

La santé globale est le résultat de l'équilibre de tous les systèmes du corps. Nous ne visons aucun système en particulier—il s'agit de débarrasser tous les systèmes des toxines et de leur fournir à tous une nutrition optimale. Le résultat est le bien-être total : on se réveille chaque matin en pleine forme! Le AIM RediBeets® est l'un des trois concentrés entièrement naturels de jus de légumes en poudre dont se compose le AIM Garden Trio®. Le AIM RediBeets® contribue à assurer l'apport nutritionnel quotidien nécessaire pour établir les assises solides d'une bonne santé.

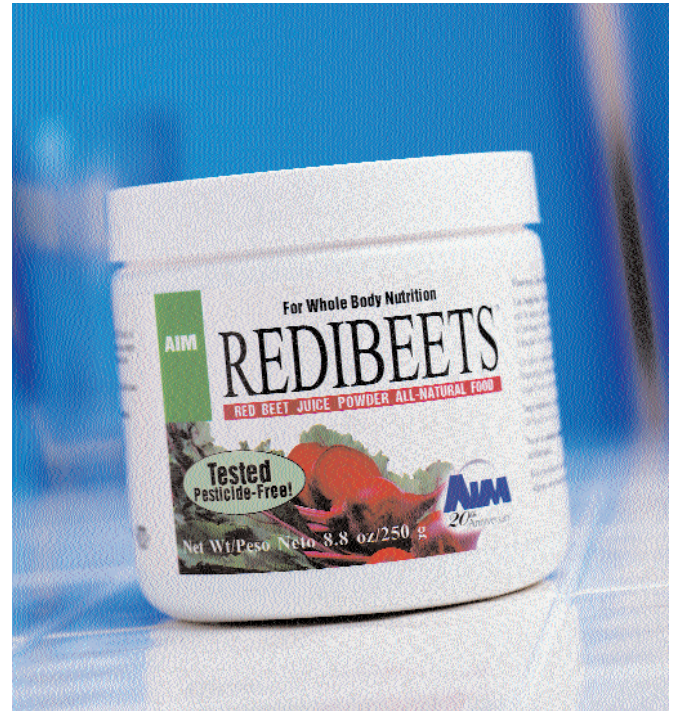
Les betteraves

La culture de la betterave potagère ou betterave rouge remonte à plusieurs siècles. Principalement cultivée comme légume, la racine de betterave a aussi servi à faire du vin et de la bière dans certaines régions d'Europe. Les Russes sont célèbres pour leur « bortsch », soupe réalisée à partir d'un riche bouillon blanc auquel on ajoute de la betterave pour lui donner de la couleur et du goût.

La valeur nutritionnelle des betteraves

Une tasse de betteraves crues renferme du phosphore, du sodium, du magnésium, du calcium, du fer et du potassium ainsi que de la vitamine A, de l'acide nicotinique, de l'acide folique et de la biotine. Préservés par le procédé d'extraction de jus, ces nutriments sont beaucoup plus faciles à assimiler sous forme de jus que leur équivalent synthétique. Le fer contenu dans le jus de betteraves, notamment, est connu pour son assimilation bien plus facile que celle d'autres formes de suppléments de fer.

Le potassium, en particulier, est essentiel à toutes les fonctions cellulaires. Comme le sodium, il régule le bilan hydrique ainsi que l'équilibre entre l'acidité et l'alcalinité dans le sang et les tissus. Le vieillissement, les affections dégénératives et l'alimentation très raffinée et trop riche en sucre contribuent souvent à appauvrir les taux de potassium dans l'organisme.



Traditionnellement, la betterave a été connue pour ses vertus médicinales et plus précisément pour ses effets anti-hépatotoxiques, soit la capacité de neutraliser les effets qui risquent d'endommager le foie. Au cours des trois ou quatre derniers siècles, on l'a considérée comme bénéfique pour la désintoxication du foie et elle a été utilisée pour le traitement de l'hépatite.

On ne connaît pas le mécanisme exact selon lequel les betteraves soutiennent le foie; les théories suggèrent toutefois qu'elle limite avec efficacité les dépôts de graisse dans le foie, probablement en raison de leur concentration élevée de bétaine.

La bétaine est souvent qualifiée de facteur lipotrope du fait qu'elle peut aider le foie à transformer les graisses. La bétaine joue aussi un rôle dans la réduction de l'homocystéine. Étant donné qu'on associe les taux élevés d'homocystéine aux affections cardiovasculaires, on pense que la bétaine soutient la santé cardiovasculaire.

Les betteraves contiennent aussi de la biochanine A, qui pourrait être un agent anticancéreux.

Le Dr Norman W. Walker (1981) suggère que le jus de betteraves est bénéfique pour les troubles menstruels et plus précisément pendant la ménopause. Dans la médecine indienne, il est utilisé pour traiter la toux et les infections.

Les fruits et les légumes frais

Le National Cancer Institute (NCI, Institut national du cancer) recommande de consommer cinq à neuf portions de fruits et de légumes par jour. Toutefois, bon nombre d'entre nous n'y parviennent pas. Les données recueillies par le Canadian Community Health Survey (Sondage de la collectivité canadienne sur la santé) effectué de septembre 2000 à février 2001 indiquent que 33,4 pour cent des Canadiens de 12 ans et plus consomment cinq à dix portions de fruits et de légumes par jour. Par contre, l'American Heart Association (AHA) a découvert que seulement 15 à 26 pour cent de la population étudiée consomment les cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes recommandées. De plus, bien que les sondages actuels publiés par le NCI indiquent que les Américains semblent avoir augmenté leur apport de fruits et de légumes, l'adolescent moyen ne consomme que 2,2 portions de fruits et de légumes par jour—et ce chiffre inclut les jus de fruits! Ceci coïncide avec une étude effectuée au Royaume-Uni en 2001 par Hughes et Gay qui donne des chiffres semblables pour l'adolescent britannique moyen. Ces chiffres sont inquiétants. Bien que l'on attribue la « culture viande et patates » à l'industrie du prêt-à-manger, la faible consommation de fruits et de légumes provient aussi de ce qu'ils sont perçus comme étant mal préparés et chers.

La valeur nutritionnelle des fruits et des légumes frais

Les fruits et les légumes frais fournissent des fibres et des nutriments nécessaires pour la santé digestive, y compris des substances phytochimiques et des enzymes. Les substances phytochimiques sont tout simplement des substances chimiques de source végétale que l'on considère essentielles à la santé. L'American Dietetic Association a constaté qu'elles sont bénéfiques pour au moins quatre des affections qui sont les causes principales de décès : la maladie cardiaque, le diabète, l'hypertension et le cancer.

Les enzymes sont essentielles aux milliers de réactions chimiques qui se produisent dans l'organisme, soit la production d'énergie au niveau cellulaire, la facilitation de la digestion, l'assimilation des nutriments digérés et la reconstruction et le renouvellement de tout ce qu'exige le corps pour que puisse se produire le métabolisme. La cuisson détruit les enzymes, mais elles sont présentes dans les fruits et les légumes crus, et l'extraction de leur jus est la meilleure manière d'assurer leur ingestion.

Les études actuelles ont démontré qu'un régime riche en fruits et légumes, comportant de la viande maigre et hyposodé apporte des bienfaits importants au cœur. La recherche récente a identifié les effets protecteurs des fruits et des légumes contre les accidents vasculaires cérébraux. Cette étude prospective a suivi un groupe de 832 hommes pendant vingt ans et les résultats ont indiqué que la quantité de fruits et de légumes consommés était inversement proportionnelle au facteur de risque d'accident vasculaire cérébral (Gillman 1995).

L'extraction de jus

L'extraction de jus consiste à séparer le jus d'un fruit ou d'un légume de ses fibres. Sur le plan nutritionnel, c'est une façon de bénéficier au maximum des fruits et des légumes que nous consommons. Bien qu'il soit bon de consommer des fruits et des légumes crus entiers, l'extraction de leur jus permet d'assurer l'ingestion et l'assimilation d'une quantité maximale des nutriments disponibles.

Le Dr Walker (1981) explique qu'une alimentation sans jus de légumes crus et frais est carencée. En effet, lorsqu'on mange des légumes crus au lieu d'en boire le jus, ils sont utilisés en grande partie en guise d'énergie au cours des processus de digestion et d'assimilation. Les jus sont ingérés et assimilés en un quart d'heure, ce qui permet à leurs nutriments de servir presque entièrement à nourrir les cellules. En 1976, le Dr Walker a déclaré que « les jus sont des aliments très liquides dont la plus grande partie se compose d'eau organique de la meilleure qualité, avec un volume relativement microscopique d'atomes et de molécules nourrissants. C'est ce volume microscopique dont ont grand besoin les cellules et les tissus! »

Le AIM RediBeets®

La demi-livre de betteraves qui sert à produire une cuillerée à thé de AIM RediBeets® est exempte de tout résidu. Le traitement qui sépare le jus et les nutriments précieux des fibres des betteraves ne les soumet pas à des températures élevées qui risqueraient d'endommager leurs substances nutritives.

Le AIM RediBeets® propose un moyen pratique d'incorporer les jus à son régime quotidien et contribue à la consommation des cinq à neuf portions quotidiennes de fruits et de légumes recommandées.

Utilisation du AIM RediBeets®

- Prendre 1 c. à thé (4 g) 2 fois par jour, mélangée à de l'eau, du jus ou à d'autres produits du AIM Garden Trio®, ou prendre 6 comprimés (4 g) une fois par jour. Vous pouvez augmenter ou diminuer vos portions selon vos besoins.
- Étant donné que la première utilisation de jus de betteraves peut avoir un effet marqué sur certains sujets (étourdissements dus à la désintoxication), il est suggéré de prendre la portion recommandée. Ne pas dépasser 2 portions par jour sans consulter un professionnel de la santé.
- Consommer le AIM RediBeets® immédiatement après sa préparation.
- Le AIM RediBeets® se prend de préférence à jeun, soit 30 minutes avant ou 2 heures après un repas.
- Du fait que la chaleur et l'acidité peuvent altérer l'activité enzymatique, il est recommandé de ne pas mélanger le AIM RediBeets® aux boissons suivantes : jus de canneberges ou de pruneaux, boissons gazéifiées ou boissons chaudes.
- Bien refermer après l'ouverture et conserver dans un endroit frais, sec et sombre (70-75° F; 20,1-23,8° C). Ne pas réfrigérer.
- Le AIM RediBeets® peut être pris avec d'autres produits AIM, à l'exception du AIM Herbal Fiberblend®. Le AIM Herbal Fiberblend® se prend 1 heure avant ou 30 minutes après le AIM RediBeets®.



Questions et réponses

Puis-je mélanger le AIM RediBeets® à d'autres produits AIM?

Oui. De nombreuses personnes mélangent le AIM RediBeets® à l'un ou aux deux autres concentrés entièrement naturels de jus de légumes en poudre dont se compose le AIM Garden Trio®. Toutefois, il ne doit pas être pris avec le AIM Herbal Fiberblend® du fait que les fibres ont tendance à empêcher l'assimilation de certains nutriments au cours de la digestion. Prenez le AIM Herbal Fiberblend® 1 heure avant ou 30 minutes après le AIM RediBeets®.

Est-il acceptable de dépasser la portion recommandée?

Chacun a des besoins nutritionnels différents, qu'il lui incombe de déterminer. Le jus de betteraves peut néanmoins avoir un effet marqué sur certains sujets lorsqu'ils l'incorporent à leur régime pour la première fois. Il est donc suggéré de se limiter à la portion recommandée pour commencer, puis de l'augmenter progressivement.

Le AIM RediBeets® a un goût assez sucré. Le sucre me préoccupe. Le AIM RediBeets® en contient-il beaucoup?

Le AIM RediBeets® ne renferme aucun sucre raffiné mais il se compose à environ 70 pour cent de sucres naturels, qui lui donnent son goût sucré.

Le AIM RediBeets® est-il déconseillé dans certains cas?

Il est recommandé aux diabétiques et à ceux qui se préoccupent de leurs taux de glycémie de consulter un professionnel de la santé avant de prendre le AIM RediBeets®.

Quelle partie de la betterave sert à produire le AIM RediBeets®?

Le AIM RediBeets® est fabriqué à partir de betteraves rouges, soit l'espèce couramment consommée comme légume. Seule la racine de betterave entre dans la composition de la poudre du AIM RediBeets®.

Combien faut-il de betteraves pour produire un kilo de AIM RediBeets®?

Il faut environ 25 kilos de betteraves pour produire un kilo de AIM RediBeets® en poudre.

Bibliographie

Gillman, M.W., L.A. Cupples, D. Gagnon, B.M. Posner, R.C. Ellison, W.P. Castelli, et P.A. Wolf. « Protective Effect of Fruits and Vegetables on Development of Stroke in Men. » *JAMA* 273, no. 14 (12 avril 1995); 1,113-7.

Hughes, J.M., C. Gay. « Fruit and Vegetable Consumption by Young Persons Aged 4-18 Years : Total Daily Number of Portions. » *Proc Nutr Soc* (2001).

Walker, Norman W. *Fresh Vegetable and Fruit Juices : What's Missing in Your Body?* Prescott, AZ : Norwalk Press, 1981.

Bienfaits et propriétés

Bienfaits

- Contribue à entretenir la santé globale
- Produit un effet dépuratif

Propriétés

- Betteraves rouges exemptes de tout résidu
- Produit composé de jus pur, présence minime de fibres
- Nutriment en proportions naturelles
- Les bienfaits des jus sans les inconvénients
- 8,8 oz (250 g) de poudre
- 225 comprimés
- Pratique pour un emploi continu

Le AIM RediBeets® est un produit pour la santé globale. La gamme complète de produits pour la santé globale se compose du AIM Garden Trio®, soit le AIM BarleyLife®, le AIM Just Carrots® et le AIM RediBeets®, du AIM Herbal Fiberblend® et du AIM Cell Wellness Restorer®. Ces produits vous permettront d'établir les assises solides d'une bonne santé.

Distribué exclusivement par