilleurs antioxydants connus. Pour cette raison, il ne faut pas négliger la canneberge comme facteur de lutte contre le vieillissement du coeur et des artères. Le jus de canneberge pur se consomme à raison de 150 ml par jour. Pour les capsules d'extrait de canneberge normalisé à 12 % d'acide quinique, on consommera 300 mg, 2 fois par jour.

## **Cordyceps sinensis**

Voilà bien un champignon aux vertus multiples. Son usage thérapeutique est documenté par plusieurs dizaines d'études. Le cordyceps est un adaptogène utile au renforcement de la capacité d'adaptation au stress. Ce champignon permet également d'améliorer la résistance aux infections et plus particulièrement aux infections respiratoires. Son usage dans le traitement naturel des hépatites en fait un bon appoint nutritionnel aux thérapies allopathiques habituelles. Le cordyceps permet également de renforcer naturellement le rein en cas d'insuffisance rénale légère. Doté d'une propriété immunomodulante utile, celui-ci a été également utilisé pour lutter contre certains des effets négatifs du Lupus (maladie auto-immune pouvant provoquer de l'inflammation au niveau des articulations, de la peau, des reins...). Il possède également un effet de renforcement des globules rouges qui en fait un bon allié dans la lutte contre l'anémie. Il ne faut pas se surprendre de voir les sportifs tant apprécier celui-ci. On consomme le cordyceps sous forme de capsules de poudre séchée. Généralement on suggère environ 500 mg à prendre 2 à 3 fois par jour, aux repas. Veillez à utiliser un supplément ayant son NPN, afin d'être certain de sa qualité.

## **Vitamine D3**

La vitamine D3 ne fait que commencer à faire couler de l'encre. On connaissait ses bienfaits au niveau de l'ossature, qu'elle contribue à solidifier, depuis longtemps. Cependant, des travaux plus récents établissent ses bienfaits au niveau de l'angiogenèse qu'elle contribue à réduire. L'angiogenèse est un processus par lequel le cancer, les maladies auto-immunes et plusieurs maladies inflammatoires chroniques progressent. Dans le cancer du sein, par exemple, il semble que la prise de vitamine D3 puisse réduire les risques de récurrences après un premier cancer, de façon significative. Les enfants consommant une diète élevée en vitamine D développent moins de diabète juvénile (maladie auto-immune du pancréas). Lors de sclérose en plaques et de différentes formes

d'arthrite, des travaux de plus en plus nombreux confirment l'efficacité de la vitamine D. La vitamine D3 est la forme de vitamine D la plus efficace. Bien que plusieurs milliers de mg de vitamine D soient donnés dans certaines études, le fait que celle-ci soit liposoluble et qu'elle s'accumule au niveau du foie nous amène à considérer une utilisation de 1 000 U.I par jour, comme une recommandation efficace et prudente. La naturopathie préfère utiliser des combinaisons d'éléments thérapeutiques à dose physiologique, à une utilisation d'une dose élevée d'une vitamine prise isolément. Ainsi, par exemple, certains travaux semblent établir que l'usage conjoint de la vitamine D et d'un supplément de bioflavonoïdes (supplément venant des agrumes) permet d'obtenir un meilleur résultat, lors de certains désordres inflammatoires.

### **Le fer à dose physiologique**

L'usage du fer à dose élevée, lors d'anémie ferriprive, a fait ses preuves depuis longtemps. Cependant le 300 mg de fumarate ferreux utilisé lors de cette pathologie provoque assez souvent des symptômes gastro-intestinaux prononcés (constipation, brûlures d'estomac, ballonnement...). Il existe encore bien plus de gens aux frontières de l'anémie que de gens victimes d'anémie établie. Ces gens ont un taux raisonnable de globules rouges, une hémoglobine raisonnable, mais une ferritine (réserve de fer) très abaissée. Bien souvent cette condition « pré-anémique » peut précéder ou suivre l'anémie et nécessite tout de même un suivi régulier, puisqu'elle explique la fatigue, certaines douleurs musculaires et autres symptômes. Pour ces états « pré-anémiques », la prise d'un supplément de fer liquide sous forme de gluconate ou autre sel de fer facile à digérer fera merveille. Le dosage de fer élémentaire de ces formules oscille généralement de 15 à 50 mg par dose. Cette dose permet d'obtenir des résultats fiables avec un minimum d'inconforts.

### **Le chardon-Marie**

L'extrait de chardon-Marie normalisé à 80 % de Sylimarine est un des précieux alliés de la santé de votre foie. Que ce soit pour faire votre cure de printemps/automne ou pour soutenir votre foie dans des conditions plus chroniques, le chardon-Marie devrait être régulièrement au rendez-vous. Lors de cirrhose, de stéatose (foie gras), d'hépatite virale ou toxique (suite à la consommation de médicaments ou de drogues) ou simplement de problèmes mineurs du foie (intolérance aux gras et à l'alcool, ballonnements, digestion lente...), le chardon-Marie rend service régulièrement. Son usage, largement documenté, en fait un allié de première ligne pour la santé du foie. L'artichaut est une plante que l'on retrouve souvent en association au chardon-Marie, dans des formules de plantes. L'ajout d'artichaut à ces formules permet de favoriser le maintien d'un taux de cholestérol bas. La dose de chardon-Marie normalisé doit être de l'ordre de 150 à 200 mg, deux fois par jour.

## **Isoflavones de soya**

Voilà certainement une alternative naturelle des plus valables pour traverser le début de la ménopause avec sérénité. En plus de permettre d'atténuer naturellement les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, insomnie, instabilité émotionnelle, fatigue...), les isoflavones du soya permettent, en plus, d'abaisser naturellement le taux de cholestérol et de favoriser le maintien d'une bonne densité des os (lutte contre l'ostéoporose). Ces avantages s'ajoutent donc aux autres à une période de la vie où la prévention des problèmes osseux et cardio-vasculaires prend toute son importance. Une consommation de 30 à 60 mg d'isoflavones de soya (génistéine, daïdzéine...) une à deux fois par jour suffit généralement à atteindre les objectifs visés lors de la ménopause, qui demeure une transition où l'organisme finit généralement par se rebalancer et fonctionner sans symptômes et sans hormones.

## **Gymnéma sylvestris**

Voici un trésor qui nous est offert par la médecine Ayurvédique. Cette plante, traditionnellement utilisée pour traiter le diabète léger et les états pré-diabétiques, comporte un potentiel réel au niveau de ce fléau que demeure le diabète. En fait, même lors de diabète de type 1 (diabète insulino-dépendant ou juvénile), l'utilisation de la Gymnéma sylvestris s'est montrée capable de réduire de façon significative le dosage quotidien d'insuline nécessaire. On croit, par conséquent, que cette plante permettrait de préserver les cellules productrices d'insuline de leur destruction. Cette action permettrait d'assurer une meilleure stabilité glycémique aux diabétiques. Lors de diabète sévère (type 1 ou 2) ou de diabète de type 1, il est par contre impérieux de faire suivre sa condition étroitement si on désire introduire la Gymnéma sylvestris à son programme de supplémentation quotidien. Le supplément choisi devrait être normalisé à 24 % d'acide gymnémique et être utilisé à raison de 250 à 300 mg, deux fois par jour.

## **Palmier nain**

Cette plante est particulièrement utile chez l'homme. En inhibant une enzyme, la 5 alpha réductase, le palmier nain permet de conserver l'hormone masculine (testostérone) plus active et moins toxique. La 5 alpha réductase est une enzyme qui convertit la testostérone en DHT, une substance toxique pour la prostate, la peau et les cheveux. La conversion de la testostérone en DHT toxique favorise, en effet, l'hypertrophie bénigne de la prostate, certaines formes d'acné et la calvitie, selon le patron masculin. Par contre, ceci ne veut pas dire que l'usage du palmier nain doit être réservé à l'homme. La femme produit également de la testostérone (même si en moins grande quantité qu l'homme). Par conséquent, l'usage du palmier nain pourra venir en aide aux mêmes problèmes chez la femme victime de déséquilibre hormonal (acné, perte de cheveux, peau grasse...). La dose utile est de l'ordre de 150 mg deux fois par jour. On veillera à utiliser un supplément

normalisé à 95 % de stérols et acides gras naturellement présents dans les baies du Palmier nain.

**MSM méthane) esLe MSM (Méthylsulfonylméthane) est une substance naturelle à base de soufre, présente dans certains végétaux. Cette substance excelle dans le soulagement naturel de la douleur, qu'elle soit d'origine inflammatoire, musculaire ou névralgique. Les victimes de lumbago, de sciatique, d'arthrite, de bursites, de tendinites, de fibromyalgie... jouissent le plus de la prise de MSM. Comme substance riche en soufre, le MSM permet également de venir en aide aux gens victimes d'allergies et de problèmes respiratoires récidivants. En autant que le produit possède son NPN, l'usage de MSM saura vous apporter un soulagement significatif. La posologie habituelle est très variable (1 000 à 3 000 mg par repas). La prise doit débiter au dosage minimal et être adaptée à chaque cas. L'effet antalgique du MSM vient en partie de sa capacité à neutraliser la production excessive de substance P par le système nerveux. La substance P est une substance qui augmente la perception de la douleur. Certaines personnes sont plus souffrantes que d'autres uniquement à cause d'un niveau excessif de substance P.**

**Le MSM permet de venir ainsi au secours des gens ayant un seuil de la douleur plus bas. L'ajout de broméline (enzyme anti-inflammatoire provenant de la tige de l'ananas), aux formules à base de MSM, en augmente la vertu anti-inflammatoire. La posologie de broméline est généralement de l'ordre de 500 à 1 500 mg par jour.**

**Le marronnier d'Inde (aesculus hipp.)**

**Le marronnier d'Inde est utilisé afin de tonifier les veines. Les problèmes d'hémorroïdes et de varices seront les plus susceptibles d'être aidés par la prise de marronnier d'Inde. Utilisé conjointement au petit houx (Ruscus aesculus) ou aux bioflavonoïdes d'agrumes, le marronnier d'Inde sera également d'un aide précieux lors d'oedème (enflure) d'origine lymphatique (incluant le lymphoedème). Les problèmes d'insuffisance veineuse chronique (varices, impatiences, ulcères variqueux, démangeaisons aux jambes, œdème, douleur et lourdeur des jambes...) ou d'hémorroïdes (œdème, démangeaisons rectales, saignement, douleurs rectales...), seront bien ciblés dans leur ensemble par l'usage du marronnier d'Inde. Les risques de phlébites seront également significativement réduits lors d'insuffisance veineuse chronique. L'extrait de graines du marronnier d'Inde utilisé devrait être normalisé pour contenir environ 20 % d'aescine. La posologie sera de l'ordre de 300 à 375 mg, deux fois par jour.**

**Griffe du diable**

**Voilà un anti-inflammatoire naturel utile, populaire et efficace. Son usage a été comparé avantageusement à celui de certains anti-inflammatoires pharmaceutiques. La griffe du diable est idéale pour le traitement naturel des lombalgies (douleurs au bas du dos) associées à l'arthrite, au surmenage ou à l'arthrose. Lors de différentes formes d'arthrite des grosses et petites articulations, la griffe du diable sera également d'un grand secours, tout comme lors de tendinites, de bursites ou autres douleurs articulaires ou musculaires traumatiques où on combinera avantageusement son utilisation orale à celle de l'Arnica Montana en friction locale (application de gel). La posologie habituelle de griffe du diable est de l'ordre de 200 à 400 mg par repas. On veillera à utiliser un extrait 5:1, normalisé à environ 2 % d'harpagoside ou 3 % d'iridoïdes.**

**Complexe de vitamines B 100 mg es du groupe B, sous forme de comprimés de 100 mg à action maintenue, n'est pas une nouveauté. Son effet clinique lors de fatigue, de manque de mémoire, de nervosité, d'anxiété légère ou de dépression légère est largement appuyée par la littérature scientifique, supportant l'usage de plusieurs vitamines B prises isolément et à forte dose lors de déséquilibre nerveux. C'est notamment le cas de l'inositol (dépression, anxiété), de la vitamine B12 (mémoire, dépression, fatigue...), de l'acide folique (mémoire, dépression, anxiété, dépression post-partum...), de la vitamine B5 (fatigue, mauvaise adaptation au stress...), de la choline (mémoire), de la vitamine B6 (syndrome pré menstruel, anxiété, insomnie, dépression...) et des autres vitamines du groupe B. L'usage du groupe des vitamines B, sous forme de complexe B, surpasse bien souvent les effets d'une vitamine B prise isolément. Comme support naturel offert au système nerveux, le complexe B aura toujours sa place. La posologie sera généralement de l'ordre de 100 à 200 mg à prendre 1 à 2 fois par jour, selon l'état et le poids de la personne.**

### **Aubépine**

**L'aubépine (baies et fleurs) possède une action de relaxation naturelle du coeur et des artères qui est très bénéfique pour tous les gens ayant des problèmes mineurs à modérés d'insuffisance cardiaque ou d'hypertension. Bien des symptômes de palpitation, de points au coeur, d'oedèmes périphériques, de levers nocturnes pour uriner (sans être associés à l'hypertrophie de la prostate), d'essoufflement à l'effort, de douleurs angineuses... seront largement réduits dans leur expression, grâce à l'utilisation d'aubépine. L'usage parallèle de Coenzyme Q 10 (CoQ10 ou ubiquinone) à raison de 100 à 400 mg par jour permet de potentialiser les effets de l'aubépine. Il en est de même pour le Gui (Viscum album) et l'ail qui accompagnent parfois l'aubépine dans les produits de santé naturels offerts sur le marché. L'extrait d'aubépine utilisé devrait être normalisé à 3 % de flavonoïdes et être utilisé à la dose recommandée par le fabricant (tout dépendamment des produits auxquels elle est**

combinée dans la préparation). Assurez-vous d'avoir sous la main un produit possédant son NPN.

## **Ginkgo biloba**

Cette plante est l'une de Ginkgo biloba

Cette plante est l'une des plus étudiée et utilisée à travers le monde. Les études utilisant des extraits de qualité ont largement démontré l'efficacité du ginkgo biloba dans le soutien que cette plante offre au système nerveux. Les antioxydants contenus dans le ginkgo biloba lui permettent de freiner le vieillissement du système nerveux et de préserver le moral et la mémoire, même en âge avancé. Cette plante permet d'optimiser la circulation dans les capillaires sanguins (petits vaisseaux sanguins). Or, le cerveau est un organe peuplé de capillaires sanguins. Une circulation optimale dans le cerveau permet de maintenir une bonne oxygénation de celui-ci qui s'en porte heureux. Vos fonctions cognitives (mémoire, concentration, focus de l'attention...) et le maintien de votre équilibre nerveux en seront renforcés. Ainsi, il semble que le ginkgo biloba permet de lutter contre la dépression et l'anxiété du troisième âge. Des travaux récents ont démontré que le ginkgo biloba arrivait, à lui seul, à freiner l'évolution de la démence d'Alzheimer (parfois jusqu'à deux ans). L'extrait utilisé (50:1) doit être normalisé à environ 25 % de glucoflavonoïdes et 6 % de terpènes-lactones. Le dosage sera de l'ordre de 60 à 120 mg, deux fois par jour. L'usage parallèle de vitamines du groupe B, de phospholipides et d'acides gras oméga-3 permet d'optimiser les effets thérapeutiques du ginkgo biloba.

Millepertuis on anti-dépressive réelle et utile lors de dépression. Son usage, largement démontré, lui permet de rivaliser avec bien des médicaments pharmaceutiques lors de dépression mineure à modérée. Lors d'insomnie, associée à la dépression, cette plante possède également une utilité appréciée des consommateurs de produits de santé naturels. Le supplément de millepertuis utilisé doit être d'excellente qualité et, par conséquent, être normalisé à raison de 0,3 % d'hypericine. La posologie habituelle sera de l'ordre de 300 mg, trois fois par jour. L'usage conjoint des vitamines du groupe B (complexe B) permet d'optimiser les résultats obtenus à l'aide du millepertuis.

## **Valériane**

C'est certes la valériane qui domine la pharmacopée naturelle des plantes les plus utilisées comme somnifère naturel. C'est lors d'insomnie associée à l'anxiété mineure à modérée que la valériane donnera son meilleur rendement. Cette racine

doit être normalisée sous forme d'extrait, contenant 0,8 % d'acide valérienique ou 1,5 % de valtrates pour offrir son plein potentiel. La consommation de 500 à 700 mg, 30 minutes avant le coucher, suffit généralement à induire un sommeil récupérateur. L'usage de la racine de valériane se combine avantageusement à celui du citrate de magnésium (100 à 300 mg, au coucher). Parfois certaines autres plantes seront combinées avantageusement à la valériane, dans les formules visant à induire le sommeil. Parmi les plus utiles : le houblon, la passiflore et le millepertuis.

#### **DGL (racine de réglisse déglyccérizée)&DGL (racine de réglisse déglyccérizée)**

La DGL est une racine de réglisse de laquelle on a retiré la composante pouvant faire augmenter la pression, afin de conserver uniquement les principes actifs permettant de supporter le système digestif. C'est lors d'ulcère d'estomac, d'ulcère du duodénum ou de gastrite que la racine de réglisse, sous forme de DGL, permet un soulagement des symptômes. En supportant le fonctionnement des cellules du système digestif, la DGL leur permet de mieux fabriquer la couche de mucine qui tapisse et protège normalement l'estomac et le duodénum de l'effet irritant de l'acide chlorhydrique ou de la multiplication de certaines bactéries telles que *Helicobacter Pylorii*. La posologie de DGL est de l'ordre de 380 mg, à mâcher, 20 minutes ou plus, avant chaque repas.

#### **Pétadolor**

Pétadolex est un produit de santé naturel renfermant les portions efficaces et non toxiques de la racine de PétaSite. Utilisée avec succès dans le traitement naturel des céphalées et migraines, le produit Pétadolex possède à ce niveau une large feuille de route. Le produit est également utile pour le soulagement naturel des allergies. Il se combine avantageusement aux mélanges à base de MSM et broméline qui en optimisent les effets thérapeutiques. Le produit Pétadolex possède son NPN et son usage thérapeutique est bien connu. Il suffit, par conséquent, de suivre les recommandations du fabricant.

Bioflavonoïdes d'agrume uit de santé naturel sont multiples. Son faible coût en fait un produit à privilégier dans plusieurs pathologies. Les bioflavonoïdes permettent de renforcer les cellules de la rétine des yeux qu'ils permettent de protéger. La prévention des problèmes de dégénérescence maculaire sont donc redevables de cette recommandation. La myrtille, bien connue dans le traitement naturel de la dégénérescence maculaire, doit ses effets thérapeutiques en bonne partie à son contenu en bioflavonoïdes. Les bioflavonoïdes sont des stabilisateurs naturels de la production de l'histamine qui seront, par conséquent, utiles lors d'allergies variées

et de conjonctivite chronique. Les problèmes de varices, d'hémorroïdes, de couperose et de vieillissement précoce des artères sont également bien ciblés par la prise de bioflavonoïdes. Les bioflavonoïdes sont des protecteurs remarquables des vaisseaux sanguins (gros comme petits). Les diabétiques ont ainsi avantage à utiliser ceux-ci régulièrement. La vitamine C potentialise également les effets des bioflavonoïdes. Une posologie de 1 000 mg une à deux fois par jour est généralement suffisante.



**InfoNaturel.ca**  
Le 1<sup>er</sup> site spécialisé sur la naturopathie et les produits naturels

Découvrez les meilleurs naturopathes du Québec  
Comment reconnaître un bon produit de santé naturel  
On vous aide à choisir votre naturopathe

[www.infonaturel.ca](http://www.infonaturel.ca)

Copyright © 2009 – Autorisé sous conditions

**Vous pouvez imprimer, distribuer, copier ce guide à condition de ne pas le modifier et d'inscrire la source [www.InfoNaturel.ca](http://www.InfoNaturel.ca) version 2009- 09.01b**

InfoNaturel.ca, une division de Viesun inc, Canada, en collaboration avec ses partenaires.