



CANADA

Le Just Carrots est un aliment complet concentré, composé de jus de carotte en poudre. Nous utilisons une technologie de traitement à froid afin de préserver la variété naturelle de vitamines, minéraux, antioxydants, phytonutriments et enzymes du jus.

### Qu'est-ce qui fait du Just Carrots un produit unique en son genre?

- Jus pur extrait de carottes, dont toutes les fibres ont été éliminées
- Lyophilisé à basse température dans une chambre hermétique à vide
- 10 kilos de carottes par contenant

### Approche

Il est bien établi que les carottes sont un aliment sain. Elles contiennent de nombreux nutriments importants tels que l'alpha et le bêta-carotène, les vitamines B, la vitamine C, le calcium, le fer, le potassium et la lutéine.

Les jus de fruits et de légumes frais sont riches en enzymes qui déclenchent des milliers de réactions chimiques dans notre organisme. Les enzymes sont essentielles à la digestion et à l'assimilation des aliments et sont aussi requises pour la production d'énergie au niveau cellulaire.

Les enzymes sont d'ailleurs essentielles à la majorité de la construction et de la reconstruction qui se produit dans notre organisme de façon quotidienne. Sans les enzymes et leur effet catalytique, nous serions impuissants : de simples sacs d'os incapables de marcher, de parler, de cligner des yeux ou de respirer. La cuisson excessive des aliments peut détruire leurs enzymes et leurs phytonutriments utiles, c'est pourquoi les légumes crus ou cuits à la vapeur et les jus frais sont d'une telle importance dans l'alimentation. Ils représentent une source excellente de ces enzymes et phytonutriments si importants.

Notre organisme n'assimile qu'un pour cent du bêta-carotène des carottes crues que l'on consomme. Une légère cuisson à la vapeur décompose les parois fibreuses de ce légume et augmente l'assimilation jusqu'à 19 pour cent. L'extraction du jus réduit aussi les fibres de la plante, facilitant ainsi l'assimilation de ses nutriments vitaux par l'organisme.

Le jus procure aussi un autre bienfait pour la santé : il apporte de l'eau. L'eau est essentielle à la digestion et au transport des aliments, à l'élimination des déchets, à la lubrification des articulations et à la régulation de la température corporelle et des processus cellulaires. Toutes les fonctions physiologiques dépendent de l'eau d'une manière ou d'une autre.

### Bienfaits et caractéristiques primordiaux

- Contribue à entretenir la santé globale du corps
- Fournit de puissants antioxydants qui peuvent prévenir la formation de radicaux libres
- Fournit des nutriments bénéfiques pour les yeux et la peau
- Contient des enzymes actives
- Appuyé par près de trois décennies d'utilisation sûre et bénéfique par les membres de AIM
- Absence de pesticides confirmée par test
- Chaque contenant renferme à peu près l'équivalent de 139 grosses carottes
- Sans adjonction de sucres ni de colorants ou edulcorants artificiels
- Les bienfaits des jus sans les inconvénients

### Le bêta-carotène et la vitamine A

Le bêta-carotène compte parmi les quelque 600 composés semblables 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.

Notre 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. C'est la raison pour laquelle 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 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.

## Les antioxydants

Le bêta-carotène est beaucoup plus qu'une simple source naturelle de vitamine A : c'est aussi un antioxydant important. Notre organisme transforme le bêta-carotène en vitamine A selon ses besoins. Le bêta-carotène non transformé contribue à fortifier le système immunitaire, à compléter d'autres antioxydants et à prévenir et piéger les radicaux libres. 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).

## Just Carrots

Le Just Carrots se compose de jus de carottes dont on a uniquement éliminé les fibres. Il faut dix kilos de carottes crues pour produire un contenant de Just Carrots en poudre.

Les carottes utilisées sont soumises à des tests de détection des pesticides 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.

## Questions et réponses

### Le Just Carrots est-il contre-indiqué dans certains cas?

Le Just Carrots est un aliment complet qui devrait convenir à la plupart des utilisateurs.

### Je viens de commencer à prendre du Just Carrots et je me sens moins bien. Pourquoi?

Lorsqu'on modifie son alimentation, l'organisme subit souvent une période de purification ou de détoxification. Ceci se manifeste par le biais de divers symptômes tels que la fatigue, les éruptions cutanées et les maux de tête. Pour plus de renseignements, consultez la fiche technique de AIM intitulée La détoxification.

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

Le bêta-carotène est atoxique et ne semble avoir aucun effet sur la santé, sauf celui de 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.

### Je vis dans un endroit très humide; que puis-je faire pour améliorer la conservation du Just Carrots?

Le AIM Just Carrots peut être conservé dans un congélateur de fabrication récente (équipé d'un déshumidificateur) pour en préserver les nutriments et prévenir la formation de grumeaux liés à l'humidité. Bien agiter le contenant avant de l'ouvrir. Ne pas réfrigérer.

### 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.

## Mode d'emploi du Just Carrots :

- Prendre 1 cuillère à soupe (12 g) par jour, mélangée à 120 ml d'eau ou de jus, de préférence à jeun, 30 minutes avant ou deux heures après un repas.
- Consommer le Just Carrots immédiatement après sa préparation.
- Le Just Carrots peut être pris avec d'autres produits AIM, à l'exception du AIM Herbal Fiberblend. Prendre le Herbal Fiberblend 1 heure avant ou 30 minutes après avoir pris le Just Carrots en poudre.
- Utiliser dans les 60 jours suivant l'ouverture du contenant. En milieu chaud et humide, conserver au congélateur.
- Bien refermer après l'ouverture et conserver au frais, au sec et à l'ombre. Ne pas réfrigérer.
- AIM recommande de prendre le Just Carrots avec le BarleyLife et le RediBeets. Ces trois produits sont réunis sous le nom de AIM Garden Trio.



## Exclusivement distribué par :

Ce bulletin est fourni à titre d'information au Canada seulement. Il n'a pas été évalué par Santé Canada. Ce produit n'est pas destiné au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies.