

# *Les jus santé toujours prêts à consommer*

Vous pouvez maintenant profiter des extraordinaires bienfaits des jus biologiques sans même avoir besoin d'un extracteur à jus! Découvrez les "jus minute" de AIM. Ce sont des aliments puissants et régénérateurs.



Bonjour :

Mon nom est Micheline O'Shaughnessy, et c'est à titre de simple consommatrice qui s'intéresse depuis des années à la médecine douce et à la nutrition que j'ai préparé ce livret. Il est très évident que les suppléments alimentaires deviennent de plus en plus populaires. De fait, si vous êtes comme moi, vous entendez probablement parler de nouveaux suppléments «miracles» presque à toutes les semaines. J'en suis venue à la conclusion que même si on veut suivre la dernière mode – qu'il s'agisse d'antioxydants, d'acides aminés, d'hydrogène, etc. – pour être **absolument sûr** de travailler en harmonie avec la nature on ne peut se tromper en intégrant des ALIMENTS COMPLETS CONCENTRÉS à notre régime quotidien. Il est maintenant reconnu qu'une bonne façon de prévenir le cancer est de consommer au moins cinq portions de légumes par jour, préférablement crus. Les jus de légumes biologiques concentrés et déshydratés tels que le Trio du Potager de AIM constituent un moyen privilégié d'augmenter notre consommation de légumes frais, surtout lorsque nous n'arrivons pas à en consommer assez pour une santé optimale.

L'importance des jus biologiques dans notre régime alimentaire n'est pas une nouvelle découverte. J'ai récemment trouvé un ouvrage rédigé dans les années 50 par le D<sup>r</sup> H.E. Kirschner, un médecin des États-Unis qui prescrivait les jus de légumes frais plutôt que des médicaments à ses patients. Dans son livre «*Live Food Juices*», il documente des cas d'arthrite, d'asthme, d'allergies, de troubles rénaux, de diabète, de cancer, etc., pour lesquels la thérapie nutritionnelle basée sur des jus de légumes frais a effectué des rémissions ou des cures complètes. Dans son livre, il parle de plusieurs autres médecins qui ont adopté cette approche et ont obtenu les mêmes résultats extraordinaires.

Devant de tels faits, on se demande pourquoi l'expérience de ces médecins n'a pas retenu l'attention des institutions de recherche médicale. C'est le D<sup>r</sup> Linus Pauling, deux fois lauréat du Prix Nobel, qui

a déclaré que les efforts actuels de recherche sur le cancer étaient «En majeure partie de la fraude.» Il devient très évident que nous continuons à donner des millions de dollars pour de la recherche visant à trouver une «drogue miracle», mais dont les résultats concrets sont surtout de perpétuer l'existence des sociétés du cancer et d'autres établissements de ce genre. Entre temps, l'incidence du cancer continue de monter en flèche et cette maladie est maintenant responsable de près de la moitié des décès au Canada.

C'est Hippocrate, qu'on a appelé le Père de la Médecine, qui a dit «*Tirez de vos aliments ce qu'il vous faut pour vous guérir*». Il est de plus en plus évident que c'est seulement lorsque le corps médical commencera à tenir compte de ce conseil et que la recherche se tournera vers la nutrition et les facteurs environnementaux qu'on pourra espérer freiner les ravages des maladies dégénératives.

En attendant, il nous appartient de prendre notre santé en mains et de faire les efforts nécessaires pour améliorer notre alimentation. Mais il faut reconnaître que ce n'est pas chose facile. **Un article publié récemment dans une revue sur la santé (*Health Naturally*) décrivait le comptoir des légumes de nos supermarchés comme une «décharge toxique» à cause du grand nombre de produits pétrochimiques utilisés dans l'agriculture industrialisée.** Malheureusement, il n'est pas toujours facile d'avoir accès à des légumes biologiques.

**Les aliments complets concentrés de AIM offrent cet accès. Ces jus «minute» sont conçus pour offrir tous les bienfaits qu'on tirerait de la consommation de légumes biologiques frais, à une fraction du coût. On les appelle des jus «minute» car non seulement sont-ils prêts en une minute mais le corps les assimile facilement et instantanément.** Il s'agit de trois jus sous forme de poudre ou de cristaux : un jus vert (BarleyLife), un jus de carottes (Just Carrots) et un jus de betteraves (RediBeets). Ces jus sont préparés selon une méthode brevetée qui garantit l'obtention de jus «vivants» qui ont retenu toutes les enzymes et autres nutriments présents dans la plante au départ. **Quelles que soient les découvertes futures en matière de nutrition, les jus biologiques concentrés nous permettent de nous assurer une alimentation vivante, EN HARMONIE AVEC LA NATURE!**

Bien à vous pour une bonne santé au naturel!

*Micheline O'Shaughnessy*

## Pourquoi du jus?

On entend de plus en plus parler des avantages de la consommation des jus de légumes frais. Mais la question qu'on pose souvent est «Pourquoi ne pas plutôt manger des légumes entiers?» Pour trouver une réponse, nous consulterons deux pionniers de la nutrition par les jus, le D<sup>r</sup> H.E. Kirschner, un médecin des É.-U. qui avait recours aux jus plutôt qu'aux médicaments pour traiter ses patients, et le D<sup>r</sup> Norman W. Walker, qui était sérieusement malade à l'âge de 50 ans mais qui a pu refaire sa santé par les jus et vivre jusqu'à l'âge de 119 ans.

Dans son livre (traduit de l'anglais) *Buvez vos légumes*, le D<sup>r</sup> Kirschner note «...**la capacité de briser la structure cellulaire des légumes crus et d'assimiler les précieux éléments qu'ils contiennent, même chez les individus en santé, est seulement fractionnaire – souvent aussi peu que 1 %. Sous la forme de jus, ces mêmes individus assimilent jusqu'à 92% de ces éléments.**»

Le fait est que dans les légumes, les nutriments sont emprisonnés dans des cellules fibreuses. Il est très rare qu'on mâche suffisamment nos légumes pour libérer de la fibre les nutriments qu'ils renferment. Étant donné que notre estomac n'a pas de dents, les nutriments qui y arrivent encore prisonniers de la cellulose vont passer tout droit dans notre système digestif.

Mais, demanderez-vous, qu'en est-il de notre besoin de fibres? Il est vrai que la fibre constitue une partie essentielle de notre alimentation. Cependant, lorsque nous dépensons un peu plus pour acheter des légumes biologiques, les experts comme le D<sup>r</sup> Kirschner et le D<sup>r</sup> Walker nous disent que le meilleur moyen d'en retirer le maximum de nutrition est d'en extraire le jus. La fibre des légumes biologiques peut être utilisée dans les soupes ou les purées de légumes. Mais si les légumes viennent de fermes industrielles, la fibre devrait être jetée car les substances chimiques absorbées par les légumes tendent à demeurer dans la fibre—ce qui souligne l'importance d'utiliser un extracteur à jus qui *sépare* la fibre du jus plutôt qu'une machine qui ne fait que *liquéfier* les légumes.

Il y a aussi l'aspect de la *rapidité* de digestion des nutriments. Voici ce qu'explique Norman Walker : «Les aliments entiers exigent plusieurs heures de digestion avant que les nutriments qu'ils contiennent soient

assimilés au niveau cellulaire. Dans les jus où la fibre a été éliminée, l'assimilation est rapide, ne prenant que quelques minutes, et se fait sans effort. [...] **Ainsi, les jus extraits de légumes frais et crus offrent un moyen par excellence de fournir à nos cellules et à nos tissus l'apport de tous les nutriments et enzymes dont nous avons besoin.**».

Lorsqu'il traitait ses patients gravement malades il y a 50 ans, le D<sup>r</sup> Kirschner avait découvert que quand notre corps est malade il a plus de difficulté à assimiler les nutriments qui se trouvent dans les aliments. **Donc, il est d'une importance vitale d'avoir recours aux «aliments vivants» pour donner à nos cellules ce qu'il leur faut pour se réparer au fur et à mesure qu'elles se reproduisent, et l'apport de jus frais à notre régime alimentaire assure l'assimilation rapide et facile des éléments nutritifs.** Si vous faites vos propres jus, il faut utiliser un extracteur qui «mastique» les légumes, c'est-à-dire qui broie la paroi cellulaire de la fibre. Les extracteurs à jus meilleur marché, de type centrifuge, «grattent» les légumes plutôt que de les broyer, et bien des nutriments restent dans la fibre.

Il est important de savoir qu'aucun jus embouteillé acheté au magasin, qu'il s'agisse d'un supermarché ou d'un magasin d'aliments naturels, ne contient tous les éléments vitaux que le jus frais fait renferme. **Tout d'abord, les enzymes commencent à disparaître d'un liquide après environ une demi-heure.** De plus, pour en assurer la conservation, les jus embouteillés doivent être portés au point d'ébullition, ce qui en fait des substances «mortes», car toutes les enzymes sont tuées par la chaleur.

Il y a bien des gens qui croient qu'étant donné qu'ils mangent beaucoup de légumes crus, ils n'ont pas besoin de jus. J'aimerais à cet égard citer l'exemple du Révérend George Malkmus, un pasteur américain qui a écrit deux best sellers : *Why Christians Get Sick and God's Way to Ultimate Health*. Le Rév. Malkmus a adopté un régime strictement végétarien quand il a été diagnostiqué avec le cancer du côlon à l'âge de 42 ans. Il a maintenant 60 ans et il est en parfaite santé. Il a adopté un régime entièrement végétarien qui donne au BarleyLife une place d'honneur et recommande d'en prendre *trois cuillers à table par jour*, non seulement pour les personnes qui cherchent à surmonter des maladies, mais pour les personnes qui veulent se maintenir en santé.

## Le jus vert : fontaine de jouvence?

*Par Brenci Werner*

C'est dans les jeunes pousses de l'orge que le docteur Yoshihide Hagiwara, M.D., médecin et scientifique éminent du Japon, a peut-être découvert ce que Ponce de Léon croyait avoir trouvé—la Fontaine de jouvence. La recherche et les innovations du D<sup>r</sup> Hagiwara lui ont valu des honneurs et des récompenses du gouverneur d'Osaka et de la Société du Japon; il a de plus remporté le prix du directeur de l'Agence japonaise de la science et de la technologie pour 1987.

Qu'est-ce qui a mérité au docteur Hagiwara ces honneurs? C'est le jus extrait des jeunes plants d'orge. Après des années de recherche, il a découvert que l'herbe d'orge a une teneur exceptionnelle en minéraux, en vitamines, en enzymes, en chlorophylle et en protéines. Des jeunes plants d'orge cultivés biologiquement, sans engrais chimiques, herbicides ou pesticides, sont moissonnés à un stade précis de leur croissance. Puis on en extrait le jus et on sèche celui-ci en quelques secondes par vaporisation à la température ambiante. Cette méthode permet de conserver toutes les enzymes et d'en préserver l'activité.

**L'orge verte contient au moins 16 vitamines, 23 minéraux et 18 acides aminés.** Elle contient aussi des milliers d'enzymes dont certaines sont de puissants antioxydants. Elle est également riche en chlorophylle et en bêta-carotène.

Le D<sup>r</sup> Hagiwara est d'avis que ce qui fait la valeur du jus d'orge verte est la synergie de toutes les composantes qui assurent une assimilation immédiate et efficace. Mais ce qui distingue réellement le jus d'orge verte des autres suppléments alimentaires, dit-il, sont les milliers d'enzymes actives qu'il contient. L'enzyme anti-vieillessement superoxyde-dismutase (SOD) est une de celles-ci. La SOD aide la digestion et le métabolisme en aidant à faire passer les vitamines et minéraux dans le sang pour ensuite être assimilés par les cellules.

Le D<sup>r</sup> Richard Cutler, un biophysicien auprès de l'Institut national sur le vieillissement, a démontré que la longueur de vie de plusieurs espèces de mammifères, dont les humains, était directement proportionnelle à la quantité de SOD présente dans les cellules. Les animaux jouissant du cycle de vie le plus long, dont l'homme, ont les

niveaux de SOD les plus élevés. La SOD agit en tant qu'antioxydant pour les cellules, protégeant celles-ci contre la radiation et les radicaux libres attribuables à la pollution. Elle protège également contre le vieillissement en faisant fonction d'agent anti-inflammatoire et aide à prévenir le dommage aux cellules causé par une crise cardiaque.

Le D<sup>r</sup> Hagiwara, travaillant avec le biologiste Jasuo Hotta, un spécialiste en génétique, a constaté que **lorsqu'on donnait aux cellules endommagées l'apport du jus d'orge verte, l'ADN à l'intérieur des cellules revenait à la normale deux fois plus vite que dans le cas des cellules qui ne recevaient pas cet apport.** On croit que le cancer et le vieillissement sont le résultat de l'incapacité des cellules de s'auto-réparer. Quand les cellules reçoivent un apport de jus d'orge avant d'être soumises à la radiation et un agent cancérigène, le D<sup>r</sup> Hotta a constaté que le taux de vitesse de réparation était «aisément trois fois plus élevé que la normale». Les tests démontrent la capacité du jus d'orge de réparer les cellules endommagées, de neutraliser l'effet des substances cancérigènes et de la radiation, et de retarder le processus de vieillissement.

## Protection contre le cancer

par Robert Pickard, M.D.

Centre de médecine holistique et naturelle, Berkeley, California.

Peu de substances dans la nature surpassent toutes les autres pour les possibilités qu'elles offrent au niveau de la santé. Le jus extrait des jeunes plants d'orge compte parmi les exceptions. Pendant les deux dernières années, j'ai eu recours à ce produit naturel dans ma pratique médicale, avec d'excellents résultats.

Tout d'abord, on a constaté en laboratoire que l'orge verte neutralise les effets mutagènes et cancérigènes du 3,4-benzopyrene qui se forme dans les viandes grillées au Bar-B-Q. Ce facteur est une cause du cancer de l'estomac. On a également démontré que l'orge verte peut inactiver les polluants cancérigènes de l'air. M. Tsureo Koda, Directeur du Centre de la recherche en génétique du Japon, soutient que le jus extrait de l'orge verte contient des substances qui neutralisent les composés nitriques. Puisqu'environ 70 % des substances cancérigènes connues sont des composés nitriques, le jus d'orge verte pourrait donc jouer un rôle important dans la prévention du cancer.

Le D<sup>r</sup> Yasuo Hotta, biologiste et chercheur à l'Université de Californie, à San Diego, a constaté que le jus d'orge verte contient une substance appelée «P<sub>4</sub>D<sub>1</sub>» qui a la capacité de protéger les cellules reproductives contre les cancérigènes connus. Cette enzyme peut stimuler la réparation de l'ADN au niveau des cellules, et ainsi les protéger des effets dévastateurs des cancérigènes. De plus, le P<sub>4</sub>D<sub>1</sub> a également des propriétés anti-inflammatoires, aidant à contrôler la pancréatite, l'inflammation de la muqueuse buccale et de la cavité orale, ainsi que la dermatite, les ulcères et la colite.

Une autre enzyme super-puissante dans le jus d'orge verte est la superoxyde-dismutase (SOD), une enzyme antioxydante qui peut jouer un rôle important dans la prévention du cancer. L'orge verte est la seule source importante de cette enzyme dans la nature, à part le foie.

Certains centres de traitement du cancer recommandent le jus d'orge verte à leurs patients. Il fait maintenant partie de mon régime alimentaire quotidien. Je suis convaincu que ce protecteur contre la pollution va m'aider à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

### ***EFFETS THÉRAPEUTIQUES DE LA CHLOROPHYLLE***

Aide l'assimilation du fer	peau
Neutralise les toxines	Améliore le drainage nasal
Améliore les conditions d'anémie	Aide à éliminer la mauvaise haleine
Purifie et désodorise les intestins	Soulage les maux de gorge
Aide à désintoxiquer le foie	Constitue un bon gargarisme
Aide à régulariser le cycle menstruel	Soulage les amygdalites
Aide à stabiliser le glucose sanguin	Soulage les ulcères
Aide les conditions d'asthme	Soulage les hémorroïdes
Améliore la production de lait	Revitalise le système vasculaire
Aide les blessures à guérir	Améliore les varices
Réduit les odeurs corporelles	Constitue un excellent anti-inflammatoire et
Aide à assainir les dents et les gencives	soulage la douleur qui y est associée
Améliore le teint de la peau	
Réduit l'acné et les autres problèmes de la	

## LA PUISSANCE DE LA NUTRITION!

Le BarleyLife est un aliment complet concentré qui contient une gamme complète de nutriments, notamment : Bêta-carotène, biotine, choline, acide folique, niacine, acide pantothénique, vitamines B1, B2, B6, B12, C, E, F, K et P. Au nombre des minéraux qu'il contient : bore, calcium, chrome, cobalt, cuivre, iode, fer, magnésium, manganèse, nickel, phosphore, potassium, sélénium, sodium, soufre, zinc et des traces de plus de 50 autres minéraux. Il contient aussi 40% de protéine complète.

**Une c. à table de BarleyLife contient :** le manganèse qu'on trouverait dans 6 betteraves, le zinc dans 1 tasse de riz brun, le phosphore dans 6 pommes, le cuivre dans une poitrine de poulet, le fer dans 1 tasse d'artichauts, le magnésium dans 5 branches de céleri, le bêta-carotène dans 4 grosses carottes, le potassium dans 3 bananes, la protéine dans un oeuf, le calcium dans 125 ml de lait, la niacine (vitamine B3) dans 4 oz de homard, l'acide pantothénique (vitamine B5) dans 4 tasses de chou râpé, l'acide folique dans 9 tasses de pasta au blé entier, la vitamine E dans 15 tasses de laitue coupée, la vitamine C dans 1 orange, la riboflavine (B2) dans 16 pointes d'asperge, la thiamine (B1) dans 2 tranches de pain de blé entier, la pyridoxine (B6) dans 1 boîte de saumon en conserve, et la vitamine H dans 3 grosses tomates.

**Une cuiller à thé comble de BarleyLife est l'équivalent nutritionnel d'une demi-livre de légumes verts foncés (ou 2 têtes de brocoli).** La protéine complète qu'il contient est plus assimilable (et utile) que la protéine animale. Le plus important n'est pas la *quantité* de nutriments que le BarleyLife contient, mais le fait qu'étant en parfaite synergie, il n'y a aucun danger de créer un déséquilibre par un excès de l'un ou l'autre nutriment, comme cela peut arriver avec les suppléments synthétiques.

### Commentaire de Harry Sneider, entraîneur olympique :

«Je considère le BarleyLife un aliment extraordinaire non seulement pour les athlètes qui se préparent pour des événements mondiaux, mais pour tous ceux qui veulent maintenir leur santé. Le Concept de la cellule saine de AIM préconise la bonne nutrition, l'exercice physique et une attitude positive.»

## Le jus d'herbe d'orge et l'auto-guérison du corps

Par le Dr Julian Whitaker

*Health and Healing*, Nov. 1992

Évelyne S. est venue me voir il y a quelques semaines relativement à un cas bénin de diabète. Toutefois, pendant 10 ans elle avait souffert d'arthrite débiliteuse ainsi que de psoriasis. Même avec l'aide des médicaments les plus puissants, Évelyne pouvait à peine marcher ou dévisser le bouchon d'une bouteille. Plusieurs des médicaments qu'elle prenait lui causaient des effets secondaires très nocifs.

Puis, une amie lui a conseillé d'essayer le jus d'orge verte. **Un mois plus tard, elle n'avait plus de douleurs et ne prenait plus de drogues, et son psoriasis avait presque complètement disparu.** J'ai examiné Évelyne, ainsi que son dossier médical, le rapport et les recommandations du rhumatologue, ainsi que la liste des drogues qu'elle avait prises jusque là.

Je voulais en savoir davantage sur ce jus d'orge et sur la façon dont il pourrait aider mes patients et les lecteurs de *Health and Healing*.

### «TIREZ DE VOS ALIMENTS CE QU'IL VOUS FAUT POUR VOUS GUÉRIR»

Le médecin d'Évelyne était tout aussi surpris de sa guérison rapide, mais il doutait fortement que le jus d'orge y était pour quelque chose. Il attribuait ce résultat à «l'effet de placebo». Afin de le convaincre que le jus d'orge verte donnait vraiment des résultats, elle lui suggéra d'en prescrire à son patient avec le pire cas d'arthrite, Albert V. Cet homme de 50 ans était tellement perclus d'arthrite rhumatoïde, que ses joints difformes lui faisaient continuellement mal.

Alors, qu'est-il arrivé? **Dans l'espace de six semaines, cet homme n'avait plus de douleurs et n'avait plus besoin de drogues.**

J'ai demandé au spécialiste s'il était devenu un «croyant», et il m'a répondu en riant «Pas encore», bien qu'il ne pouvait expliquer ce qui s'était passé dans le cas de ses deux patients, Évelyne et Albert. Bien avant qu'il y ait eu des rhumatologues, le Père de la médecine, Hippocrate, avait déclaré : *Tirez de vos aliments ce qu'il vous faut pour*

*vous guérir.*

## LA VITALITÉ DES PLANTES VERTES

Évelyne a utilisé un produit appelé **BarleyLife**, une poudre provenant du jus de jeunes plants d'orge verte, mis au point par suite des recherches du D<sup>r</sup> Yoshihide Hagiwara, M.D., fondateur et propriétaire de la plus importante entreprise pharmaceutique du Japon. Après s'être rendu malade en travaillant avec les médicaments, il en a conclu que si les médicaments ont de tels effets toxiques, comment peuvent-ils être bénéfiques? C'est alors qu'il s'est tourné vers la médecine chinoise et les plantes. Sa recherche l'a mené à la constatation que les plantes vertes sont «*l'expression la plus merveilleuse de vitalité qu'on puisse trouver sur notre planète.*» Il a donc cherché comment s'approprier cette vitalité.

Jusqu'à maintenant, le D<sup>r</sup> Hagiwara a reçu des milliers de lettres de remerciement de gens que le jus d'orge verte a aidés—et même parfois guéris—de conditions telles que **l'asthme, l'eczéma et d'autres affections de la peau, l'arthrite, la constipation, les gastrites, le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques, l'hépatite, le cancer, et bien d'autres.** À ce sujet, le D<sup>r</sup> Hagiwara fait remarquer :

**«Il est certain qu'une substance qui est tout aussi efficace pour l'obésité ou l'eczéma qu'elle l'est pour les maladies du coeur ou le cancer, est soit un "médicament miraculeux" ou n'est pas une substance médicinale du tout mais simplement un aliment qui déclenche le vrai miracle de la guérison—celui que le corps accomplit en se guérissant lui-même.»**

## COMMENT FONCTIONNE LE JUS D'ORGE VERTE

L'explication des effets curatifs du jus d'orge verte est simple : il est plein de vitamines, de minéraux et de protéines, en plus de deux éléments très importants : **la chlorophylle et les enzymes.** La chlorophylle ressemble à l'hémoglobine des globules rouges du sang qui sont porteurs d'oxygène. La principale différence est que la chlorophylle contient du magnésium comme élément de base, alors que le sang contient du fer.

**La chlorophylle est reconnue pour ses propriétés germicides et anti-inflammatoires.** Le D<sup>r</sup> Hagiwara avait prescrit du jus d'orge verte à une femme qui avait des douleurs si aiguës causées par une gastrite abdominale qu'il lui fallait des injections d'analgésiques. La douleur a

disparu dès la première dose d'orge verte.

Ce sont les enzymes, ces catalyseurs essentiels au métabolisme, qui font de ce produit un «aliment vivant». Parmi les milliers que contient le jus d'orge verte, je n'en mentionnerai que deux sortes ici.

Tout d'abord il y a la **Cytochrome oxydase**, qui compte parmi les enzymes essentielles au métabolisme de la cellule et des gras. Bien des gens ont constaté que le jus d'orge stimule la perte de poids, un effet que l'on attribue à l'action de cette enzyme.\*

Puis il y a la **Superoxyde dismutase (SOD)**, un antioxydant superpuissant. L'activité du métabolisme humain génère des radicaux libres, qui sont des molécules d'oxygène auxquelles il manque un électron. Les radicaux libres s'attaquent aux parois des cellules et on croit qu'ils sont à l'origine de bien des maladies, notamment le cancer. Les antioxydants comme la SOD nous protègent contre ces attaques. Des souris injectées de cancer se sont remises rapidement quand on leur a donné de l'orge verte, **probablement grâce à la SOD que celle-ci contient.**

Personnellement, j'utilise le **BarleyLife**, et j'ai constaté qu'en le prenant le matin à jeun, ça me réveille et me met en train encore mieux que le café et c'est tellement meilleur pour la santé!

*\*À noter: L'orge verte s'ajuste aux besoins de chacun : elle peut aider une personne à perdre du poids autant qu'à en gagner.*

«Selon les résultats de ma recherche, je crois que la solution au problème du cancer ne repose pas dans la découverte d'une cure miracle... mais dans la réalisation que nous manquons d'éléments vitaux dans notre alimentation.

Notre recherche sur le cancer devrait reposer sur le principe fondamental et universel de la santé : débarrasser le corps des substances toxiques qui l'empoisonnent. Puis il faudrait lui fournir des substances *vivantes* en abondance pour la régénération des cellules, permettant ainsi aux tissus de résister à la dégénérescence et de procéder à la réparation des cellules endommagées.»

*D<sup>r</sup> Norman W. Walker*

## Quelques résultats de recherches Publiés sur le jus d'orge verte<sup>1</sup>

Les professionnels de la santé sont souvent sceptiques au sujet des bénéfices du BarleyLife car ils sont convaincus que ce que l'on dit au sujet de son efficacité tient davantage de la foi des usagers dans le produit que de l'évidence concrète (c'est ce qu'ils appellent «l'effet de placebo»). Les études énumérées ci-dessous sont des études menées selon toutes les règles scientifiques, soit dans des institutions de recherche renommées ou des hopitaux. Un sommaire des résultats de ces études est donné «sans jargon médical» à la page 14.

■ **Stimulation, par la vitamine E contenue dans l'orge verte, de la production de prolactine et d'hormone de croissance dans les cellules pituitaires des rats in vitro.** Publié dans *The Journal of Nutritional Biochemistry*, Vol. 5, mars 1994. **Constatations :** Augmentation dans la production de prolactine et d'hormone de croissance.

■ **Flavonoïdes avec une forte activité antioxydante identifiées dans l'herbe d'orge.** Publié dans *Phytochemicals for Cancer Prevention II*, 1994. **Constatations :** Une action inhibitrice à 90 % sur l'oxydation des lipides a été attribuée à des flavonoïdes dans l'orge verte.

■ **Inhibition de la formation du malondéhyde dans les lipides grâce aux isoflavonoïdes isolées dans l'herbe d'orge.** Publié dans *Journal of the American Oil Chemists' Society*, Vol. 70, N° 8, août 1993. **Constatations :** L'oxydation des lipides jouerait un rôle important dans le vieillissement, la mutagénèse et la carcinogénèse. Les isoflavonoïdes de l'orge ont démontré leur capacité d'agir en qualité d'antioxydants.

■ **Activité antioxydante de l'isoflavonoïde 2''-0-Glycosylisovitexine (GIV) isolée de l'herbe d'orge.** Publié dans : *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, Vol. 40, N° 10, 1992. **Constatations :** La recherche indique que le GIV serait un antioxydant fort supérieur à la vitamine E.

■ **Un nouvel antioxydant isolé de l'herbe d'orge.** Publié dans : *The Journal of Agricultural and Food Chemistry*, Vol. 40, N° 7, 1992. **Constatations :** Certains antioxydants contenus dans l'herbe d'orge

seraient 40 fois plus puissants que la vitamine E.

■ **Études des effets du jus d'orge verte sur l'endurance et les activités motrices des souris.** Publié dans : *Report of 104th Congress of the Pharmaceutical Society of Japan*. **Constatations :** Les souris à qui on a donné de l'orge verte étaient plus énergiques et actives que le groupe témoin. **Dans les tests de course d'endurance, plus les souris consommaient de jus d'orge verte, plus grande était leur endurance.** De plus, les souris sur l'orge verte croissaient plus rapidement que le groupe témoin, ce qui démontre la valeur nutritive de cette substance.

■ **Les effets de l'ingestion régulière du jus d'orge verte sur le taux de croissance et le niveau de cholestérol des souris.** Publié dans : *Report of 104th Annual Congress of the Pharmaceutical Society of Japan*. **Constatations :** Après six mois, le cholestérol sérique des souris mâles dont l'alimentation comprenait 4 % de jus d'orge verte était beaucoup moins élevé que le niveau de cholestérol de souris mâles ayant un régime ordinaire. **Le jus d'orge verte contient des substances qui bloquent l'absorption du cholestérol.**

■ **Isolation d'un anti-inflammatoire puissant dans l'herbe d'orge.** Publié dans : *Japanese Journal of Inflammation*, Vol. 3, N° 4, 1983. **Constatations :** Cette étude a confirmé les propriétés anti-inflammatoires du jus d'orge verte, qui est une riche source de superoxyde dismutase (SOD). Toutefois, la recherche a révélé que d'autres enzymes jouaient un rôle à cet égard. **Ainsi, les enzymes P<sub>4</sub>D<sub>1</sub> et D<sub>1</sub>G<sub>1</sub> dans l'orge verte ont démontré une très forte activité anti-inflammatoire.**

■ **Expériences thérapeutiques dans le traitement de maladies de la peau avec le jus d'orge verte.** Hôpital dermatologique Muto, Japon. Publié dans *New Drugs and Clinical Application*, Vol. 26, N° 5, Mai 1977. **Constatations :** Du jus d'orge verte a été administré avec succès à des patients souffrant des maladies de la peau suivantes : acné, chloasma, mélanose faciale, eczéma, eczéma séborrhéique, dermatite ou eczéma allergique, psoriasis et une variété d'autres affections. De plus, on a constaté une amélioration des sécrétions hormonales.

■ **Étude de l'activité anti-cancer d'éléments extraits du jus d'orge verte.** Publié dans *The Journal of the Pharmaceutical Society of Japan*. **Constatations :** Dans cette étude, on a démontré que le jus d'orge verte contient une variété de substances qui possèdent une activité inhibitrice importante sur les ulcères cancéreux.

<sup>1</sup>Des sommaires complets de ces études sont disponibles auprès de AIM International, au 1-800-456-2462 (option 1).

■ **Les effets thérapeutiques de la chlorophylle hydrosoluble et d'autres composants du jus d'orge verte dans le traitement de la pancréatite chronique.** Faculté de Médecine, Université de Tokyo. **Constatations :** Parmi les 34 patients traités avec le jus d'orge verte, 32 ont éprouvé une amélioration à divers degrés de la pancréatite.

■ **Études des composants de l'herbe d'orge relativement à l'effet sur l'hypercholestérolémie induite par l'alimentation chez les rats.** Publié dans *The Journal of the Pharmaceutical Society of Japan*. **Constatations :** Cette étude suggère que le jus d'orge verte peut être utile dans la prévention des maladies cardio-vasculaires associées à l'hypercholestérolémie (hauts niveaux de cholestérol) chez les humains.

### EN D'AUTRES MOTS...

...les études énumérées ci-haut prouvent scientifiquement que :

- ✓ Le jus d'orge verte peut augmenter la sécrétion des hormones de croissance chez les rats. (Pourrait expliquer pourquoi le «jus vert» est excellent pour les enfants.)
- ✓ Le jus d'orge verte est un antioxydant puissant qui peut protéger nos cellules des dommages infligés par les radicaux libres. On lui attribue également des propriétés antivirales et inhibitrices des tumeurs (c.-à-d. peut combattre les virus et le cancer).
- ✓ Lorsqu'on a ajouté le jus d'orge verte à l'alimentation de souris, leur croissance a été plus rapide et leur niveau d'énergie plus grand que celui d'un groupe témoin de souris recevant la même alimentation mais sans jus vert.
- ✓ Les souris à qui on a administré du jus d'orge verte avaient des niveaux de cholestérol moins élevés que celui de souris recevant la même alimentation mais sans le jus. On a conclu que l'herbe d'orge en jus aide à prévenir l'absorption du cholestérol par les intestins et aurait un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.
- ✓ On a trouvé dans l'orge verte plusieurs substances qui ont une activité anti-inflammatoire (*sans aucun effet secondaire*).
- ✓ Le jus d'orge verte a soulagé ou contribué à guérir plusieurs types de maladies de la peau dans des études menées par des médecins avec des patients hospitalisés.
- ✓ Dans des expériences avec des souris, le jus d'orge verte a eu des effets thérapeutiques sur des ulcères d'estomac.
- ✓ L'orge verte est efficace dans le traitement de la pancréatite.

## À quoi vous attendre quand vous prenez le BarleyLife et comment mieux en profiter

Par *Micheline O'Shaughnessy*

**Il est très important de commencer lentement, en prenant seulement 1/2 cuiller à thé de BarleyLife une ou deux fois par jour.** Il faut se souvenir que le BarleyLife est un aliment très concentré! À moins que vous utilisiez déjà des jus de légumes frais ou des plantes thérapeutiques, vous pourriez avoir une réaction de désintoxication. Le BarleyLife contient beaucoup de chlorophylle, qui est la «ménagère» de la nature. Quand les toxines sont délogées des cellules, elles circulent dans le sang avant d'être éliminées du corps. Ainsi, vous pourriez vous sentir moins bien pendant quelques jours. De plus, des anciens problèmes pourraient réapparaître, surtout les problèmes de la peau.

Si vous éprouvez certains symptômes tels qu'un mal de tête, des gaz, etc., **réduisez la dose à 1/8 ou 1/4 de cuillerée mais n'arrêtez pas complètement de prendre le produit.** Ça va durer peut-être un ou deux jours, puis il y aura une amélioration. Étant donné que le processus de désintoxication est cyclique, vous pourriez avoir un retour de ces symptômes après quelques jours. Mais il ne faut pas perdre patience car la deuxième «crise» sera plus courte que la première.

**Surtout, ne vous attendez pas à des résultats instantanés. En naturopathie, on dit qu'il faut compter un mois pour chaque année qu'a duré un problème.** Pour aider à rendre le processus de désintoxication plus efficace et rapide, on recommande un nettoyeur du côlon tel que le Herbal Fiberblend de AIM (demandez à votre représentant AIM).

*Le BarleyLife remplace-t-il les suppléments?* Bien des gens trouvent qu'ils obtiennent plus de résultats avec le BarleyLife qu'avec tous les suppléments qu'ils prenaient auparavant. Cependant, si on prend des vitamines pour des besoins spéciaux, le BarleyLife aide à mieux les assimiler grâce aux enzymes qu'il contient.

Pour mieux assimiler les enzymes du BarleyLife, mettez-en un peu sous la langue, car les enzymes sont ainsi absorbées directement dans le sang par les muqueuses. Une autre façon efficace est de le mélanger dans de l'eau purifiée. Si vous le prenez avec du jus, évitez les jus de canneberges et de pruneaux qui sont acidifiants et neutralisent ses propriétés alcalinisantes. J'utilise souvent des jus congelés non sucrés (évitez les jus en boîtes de conserve). C'est une bonne idée de couper le

jus avec de l'eau (p. ex. moitié eau moitié jus). Mes jus préférés sont le jus de pamplemousse (qui n'est pas acidifiant dans l'organisme) et les jus de fruits tropicaux. Avec le Trio du Potager (BarleyLife-Just Carrots-RediBeets) essayez le jus de pomme brut (cidre) ou le lait de soya ou de riz à la vanille... délicieux!

Pour les enfants, on peut mélanger le BarleyLife au biberon ou à de la compote. Les jeunes enfants commencent avec 1/8 de c. à thé et peuvent aller à 1 c. à thé par jour. **Pour les enfants plus âgés et les adultes, la portion habituelle est de 1 c. à thé comble (ou 5 comprimés) deux fois par jour. Si vous avez des besoins spéciaux, n'hésitez pas à augmenter la dose. Le BarleyLife est un aliment... il est impossible d'en prendre une surdose.** Bien des gens, et surtout les athlètes, en prennent 3 c. à table et plus par jour.

Pour les animaux, mélangez 1/4 à 1/2 cuillerée à thé à leur nourriture. Si vous le mélangez à leur eau, n'oubliez pas que les enzymes commenceront à disparaître après environ 1/2 heure. (Le BarleyLife fait autant pour les animaux qu'il fait pour les humains!)

À quel moment prendre le BarleyLife et le Trio du Potager? Vu que ce sont des aliments, il n'y a aucun temps de «prescrit». Cependant, il est bon de les prendre sur un estomac vide, 30 minutes avant un repas ou 2 heures après. Bien des gens le prennent en se levant le matin, puis en arrivant à la maison après le travail. Si vous utilisez aussi le *Herbal Fiberblend*, prenez-le à au moins 30 minutes d'intervalle puisqu'il s'agit d'un supplément de fibres. J'aime prendre le Trio le matin, le Herbal Fiberblend vers 11 h., et une deuxième portion du Trio avant de souper.

**QUELQUES PETITS CONSEILS :** Le Trio du Potager peut vous aider, mais il n'accomplira pas de miracle à lui seul. Voici quelques petits conseils pour améliorer vos chances de longue vie. **1. Mangez autant de légumes crus (biologiques) que possible.** 2. Réduisez la viande, surtout la viande rouge et les charcuteries. L'excès de protéines animales est une cause d'ostéoporose et de bien des maladies dégénératives. 3. Évitez le sucre, cet autre «assassin silencieux». 4. Réduisez la caféine et cessez de fumer. 5. Buvez 8 verres d'eau purifiée ou distillée par jour. 6. **Évitez toutes les huiles hydrogénées** (y compris les margarines). Utilisez de l'huile d'olive pour cuisiner et une huile pressée à froid pour vos salades. 7. Respectez les combinaisons alimentaires, surtout si vous avez des problèmes de digestion. 8. FAITES DE L'EXERCICE, surtout de la marche, c'est un incontournable pour la santé.

## Se faire imiter, c'est flatteur... mais il faut toujours se méfier!

Par Micheline O'Shaughnessy

Depuis l'avènement du BarleyLife il y a quinze ans, on peut voir jusqu'à quel point il a été un succès en constatant combien de produits cherchent à l'imiter. La prochaine fois que vous irez à un magasin d'aliments naturels, comptez le nombre de «poudres vertes» que vous y trouverez! Mais avant d'en acheter une, MÉFIEZ-VOUS ET LISEZ BIEN L'ÉTIQUETTE! J'ai devant moi un exemple classique d'une «imitation» du BarleyLife : un produit dont l'étiquette précise que le produit *n'a pas été pulvérisé sur la maltodextrine* et qu'il *ne contient pas de riz brun ou de varech* (comme s'il s'agissait de deux points en sa faveur!). Ce produit est de l'herbe d'orge séchée et broyée. En voyant la couleur brunâtre de la poudre, qui ne sent pas comme de l'herbe (tel que le BarleyLife) mais comme du *foin*, il est très évident que le jus s'est oxydé et qu'il s'agit par conséquent d'un produit «mort». De plus, les nutriments de l'orge verte n'ont pas été libérés de leur gaine de fibre car il ne s'agit pas de jus mais d'herbe séchée et moulue.

J'ai aussi un dépliant sur un autre produit «vert» fort populaire vendu dans les magasins d'aliments naturels. Il s'agit d'un de ces produits qui contient une grande quantité d'ingrédients (celui-ci en contient 29, il y en a qui vont jusqu'à 50 et plus!). Ce fabricant se vante également de ce que son produit *contient de la fibre et ne contient pas de maltodextrine*. La préservation des enzymes serait assurée par le fait que le contenant est traité à l'azote pour prévenir l'oxydation, et qu'on ajoute un sachet absorbant pour l'oxygène et l'humidité. Ça veut dire que si cette poudre contenait des enzymes actives au moment de l'emballage, celles-ci s'oxyderont rapidement et disparaîtront après l'ouverture du bocal. De plus, le fabricant recommande de garder le produit dans le congélateur – ce qui constitue une admission que cette poudre n'est pas stabilisée. D'abord, certaines enzymes ne résisteront pas à la congélation, et la condensation qui se produira quand le contenant sera sorti du congélateur réduira rapidement ce qui reste de valeur nutritive dans ce produit.

L'autre question est : *Quelle quantité de jus d'orge verte y a-t-il dans ce produit?* Le dépliant ne le précise pas, mais je doute qu'il y en ait assez, avec 28 autres ingrédients, pour que l'on puisse obtenir les

bienfaits de l'orge verte. Parmi les ingrédients on note tout ce qui est populaires en ce moment, p. ex. spiruline, chlorelle, gelée royale, ginseng, ginkgo, etc. Le fabricant a donc essayé d'en faire un produit à toutes les sauces.

Les tests énergétiques auxquels ont recours de plus en plus de thérapeutes, tels que la kinésiologie et la radiesthésie, indiquent infailliblement que le BarleyLife possède une plus grande cote énergétique que les autres produits «verts» qui cherchent à l'imiter. De fait, on me dit que plus un produit contient d'ingrédients, plus sa cote énergétique est faible. **Donc, le BarleyLife sort toujours champion dans ces tests.** L'autre problème est que plus un produit contient d'ingrédients, plus grandes sont les chances qu'il cause des allergies. Le BarleyLife ne contient que du jus d'orge verte, du varech et du riz brun. (Il y a aussi une minuscule quantité de maltodextrine, une hydrate de carbone tirée du maïs et utilisée pour préserver les enzymes.) Il arrive parfois que certaines personnes soient allergiques au varech, bien que ce soit rare. C'est pourquoi le BarleyLife est également disponible *sans* varech.

*Comment être sûrs de la qualité des produits qu'on achète?* Comme tous les entrepreneurs, les fabricants de produits naturels sont en affaires pour faire de l'argent, et c'est tout-à-fait légitime. Il faut de l'argent pour vivre et les membres de AIM sont en affaires pour la même raison. Cependant, il est malheureux de voir certains fabricants mettre en marché des produits sans grand mérite nutritionnel qu'ils vendent à grand coup de publicité. Dans ce domaine comme dans d'autres, il faut être un consommateur «averti» et ne pas se fier aveuglément à la publicité. À noter que dans la mise en marché par réseau, ce qui fait vendre les produits n'est pas la publicité mais le «bouche-à-oreille», basé sur la satisfaction des consommateurs.

Personnellement, j'en ai conclu que les **produits de AIM sont de la plus haute qualité qu'il soit possible de trouver sur le marché!** AIM se donne comme mission d'avoir «des produits de pointe» et de faire tout en son pouvoir pour bien renseigner les consommateurs. Autre aspect important, une GARANTIE INCONDITIONNELLE accompagne tous ses produits! Votre argent vous sera remis si vous n'êtes pas satisfait pour quelque raison que ce soit. AIM paiera même les frais de transport pour que vous leur retourniez le produit. (Quels autres fabricants en font autant?) **Vous ne prenez donc aucun risque en achetant les produits de AIM.**

## Ce qui fait la différence...

*Extrait de Partenaires, la revue de AIM International*

Bien des produits cherchent à imiter le BarleyLife, mais étant donné que des années de recherche n'ont pas été investies dans leur développement, et que seulement le procédé mis au point et breveté par le D<sup>r</sup> Yoshihide Hagiwara offre un produit de qualité supérieure et «vivant», les imitations ne donnent tout simplement pas les mêmes résultats. (Les études décrites aux pages 12 à 14 ont été menées avec de la poudre d'orge verte préparée selon la méthode du D<sup>r</sup> Hagiwara.)

Certains produits contiennent de l'herbe d'orge qui n'a pas été mise en jus. À cause de la présence de la fibre, les nutriments ne s'assimilent pas bien et, bien entendu, ce sont des produits «morts», c.-à-d. sans enzymes actives. Faites un petit test : mélangez du BarleyLife à de l'eau. Vous verrez qu'il demeure d'un beau vert homogène. La plupart des autres produits auront une couleur foncée après quelques minutes, ou des dépôts se formeront dans le fond du verre, indiquant la présence de fibre. Même s'il s'agit d'un produit où l'orge verte a été mise en jus, si celui-ci n'a pas été stabilisé avec de la maltodextrine (extraite du maïs) qui entoure les molécules de jus et les protège de l'air, il sera affecté par l'oxydation.

On peut affirmer en toute confiance que le BarleyLife satisfait aux normes de qualité les plus élevées dans l'industrie des produits naturels – et aucun autre produit de ce genre n'a fait l'objet d'autant de recherche.

En résumé :

- ✓ Le BarleyLife a été le premier produit à offrir les bénéfices de l'orge verte sous forme d'un «jus minute» facile à préparer.
- ✓ Le BarleyLife est l'aboutissement de 25 ans de recherches par un scientifique de renommée mondiale, le D<sup>r</sup> Yoshihide Hagiwara.
- ✓ Le BarleyLife est préparé à l'aide d'une méthode brevetée qui enlève la fibre mais laisse les nutriments intacts, et garde les enzymes de la plante en pleine activité.
- ✓ Le BarleyLife domine le marché du «jus vert», s'étant accaparé 80 % de ce marché.

## Questions souvent demandées

### ***Puis-je prendre le BarleyLife si je prends des médicaments?***

Du moment que votre médecin ne vous a pas interdit de manger de la salade ou des légumes verts, vous pouvez consommer du BarleyLife. Il n'y a aucune interaction entre le BarleyLife et les médicaments. Pour les personnes qui ont des problèmes de digestion qui les empêchent de manger de la salade ou des légumes crus à cause de la cellulose, le BarleyLife, dont les fibres ont été éliminées, est un substitut idéal.

### ***Devrais-je arrêter de prendre des vitamines et minéraux?***

Bien que le BarleyLife offre une vaste gamme de nutriments qui ont conservé leur synergie naturelle, il y a des gens qui continuent quand même de prendre des suppléments vitaminiques selon leurs préférences ou besoins.

### ***Le BarleyLife peut-il occasionner des problèmes?***

Non! Depuis plus de 20 ans, le BarleyLife a été utilisé au Japon par plus de 2 millions de personnes. Il est en usage au Canada et aux États-Unis depuis 1982. Il est cultivé par des méthodes 100 % biologiques et c'est un produit sans aucune toxicité. Il est toutefois important de prendre le BarleyLife à petites doses au début pour laisser à notre corps le temps de s'ajuster à ce nouvel aliment concentré.

### ***Quelle est la teneur du BarleyLife en vitamines et minéraux?***

Elle est la même qu'on trouverait dans une quantité équivalente d'herbe d'orge et de varech. On n'ajoute pas de vitamines ou d'enzymes synthétiques au BarleyLife. Tous les nutriments sont tels qu'ils existent dans la plante et dans la même synergie. Ce n'est pas la quantité des nutriments qui compte mais ce que l'on assimile.

«Le BarleyLife fait une telle différence parce qu'il s'agit d'un aliment complet. On ne devrait pas s'attarder sur les quantités de vitamines et minéraux que peut contenir un produit tel que le BarleyLife. Dans la recherche de pointe, ce sont plutôt les phénomènes biologiques qui retiennent maintenant l'attention.»

*D' Yoshihide Hagiwara*

## Les enzymes et le système immunitaire

Au Japon, une étude a démontré que des patients avec la tuberculose

avaient des niveaux d'enzymes sous la normale. Ce fut également le cas pour des patients souffrant de maladies du foie, d'obésité, d'artériosclérose, d'hypertension et d'allergies. Dans des expériences en laboratoire, des animaux à qui on donnait seulement des aliments cuits ou transformés (typique du régime alimentaire des Nord-américains) ont vieilli plus rapidement et ont eu plus de maladies dégénératives.

Nous sommes nés avec une bonne réserve d'enzymes. Il y a au-delà de 100 fois plus d'enzymes dans le sang d'un bébé que dans celui d'une personne âgée. Au fur et à mesure que nous avançons en âge, notre réserve d'enzymes diminue, et c'est une des causes principales de notre perte de vitalité. De fait, on appelle les enzymes les «étincelles de vie» (qu'on pourrait comparer aux bougies dans une auto). Elles font tout fonctionner dans notre corps. Nous ne pourrions digérer, respirer ou même penser sans l'intervention des enzymes. Différents types d'enzymes (enzymes digestives, respiratoires, métaboliques) accomplissent différentes fonctions.

Alors pourquoi devenons-nous si pauvres en enzymes? Quand les enzymes sont utilisées pour la digestion et autres fonctions, il faut qu'elles soient remplacées. Ces enzymes de remplacement se trouvent surtout dans les aliments. Mais avec la cuisson, l'entreposage, la congélation, la transformation qui détruisent les enzymes, nous nous nourrissons d'aliments morts. Vu que le corps a besoin d'enzymes pour la digestion, le pancréas les prend ailleurs et les convertit en enzymes digestives. Ainsi, nos globules blancs (partie essentielle de notre système immunitaire) devront sacrifier leurs enzymes pour les besoins de la digestion, laissant notre corps exposé à l'attaque des radicaux libres et des virus (les enzymes sont des antioxydants puissants). De plus, notre corps deviendra de moins en moins capable de s'auto-réparer, et notre cerveau, notre coeur, nos artères et nos organes en souffriront tous.

Les enzymes des plantes qu'on trouve dans les légumes fraîchement cueillis contiennent une vaste gamme d'enzymes, tant pour la digestion que pour le maintien de notre système immunitaire. **Le BarleyLife est une source extraordinaire d'enzymes métaboliques dont certaines sont parmi les antioxydants les plus puissants qui existent.**

## Des faits vécus... tant que vous en voulez!

Les témoignages au sujet du BarleyLife sont si nombreux qu'ils pourraient remplir plusieurs volumes. D'abord, aucun produit sur le marché aujourd'hui n'a probablement fait l'objet d'autant de recherches que le jus d'orge verte. Le D<sup>r</sup> Yoshihide Hagiwara et une équipe de scientifiques poursuivent des recherches sur cette substance depuis plus de 20 ans (quelques études sont mentionnées aux pages 12 à 14 de ce livret). Le D<sup>r</sup> Hagiwara fait état des résultats de ses recherches et de son expérience dans un livre intitulé **Green Barley Essence**.

De plus, une nutritionniste et un médecin des États-Unis ont fait équipe pour écrire **Les feuilles vertes de l'orge et les merveilles de la régénération naturelle** [traduction]. Dans ce livre, Mme Mary Ruth Swope and le D<sup>r</sup> David Darbro, M.D. impriment environ 150 lettres reçues d'usagers du BarleyLife qui racontent de leur expérience. Enfin, un livre écrit par un pasteur protestant, le rév. George Malkmus, intitulé **God's Way to Ultimate Health** contient des centaines de lettres (avec les noms, adresses et photos) venant de gens qui ont eu des résultats souvent dramatiques avec un régime végétarien et le BarleyLife. Un des cas les plus remarquables est celui d'un pasteur des É.-U. qui non seulement a surmonté la sclérose en plaques mais fait maintenant de l'alpinisme! Nombreux sont les cas de rémission du cancer, de l'arthrite et de pratiquement toutes les maladies imaginables. Tel que l'affirme le rév. Malkmus, si vous donnez à votre corps ce qu'il lui faut pour s'auto-guérir (**des aliments vivants, de l'eau pure, de l'exercice**) c'est exactement ce qu'il fera!

Je vous invite à acheter ces ouvrages, non seulement pour les cas et les témoignages, mais surtout pour l'information que vous y trouverez sur la nutrition – qui pourrait vraiment changer votre vie. Vous devriez pouvoir vous les procurer de la personne dont le nom figure à la fin de ce livret.

Quand on parle de «l'effet placebo», je crois cependant que NOS AMIS LES ANIMAUX offrent les témoignages les plus irréfutables! Bien des gens ont donné du BarleyLife à leurs animaux et obtenu des résultats incroyables. Le livre du D<sup>r</sup> Swope contient plusieurs cas de chats et de chiens dont on a sauvé la vie avec le BarleyLife, ou qui ont été soulagés de l'arthrite et d'autres problèmes. Les animaux, surtout ceux qui ne vont jamais à l'extérieur, ont autant besoin «d'aliments verts» que nous pour se tenir en santé.

## Le jus de carotte: don de la nature

Basé sur *Fresh Vegetable and Fruit Juices*,  
de D<sup>r</sup> Norman Walker, p. 26 -29.

Le D<sup>r</sup> Norman Walker, pour qui les jus de légumes frais ont été source de guérison et de longue vie, a conçu un régime basé sur les «jus verts» et le jus de carotte. Voici ce qu'il disait au sujet de ce dernier :

- ❖ Le jus de carotte est la source la plus abondante de vitamine A (sous forme de bêta-carotène) que le corps peut assimiler facilement. Il est également riche en vitamines B, C, D, E, G and K.
- ❖ Le jus de carotte est une bonne source d'éléments alcalins tels le sodium and le potassium. On est de plus source de calcium, magnésium, fer, phosphore, soufre, et silice. Tous ces éléments sont en synergie pour agir au bénéfice de l'organisme humain.
- ❖ Le jus de carotte joue un rôle dans la santé des dents.
- ❖ Il augmente la qualité du lait maternel.
- ❖ Deux verres de jus de carottes par jour ont plus de valeur pour vos os que toute une bouteille de suppléments de calcium.
- ❖ Le jus de carotte frais est un «dissolvant» naturel pour les ulcères et les tumeurs cancéreux. **«La capacité du jus de carotte de dissoudre les ulcères et le cancer en font le «miracle de notre époque.»** Les tissus attaqués par les tumeurs et les cancers ont été ramenés à la santé en utilisant une grande quantité de jus de carotte accompagné d'une **alimentation végétarienne basée sur les fruits et légumes crus**. (Voir p. 21, *God's Way to Ultimate Health*.)
- ❖ Le jus de carotte aide à résister aux infections car il fortifie les glandes surrénales et le système immunitaire.
- ❖ Il est très utile pour prévenir les infections des yeux, de la gorge, des amygdales et des sinus. Il peut aider l'appareil respiratoire en général.
- ❖ Il protège le système nerveux et est reconnu pour donner de la vigueur et de la vitalité.
- ❖ Les problèmes du foie et des intestins sont parfois dus à un manque de certains nutriments qu'on retrouve dans le jus de carotte. Le jus de carotte est recommandé pour le nettoyage du foie.
- ❖ Les glandes endocrines, surtout les surrénales et les glandes sexuelles (testicules, ovaires) bénéficient des nutriments qu'on

trouve dans le jus de carotte.

- ❖ Le jus de carotte peut parfois aider à corriger l'infertilité. Une des causes de la stérilité est notre usage constant d'«aliments morts» où les éléments vitaux et les enzymes ont été détruits par la cuisson, la transformation ou la pasteurisation.
- ❖ La peau sèche, les dermatites et autres problèmes de la peau sont attribuables à un manque de certains nutriments qu'on trouve dans le jus de carotte. Les bienfaits du jus de carotte pour la peau sont d'ailleurs reconnus.
- ❖ Les bienfaits du jus de carotte pour les yeux sont également reconnus et ce jus peut aider dans bien des affections des yeux.
- ❖ Après avoir consommé une grande quantité de jus de carotte certaines personnes peuvent éprouver certains symptômes comme un mal de tête. **C'EST UN SIGNE QUE LE JUS FAIT EFFET!** Comme dans le cas du BarleyLife, il ne faut pas s'énerver et cesser de le prendre. Pendant que le corps «fait son ménage», diminuez un peu la quantité.
- ❖ La nourriture la plus thérapeutique pour le colon est une combinaison de jus de carotte et de «jus vert».
- ❖ Le D<sup>r</sup> Walker donnait à ses lecteurs l'avis suivant (la première édition de son livre est parue en 1936): «En tout temps souvenez-vous que les jus frais faits sont les meilleurs aliments qui soient, et si nous continuons à les prendre toute notre vie, les chances sont que nous vivrons en meilleure santé et plus longtemps.» (Il a vécu jusqu'à 119 ans.)
- ❖ À l'aide de super-microscopes, le D<sup>r</sup> Walker a découvert que la molécule de jus de carotte ressemblait à celle du sang. Cela expliquerait l'affinité de ce jus pour notre système et pourquoi il nous est si bénéfique.

«Bien qu'une telle constatation ne soit d'aucun profit pour les sociétés du cancer et autres groupes de ce genre, le public sera intéressé de savoir que les gens qui ont un régime alimentaire végétarien accompagné d'une bonne quantité de jus de légumes frais faits ont rarement le cancer.»

*D<sup>r</sup> Norman Walker*

# Le Just Carrots de AIM

«Obtenez toute la nutrition du jus de carotte frais fait sans avoir à se tracasser!»

Le Just Carrots est un jus de carotte 100 % naturel et biologique. Seule la fibre a été enlevée. Il se présente sous forme de cristaux ou de comprimés. Il faut 25 livres (11,3 kg) de carottes pour produire une livre (1/2 kg) de cristaux. (Dans une c. à table de Just Carrots, il y a donc l'équivalent nutritionnel d'environ 1/2 livre de carottes.)

Le Just Carrots ne contient pas d'additifs, d'édulcorants, d'agents de remplissage ou d'ingrédients artificiels. Les comprimés contiennent une petite quantité de liant inerte. Même si les carottes utilisées pour faire le Just Carrots sont de culture biologique, chaque lot de jus est analysé pour s'assurer qu'il n'y a aucun résidu ou matière toxique.

Un verre de Just Carrots donne entre 18 000 et 20 000 Unités internationales de bêta-carotène – ce qui représente 360 % de la quantité quotidienne recommandée par le gouvernement. Toutefois, étant donné que notre corps transforme le bêta-carotène en vitamine A au fur et à mesure qu'il en a besoin, il n'y a aucun danger de prendre une surdose de vitamine A, qui peut être toxique en grande quantité. Le bêta-carotène organique (non-synthétique) n'a aucune toxicité connue.

Quand vous mangez des carottes crues, un pourcentage minime (environ 1 %) du bêta-carotène est assimilé. Si les carottes sont cuites, la fibre est ramollie et l'absorption augmente à environ 20 %. ***Avec le Just Carrots, l'absorption est presque à 100 %.***

## Les merveilles du bêta-carotène

Le bêta-carotène est au nombre des quelque 500 composants qu'on appelle *caroténoïdes*, qu'on trouve dans plusieurs fruits et légumes. Le bêta-carotène est reconnu comme étant le «précurseur» de la vitamine A. On a démontré par des études que la vitamine A joue un rôle important dans la fortification du système immunitaire et la protection de l'ADN (code génétique des cellules) contre les carcinogènes.

Plus récemment, les propriétés antioxydantes du bêta-carotène ont été reconnues. On a confirmé qu'il combat les radicaux libres et aide à prévenir les dommages aux tissus, les mutations de l'ADN (aide donc à prévenir le cancer) et l'oxydation des gras.

## Questions et réponses

### ***Puis-je consommer trop de bêta-carotène?***

Le bêta-carotène n'est pas toxique, à la différence des suppléments de vitamine A synthétiques qui peuvent être nocifs à forte dose. (Le bêta-carotène *naturel* qu'on trouve dans le jus de carotte est également plus sécuritaire que le bêta-carotène *synthétique* qu'il y a dans les suppléments.) Si on consomme une très grande quantité de carottes ou de bêta-carotène, la peau peut devenir d'une couleur bronzée, comme si on s'était exposé au soleil. Ceci ne présente toutefois aucun danger.

### ***Les carottes dans le Just Carrots sont-elles de culture biologique?***

À cause des règlements et conditions environnementales qui diffèrent d'un endroit à l'autre, il devient difficile de définir ce qui est 100 % biologique. Le vent peut apporter des substances chimiques de loin et les pluies acides peuvent contaminer le sol. Ce dont nous pouvons vous assurer c'est que les carottes utilisées dans le Just Carrots ont été testées pour s'assurer qu'elles ne contiennent aucun résidu chimique. On fait également des analyses de leur contenu nutritionnel.

### ***Que pouvez-vous me dire au sujet du procédé de lyophilisation?***

Typiquement, avant de lyophiliser (sécher à froid) un aliment on le chauffe à plus de 100° C pour prolonger la durée de conservation. Avec ce procédé des enzymes bénéfiques sont détruites. Le Just Carrots utilise un procédé spécial qui n'utilise pas de chaleur intense, ce qui fait que le Just Carrots retient le plus grand nombre possible de nutriments.

### ***Le Just Carrots ne goûte pas comme le jus de carottes ordinaire. Pourquoi?***

C'est parce qu'il ne reste plus de fibre ou cellulose dans le Just Carrots. Bien des gens trouvent que le goût est plus doux, et il se combine bien avec des jus de fruits ou de lait de soya.

### ***Mode d'emploi***

Pour les cristaux, ajouter 1 c. à table dans 4 à 6 onces (175 ml) d'eau, de jus ou de lait de soya. Pour les comprimés, en prendre 10 à 12 par jour. Le Just Carrots devrait être consommé immédiatement après l'avoir mélangé avec un liquide. Entrez à la température ambiante dans un endroit sec. Ne pas réfrigérer. La durée de conservation dans un contenant scellé est de 3 ans.

## Le RediBeets de AIM

Dans chaque cuiller à thé de cristaux de jus RediBeets il y a l'équivalent de une demi-livre de betteraves rouges.

Les bienfaits du jus et d'un programme de nutrition par les jus sont connus depuis longtemps en Amérique du Nord et dans le monde entier. Dès le début du siècle, des chercheurs tels que Norman Walker, D.Sc., Ph.D., et le Dr Bernard Jensen, M.D., ont étudié les effets bénéfiques d'une consommation quotidienne de jus.

**Leurs recherches ont établi qu'un programme de nutrition par les jus devrait reposer sur trois types de légumes : légumes verts, carottes et betteraves.** Lorsqu'elles sont cultivées dans une terre saine, ces plantes fournissent des jus qui combinent nos besoins essentiels en glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux. Toutefois, bien que ces nutriments soient indispensables à notre santé, ils ne constituent qu'un aspect des connaissances actuelles en matière de nutrition.

Depuis quelques années, on nous dit d'adopter une habitude toute simple : consommer plus de fruits et de légumes chaque jour, soit cinq portions de légumes et trois portions de fruits. Les pionniers de la thérapie nutritionnelle ont démontré par leur expérience qu'un régime alimentaire riche en fruits et légumes peut prévenir ou apporter une solution à bien des problèmes de santé.

Le problème est que la plupart d'entre nous ne consommons pas suffisamment de fruits et de légumes pour pouvoir profiter de leurs bienfaits. *RediBeets* vous offre un moyen facile d'inclure les jus à votre régime alimentaire et de consommer les cinq portions de légumes recommandées. Un procédé exclusif permet de séparer de la fibre le jus et ses précieux nutriments, et de transformer en une portion pratique d'une cuillerée à thé de poudre l'équivalent d'un quart de kilo de betteraves fraîches.

Les betteraves qui entrent dans la fabrication de *RediBeets* ne contiennent aucun pesticide ou herbicide et sont transformées par des équipements ultramodernes qui produisent un jus véritable, sans fibres, et dont les substances nutritives n'ont pas été exposées à l'action néfaste de températures élevées.

*RediBeets* contient les nutriments suivants : vitamines B1, B2, B6, bêta-carotène, vitamine C, acide folique, vitamine E; il renferme

également du sodium, du potassium, du magnésium, du calcium, du manganèse, du fer, du cobalt, du cuivre, du zinc, du chrome, du sélénium et de nombreuses enzymes.

## Mode d'emploi

Le *RediBeets* peut être pris avec de l'eau, un jus ou du lait de soya. On peut le prendre en même temps que le BarleyLife et le Just Carrots. On recommande 1 c. à thé par portion. Les premiers jours, n'utilisez que la moitié de cette quantité. *N'excédez pas 2 portions par jour sans l'avis de votre professionnel de la santé.*

## Questions et réponses

### *Puis-je mélanger le RediBeets avec d'autres produits de AIM?*

Oui. Il fait un mélange délicieux avec le BarleyLife et le Just Carrots. Toutefois, **ne le prenez pas en même temps que le Herbal Fiberblend**, sauf si vous faites une cure de nettoyage du côlon. Vous pouvez alors combiner le Fiberblend et le RediBeets. (Cette cure consiste à prendre 1 c. à thé de Fiberblend et ½ c. à thé de RediBeets 5 fois par jour (aux deux heures) pendant trois jours. On peut manger une salade au souper.)

### *Puis-je excéder la quantité recommandée?*

Les besoins de chaque personne sont différents. Le jus de betteraves a plus d'effet sur certaines personnes que sur d'autres. Souvenez-vous qu'il s'agit d'un aliment concentré, et que 1 c. à thé est l'équivalent de ½ livre de betteraves crues. Commencez avec une dose moindre, et augmentez très graduellement.

### *Quelles sont les quantités de vitamines dans le RediBeets?*

Une portion de RediBeets vous donnera les mêmes quantités de nutriment que vous trouveriez dans ½ livre de betteraves. Cela peut sembler peu élevé comparé à ce que l'on trouve dans un comprimé de vitamines, mais il faut se souvenir que sous forme organique, les nutriments profitent beaucoup plus à nos cellules. Ainsi le fer dans le jus de betteraves s'assimile beaucoup mieux que le fer dans un supplément et ne présente aucune nocivité.

### *Le RediBeets a un goût sucré. Je fais attention au sucre. Le RediBeets contient-il du sucre?*

Non. Le RediBeets ne contient rien d'autre que des betteraves. Il faut se souvenir que les betteraves ont un goût naturellement sucré.

# La betterave rouge

## Rapport médical sur les succès de la thérapie avec les betteraves

*(Traduit d'une publication allemande)*

Par suite de la publication en 1970 d'un ouvrage par les auteurs scientifiques Ferenczi, Seeger et Trub sur l'efficacité thérapeutique des betteraves rouges, plusieurs médecins en Europe ont commencé à faire l'expérimentation de ce «légume santé» dans le courant de leur pratique. Depuis, bon nombre de rapports se sont succédé qui ont mis de l'avant tout un champ d'applications thérapeutiques possibles.

Le médecin et chercheur, le docteur Siegmund Schmidt de Bad Rotherfelde, soutient que le jus de betteraves rouges constitue un remède valable contre les maladies causées par la radiation émise par les rayons-x et autres sources de radiation. Des rapports scientifiques indiquent également que des gens ayant voyagé dans les tropiques sont parvenus à vaincre la malaria à l'aide du jus de la betterave rouge. Depuis des années en Europe la betterave rouge est utilisée pour les cas de goutte, de calotte séborrhéique et les plaies ouvertes. Le jus de betteraves rouge aide le corps à éliminer l'acide urique, ce qui, évidemment, explique son efficacité pour traiter la goutte.

La thérapie par le jus de betteraves rouges a donné des résultats des plus impressionnants dans le traitement complémentaire du cancer. En effet, on a démontré que cette thérapie agissait pour normaliser l'échange déficient d'oxygène dans les cellules et sur le métabolisme anormal.

Les chercheurs Ferenczi, Seeger et Trub attribuent cette action bénéfique au pouvoir d'oxygénation de certaines enzymes contenues dans la betterave rouge. Dans leur livre intitulé *Red Beets in Supplementary Therapy of Patients with Malignant Neoplasms*, les chercheurs affirment que «le jus de betteraves rouges permet d'augmenter l'oxygénation déficiente de la cellule d'environ 1 000 à 1 250 pour cent, c'est-à-dire que la normalisation est complète.»

Le docteur Ferenczi a prescrit du jus de betterave à des patients atteints de tumeurs malignes. Il rapporte que «Des 38 patients traités, deux n'ont pas réagi à ce traitement, mais nous avons observé des signes d'amélioration dans tous les autres et 8 ont vu leurs tumeurs disparaître.» (La quantité de jus prescrite équivalait à 2 portions de RediBeets.)

## Autres détails sur le jus de betterave

Basé sur *Fresh Vegetable and Fruit Juices*, par le D<sup>r</sup> Norman Walker

Avec le jus de carotte et le jus vert, Norman Walker considérait le jus de betterave parmi les plus thérapeutiques que nous ait donné la nature. Voici quelques points qu'il soulève dans son livre :

- Le jus de betterave est un des jus les plus utiles pour aider à refaire les globules rouges du sang et pour normaliser le sang. **Il a trouvé que ce jus était particulièrement utile aux femmes pour le syndrome prémenstruel et les symptômes de la ménopause.** Il est intéressant de noter qu'il y a une trentaine d'années, quand les médecins ont commencé à prescrire les hormones synthétiques aux femmes, le D<sup>r</sup> Walker écrivait *«Toute drogue ou produit synthétique ne peut qu'avoir un effet temporaire et traiter les symptômes; ceux et celles qui prennent ces drogues souffriront éventuellement lorsque leur corps et la nature combineront leurs efforts pour éliminer ces poisons. Au bout du compte, ce sont les patients qui subissent les conséquences des drogues et non les médecins qui les prescrivent.»* Voyant ce qui se passe de nos jours avec les hormones synthétiques et la panoplie de drogues qui sont prescrites sans arriver à améliorer la santé de plus en plus chancelante de la population, il est évident qu'il était visionnaire.
- Le D<sup>r</sup> Walker indique qu'il ne faut pas prendre trop de jus de betteraves à la fois car il désintoxique le foie. Les trois jus (BarleyLife, jus de carottes et jus de betterave) aident à la désintoxication – ce qui veut dire qu'il faut commencer avec des petites portions et augmenter graduellement. Alors qu'on peut augmenter les portions de jus vert (BarleyLife) et de jus de carottes jusqu'à trois ou quatre par jour au besoin, avec le jus de betterave il est suggéré de s'en tenir à la portion suggérée. Et souvenez-vous que l'urine et les matières fécales seront teintées de rouge, ce qui est tout-à-fait normal.
- Bien que le contenu en fer des betteraves ne soit pas extrêmement élevé, sa qualité et son assimilabilité font de ce légume un grand allié du sang et un bâtisseur de l'hémoglobine. De plus sa haute teneur en potassium (20 %) en font un appui pour toutes les fonctions du corps.

## CES PRODUITS COÛTENT-ILS TROP CHER?

Quand vous vous posez cette question, il est important de savoir que chaque portion de BarleyLife et des autres jus biologiques (JUST CARROTS et REDIBEETS) en poudre ou en comprimés ne vous coûtera qu'environ 70¢ si vous les achetez au détail, et entre 50¢ et 60¢ si vous les achetez dans le gros. **Une cuillerée à thé de cristaux de jus (ou 5 comprimés) contient tous les éléments nutritifs d'une demi-livre de légumes biologiques : de légumes verts foncés (BarleyLife), de carottes (Just Carrots) ou de betteraves rouges (Redibeets). Ces jus biologiques forment les éléments essentiels d'un programme de nutrition par les jus frais, dont on reconnaît de plus en plus la valeur thérapeutique et régénératrice.**

Avec notre alimentation moderne, nous souffrons de carences d'enzymes et d'autres facteurs nécessaires à la santé car nous ne mangeons pas suffisamment de légumes crus. Les jus de légumes frais sont de plus en plus recommandés pour obtenir les nutriments dont nos cellules ont besoin pour une santé optimale et la prévention de bien des maladies, y compris le cancer, car les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs qu'ils contiennent sont facilement assimilables. Mais un bon extracteur à jus coûte cher, et il n'est pas toujours facile de trouver des légumes biologiques (il est prouvé que la plupart des légumes qu'on trouve dans les supermarchés sont pauvres en nutriments à cause des méthodes de culture industrielles). De plus, faire nos propres jus demande beaucoup de temps. Comparez cela au prix d'une portion de nos jus biologiques prêts à servir -- à peine le prix d'une tasse de café ou d'une boisson gazeuse -- et combien plus profitable pour la santé!

**INTÉGREZ LES JUS BIOLOGIQUES DE AIM À VOTRE ALIMENTATION. C'EST UNE FAÇON ÉCONOMIQUE DE S'ASSURER LES BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION VIVANTE.**  
**DE PLUS, AIM VOUS OFFRE UNE GARANTIE :  
CONSTATEZ LA DIFFÉRENCE OU ARGENT REMIS!**

## *La propreté interne et votre santé*

Bien des gens seraient horrifiés s'ils voyaient quelle pourriture leurs intestins recèlent. Même ceux qui ne souffrent pas de constipation peuvent garder des dépôts de matière fécale qui encrassent leur côlon et les empoisonnent pendant des années. Un des facteurs les plus importants dans le maintien d'une bonne santé est sans contredit la «propreté interne». Votre foie et vos intestins doivent être libérés des déchets accumulés pour que vous soyez en mesure de bénéficier d'un programme de nutrition. Si vous avez consommé les aliments typiques des Nord-américains avec le sucre, les farines blanches, les huiles hydrogénées, la viande, les charcuteries et l'abondance de produits transformés qu'on trouve dans les supermarchés, les chances sont que vous avez accumulé tout un bagage de toxines dans votre foie et que vos intestins sont encrassés de mucus et de dépôts de matières fécales. Même si tout vous semble normal, vous aurez une vraie surprise de voir ce que vous éliminerez si vous faites un bon nettoyage du côlon.

Les jus de légumes frais vont déclencher un processus de désintoxication. Toutefois, pour faciliter ce processus et assurer un bon nettoyage intestinal, il est recommandé d'utiliser un nettoyeur efficace du côlon tel que le Herbal Fiberblend de AIM. Demandez des renseignements sur ce produit à votre représentant de AIM (voir ci-dessous).

Pour plus de renseignements communiquez avec :

**Avis d'exonération** : le présent livret, publié par Nutrition 2000, a été préparé à des fins éducatives seulement. Il n'a pas été entériné par AIM International. L'auteur n'attribue aux produits mentionnés ici aucune propriété médicale que ce soit pour guérir ou traiter des maladies. **Veillez consulter un professionnel de la santé si vos problèmes de santé l'exigent.**

Le présent livret est disponible auprès de Nutrition 2000 Inc., au 1-800-486-0535.