

Nous désirons tous naturellement être au mieux de notre forme. Le Concept de la cellule saine de AIM facilite l'amélioration de la qualité de vie. Cinq voies permettent d'y parvenir - l'alimentation, l'exercice, l'environnement, la protection ainsi qu'une attitude positive. Tous les efforts fournis dans ces domaines vous aideront à acquérir une constitution plus robuste et amélioreront votre vie et celle de vos billions de cellules. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer.

## Alimentation

Nos choix alimentaires représentent l'élément le plus important d'un mode de vie sain. Une nutrition appropriée est essentielle à la réplication et la réparation cellulaires. Une alimentation riche en aliments complets, frais et réels peut avoir plus d'impact sur notre vie que presque tout autre facteur. On ne choisirait pas de vivre dans une maison sans fondations ou de se lancer dans une carrière dangereuse pour de simples raisons de commodité, alors pourquoi choisir ses aliments de manière irréfléchie?

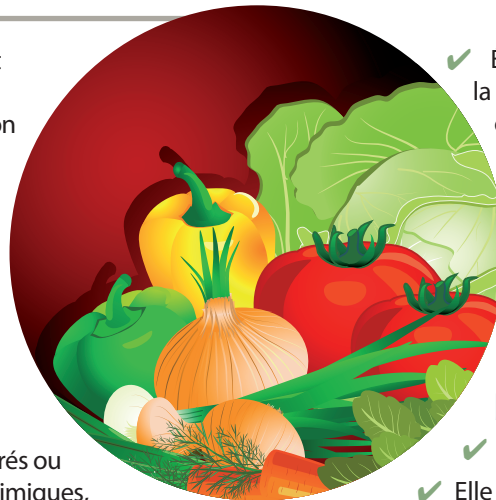
Le problème, c'est que la plupart des gens consomment des aliments transformés, édulcorés ou bourrés d'arômes artificiels et de substances chimiques, au point où cela a pris des proportions pandémiques. C'est la raison pour laquelle nous devons tous choisir sciemment de cesser de prôner la commodité et de fournir à notre organisme les nutriments et les vitamines que renferment les aliments sains.

### Pourquoi la nutrition?

- ✓ En Amérique du Nord, quatre des dix premières causes de décès - y compris les trois premières - sont liées à de mauvais choix alimentaires : maladies du coeur, cancer, accidents vasculaires cérébraux et diabète
- ✓ Une mauvaise alimentation peut augmenter le risque de plusieurs types de cancer
- ✓ Une mauvaise alimentation engendre un risque accru d'obésité, de caries dentaires, d'hypertension artérielle, de taux élevés de cholestérol, d'ostéoporose et de dépression

### Que devrais-je manger?

- ✓ Consommez chaque jour 5 à 7 portions de fruits et de légumes
- ✓ 25-30 grammes de fibres par jour, dont 6-8 grammes de fibres solubles
- ✓ Limitez les graisses animales sans toutefois les exclure. Les huiles végétales, les noix et les graines sont d'autres sources saines de gras
- ✓ Il importe de consommer des protéines de sources diverses, parmi lesquelles les légumineuses, les noix, les oeufs, le poisson et les viandes



- ✓ Évitez les aliments traités, et notamment la viande et les produits laitiers, les céréales raffinées et le sucre. Limitez votre apport en viande, en pommes de terre et en sel.
- ✓ Consommez des sources alimentaires de vitamine D en dehors du lait

### Les bienfaits d'une bonne nutrition

- ✓ Elle favorise la croissance chez les enfants
- ✓ Elle prévient les troubles liés au cholestérol
- ✓ Elle maîtrise la tension artérielle
- ✓ Elle réduit le risque de maladie cardiovasculaire, de cancer, de diabète, d'ostéoporose, d'obésité et de carence en fer
- ✓ Elle améliore les niveaux d'énergie
- ✓ Elle consolide les os et le système immunitaire
- ✓ Elle favorise la santé mentale ainsi qu'une attitude positive
- ✓ Maîtrise du poids

#### Produits nutritionnels à base d'aliments complets

**BarleyLife, BarleyLife Xtra** : jus concentrés d'aliments complets alcalinisants et anti-inflammatoires qui contiennent des vitamines et des minéraux et aident à équilibrer le pH de l'organisme

**LeafGreens, CoCoa LeafGreens** : jus d'aliments complets contenant des flavonoïdes, des antioxydants et de la chlorophylle. Le CoCoa LeafGreens contient de la poudre de cacao bénéfique pour la santé cardiaque et grâce à laquelle les enfants consomment des aliments verts plus volontiers

**RediBeets** : contient du nitrate végétal issu de jus de betterave

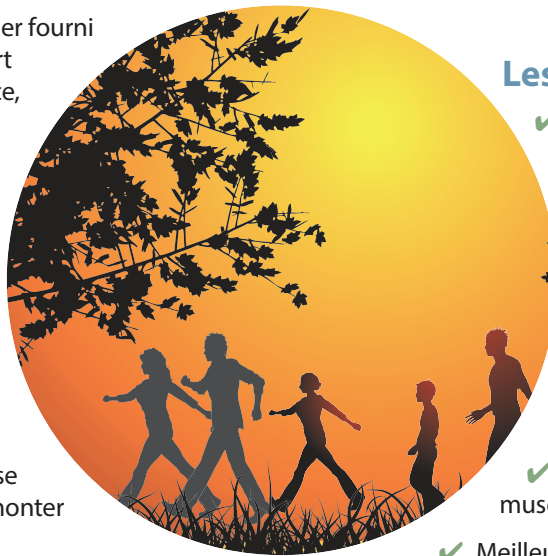
**Just Carrots** : bêta-carotène et antioxydants

**ProPeas** : protéines pures et végétales - alcalinisantes

**AIMega** : équilibre d'acides gras essentiels oméga 3 et 6

## Exercice

L'exercice est un entretien routinier fourni par les activités qui exigent un effort physique. Quand on fait de l'exercice, le corps libère des substances naturelles nommées endorphines, qui combattent la douleur et le stress, et produit des cellules saines. L'exercice physique peut prendre la forme de nombreuses activités récréatives populaires telles que la course à pied, le ski, l'escalade de rocher et le cyclisme. L'exercice intensif va vous faire transpirer et vous essouffler, mais l'effort en vaut la peine car il favorise la longévité et vous permettra de monter des escaliers sans essoufflement.



### Les bienfaits de l'exercice :

- ✓ Maîtrise du poids
- ✓ Il renforce le système immunitaire
- ✓ Il réduit le risque de chute chez les adultes âgés
- ✓ Il aide à prévenir la démence et la maladie d'Alzheimer
- ✓ Il améliore l'humeur
- ✓ Il augmente l'énergie
- ✓ Il contribue au maintien de la masse musculaire
- ✓ Meilleur sommeil
- ✓ Santé sexuelle
- ✓ Longévité
- ✓ Il aide à prévenir le diabète de type 2, l'ostéoporose et certains types de cancer - tout particulièrement les cancers du côlon et du sein
- ✓ Il aide à prévenir les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux et il abaisse la tension artérielle

### Pourquoi faire de l'exercice?

- ✓ Seulement 30 % des Nord-Américains pratiquent régulièrement une activité physique
- ✓ Environ 9 millions de cas de maladie cardiovasculaire par an sont liés à l'inactivité
- ✓ Les personnes qui passent le plus de temps assises ont plus de chances de mourir jeunes
- ✓ Le manque d'exercice peut modifier les taux métaboliques et favoriser l'obésité, les cardiopathies, le diabète et autres maladies chroniques
- ✓ Allié à une nutrition appropriée, l'exercice joue un rôle majeur dans la perte et la maîtrise du poids

### Combien d'exercice faut-il faire?

Il suffit de 15 à 20 minutes d'exercice physique par jour pour réduire les risques pour la santé. Toutefois, ceci ne sera peut-être pas suffisant pour perdre du poids.

Il est recommandé aux adultes de faire au moins deux heures et demie d'exercice aérobique modéré ou une heure et quart d'exercice intensif par semaine, ou une combinaison des deux répartie de n'importe quelle façon. Il est préférable de faire de l'exercice plus souvent, en fonction de l'alimentation et des objectifs de mise en forme.

#### Produits pour l'exercice des cellules

**RediBeets** : pour améliorer le débit sanguin

**ProPeas** : pour le développement d'une masse musculaire maigre

**Peak Endurance** : réapprovisionne l'organisme en ATP. Boisson à prendre avant ou après une séance d'exercice

**CalciAIM** : pour le soutien des os et des muscles

**Frame Essentials** : entretient la santé des articulations

**Mag-nificance** : magnésium pour la récupération

## Environnement

L'environnement comprend les facteurs externes qui affectent notre santé et notre bien-être. Ceci inclut divers éléments domestiques tels que les acariens, les produits de nettoyage, les poils d'animaux domestiques et les cosmétiques, ainsi que la qualité de l'eau et des terres environnantes. Les polluants et les irritants peuvent avoir un impact négatif sur nos cellules. Bien que l'on ne puisse pas toujours modifier certains facteurs environnementaux comme c'est le cas du pollen, des volcans ou de la nébulosité, il est possible de faire un grand nombre de choix personnels pour atténuer les risques pour la santé dus à des facteurs environnementaux.

À l'extérieur, les risques environnementaux les plus courants pour la santé comprennent la qualité de l'air, la qualité des eaux de surface et souterraines, les substances toxiques et les déchets dangereux, la quantité de lumière solaire, les allergènes environnementaux et la santé en agriculture.

À l'intérieur, les risques environnementaux les plus courants pour la santé sont les machines de bureau, les produits de nettoyage, les travaux de construction, les tapis, l'ameublement, les parfums, la fumée de cigarette, les matériaux de construction endommagés par l'eau, la prolifération microbienne, les insectes, les champignons, les moisissures, les bactéries, la température intérieure, l'humidité, la ventilation, les téléphones cellulaires et le radon.

Les affections les plus couramment causées par les facteurs environnementaux extérieurs sont la diarrhée, les infections des voies respiratoires inférieures, le BPCO et les affections périnatales.

Les troubles de santé engendrés par des facteurs environnementaux intérieurs comprennent : cancer des poumons, bronchite chronique, fibrose, cancer des reins, insuffisance cardiaque, asbestose, stérilité, malformations congénitales, pertes de sensation, confusion, diminution de la parole, de la vue et de la mémoire, allergies, troubles du système immunitaire, irritation, éruptions cutanées, rougeur ou décoloration, dermatite, lésions hépatiques, tumeurs, accumulation de graisse (stéatose) et mort des cellules hépatiques.



## Protection

Même en s'assurant une bonne alimentation, un programme d'exercice adéquat et un environnement non pollué, notre organisme demeure susceptible aux attaques des virus, des bactéries et autres microorganismes. Nous sommes exposés de façon quotidienne à des millions d'agents pathogènes. Un système immunitaire en bonne santé peut en général empêcher ces microbes et bactéries de nous faire du mal.

En dehors du système immunitaire, l'efficacité générale de la protection de nos cellules dépend du repos, de la nutrition, de la purification, de l'exercice, des choix alimentaires, de l'attitude mentale et de l'équilibre bactérien des intestins.

### Produits pour la protection des cellules :

**Proancynol 2000** : amélioration de la santé immunitaire

**FloraFood** : probiotique

**CranVerry+** : remède aux infections à Candida

**PrepZymes** : soutien de la santé digestive

**Herbal Release** : élimination des toxines/déchets

## Que puis-je faire?

- ✓ Buvez deux litres d'eau pure par jour
- ✓ Consommez des aliments exempts de pesticides
- ✓ Choisissez des produits naturels pour les soins de la peau et des vêtements naturels
- ✓ Assurez-vous que la ventilation est adéquate
- ✓ Choisissez des produits ménagers qui utilisent des ingrédients sans danger
- ✓ Faites effectuer des tests de présence de radon, d'oxyde de carbone et autres gaz
- ✓ Utilisez les plantes d'intérieur
- ✓ Évitez la fumée de cigarette
- ✓ Exposez-vous à une quantité suffisante de lumière solaire
- ✓ Prenez soin de mettre au rebut les déchets électroniques de façon appropriée
- ✓ Lavez-vous régulièrement les mains
- ✓ Lavez les fruits et les légumes



### Produits pour l'environnement des cellules :

**Herbal Fiberblend, fit 'n fiber, Herbal Release** : santé intestinale, élimination des toxines/déchets

**FloraFood** : probiotique

**LeafGreens, CoCoo LeafGreens** : soutien contre les allergies

**CalciAIM** : supplément de vitamine D

## Les facteurs suivants affectent votre système immunitaire :

- ✓ Stress
- ✓ Surconsommation de graisses et de sucre
- ✓ Apport hydrique
- ✓ Obésité
- ✓ Consommation insuffisante de légumes et de fruits
- ✓ Tabagisme
- ✓ Consommation d'alcool
- ✓ Quantité et qualité du sommeil
- ✓ Alimentation et équilibre approprié des bactéries intestinales
- ✓ Quantité d'exercice
- ✓ Tension artérielle
- ✓ Propreté et hygiène
- ✓ Absence d'examen médicaux réguliers

## Attitude

Votre perspective de la vie peut affecter votre santé, de même que votre santé peut influencer sur votre façon de voir la vie. C'est pourquoi une attitude mentale saine est la pierre angulaire du Concept de la cellule saine. Bien que la pensée positive semble une solution tirée d'un livre pour enfants, de nombreuses études publiées dans des revues médicales pour adultes ont constaté ses réels bienfaits pour la santé. L'amélioration de la santé et la réduction du stress permettent de regagner confiance, de prendre sa vie en main et d'améliorer ses capacités d'adaptation. Une attitude mentale saine vous permettra de faire face aux imprévus et aux coups durs éventuels. Cela dit, vous devrez tout d'abord être convaincu que le changement est possible. Bien que l'on ignore les mécanismes responsables de ces bienfaits, ceux qui sont plus heureux ont tendance à faire plus d'exercice, à entretenir de meilleures relations, à éviter les drogues et l'alcool et à dormir davantage.

### Les bienfaits de la pensée positive pour la santé

- ✓ Espérance de vie accrue
- ✓ Baisse des taux de dépression
- ✓ Baisse des taux de détresse
- ✓ Système immunitaire plus fort
- ✓ Meilleur bien-être psychologique et physique
- ✓ Réduction du risque de mort pour cause de maladie cardiovasculaire
- ✓ Amélioration des capacités d'adaptation face aux épreuves et en période de stress



### Les moyens naturels d'améliorer son attitude

- ✓ Fixez-vous des objectifs
- ✓ Faites de l'exercice
- ✓ Dormez suffisamment
- ✓ Planifiez votre routine
- ✓ Exposez-vous suffisamment à la lumière solaire
- ✓ Profitez du réconfort de la foi
- ✓ Évitez les drogues, l'alcool et le tabagisme
- ✓ Perdez du poids
- ✓ Tissez des liens avec d'autres personnes
- ✓ Adoptez une alimentation saine
- ✓ Profitez de la vie

#### Produits pour une attitude mentale saine

**Composure** : soulagement du stress

**GinkgoSense** : améliore la mémoire

**RediBeets** : améliore l'apport sanguin au cerveau

**Peak Endurance** : améliore les fonctions cognitives, fournit des vitamines B

**Mag-nificence** : magnésium pour la relaxation

*Des cellules saines pour un corps sain!*

Pour **Une nutrition qui fait de l'effet**, contactez :