

# NEW ROOTS

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS  
WWW.NEWROOTSHERBAL.EU

## HERBAL

### » GUIDE RELATIF À L'ANXIÉTÉ ET À LA DÉPRESSION

---



- Informations exclusives destinés aux professionnels de la santé -



New Roots  
HERBAL



# GUIDE RELATIF À L'ANXIÉTÉ ET À LA DÉPRESSION

Le cerveau est l'organe le plus actif de notre corps sur le plan métabolique. C'est l'organe qui a le plus besoin d'énergie et de nutriments pour fonctionner de manière optimale. Dans le cas d'affections telles que la dépression et l'anxiété, nous pouvons combiner une médecine basée sur les nutriments, les plantes et le mode de vie pour aider à réguler les hormones, les neurotransmetteurs et le métabolisme général.

La base de tout traitement commence par l'établissement de bonnes habitudes. Il peut s'agir des éléments suivants

Commencez par les facteurs liés au mode de vie :



- » Exercice (30 min/jour)
- » Méditation (au moins 5-10 min/jour)
- » Restez hydraté (buvez au moins 1 à 2 litres par jour)

Régime alimentaire - incorporez des aliments complets contenant des fibres insolubles/solubles



- » Régime méditerranéen
- » Régime MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)

## Suppléments fondamentaux :

Les compléments alimentaires sont un excellent moyen pour aider à améliorer de nombreux aspects du métabolisme et du fonctionnement. Ils peuvent contribuer à améliorer la fluidité de la membrane cellulaire, afin de faciliter la communication entre les cellules grâce aux neurotransmetteurs. En outre, divers nutriments peuvent agir comme des cofacteurs qui contribuent à accélérer les réactions métaboliques, permettant ainsi la décomposition des acides aminés en neurotransmetteurs. **Les produits mentionnés ci-dessous sont ceux que vous pouvez généralement utiliser pour les patients souffrant de dépression et/ou d'anxiété pendant au moins 12 à 18 mois**



### OMÉGA-3 SAUVAGE

- ▶ pour aider à la communication neuronale et à la membrane phospholipidique. Environ 1 à 4 g d'EPA.
- ▶ 2 gélules 2x/jour avec un repas (pendant environ 1 an). Réduire à 2 gélules 1x/jour avec un repas pendant la période d'entretien.



### VITAMINE D3

- ▶ pour aider à maintenir des rythmes circadiens réguliers et en contribuant à la fonction des neurotransmetteurs.
- ▶ Vitamine D : 1000 IU-5000 IU.



### ZEN PLUS

- ▶ un mélange synergique de plantes et de nutriments pour améliorer l'humeur, la concentration et l'énergie.
- ▶ 1 à 2 capsules 1x/jour.



### B-COMPLEX ULTRA

- ▶ pour aider à la production de neurotransmetteurs.
- ▶ 1 capsule/jour au cours d'un repas.



## Compléments additionnels :

Chaque personne est unique et, par conséquent, les causes profondes de sa maladie mentale peuvent également varier d'une personne à l'autre. Vous trouverez ci-dessous quelques produits que vous pourriez envisager d'utiliser, en fonction du mécanisme de leur dépression et/ou de leur anxiété.



### HOMOCYSTÉINE BALANCE

- ▶ particulièrement important pour les clients souffrant de maladies cardiovasculaires ainsi que de dépression/anxiété. Ainsi que pour les personnes souffrant de problèmes de métabolisme de méthylation.
- ▶ ½ mesure/jour au petit-déjeuner/déjeuner.



### LAVANDA-STRESS

- ▶ bon pour le stress/anxiété aigus. Ainsi que pour les personnes qui ont du mal à s'endormir ou à rester endormis.
- ▶ 1 gélule/jour au coucher et/ou 1 gélule/jour pour l'anxiété.



### RÉSILIENCE MÉLANGE DE CHAMPIGNONS

- ▶ favorise la réponse globale au stress.
- ▶ 1 capsule 3x/jour avec un repas.



### GINGKO FORMULA

- ▶ à utiliser si l'on constate que le client a également des problèmes de concentration ou de mémoire liés à la dépression ou à l'anxiété. Également idéal pour les clients âgés. Soyez attentif à toute interaction médicamenteuse potentielle avec le Ginkgo.
- ▶ 1 gélule 3x par jour.



### MAGNÉSIUM BISGLYCINATE PLUS

- ▶ un minéral important dont la carence se manifeste souvent par de l'anxiété et dépression.
- ▶ 2 capsules 2x par jour.



### INOSITOL

- ▶ les clients souffrant de troubles dépressifs présentent des quantités plus faibles de myo-inositol dans le cortex préfrontal.
- ▶ 1 à 3 mesures (4 à 12 g)/jour.

Il existe un certain nombre de stratégies liées au mode de vie qui peuvent être intégrées pour aider à combattre l'anxiété, notamment :



Concentrez-vous sur votre respiration



Remplacez les pensées positives



Restez présent



Appelez un être cher



Exercez une activité tranquille



Écoutez de la musique relaxante



Écrivez-le



Réduisez la caféine, le sucre et les aliments transformés

**NEW ROOTS HERBAL** est une entreprise familiale fondée en 1985 et dévouée depuis à la fabrication de produits de santé naturels agréés par Santé Canada et conformes aux BPF (Bonnes pratiques de fabrication). Chez New Roots Herbal, les formules voient le jour grâce au travail synergique de scientifiques, de naturopathes et d'herboristes. Nos produits sont élaborés selon les règles les plus strictes de fabrication et nous nous engageons à offrir des nutraceutiques purs, de haute qualité et puissants pour aider à soutenir la vitalité et le bien-être. Nature, science et qualité : tel est notre credo pour vous offrir ce qui se fait de mieux en produits de santé naturels.



#### INSTALLATIONS

Notre établissement est situé en zone rurale au Québec, à proximité de Montréal. L'entreprise de 11800 m<sup>2</sup> abrite l'usine de production, l'entrepôt, les bureaux, et un laboratoire d'analyse à la pointe de la technologie de 745 m<sup>2</sup> et certifié ISO 17025.



#### MATIÈRES PREMIÈRES

Nos fournisseurs sont soigneusement sélectionnés et leurs matières premières sont soumises à un contrôle de qualité rigoureux. Cela permet d'en garantir l'identité, la pureté et la concentration, mais aussi d'assurer la qualité de notre chaîne de production. Nous faisons appel aux technologies les plus avancées, lesquelles sont orchestrées par une large équipe scientifique responsable du contrôle et de la validation aussi bien des matières premières que des produits finis.



#### ÉQUIPE DE RECHERCHE

Notre équipe de recherche est multidisciplinaire, avec des spécialistes compétents en biologie, nutrition, bio-ingénierie, chimie analytique et pharmacologie, ainsi que des professionnels de santé et naturopathes ayant une solide expérience en matière de médecine naturelle. Un groupe de recherche assure le développement continu de nouvelles formules à base de plantes, de vitamines, de minéraux, et de tous les nutraceutiques qui contribuent au maintien d'une santé optimale.



#### OBJECTIFS

La qualité et l'efficacité de nos produits de santé naturels, associés au professionnalisme de nos équipes, sont autant de soutien sur lequel vous pouvez compter pour réaliser vos missions de santé publique. Aujourd'hui, un vaste réseau de professionnels fait confiance à notre marque qui leur apporte une garantie de qualité. Cela consolide jour après jour le rayonnement de New Roots Herbal et renforce notre

volonté de poursuivre sa croissance afin de devenir la référence de l'industrie. New Roots Herbal s'inspire de la nature et élabore ses produits selon la science dans le seul objectif d'améliorer la santé et la qualité de vie de tous.



#### FORMULES

Nos préparations sont conçues pour renforcer la synergie entre chacun de leurs composants. L'usage traditionnel des plantes médicinales témoigne de leur efficacité et de leur intérêt. Ce savoir combiné à une compréhension rationnelle de leurs propriétés reposant sur des bases scientifiques solides nous permettent de concevoir des produits qui, bien utilisés, peuvent contribuer au bien-être tant sur le plan préventif que thérapeutique.



#### QUALITÉ

Nous établissons des contrôles de qualité rigoureux pour garantir la nature, la pureté et la concentration de nos produits. La fabrication de nos suppléments nutritionnels ne comporte ni conservateurs, ni colorants, ni arômes artificiels. Toutes les capsules utilisées pour les produits New Roots Europe sont composées de cellulose 100 % végétale sans OGM. Tous nos produits, en dehors de ceux dont l'effet doit être graduel, sont conçus pour être libérés dans l'organisme en 20 à 30 minutes, afin de permettre une absorption maximale.



#### FORMATION

Dans le but d'assurer une place légitime à la médecine naturelle dans notre société, comme c'est le cas dans d'autres pays développés, nous devons être particulièrement vigilants sur la formation des professionnels de santé. C'est pour cela que nous oeuvrons au maximum pour fournir aux professionnels que vous êtes toute l'information nécessaire au développement de vos compétences en matière de supplémentation alimentaire.

