

Les fibres : jusqu'à une époque récente, les communautés médicale et scientifique n'accordaient pas une grande importance aux fibres. Le terme 'fibres' englobe en effet tout un assortiment de glucides que l'organisme ne digère, n'assimile et n'utilise pas comme carburant ni pour la constitution de tissus corporels. On estimait que si les fibres traversent l'organisme sans être digérées, pourquoi en aurait-on besoin? Aujourd'hui, les données épidémiologiques (qui concernent l'étude des maladies, de leur maîtrise et de leur prévention) plus récentes suggèrent qu'un apport quotidien généreux de fibres pourrait favoriser la santé de différentes manières. Les résultats sont d'ailleurs si positifs que le Guide alimentaire encourage l'augmentation de l'apport en fibres.

Non seulement les fibres sont reconnues depuis longtemps comme le meilleur moyen d'entretenir la régularité des intestins et de prévenir la constipation, mais elles procurent aussi de nombreux autres bienfaits pour la santé. Les fibres hydrosolubles forment un gel dans les intestins; leurs bienfaits comprennent la réduction du cholestérol et la stabilisation de la glycémie. Les fibres insolubles ne peuvent se dissoudre dans l'eau et traversent donc l'organisme sans être digérées. Elles ont pour fonction de déloger et d'entraîner les déchets accumulés sur les parois des intestins, ce qui aide à réduire le risque de troubles liés au côlon.

De plus, dans les intestins, les bactéries bénéfiques transforment les fibres en acides gras à chaînes courtes qui fournissent de l'énergie à de nombreuses parties de l'organisme et pourraient même protéger contre le cancer.

Bien que l'apport quotidien de fibres recommandé se situe entre 25 et 40 g, le Canadien moyen n'en consomme que 4,5 à 11 g par jour. La recherche a démontré que l'incidence de cancer du côlon, d'appendicite et de diverticulose est plus basse chez ceux dont le régime alimentaire est riche en fibres.

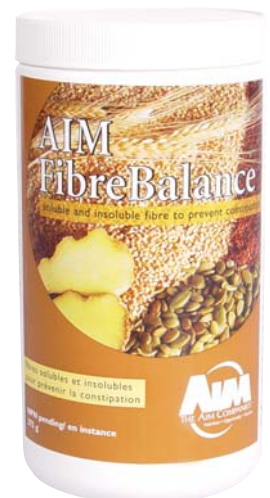
D'autre part, les fibres sont une excellente addition à tout régime d'amaigrissement. Du fait qu'elles ne sont pas digérées, elles apportent très peu de calories et procurent une sensation de satiété sans augmenter l'apport calorique. Par ailleurs, la stabilisation de la glycémie peut freiner les fringales et donc réduire les collations.

Le AIM FibreBalance™

Le AIM FibreBalance™ a été formulé pour fournir un supplément de fibres auxquelles on a ajouté diverses plantes pour la protection du tractus gastro-intestinal (digestif). L'écorce d'orme rouge, les graines de lin et de citrouille ainsi que les racines de pissenlit, de betterave, de guimauve et de gingembre ont aussi pour fonction de protéger les parois intestinales et de réduire l'irritation et l'inflammation. Ceci est tout particulièrement bénéfique pour ceux qui souffrent d'affections abdominales inflammatoires (rectocolite hémorragique et maladie de Crohn). Le gingembre offre encore d'autres bienfaits (il soulage les malaises gastriques bénins tout en favorisant l'efficacité de l'évacuation des selles). Plusieurs des plantes de cette formule fournissent un soutien laxatif.

Le AIM FibreBalance™ comporte trois sources de fibres – l'avoine, l'inuline et les graines de lin. Chacune possède des propriétés uniques qui contribuent à produire une formule de fibres exceptionnellement bien équilibrée. L'avoine est une excellente source de fibres et la recherche récente confirme les propriétés non allergéniques de ses constituants. Elle peut donc représenter une alternative pour les personnes atteintes de maladie cœliaque, qui exigent un régime sans gluten. L'inuline alimente les lactobacilles des intestins et peut améliorer l'équilibre de bactéries bénéfiques dans le côlon. Les graines de lin sont la source la plus riche de lignanes, composés végétaux d'origine naturelle capables de moduler le métabolisme et l'usage d'œstrogène. Les lignanes produisent de nombreux effets biologiques et protègent notamment contre les cardiopathies, l'ostéoporose et le cancer. La communauté scientifique reconnaît les puissants effets anticancéreux des lignanes contre les cancers hormonosensibles tels que les cancers du sein et de la prostate.

Une portion de deux mesures de AIM FibreBalance™ fournit près de **12 grammes de fibres** composées à 70 % de fibres insolubles et à 30 % de fibres solubles, soit un excellent ratio qui favorise la santé. Du point de vue scientifique, le AIM FibreBalance™ a été formulé de façon que ses ingrédients agissent ensemble pour promouvoir la santé. Collectivement, ses ingrédients sont bien équilibrés et chaque ingrédient individuel y est incorporé dans les limites de la dose recommandée par la recherche et par la documentation disponible.



L'action des ingrédients

(et contenu par mesure (8,3 g))

- **FIBRES D'AVOINE (3 867 mg), INULINE (1 216 mg), GRAINES DE LIN (706 mg) :** fournissent une source de fibres supplémentaires (en plus de l'apport alimentaire normal). Les fibres produisent plusieurs effets sur le côlon : elle soulagent la constipation, réduisent le cholestérol, stabilisent la glycémie, améliorent les symptômes du syndrome du côlon irritable et des affections abdominales inflammatoires et réduisent le risque de cancer du côlon, d'appendicite et de diverticulose. L'action mécanique des fibres protège aussi le tractus gastro-intestinal (digestif).
- **RACINE DE GUIMAUVE (600 mg) :** protège la muqueuse du tube digestif. Bactéricide. Anti-inflammatoire. Vermifuge (expulse les vers intestinaux).
- **GRAINES DE CITROUILLE (550 mg) :** vermifuge (expulse les vers intestinaux). Antioxydant. Diurétique.
- **RACINE DE BETTERAVE (393 mg) :** favorise le bon fonctionnement du foie et permet ainsi l'élimination des toxines, qui sont entraînées par les fibres pour être éliminées. Bactéricide. Antioxydant.
- **RACINE DE GINGEMBRE (375 mg) :** favorise la sécrétion de sucs gastriques (digestifs), augmente le péristaltisme (contractions musculaires coordonnées) dans les intestins, prévient les spasmes (contractions musculaires non coordonnées), aide à soulager les gaz intestinaux et les empêche de se reproduire dans les intestins. Antioxydant.
- **RACINE DE PISSENLIT (250 mg) :** stimule en douceur l'évacuation des selles, soulage l'indigestion et autres malaises gastro-intestinaux. Antioxydant.
- **ÉCORCE D'ORME ROUGE (225 mg) :** protège la muqueuse du tube digestif. Antioxydant. Vermifuge.

Usage recommandé : grâce aux bienfaits démontrés des fibres pour la santé, le AIM FibreBalance™ prévient la constipation (en lubrifiant les selles et en augmentant le volume du bol fécal) et protège les parois intestinales (par l'effet de diverses plantes). Le AIM FibreBalance™ peut aider à prévenir de nombreux troubles du tube digestif (tels que le côlon irritable) et peut contribuer à abaisser les taux de cholestérol.

Dosage recommandé : Adultes : pour un apport élevé en fibres, prendre 2 mesures (16,6 g) par jour. Commencer par 1 mesure par jour et augmenter la dose progressivement. Mélanger à beaucoup d'eau ou de jus. Boire 8 verres d'eau par jour.

Mises en garde : consulter un dispensateur de soins de santé qualifié pendant la grossesse, l'allaitement ou pendant la prise de médicaments, ou si vous souffrez de maladie cœliaque et souhaitez introduire l'avoine dans votre régime.

Le AIM Cascara Sagrada™ peut être pris avec le AIM FibreBalance™ pour favoriser l'évacuation des selles et l'épuration. Prendre une capsule de AIM Cascara Sagrada™ avec la dose quotidienne de AIM FibreBalance™. Le AIM Cascara Sagrada™ a une durée maximale d'utilisation de 8 à 10 jours.

Bienfaits primordiaux :

- Deux mesures fournissent 12 grammes de fibres.
- Prévient la constipation et protège les parois intestinales.
- Réduit la durée du transit et permet une évacuation plus complète des déchets.
- Contribue à entretenir la santé digestive.
- Les fibres hydrosolubles contribuent à maintenir des taux sains de cholestérol et de glycémie.
- Les fibres peuvent réduire l'incidence de diverticulose, de cancer du côlon, d'appendicite et d'hémorroïdes.
- Bénéfique en présence de syndrome du côlon irritable, de rectocolite hémorragique et de maladie de Crohn.
- Convient aux sujets souffrant de maladie cœliaque.
- Excellente addition aux régimes d'amaigrissement.

Caractéristiques :

- 375 grammes de poudre par contenant
- 22 portions par contenant (2 mesures par jour)

Les autres produits qui favorisent la santé digestive sont le AIM Herbal FiberBlend®, le AIM PrepZymes®, le AIM Florafood® et le AIM Cascara Sagrada™.

Distribué exclusivement par :