

10 usages

Premium

de L'aloé



Laurent Cailler

Naturopathe





1

Le Transit Gastro-intestinal

Avant de commencer les 10 fiches sur les usages Premium de l'Aloé Vera, je souhaite vous faire un rappel concernant la sélection des produits de qualité optimale concernant cette plante.

J'en parle dans mon E-Book "Aloé, stop aux arnaques". Juste vous rappeler, en la faisant bref mais court, que votre produit doit être labellisé I-A-S-C, seul gage international certifiant d'une qualité professionnelle irréprochable.



Rentrons dans le vif du sujet. J'ai choisi cette thématique pour la première fiche car c'est dans ce domaine que l'Aloé m'a le plus rendu service.

Elle possède une quantité importante de nutriments bénéfiques pour le transit, tels que le magnésium, la vitamine C et B9. De plus, elle possède également des propriétés laxatives qui permettent à l'intestin de se nettoyer et d'éliminer les toxines.

Elle est aussi appréciée pour ses actions cicatrisantes et réparatrices de la paroi intestinale et de l'estomac. C'est un anti-acide grâce à son pH neutre, ce qui permet de combattre les ulcères à l'estomac et les remontées gastriques.

Sa richesse en nutriments en font un excellent prébiotique pour nourrir le microbiote intestinal. Ses propriétés laxatives et émoullientes permettent une régulation efficace et adaptée de l'évacuation des selles.

J'en bois maintenant tous les matins à jeûne, 30 ml. Elle m'a changé la vie. Moi qui était sujet à des constipations chroniques, des hémorroïdes et parfois des saignements dans les selles, c'est maintenant de l'histoire ancienne.

Mais ce n'est pas tout. On l'utilise aussi par exemple pour :

- les colites intestinales
- l'intestin et le colon irritables
- la maladie de Crohn
- La maladie de coeliaque
- La dysbiose

....





2

Les Brûlures

Épidermiques



Voici une des utilisations de l'Aloé Vera les plus connues. L'application en externe sur la peau. A la condition d'utiliser un produit de qualité professionnelle IASC, l'Aloé Vera est très efficace sur le traitement des brûlures cutanées, peu importe l'origine.

- Brûlures par exposition directe à une source de chaleur (flammes, braises)
- Brûlures par frottement (chute à vélo, corde glissant dans la main, nez qui coule, ampoules ...)
- Brûlures sèches par contact (fer à repasser, casserole, porte de four ...)
- Brûlures sèches sans contact direct, rayonnante (coup de soleil) ou ionisante (radiothérapie)
- Brûlures humides par contact via des fluides bouillants (eau, huile, ...)
- Brûlures humides sans contact direct (vapeur d'eau)
- Brûlures indirectes (électricité, chimique, froid (gelures))
- Les brûlures internes (bouche, estomac, intestin ...)
- Brûlures de guerre, bombe nucléaire (flash thermique, radiation), bombe phosphore et napalm.

Pourquoi et comment utiliser l'Aloé Vera sur des brûlures :

- Elle est vivante et biodisponible à 100%, ce qui signifie qu'elle va agir sur les 3 épaisseurs de la peau (l'épiderme, le derme et l'hypoderme)
- Elle a un pouvoir hydratant important, 10 fois plus que l'eau minérale. Elle va permettre une réhydratation en profondeur et limiter la propagation de la chaleur dans les tissus.
- Elle soulage rapidement la douleur. C'est grâce à ces enzymes qui favorise le flux sanguins, la cicatrisation et la régénération des tissus.

Dès lors que l'on est atteint par une brûlure, le premier réflexe est bien entendu de s'éloigner de la source de chaleur. On applique généreusement et directement le gel d'Aloé Vera sur la zone concernée. Une fois l'Aloé absorbée par la peau, on recommence jusqu'à diminution voir suppression de la sensation de chaud et de douleur.





3

Les Défenses Immunitaires

Vous êtes exposés régulièrement, ou tout du moins de manière répétée aux maladies saisonnières telles que grippe, rhume, allergies et les maladies inflammatoires en “-ite” telles que la bronchite, rhinite, otite, pharyngite ...

Vos défenses immunitaires sont certainement en grandes difficultés, alors vous prenez de la vitamine C. C’est un bon début, mais c’est plus compliqué que cela.

Pour ne pas tomber malade, pour avoir la pêche et être armé contre les agressions extérieures, il ne faut pas de carences. Dit autrement, il faut naturellement que nos compteurs vitamines, minéraux, oligo-éléments ... soient au taquet.

- Mais pour cela, il faut une bonne absorption des micronutriments par notre intestin grêle.
- Mais pour cela, il faut que la paroi de l’intestin soit propre et habitée par le microbiote.
- Et pour cela, il faut le nourrir avec des prébiotiques.

Quand on sait maintenant avec certitude que les intestins abritent 70% des cellules immunitaires, il faut en prendre soin. L’Aloé Véra est alors votre meilleure alliée naturelle.

- Elle participe au nettoyage de vos intestins
- Elle nourrit, grâce à ses prébiotiques, le microbiote intestinal
- Elle apporte les nutriments indispensables pour mettre les compteurs au taquet :
 - Vitamines
 - Minéraux
 - Oligo-éléments
 - Acides aminés
 - Enzymes, polysaccharides

Je suis le premier à vous en faire les éloges de l’Aloé parce que je l’ai testé moins même. En consommer 60 ml au quotidien à améliorer sans équivoque mon capital santé global.

C’est désormais ma boisson du matin. Elle a remplacé à bon escient les jus de fruits ou autres produits laitiers habituels, délétères à ma santé.





4

L'Hydratation Cutanée



Vous pouvez être confronté à différentes pathologies cutanées, à différents moments de votre vie. Bébé, adolescent, adulte ou sénior, ces soucis peuvent apparaître pour diverses raisons :

- Hormonales (lié aux menstruations)
- La puberté
- Les maladie virales (varicelle, herpès, rougeole, zona)
- L'acné (inflammation des glandes sébacées)
- Les érythèmes fessiers (nourrisson)
- Les piqûres d'insectes
- Les maladies inflammatoires (eczéma, psoriasis, rosacée ...)
- Les plaies et escarres
- Bouton de fièvre, aphte ...
- Peau sèche, peau de serpent

Eh oui ! Vous me voyez arriver avec mes ros sabots ! L'Aloé Véra à la rescousse.

Elle apporte énormément au niveau cutané, que ce soit en interne comme en externe. Oui, parce que pour rappel, la plupart des soucis de peau prennent leurs origines dans le dysfonctionnement des intestins. Donc l'Aloé à boire permet d'améliorer les conditions épidermiques. Mais pas que.

Elle est conseillée pour tous les cas cités ci-dessus.

On arrive à des résultat fulgurants quand elle est supplémentée avec d'autres forces de la nature comme par exemple la propolis, huile de macadamia, le MSM (Méthyl Sulfonyl Méthane), la chlorophylle ...

Hydratation +++ des 3 couches de la peau.

Régulation de la sécrétion de sébum

Anti-inflammatoire

Antibactérienne

Antiseptique immunostimulant

Cicatrisant et régénérant

Apaisant





5

Les Soins Phanériens



L'Aloé est largement utilisée dans le domaine de l'hygiène corporelle, à juste titre. Elle apporte énormément de bienfaits aux cheveux, à la barbe, aux poils chez les animaux.

Pour la partie externe.

Encore une fois, son action en interne n'est certainement pas à mettre de côté puisqu'elle agit, de part ses nombreux nutriments, de l'intérieur. Certes, on parle ici de consommation d'Aloé sur le long terme (plusieurs mois), mais cela vaut le coup.

Que faut-il pour avoir des cheveux, des poils, des ongles, des griffes et même des sabots beaux, forts et en pleine santé ?

- La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau.
- La vitamine C et E contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- La biotine, le sélénium et le zinc contribuent au maintien de cheveux normaux.
- Le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux.
- Le cuivre contribue à la pigmentation normale des cheveux et de la peau.
- La cystine, acide aminés essentiel, l'un des composants importants de la structure de la kératine, principal constituant des cheveux et des ongles.
- De la vitamine B6 qui contribue à une synthèse normale de la cystine.

Eh bien devinez quoi ! Ces nutriments sont présent naturellement dans l'Aloé Vera Barbadensis Miller.

Boire de l'Aloé quotidiennement, utiliser un shampoing, un après-shampoing et se laver le visage et la barbe ou le corps de votre animal avec des produits constitués d'Aloé pure stabilisée améliore jour et après jour le capital bien-être de vos phanères.





6

La Régulation Glycémique



Je l'ai vu de mes propres yeux, ma fille étant diabétique.

Elle a eu une période un peu compliquée où il était difficile de réguler sa glycémie. Elle naviguait entre hypoglycémie et hyperglycémie. La cible n'était pas atteinte. Pourtant, elle calcule ses glucides, réalise correctement ses bolus. Et les réglages de basal n'y font rien.

Comme on le sait, d'autres paramètres sont à prendre en considération comme l'excès de stress, l'activité hormonale, les infections, les émotions

On m'avait un jour glissé dans l'oreille que l'Aloé Véra avait cette faculté d'aider notre organisme à gérer son homéostasie, dont le taux de glucose dans le sang. Pourquoi ?

- La plante stimule le pancréas, favorisant ainsi la sécrétion d'insuline. Très bien pour celles et ceux atteints(es) du diabète de type 2.
- Elle contient du glucomannane, une fibre soluble qui permet de réduire le taux de sucre dans le sang. Ce composant d'hémicellulose agit comme un agent hypoglycémique permettant de réduire significativement le taux de sucre dans le sang.
- D'autres éléments contenu dans l'Aloés agissent contre le diabète comme les anthraquinones, les phénols organiques et les lectines, qui sont des clés dans le processus de diminution des niveaux de sucre dans le sang.
- L'Aloés permet de stimuler l'évacuation des toxines et des déchets accumulés dans l'organisme, réduisant ainsi l'excès de sucre dans le corps.
- Autre gros point positif à consommer de l'Aloés quand on est diabétique, c'est améliorer sa santé sans effets secondaires.

Pour résumer, la consommation d'Aloé Véra pure stabilisée au quotidien (60 ml), couplée à une alimentation composée d'hydrate de carbone (glucides) raisonnés permet de maintenir la maladie sous contrôle, de manière naturelle.

C'est ce qui s'est passé avec ma fille, une glycémie bien plus régulière !





7

La Structure Épidermique

Avoir une belle peau, en bonne santé, qui perdure dans le temps doit être nourrit et hydratée tout au long de la vie. La peau vieillit, c'est une réalité. Mais on peut ralentir les effets du vieillissement de manière naturelle. Pour cela, il faut lui apporter les nutriments et les anti-oxydants nécessaires :

- La **vitamine A** contribue au maintien d'une peau normale, elle la rend plus résistante et ralentit son processus de vieillissement. Elle contribue à l'hydratation, empêche les démangeaisons, elle donne de l'éclat et permet un joli teint halé si vous allez au soleil.
- La **vitamine C** aide à maintenir la barrière cutanée et à protéger la peau des agents pathogènes. Elle permet à notre organisme de fabriquer du collagène, ce qui aide la peau à entretenir son élasticité et sa fermeté. A partir de 25 ans, on perd 1% de collagène tous les ans. C'est un point à ne pas négliger. Cette vitamine permet aussi de lutter contre les UV faisant apparaître rides et ridules. Elle agit aussi comme anti-oxydant, c'est un allié important pour garder une peau saine dans un environnement pollué et/ou agressif.
- La **vitamine E**, c'est aussi un anti-oxydant majeur pour la protection de la peau qui contre le stress oxydatif. Elle préserve les peaux hypersensibles et sèches. C'est également anti-âge reconnu...
- Les **vitamines B** contribuent à l'entretien de la peau et au renouvellement des cellules de l'épiderme sachant que sa couche supérieure doit être reconstruite toutes les quatre semaines.
 - La B1 augmente la circulation sanguine pour favoriser une peau saine
 - La B2 a un bon effet préventif et vitalisant,
 - La B3, traite les dégradations, lisse le grain, re-pulpe...
 - La B5 hydrate et favorise la cicatrisation,
 - La B6 lisse les irrégularités hormonales, d'où une influence sur l'acné.
 - La B8 réduit la production de sébum,
 - La vitamine B12 aide à réguler la production de pigment de la peau, elle prévient les taches brunes. Si vous êtes végétariens, pensez à vous supplémenter.

La grande majorité des nutriments nécessaire à la bonne santé de notre peau sont présents dans l'Aloés, que se soit en boisson comme en crème. Alors pas d'hésitation. Foncez !





8

L'Hydratation Fonctionnelle



Lorsque vous pratiquez une activité physique intense et/ou prolongée, vous transpirez et risquez la déshydratation. En effet, l'organisme perd en moyenne un litre et demi de transpiration par heure et cette quantité peut aller jusqu'à trois - quatre litres par heure, voire plus s'il fait chaud et encore plus s'il fait chaud et humide ! Le risque de déshydratation est alors bien présent et peut nuire à votre performance mais aussi occasionner des blessures. En moyenne, on estime qu'une personne qui perd 1% de son poids en eau perd 10% de ses capacités physiques et une personne qui perd 2% de son poids en eau perd 20% de ses capacités physiques. Le constat est sans appel.

Il est donc indispensable d'apporter régulièrement de l'eau à l'organisme sans attendre la sensation de soif. Celle-ci n'apparaît que tardivement et si vous attendez, le temps que l'eau arrive dans le sang, vous serez déjà en état de déshydratation. D'où l'importance de boire régulièrement dans la journée, avant et pendant l'effort.

Pour commencer, pensez à bien boire avant votre séance puis, pendant l'entraînement, buvez régulièrement par petites gorgées.

- Si l'effort que vous pratiquez dure moins d'1 heure, l'eau seule va suffir.

- Si l'effort dure 1 heure, sur une faible intensité : en plus de vous hydrater avec de l'eau il sera possible de compenser les pertes en sels et minéraux. Si l'effort est intense, optez pour une boisson qui permettra de compenser les pertes en sels et minéraux, oligo-éléments et de vous apporter des glucides pour donner du carburant à votre organisme.

La boisson constituée d'Aloé Vera pure stabilisée remplit parfaitement cette fonction. Dilué 60 ml dans votre gourde et votre organisme vous dira merci.

Elle est 100% biodisponible et hydrate vraiment.

- L'eau du robinet est une eau minérale avec quelques minéraux, des métaux lourds et accessoirement de la chimie (chlore, pesticides ...)
- L'Aloé Vera est une eau végétale riche en tout, sans pollution.



9

La Cicatrisation, La Régénération



Lorsque notre défense extérieure, notre peau, est endommagée, c'est un véritable défi pour notre organisme de réparer les dégâts. Qu'elle soit éraflée, percée, déchirée, arrachée, coupée ... c'est un traumatisme que doit affronter notre organisme dans des délais très courts, avec une énergie et des moyens conséquents.

On a vu à la fiche 7 que l'Aloés apporter énormément à la bonne santé de la peau. Il en est de même avec la cicatrisation et la régénération.

Pour avoir des résultats optimaux, il est bon de l'associer avec d'autres forces de la nature, comme :

La propolis. Associée avec l'Aloés, on a un combo excellent pour protéger et assainir la plaie, pour lutter contre les infections post-trauma. Elle est reconnue pour ces propriétés antibactérienne, immunostimulante et cicatrisante.

Le MSM (Métyl Sulfonyl Métane). C'est une source stable, naturelle et riche en soufre organique.

Il ralentit et rétablit la formation de liens croisé dans le collagène, un processus naturel au cours des phénomènes de cicatrisation qui provoque la formation de tissus durs, souvent source de douleur.

Ce sont deux crème qui ont intégrées ma pharmacie familiale et que j'utilise au besoin. Elle ne m'ont jamais fait défaut





Les Pathologies Lourdes & Auto-immunes

On est souvent concerné, personnellement ou indirectement, par la maladie.

Que se soit une maladie saisonnière, d'inflammation chronique, une maladie auto-immune ou même une maladie possiblement mortelle.

Que se soit une maladie qui touche la mobilité (articulation, tendon, muscle), les organes (estomac, foie, intestins), le mental (stress, dépression, sommeil) ou même la sphère neuropathique (mémoire, douleur, perte de sensation)

Que se soit sur notre personne, la famille, un collègue, un voisin

La médecine scientifique, l'allopathie soulage notre quotidien, contient les symptômes, et même guérit. L'inconvénient sont les effets secondaires.

La médecine traditionnelle, naturelle n'est pas en reste. La naturopathie, entre autre, est une discipline holistique s'intéressant à la source du mal plutôt qu'aux symptômes. Et l'utilisation de compléments alimentaires en soutien pour améliorer le confort de vie font partie des outils qu'utilise un naturopathe.

Personnellement, l'Aloé Vera est sur le podium avec les produits de la ruche.

L'aloés, c'est le couteau Suisse de votre santé. C'est votre allié au quotidien, en interne comme en externe. Elle est sans effet secondaire.

Seule condition. Elle doit être de haute qualité professionnelle. Pour vous guider dans votre choix, je vous invite à lire mon E-book gratuit "Aloé Vera, stop aux arnaques !"



Cette brochure dédiée à l'utilisation de l'Aloé Vera est terminée.

J'espère qu'elle aura répondu à vos attentes, qu'elle aura répondu à vos questions.

Vous avez certainement d'autres interrogations alors n'hésitez pas !
Sollicitez moi !

Vous pouvez me contacter par mail :
laurent .fbo@protonmail.com

Laurent Cailler

Naturopathe certifié IPHM
Phytothérapie / Micronutrition

