

**Le AIM Just Carrots® est un aliment complet concentré qui contribue à assurer l'apport nutritionnel nécessaire pour établir les assises solides d'une bonne santé.**

Les carottes sont une source excellente d'antioxydants et de nombreux autres nutriments importants, parmi lesquels l'alpha et le bêta-carotène, les vitamines B, la vitamine C, le calcium, le fer, le potassium et la lutéine.

## Le bêta-carotène et la vitamine A

Le bêta-carotène compte parmi les quelque 600 composés nommés caroténoïdes présents dans de nombreux fruits et légumes. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-carotène est réputé pour sa transformation efficace en vitamine A. Les végétaux riches en bêta-carotène comprennent les pommes de terre, les épinards, la mangue, le cantaloup, le chou vert frisé et les tomates; cependant, ce sont les carottes crues ou cuites à la vapeur et le jus de carottes qui contiennent le plus de bêta-carotène.

L'organisme transforme le bêta-carotène présent dans ces aliments en vitamine A, laquelle est importante pour fortifier le système immunitaire et favoriser la croissance saine des cellules, y compris leur fonctionnement reproductif. La vitamine A aide les cellules à se reproduire normalement – un processus nommé différenciation cellulaire (les cellules qui ne se sont pas différenciées correctement sont plus sujettes aux transformations précancéreuses). C'est la raison pour laquelle il est généralement admis que le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, est un antioxydant naturel.

La vitamine A joue un rôle important dans la vision car elle contribue à entretenir la muqueuse des yeux et elle est nécessaire pour la conversion de la lumière en un signal nerveux dans la rétine. Bien que la cécité due à une carence en vitamine A soit relativement rare en Amérique du Nord, une telle déficience peut assécher la cornée et favoriser l'altération de la rétine et de la cornée.

La vitamine A contribue aussi à la santé respiratoire, urinaire et intestinale en protégeant les muqueuses. Les muqueuses qui se détériorent peuvent laisser pénétrer les bactéries dans l'organisme



## Bienfaits et caractéristiques primordiales

- Contribue à entretenir la santé globale du corps
- Un puissant antioxydant qui prévient l'altération des cellules
- Nutrition spéciale pour les yeux et la peau
- Complément alimentaire bénéfique pour la protection contre les maladies liées à l'âge
- Les bienfaits d'enzymes vivantes
- Produit composé de jus pur, présence minime de fibres
- Absence de résidus confirmée par test
- Nutriments en proportions naturelles
- Sans adjonction de sucres ni de colorants ou édulcorants artificiels
- Les bienfaits des jus sans les inconvénients
- Appuyé par plus de 19 ans d'utilisation sûre et bénéfique par les membres de AIM
- 400 g de poudre

et causer l'infection. Certains chercheurs pensent que la vitamine A vient en aide aux lymphocytes, un type de globule blanc qui combat les infections. La vitamine A pourrait ainsi contribuer à fortifier le système immunitaire.

Il sera bénéfique pour les groupes suivants d'inclure des sources naturelles de vitamine A dans leur régime alimentaire :

- les végétariens
- les jeunes enfants d'âge préscolaire
- les personnes dont les intestins ont de la difficulté à digérer et à assimiler les matières grasses ou celles qui souffrent de diarrhée chronique ou de grippe intestinale
- ceux dont l'apport quotidien de protéines, de calories et de zinc est insuffisant, étant donné que ces nutriments sont nécessaires pour mobiliser la vitamine A du foie afin de la faire parvenir à l'appareil circulatoire.
- ceux qui consomment une quantité excessive d'alcool

## Les antioxydants

Le **bêta-carotène** est beaucoup plus qu'une simple source naturelle de vitamine A : c'est aussi un antioxydant important. Seule une fraction du bêta-carotène peut être transformée en vitamine A. Ce qui ne l'est pas contribue à fortifier le système immunitaire. Les antioxydants luttent contre les radicaux libres et les empêchent d'endommager les membranes, de provoquer la mutation de l'ADN et d'oxyder les lipides (matières grasses), effets qui peuvent tous donner lieu aux affections dites dégénératives telles que la cataracte ou la dégénération maculaire des yeux, les cardiopathies ou le cancer.

Les carottes contiennent aussi de l'**alpha-carotène**. Selon une étude menée au Japon, l'alpha-carotène a une puissante action protectrice contre le cancer du foie spontané et le cancer des poumons en deux stades chez les souris; fait encore plus important, il protégerait aussi

l'organisme humain contre la prolifération des cellules tumorales malignes. L'action protectrice de l'alpha-carotène contre le cancer est dix fois plus puissante que celle du bêta-carotène.

Les carottes contiennent aussi de la **lutéine**, qui est un autre antioxydant de la famille des caroténoïdes. La lutéine est le principal caroténoïde présent dans la partie centrale de la rétine (nommée la macula). Selon les scientifiques, la lutéine ferait fonction de filtre pour protéger la macula des types de lumière qui risquent de l'endommager (la lumière solaire déclenche les dommages oxydatifs dans la macula). La lutéine pourrait donc contribuer à protéger les yeux contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge, principale cause de cécité chez les adultes âgés.

Les chercheurs ont aussi découvert qu'il pourrait y avoir un lien entre un faible apport alimentaire de lutéine et le risque de cataracte. Les résultats sont préliminaires et la recherche se poursuit en vue d'étudier la corrélation entre les caroténoïdes tels que la lutéine et la protection de la vision à long terme qui leur est associée.

### La valeur nutritionnelle des fruits et légumes

Les fruits et légumes frais fournissent des fibres et des nutriments nécessaires à la santé digestive, y compris des composés phytochimiques et des enzymes. Les enzymes sont essentielles à la digestion et à l'assimilation des nutriments des aliments par les tissus corporels, ainsi qu'à la production d'énergie au niveau cellulaire. Les composés phytochimiques sont tout simplement des composés chimiques d'origine végétale qui sont essentiels à la santé.

La cuisson excessive des aliments risque de détruire leurs enzymes et leurs composés phytochimiques bénéfiques. Ceci souligne l'importance de consommer des légumes crus ou cuits à la vapeur et des jus frais.

### L'extraction de jus

Lorsqu'on consomme des carottes crues, l'organisme n'assimile qu'un pour cent de leur bêta-carotène. Une légère cuisson à la vapeur décompose les parois fibreuses des carottes et augmente leur assimilation à 19 pour cent. L'extraction de leur jus réduit aussi les fibres végétales et facilite l'absorption de leurs nutriments vitaux par l'organisme.

Le jus en poudre AIM Just Carrots® fournit des enzymes, procure tous les bienfaits des jus pour la santé et évite d'avoir à nettoyer les carottes ou l'extracteur à jus. Il suffit de mélanger la poudre à de l'eau.

### AIM Just Carrots®

Le AIM Just Carrots® se compose à 100 pour cent de jus de carottes naturel dont on a uniquement éliminé les fibres. La poudre est concentrée 25 fois, ce qui signifie qu'il faut 25 livres de carottes crues pour produire une livre de Just Carrots en poudre.

Le Just Carrots représente l'une des sources les plus riches de bêta-carotène naturel. Une portion de 12 g (1 c. à soupe) de Just Carrots en poudre reconstitué avec de l'eau équivaut, sur le plan

nutritionnel, à 130 ml (4,5 oz) de jus fraîchement pressé. De plus, le Just Carrots contient des quantités généreuses de calcium, de fer et de potassium. Le Just Carrots est soumis à un contrôle qui assure à ce produit des taux maximaux de substances nutritives.

Une portion de Just Carrots en poudre contient 45 calories et fournit 420 % de l'apport journalier recommandé (aux É.-U.) de vitamine A sous forme d'alpha et de bêta-carotène.

Les carottes utilisées pour le Just Carrots sont soumises à des tests de détection des pesticides et des herbicides et sont exemptes de tout résidu afin d'assurer qu'elles ne contiennent aucune toxine dangereuse. Le procédé spécial utilisé pour la production du Just Carrots garantit aussi que les substances nutritives et les enzymes restent actives. Ce procédé n'y ajoute aucun sucre ni aucun édulcorant ou colorant artificiel.

### Utilisation du AIM Just Carrots®

- Prendre 1 cuiller à soupe de poudre par jour, mélangée à de l'eau, du jus ou autres produits du AIM Garden Trio®.
- Consommer le Just Carrots immédiatement après sa préparation.
- Pour les meilleurs résultats, placer la poudre sèche de Just Carrots sous la langue.
- Le Just Carrots se prend de préférence à jeun, soit 30 minutes avant ou 2 heures après un repas.
- Le Just Carrots peut être pris avec d'autres produits AIM, à l'exception du AIM Herbal Fiberblend®. Prendre le AIM Herbal Fiberblend® 1 heure avant ou 30 minutes après avoir pris le Just Carrots en poudre.
- Bien refermer après l'ouverture et conserver au frais, au sec et à l'ombre (20,1-23,8° C). Ne pas réfrigérer.

### Questions et réponses

*Est-il possible de prendre trop de bêta-carotène?*

Le bêta-carotène est atoxique et connu pour renforcer le système immunitaire. Il diffère en cela des suppléments de vitamine A synthétique qui peuvent être toxiques à dose forte. Une consommation exceptionnellement élevée de bêta-carotène peut provoquer une altération du teint appelée caroténémie. Cet état, qui donne à la peau un aspect doré, ne pose aucun danger.

*Que pouvez-vous me dire sur le procédé utilisé pour la fabrication du Just Carrots?*

Le Just Carrots est fabriqué selon un procédé spécial en trois étapes qui prévient la destruction des enzymes bénéfiques sensibles à la chaleur. Ceci a été vérifié en testant l'activité enzymatique du Just Carrots après reconstitution avec de l'eau.

*Le Just Carrots a un goût légèrement différent de celui du jus de carottes. Pourquoi?*

Ceci provient du fait que le procédé de traitement modifie le goût. Il est cependant nécessaire pour garantir que les substances nutritives des carottes demeurent intactes. Nous estimons qu'un goût légèrement différent (mais si bon!) et une valeur nutritive accrue valent mieux qu'un goût fidèle au jus de carottes et une valeur nutritive moindre.

Distribué par:

