



Le diabète est grave

mais la réduction de l'inflammation à l'aide des produits AIM peut être salutaire

Les maladies méritent bien leurs vilains noms : tuberculose, fibromyalgie, cancer. Ces noms évoquent beaucoup de souffrances qui rendent la vie bien plus difficile qu'elle ne devrait l'être.

L'une de ces maladies prend actuellement une ampleur inquiétante dans le monde entier. En effet, **le nombre de gens atteints de diabète à l'échelle globale ne cesse d'augmenter chaque année.** Selon les statistiques mondiales, le diabète touchait 108 millions d'adultes en 1980. En 2014, ce chiffre avait atteint 422 millions.

L'impact du diabète de type 2

Dans la plupart des cas, il s'agit de diabète de type 2. L'organisme produit de l'insuline, mais ses cellules ne l'utilisent pas de façon efficace. Par suite, le taux de glucose sanguin demeure élevé; le glucose circule dans tout l'organisme et cause une inflammation chronique. Fait inquiétant, jusqu'à notre époque cette maladie ne touchait que les adultes. Aujourd'hui, elle affecte couramment les enfants.

Le diabète de type 2 est grave du fait qu'il peut endommager les yeux, les reins, le cœur, les vaisseaux sanguins et les nerfs, ce qui risque d'entraîner la cécité, l'insuffisance rénale, les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux ou l'amputation des membres inférieurs. Le diabète est très grave.

La modification du style de vie, et notamment l'adoption d'une alimentation appropriée et d'une activité physique régulière pour maintenir un poids sain, peut prévenir ou faire rétrocéder le diabète de type 2. Il semble donc illogique que la prévalence du diabète ne cesse de croître.

Ce n'est pourtant guère étonnant si l'on considère jusqu'à quel point la mauvaise nutrition s'étend dans le monde entier : prêt-à-manger bourré de graisses, aliments transformés, aliments et boissons trop sucrés! Du fait qu'ils ne sont pas naturels, leur consommation de façon régulière crée des effets secondaires non naturels tels que l'inflammation chronique qui peut provoquer l'apparition du diabète de type 2.

Une étude menée en 2003 et publiée par l'American Diabetes Association indique que les sujets atteints de diabète de type 2 ont des niveaux plus élevés d'inflammation, et notamment en présence de cytokines¹, substances chimiques inflammatoires souvent stockées dans le tissu adipeux.

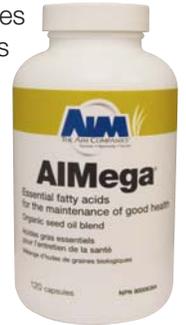
Il est évident qu'un diagnostic – ou même le risque déclaré – de diabète de type 2 exige une modification du style de vie, et notamment l'adoption d'un régime alimentaire composé d'aliments entiers d'origine principalement végétale. Les légumes à feuilles vert foncé, par exemple, sont un aliment idéal pour combattre l'inflammation.

Une nutrition anti-inflammatoire

Le **BarleyLife** procure des bienfaits anti-inflammatoires en raison de l'équilibre naturel de nutriments de l'herbe d'orge, pressée et concentrée sous forme de poudre. Notre organisme exige aussi un apport quotidien d'antioxydants, de chlorophylle, d'enzymes, de minéraux et de vitamines, que l'herbe d'orge fournit en abondance.



Le **AIMega** contient des acides gras essentiels oméga 3 que l'organisme ne peut produire lui-même mais qui lui sont nécessaires pour réduire l'inflammation. Doté d'oméga 3 et 6 en proportions équilibrées de 2 :1, issus d'huiles de graines biologiques, le AIMega favorise la santé de la structure et de la fonction cellulaires.



Le **Herbal Fiberblend** ou le **fit 'n fiber** possèdent les propriétés anti-inflammatoires des fibres, qui ralentissent la digestion et la libération de glucose dans la sang. De plus, la digestion des fibres n'exige pas de glucose, ce qui évite les pics des taux de glucose sanguin. Un apport élevé en fibres procure une sensation de rassasiement de longue durée qui aide à maintenir un poids sain.

Le **GlucoChrom** offre un moyen naturel d'augmenter l'efficacité de l'insuline, qui transporte le glucose sanguin là où il est utile, soit dans les cellules qui l'utilisent comme source d'énergie et où il ne provoque pas d'inflammation. La combinaison de chrome, de citrate de vanadium, d'extrait de feuille de *Gymnema sylvestre* et de fruit de margose du GlucoChrom contribue aussi au métabolisme des glucides et des lipides, ce qui favorise la maîtrise du poids.

Le diabète est grave, mais il existe des moyens naturels de combattre ses effets nocifs. AIM est à l'avant-garde des solutions naturelles.



¹ Diabetes 2003 Mar; 52(3): 812-817. <https://doi.org/10.2337/diabetes.52.3.812>



Pourquoi a-t-on besoin de probiotiques?

Saviez-vous que notre système immunitaire se trouve à plus de 60 % dans notre appareil digestif? Le fonctionnement optimal de presque tous les systèmes du corps humain dépend d'une santé intestinale équilibrée. Les recherches démontrent de plus en plus qu'il existe un lien entre la santé des intestins, la force de l'immunité et même la santé mentale. On est ce qu'on mange.

Les probiotiques sont des bactéries amies, dont la plupart résident dans l'appareil digestif. Ils créent une situation d'exclusion compétitive en proliférant au détriment des bactéries nocives, produisent des substances qui enravent la croissance des mauvaises bactéries et soutiennent la capacité de l'organisme à digérer et assimiler les nutriments. Dans des conditions équilibrées, les bonnes bactéries sont plus nombreuses que les mauvaises. Toutefois, divers facteurs tels que le stress, la mauvaise alimentation, les antibiotiques, les médicaments, les substances chimiques et les polluants peuvent détruire l'équilibre du milieu microbien dans le corps.

Les indices d'un besoin accru en probiotiques

- L'usage d'antibiotiques – les antibiotiques détruisent toutes les bonnes bactéries en même temps que les mauvaises. Par ailleurs, les médicaments tels que les anti-inflammatoires et les analgésiques inhibent le repeuplement en bonnes bactéries et perturbent l'appareil digestif.
- Les intoxications alimentaires – ceci se produit quand les bactéries nocives attaquent l'organisme en s'installant dans les intestins. Les défenses immunitaires seraient capables de s'en débarrasser rapidement, mais les colonies de bactéries intestinales risquent d'être perturbées si l'organisme n'a pas été repeuplé en bonnes bactéries après l'intoxication.
- Troubles digestifs courants – la constipation, la diarrhée, les douleurs gastriques, les ballonnements, les gaz, le syndrome

du côlon irritable, etc., sont autant d'indices d'une insuffisance de bonnes bactéries intestinales.

- Faiblesse de l'immunité et troubles cutanés – les troubles cutanés chroniques (tels que l'eczéma, l'acné, la peau sèche et terne), le fait d'attraper facilement des rhumes ainsi que des infections diverses indiquent que les intestins ne sont pas en bonne santé et que le système immunitaire est compromis.
- La prolifération de levures – tout problème de levure indique que l'organisme ne renferme pas suffisamment de bonnes bactéries pour neutraliser l'infection.

Il est important de prendre un supplément de probiotiques en présence d'un ou plusieurs des indices ci-dessus.

Le AIM FloraFood – une puissante combinaison de probiotiques aide à :

- normaliser l'évacuation des selles et réduire les gaz intestinaux
- améliorer le système immunitaire
- augmenter les bonnes bactéries
- maîtriser les fringales et les niveaux élevés de stress
- réguler le cholestérol
- former des vitamines



Bibliographie :

- <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-benefits-of-probiotics>
- Torkos, S, B.Sc., Phm. (2002). *The Canadian Encyclopedia of Natural Medicine*. Mississauga, ON

LE SAVIEZ-VOUS?

Les canneberges contiennent des prébiotiques qui alimentent les probiotiques de nos intestins

Les prébiotiques sont des ingrédients alimentaires non digestibles qui favorisent la croissance et la santé des micro-organismes bénéfiques de nos intestins. David Sela, microbiologiste nutritionnel à la University of Massachusetts Amherst a découvert que les canneberges renferment des prébiotiques spéciaux nommés xyloglucanes qui alimentent une famille de probiotiques (bactéries bénéfiques) présentes dans nos intestins. Le *Bifidobacterium longum* du FloraFood se nourrit spécifiquement de ces xyloglucanes qui sécrètent des sous-produits qui aident à éliminer les déchets et protègent le côlon contre les bactéries pathogènes.

Selon le Dr Sela, « il est possible que les prébiotiques et les probiotiques interagissent dans notre physiologie pour aider à équilibrer le microbiome, et nous savons déjà que la présence d'un déséquilibre peut engendrer certains problèmes tels que l'inflammation. L'inflammation chronique sous-jacente peut provoquer ou aggraver diverses pathologies. »

Le **AIM CranVerry+**, qui fournit 500 mg d'extrait de canneberge par capsule, est le complément parfait du FloraFood pour combattre l'inflammation et soutenir la santé intestinale.

Bibliographie : <http://www.umass.edu/newsoffice/article/umass-amherst-food-scientists-find>



Admissibilité des commandes de fin de mois

Pour passer vos commandes de fin de mois, vous pouvez appeler les services en français au **1-800-933-4246** le jeudi 30 novembre entre 9 h 00 et 13 h 00 (HE). Les commandes de fin de mois passées en ligne seront admissibles jusqu'à 23 h 59 (HR) le 30 novembre.

Jour férié

Le bureau de AIM Canada à Vancouver et l'entrepôt de Calgary seront fermés le **lundi 13 novembre pour le jour du Souvenir**.