

JUTTA OPPERMAN

ALOE VERA

**L'ÉLIXIR DE BEAUTÉ
ET DE VIE**

BROCHURE INFORMATIVE

**VITALITÉ, FORCE D'IMMUNITÉ
ET GUÉRISON**

PRIX 2 EURO



L'auteur

Jutta Oppermann, née en 1962, est diplômée en biologie. Journaliste, écrivain et lectrice, elle vit à Bielefeld (Allemagne) et a écrit de nombreux ouvrages spécialisés. Elle se consacre principalement aux domaines de la santé et particulièrement à ceux de la «médecine douce».

Avis aux lecteurs

Toutes les données de cette publication ont été soigneusement examinées par l'auteur. Toute responsabilité pour dommages éventuels quant à la mise en pratique des applications présentées dans cette brochure est cependant exclue.

Prenez les avertissements du texte au sérieux et n'essayez pas de traiter vous-même des maladies graves. Seul un diagnostic précis – qui doit être établi par un médecin ou un naturopathe expérimentés – peut être la base d'une bonne thérapie.



© 2003 Editions Lebensbaum, J. Kamphausen GmbH, Bielefeld >> Illustrations: Okapia: p. 4, 8, 20, 21, 24, 25, 27; Cinderella GmbH: p. 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12; Alexander Haselhoff: p. 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, U4; Kakteenland Steinfeld: p. 14 >> Mise en page: Matrix Typographie & Gestaltung, C. Modi / M. Orłowski, Hambourg. >> Tous droits d'utilisation, de reproduction et de distribution – même extraits – réservés.

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre un

Cadeau des dieux >>> 5

Chapitre deux

Le vrai aloès -
Un portrait >>> 9

Chapitre trois

Les principes actifs >>> 13

Chapitre quatre

Beauté et santé naturelles >>> 21

Chapitre cinq

Application facile >>> 26



A close-up photograph of several thick, green aloe vera leaves. The leaves are arranged vertically, showing their characteristic serrated edges and smooth, slightly textured surfaces. The lighting is bright, highlighting the natural green color and the waxy texture of the plant.

**»Que votre nourriture
soit votre remède.«
HIPPOCRATE**

CHAPITRE UN

CADEAU DES DIEUX

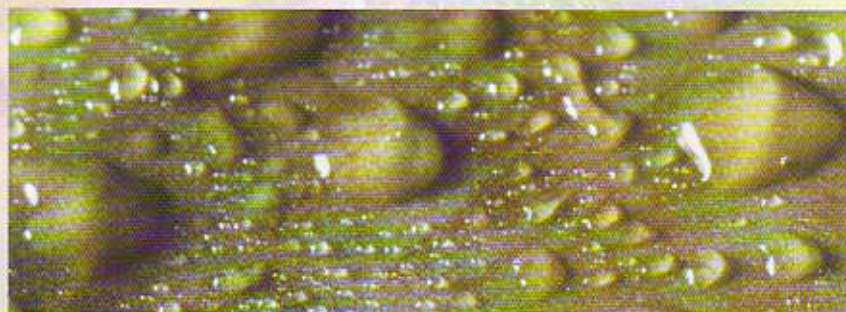
L'aloë vera, la «reine des plantes officinales» prend soin de notre corps et le guérit comme aucun autre arborescent. Elle renforce notre défense immunitaire d'une façon unique et augmente notre vitalité et joie de vivre. Depuis des millénaires, cette plante prestigieuse aux multiples effets curatifs est devenue pour les hommes le symbole de l'immortalité et de la beauté.

Plante d'apparence commune, presque toutes les cultures – et au-delà des continents – ont attribué à l'aloë vera des surnoms bienfaisants: Les nomades africains l'appelaient «Lys du désert», les Indiens le qualifiaient de «Magie du ciel» et les Mayas voyaient en lui la «Fontaine de jouvence». De par son pouvoir thérapeutique exceptionnel, il reçut de nombreux attributs célestes. Les Sumériens par exemple l'accueillaient comme «cadeau des dieux» et les Egyptiens comparaient son jus au «sang des dieux».



Symbole d'immortalité

Les beautés légendaires de l'Egypte ancienne, les reines Néfertiti et Cléopâtre, soignaient déjà à l'époque leur corps avec les composants contenus dans les feuilles fraîches de l'aloë vera et on a trouvé des dessins de la plante sur les murs des temples ainsi que sur les tombes des pharaons que



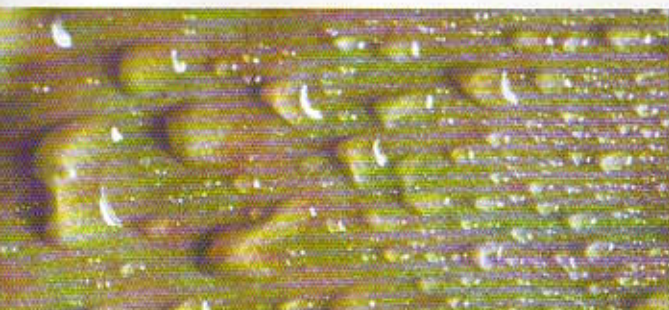
l'on estime dater de 6000 ans. Les Egyptiens anciens embaumaient les morts avec de la myrrhe et du jus d'aloë vera. Cette façon de conserver reflète bien la croyance des hommes en une plante qui conférait beauté et longue vie.

»Le Docteur en pot« toujours à portée de main

Déjà en son temps, Hippocrate, médecin grecque et «Père de la médecine» (460 à 375 avant Jésus-Christ) approuvait les bienfaits de l'aloë vera. Il le prescrivait contre les ulcères, la perte de cheveux et les troubles intestinaux. Quelques siècles plus tard, Dioscoride, biologiste et médecin réputé de l'armée de l'empereur Néron, fut également fasciné à la vue de cette plante et nota sur des parchemins son effet curatif contre 800 différentes sortes de maladies! L'allemande Hildegard von Bingen (1098-1179) quant à elle vantait un peu moins son usage thérapeutique: L'abbesse et naturopathe prescrivait la plante contre les ulcères purulents, les problèmes d'estomac, les migraines et les caries dentaires.

Christophe Colomb, navigateur et explorateur, estimait également le potentiel de la plante ornée de piquants. Au cours de ses voyages, il renon-

çait à être accompagné d'un médecin mais emportait cependant toujours avec lui son «Docteur en pot» (aloe vera en pot) afin de pouvoir, en cas d'urgence, soigner les diarrhées, les coups de soleil, les blessures et autres maux. Marco Polo, marchand



venitien, initia les Chinois aux applications multiples de la plante comme par exemple en tant que remède de beauté à boire, de remède laxatif et contre les infections des sinus et l'eczéma. De même, la médecine thérapeutique chinoise accorde aujourd'hui encore une grande partie de son programme à l'aloès - tout comme la médecine de l'Inde et de beaucoup d'autres peuples de ce monde.

Aloe vera aujourd'hui – Élixir de beauté et de longue vie

L'aloe vera a également fait fureur au vingtième siècle dans le monde occidental. Des médecins américains purent, grâce au gel extrait des feuilles de la plante, guérir des brûlures causées par les premiers tests de rayons X ainsi que soulager dans beaucoup de cas les brûlures causées par les radiations lors de l'attaque nucléaire d'Hiroshima.

Tandis qu'au siècle dernier les scientifiques américains recherchaient les champs d'actions de l'aloès qu'ils nommèrent respectueusement «The silent Healer» (le guérisseur silencieux), la médecine occidentale, quant à elle, ne s'en montrait pas convaincue. Au cours des dernières décennies, la plante

A close-up photograph showing a cross-section of an aloe vera leaf. The outer green rind is visible on the left, and the clear, translucent inner pulp is on the right.

a cependant réussi à conquérir sa place en Europe. Ses propriétés soignantes, hydratantes, astringentes et soulageantes lui ont tracé le chemin pour finir par devenir indispensable dans l'industrie cosmétique ainsi qu'auprès des consommateurs.

Mais les vertus de cette plante ne se réduisent pas à cela. Ainsi, les composants de l'aloé vera ont un effet régularisant et équilibrant sur notre métabolisme cellulaire. Il assure l'approvisionnement physiologique de nos cellules corporelles – particulièrement les substances chimiques, nocives ou dénaturées, issues des aliments que nous assimilons et qui mènent souvent à un déficit de principes vitaux bioactifs – et contribue de cette façon à la santé de l'ensemble de l'organisme.

Boire quotidiennement un verre de jus d'aloé vera implique l'ingestion d'un aliment énergétique très complet et augmente les forces d'auto-défense ainsi que la vitalité.

L'aloé vera contient une multitude de substances nécessaires à la vie de l'organisme comme les acides aminés, les enzymes, les glucides, les minéraux, les oligo-éléments et les vitamines: une extraordinaire composition qui le rend, dans la nature, unique en son genre.

Aloé vera, plante arborescente simple et piquante, a finit par percer chez nous: Pour de nombreuses personnes, il est devenu un élixir de beauté ainsi qu'un complément alimentaire naturel dont les actifs vitaux augmentent le bien-être et maintiennent un bon état de santé.



CHAPITRE DEUX

LE VRAI ALOÈS - UN PORTRAIT

Bien que l'on confonde souvent l'aloë vera avec le cactus ou l'agave, il appartient, comme l'ail, à la famille botanique des liliacées. Il existe environ 300 espèces d'aloès dans le monde. La plus efficace quant à ses propriétés soignantes et médicinales est l'aloë barbadensis Miller, appelé également, conformément à la nomenclature de Carl von Linné, Aloe Vera Linné, (du lat.: vera, vrai).

On trouve la plante dans des régions subtropicales et en terrains sablonneux. Elle pousse en Afrique, en Amérique centrale et en Amérique du sud ainsi que dans des régions de la Méditerranée et est plantée, entre-autres, en Australie (Queensland par exemple), en Floride, en Californie, au Texas, à Cuba, au Mexique et en Espagne.

Les fleurs de l'aloë vera sont de couleur jaunâtre et luisante et représentent le seul signe particulier de la plante. Les feuilles de couleur gris-vert épaisses et charnues peuvent atteindre 60 centimètres de long et forment une rosette. Elles sont coupées après quatre à cinq ans de croissance: le temps nécessaire pour nous livrer en quantité suffisante les principes actifs et les substances nutritives contenues à l'intérieur de son jus et si précieux pour notre santé.

Plante robuste du désert

En tant que plante très bien adaptée au climat sec et aride du désert, l'aloès peut se passer de pluie pendant des mois. Il doit cette robustesse à la constitution particulière de ses feuilles. Elles sont épaisses, évaporent peu d'humidité et stockent l'eau et les substances naturelles nutritives et ont une fonction de réserve pour les mauvaises périodes.

C'est justement cet effet, à savoir de créer un dépôt pour retenir l'humidité et les substances naturelles, que l'aloé vera a également sur la peau humaine.

Un autre aspect commun caractérise le champ d'action de la plante et son effet sur notre peau: Si une feuille de l'aloé vera se casse, elle guérit presque momentanément: Le jus semblable à du gel, coule de l'endroit où elle a été cassée et forme, après quelques minutes, une couche protectrice qui se raffermite en très peu de temps, rendant ainsi la blessure à peine visible. De même, sur la peau humaine, les plaies guérissent après l'application du gel en question sans laisser, le plus souvent, de traces de cicatrices.



Récolte, traitement et qualité

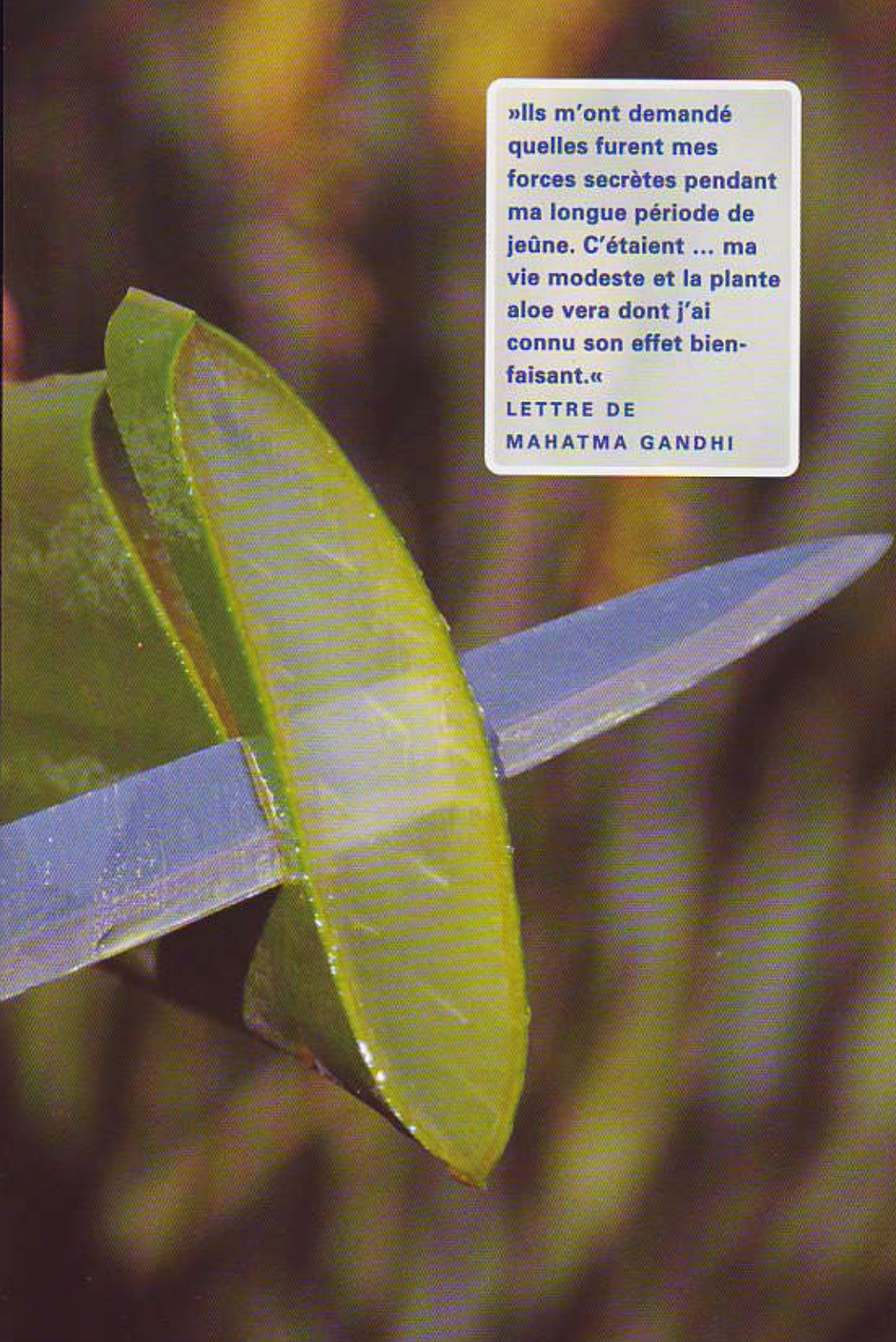
Un grand nombre de substances naturelles de l'aloé vera est éliminé juste après sa récolte car celles-ci oxydent au contact de l'oxygène et perdent ainsi leur effet. Afin d'empêcher cette perte de principes actifs, la sève des feuilles doit être soigneusement traitée et ce, quatre heures après sa récolte. Après des années d'expériences, le pharmacien Bill C. Coats du Texas a réussi à stabiliser, selon un processus parfaitement naturel, la pulpe fraîche des feuilles afin de préserver ses propriétés naturelles sensibles à l'oxydation et à la chaleur.



L'aloë vera cultivé en pot

Cultivé en pot, l'aloë vera nécessite beaucoup de lumière (sans être soumis directement aux rayons du soleil), une terre sableuse et peu d'eau. Si vous le cultivez en pot dans votre maison ou appartement, il est très bien adapté pour être utilisé sur la peau en cas d'urgence ou pour les premiers soins. Appliquée sur le visage, la pulpe fraîche que renferment les feuilles, tonifie et régénère la peau. En cas de brûlures légères, elle calme les douleurs et aide les plaies à guérir. Il n'est cependant pas possible de fabriquer, à partir de la pulpe ainsi recueillie, des compléments nutritionnels et des pommades conservés, car une grande partie des principes actifs naturels qui ne sont pas soumis à un processus spécial de stabilisation et de conservation sont détruits quelques secondes après la récolte.





»Ils m'ont demandé
quelles furent mes
forces secrètes pendant
ma longue période de
jeûne. C'étaient ... ma
vie modeste et la plante
aloe vera dont j'ai
connu son effet bien-
faisant.«

LETTRE DE
MAHATMA GANDHI

CHAPITRE TROIS

LES PRINCIPES ACTIFS

Le spectre exceptionnellement large de l'aloë vera repose sur les actifs vitaux principalement contenus dans la sève des feuilles. 160 substances différentes de cette plante (certains experts parlent même de 300 à 400 actifs) contribuent à de nombreux effets positifs sur notre organisme. Ce n'est pas la quantité de chaque substance qui joue un rôle prépondérant, mais bien plus sa composition qui est optimale pour l'homme. C'est la synergie de tous les composants qui confère à l'ensemble de l'aloë vera son effet vitalisant, régénérant, cosmétique et curatif.

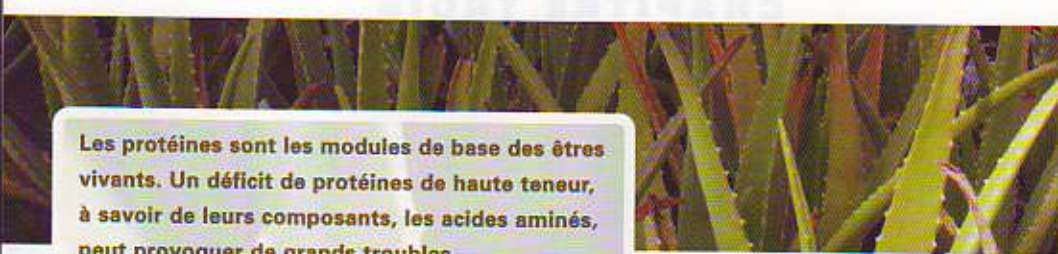
Nous présentons en page suivante les principes actifs majeurs de la plante.

LES COMPOSANTS DE L'ALOE VERA

» Huiles essentielles » acides aminés » enzymes »
graisses et acides gras » glucides et acemannan
» lignines » minéraux et éléments traces » acides
organiques » acides salicyliques » saponines »
stéroïdes » tanins » vitamines » ...

Acides aminés

Il existe 20 acides aminés différents qui, en tant que modules dans notre corps, fournissent des milliers de protéines et participent ainsi à la fabrication d'enzymes, d'hormones et d'anticorps et autres ainsi qu'à de nombreux procédés du métabolisme. Certains acides aminés ne peuvent pas être

A photograph showing several thick, green, serrated leaves of an Aloe vera plant, growing closely together.

Les protéines sont les modules de base des êtres vivants. Un déficit de protéines de haute teneur, à savoir de leurs composants, les acides aminés, peut provoquer de grands troubles.

fabriqués par le corps. Ils sont qualifiés d'essentiels (nécessaires à la vie) et doivent être fournis par l'alimentation. L'aloë vera contient un minimum de sept acides aminés essentiels ainsi que d'autres non essentiels certes, mais non négligeables à l'organisme humain.

Enzymes

Les enzymes sont des actifs qui permettent, accélèrent ou bloquent la réaction chimique des cellules. Avec les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments, ils prennent part à tous les processus biochimiques du corps humain. Les enzymes contenus dans l'aloë vera régularisent les fonctions de l'intestin et facilitent l'identification des substances alimentaires (graisses, protéines et sucres) pour les rendre utiles à l'organisme. De plus, des experts sont d'avis que certains enzymes contenus dans l'aloë vera pourraient être en mesure de détruire des molécules nocives à l'homme, les soi-disant radicaux libres.

Glucides et acemannan

L'aloë vera contient des glucides (sucres) qui se différencient selon le nombre de molécules dont ils sont composés: > monosaccharides (sucre simple) comme le glucose, le mannose et le xylose > les polysaccharides

(plusieurs sucres) qui sont composés de plusieurs oses assemblés comme par exemple l'acemannan qui contient de nombreuses unités de mannose. Les polysaccharides sont connus également sous forme de fibres alimentaires (comme par exemple la cellulose) qui facilitent la digestion et qui peuvent lier les acides gastriques, le cholestérol ainsi que beaucoup d'autres substances nocives.

Acemannan – l'actif principal de l'aloë vera qui, chez les adultes ne peut pas se former seul, est un véritable polyvalent. En usage interne, il facilite à l'appareil digestif l'assimilation de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments, d'enzymes ainsi que d'autres substances naturelles importantes et renforce ainsi notre système immunitaire – protège donc contre les bactéries, les champignons et virus nocifs. Il a, en outre, un effet anti-inflammatoire et exerce une influence positive sur les muqueuses. En bref: l'acemannan est bienfaisant pour l'état général et le bien-être. En usage externe, il est principalement utilisé pour son effet cicatrisant, soulageant, anti-inflammatoire, hydratant et régénérant au niveau des cellules.

L'acemannan contient un ensemble impressionnant de molécules. Seul le traitement minutieux des feuilles fraîches de l'aloë vera permet de maintenir cet ensemble de molécules et donc d'isoler l'acemannan. Des réchauffements trop longs et inutiles à des températures élevées divisent les polysaccharides et réduisent considérablement son effet.



L'acemannan apporte du tonus à notre système immunitaire.

Minéraux et oligo-éléments

Les minéraux et oligo-éléments contenus dans l'aloé vera sont indispensables au métabolisme humain et en tant que module de notre organisme. Voici les propriétés de quelques minéraux et oligo-éléments importants:

- > **Le fer** est notamment important pour l'hémoplasthie et le système immunitaire. Les personnes en carence de fer se sentent affaiblies et nerveuses; elles ont le teint pâle, des cheveux fragiles et des ongles striés.
- > **Le calcium** est nécessaire à la formation des os et des dents. Il est également indispensable à la coagulation du sang, pour réguler la tension artérielle et les battements du cœur ainsi que pour orienter les excitations dans les muscles et les nerfs.
- > **Le magnésium** active 300 enzymes différents, apaise les contractions musculaires et nerveuses, protège contre les maladies cardiovasculaires et est indispensable à la formation des os et des dents. Le magnésium est un «anti-stress» minéral, qui doit être pris en plus grandes quantités en cas de surmenage.
- > **Le manganèse** aide le corps à se désintoxiquer et est important pour la régénération du sang ainsi que pour les constituants de l'ossature, le cartilage, les ligaments et le tissu conjonctif.
- > **Le sélénium** protège contre la destruction des cellules par les radicaux libres, provoquée en grande partie par le stress, l'environnement pollué, le tabagisme etc ... De plus, l'oligo-élément renforce la résistance contre les infections. En cas de carence, le tissu vieillit plus rapidement.
- > **Le zinc** protège contre les radicaux libres et renforce le système immunitaire. Il a une action anti-inflammatoire, améliore la guérison des plaies et contribue à la beauté de la peau, des cheveux et des ongles. Une carence en zinc peut notamment entraîner une fertilité réduite et une prédisposition à des infections.



Les minéraux et les oligo-éléments sont de nature anorganique. Ils doivent être fournis à l'homme par l'alimentation.

Les vitamines

L'aloë vera, comparé à beaucoup d'autres sortes de fruits et de légumes, ne contient qu'un nombre réduit de vitamines. Pourtant, ces substances essentielles participent, avec les autres principes actifs de l'aloès, d'une façon importante à la santé et au bien-être. La plante fournit les vitamines suivantes:

- > **La vitamine B₁** nécessaire à l'apport d'énergie et au travail des muscles et des nerfs. Un déficit minimal en vitamine B₁ augmente l'irritabilité et la faiblesse corporelle.
- > **La vitamine B₂** dirige les processus d'oxydation biologiques, est nécessaire à des processus de désintoxication et est indispensable à la formation de globules rouges dans le sang ainsi qu'à une peau saine.
- > **La vitamine B₆** est un coenzyme composé d'un assemblage d'enzymes importants du métabolisme des acides aminés et du foie en particulier. Elle est, en outre, importante pour la synthèse au premier degré de l'hémoglobine (pigment rouge du sang).
- > **La vitamine B₁₂** participe à la synthèse des acides nucléiques et donc au renouvellement des modules des noyaux cellulaires. En cas de carence en vitamine B₁₂, les cellules se reproduisent moins dans la moelle épinière et entraînent ainsi une forme d'anémie appelée «anémie pernicieuse». Cette vitamine ne se trouvant, à part quelques exceptions, que dans les produits d'origine animale, une carence peut apparaître lors d'une alimentation végétarienne insuffisante.
- > **La vitamine C** renforce le système immunitaire, est nécessaire à la

croissance des os, des dents, à la formation du sang et des hormones, protège les cellules corporelles contre le vieillissement prématuré et combat les substances nocives. De plus, l'actif vital participe à la destruction du cholestérol. En cosmétologie, la vitamine C est utilisée pour sa fonction collagène sur le tissu conjonctif et pour ses propriétés hydratantes.

Le sélénium et le zinc contenus dans l'aloë vera contribuent de façon précieuse au bien-être de notre organisme.



Arme extraordinaire contre le vieillissement

Les radicaux libres sont des substances agressives qui affectent les molécules et les structures du corps humain. Ils se multiplient à travers des influences extérieures comme la fumée de tabac, les substances nocives, les rayons X et UV ainsi que le stress. Les vitamines C et E sont en mesure de détruire ces radicaux et de baisser ainsi le risque de plusieurs maladies.

- > **La vitamine E**, la «fontaine de jeunesse» rend les radicaux libres inoffensifs et protège les hormones, les enzymes et d'autres vitamines contre la destruction ainsi que nos cellules contre le vieillissement. En outre, elle accélère les processus de guérison, aide en cas de douleurs rhumatismales et fortifie le cœur et la circulation.
- > **La provitamine A** est transformée d'abord sous sa forme efficace, la vitamine A. Elle joue un rôle prépondérant pour la vue et est nécessaire à la formation de globules rouges et d'hormones sexuelles ainsi que pour la croissance de la peau et des muqueuses. En cosmétologie, sa substance est estimée pour son effet anti-rides.

Autres principes actifs

L'aloe vera contient, outre les actifs cités, un grand nombre d'autres substances qui offrent à l'homme santé et bien-être. Certaines substances aident à combattre des agents pathogènes et se mobilisent contre le cancer tandis que d'autres réduisent les substances nocives ou facilitent la digestion. Ces substances, qualifiées de **principes actifs secondaires**, ne sont contenues qu'en petites quantités dans les plantes, mais sont cependant très efficaces au niveau pharmacologique. Voici les principes actifs majeurs de l'aloe vera:

Les principes actifs végétaux secondaires donnent à la plante son odorat et sa couleur et la protègent contre les parasites ou les champignons. Elle peut également protéger les hommes contre les maladies. Au niveau chimique, ces plantes sont d'une composition complètement différente.

- > Comme presque toutes les plantes, l'aloë vera contient des **huiles essentielles**. Il s'agit de liaisons volatiles qui produisent des effets très variés (anti-inflammatoires, antibactériennes ...)
- > **La lignine** compte parmi les fibres alimentaires et stimule la digestion.
- > **L'acide salicylique**, un anti-douleur naturel, est semblable à l'un des principes actifs de l'aspirine. Il fait baisser la fièvre et est anti-inflammatoire. En dermatologie, l'acide salicylique est utilisé pour enlever les couches supérieures de la peau.
- > **Les stérols**, tout comme le campesterol, le bêta-sitostérol ont un effet anti-inflammatoire. De plus, ces substances semblables au cholestérol baissent le taux de cholestérol dans le sang en se collant sur certaines parois de l'intestin grêle en lieu et place du cholestérol absorbé avec la nourriture et bloquent ainsi le transport de substances nocives dans le corps.
- > **Le tannin** est une substance d'origine végétale. Il combat les inflammations et les infections, a un effet anti-bactérien et aide à raffermir les tissus de la peau et à en réduire les sécrétions. Le tannin peut également lier les protéines de la peau et des muqueuses et retirer ainsi aux bactéries leur milieu nutritif.
- > **Les hétérosides anthracéniques** qui se trouvent dans le suc jaunâtre amer de la couche extérieure de la feuille et non dans le gel de la pulpe de la feuille de l'aloë vera stimulent la fonction intestinale, ont un effet laxatif et des propriétés anti-bactériennes.

Les produits à base d'aloès qui contiennent des hétérosides anthracéniques issus de l'écorce verte ne doivent être utilisés que sous surveillance médicale. Les produits à base d'aloès sans hétérosides anthracéniques, dont il est question dans ce livre – l'écorce verte est retirée et seul le gel bienfaisant de la pulpe est utilisé – ne présentent aucun risque et ces produits peuvent être utilisés sans précautions particulières en tant que complément alimentaire ou tonifiant ou encore en tant que composant cosmétique.



»Le docteur aide à se soigner, mais la nature guérit.«

HIPPOCRATE



**Améliorez votre
bilan nutritif**

CHAPITRE QUATRE

BEAUTÉ ET SANTÉ NATURELLES

Pour être en bonne santé et pour avoir une apparence attrayante, l'aloë vera est aujourd'hui utilisé en tant que ...

- > Produit cosmétique pour les soins quotidiens de la peau, du corps et de beauté;
- > Complément alimentaire pour plus de vitalité et de bien-être, pour augmenter l'auto-défense et à titre préventif;
- > Remède végétal contre de nombreux maux.

C'est surtout pour leur effet de renforcement du système immunitaire que les composants de l'aloë vera s'avèrent être de grande envergure et ce, particulièrement pour les personnes qui sont quotidiennement surmenées et pour les personnes âgées. Le gel de la plante aide à la désintoxication, il est également une aide excellente contre les maladies occidentales qui se manifestent de plus en plus aujourd'hui suite à de mauvaises habitudes alimentaires, des comportements malsains et à la pollution. De A à Z, l'aloë vera ne peut certes pas tout soigner, mais aide et tonifie dans beaucoup de cas comme de nombreuses études le prouvent.

Buvez quotidiennement la pulpe de l'aloë vera et contribuez ainsi à votre santé et à votre bien-être.

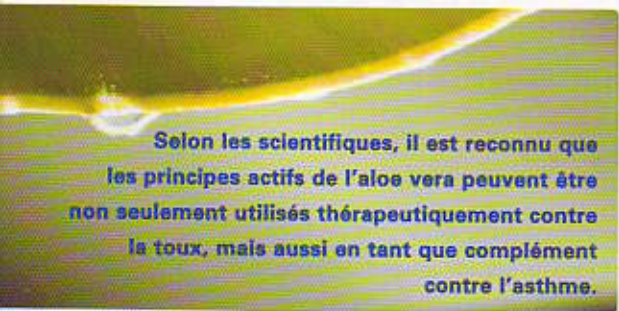


RÉCAPITULATIF DES EFFETS DE L'ALOE VERA

- » » Renforcement du système immunitaire; influence positive sur tous les processus liés à la faiblesse de l'immunité
- » » Elargissement des vaisseaux sanguins fins (cuir chevelu ou petits vaisseaux sanguins) et nettoyage du sang
- » » Régulateur métabolique du foie, des reins et de l'intestin
- » » Stimule l'intestin
- » » Harmonisation de la base acide dans le corps
- » » Aide la peau: hydrate les peaux sèches, accélère la régénération des cellules après une opération et augmente de six à huit fois le rythme de renouvellement cellulaire
- » » Amélioration et stabilisation de la vue
- » » Renforcement de l'organisme et augmentation du bien-être, particulièrement chez les personnes âgées

Pour un système immunitaire fort

Seul un système immunitaire intact permet aux personnes de se défendre contre les maladies ainsi que de faire face aux surmenages physiques et psychiques. Outre les vitamines et les minéraux, le principe actif essentiel acemanann aide le corps à se protéger contre les bactéries, les virus et les parasites. Les extraits de l'aloë vera sont ainsi conseillés en tant qu'élixir tonifiant en cas de rhumes, de maladies bronchiales etc..

A photograph showing several thick, green, serrated leaves of an Aloe vera plant, with a bright light source creating a strong glare and lens flare effect across the top of the image.

Selon les scientifiques, il est reconnu que les principes actifs de l'aloë vera peuvent être non seulement utilisés thérapeutiquement contre la toux, mais aussi en tant que complément contre l'asthme.

Soins apportés à la peau saine et malade

Le gel extrait des feuilles de l'aloë vera est principalement estimé en tant que produit cosmétique. Déodorant naturel, il rend aussi la peau lisse, la rajeunit et retarde l'apparition des rides. Les composants nutritifs et régénérants facilitent le renouvellement rapide de la peau. Ils protègent la peau contre le dessèchement et les polluants, active la circulation du sang, raffermir les pores, stabilisent la couche protectrice d'acides et pénètrent

très vite dans la profondeur de la peau. De plus, les principes actifs de l'aloë vera ont un effet collagène et facilitent la production de fibres élastiques du tissu conjonctif à l'aide de fibroblastes et raffermissent ainsi le tissu. Ils peuvent être efficaces par exemple contre la cellulite.

De par leurs propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes, antibiotiques, hémostatiques et anesthésiantes, les substances de l'aloë vera sont utilisées pour les problèmes suivants: les abcès, l'acné, les brûlures, les coupures, les égratignures, l'eczéma, les ulcères, l'herpès, l'urticaire, la dermatite, les boutons, les champignons (le muguet), le psoriasis et les coups de soleil. La combinaison d'acides salicyliques et de magnésium contenue dans la plante soulage de façon importante les douleurs en cas de blessures et atténue les traces de cicatrices; elle encourage également la cicatrisation grâce à ses propriétés régénérantes.

Le médecin américain Dr. John Finnegan est convaincu avant tout de son effet anti-allergique: Il aurait ainsi reconnu que le bêta-sitostérol peut désintoxiquer le corps et augmenter le seuil de tolérance aux allergènes. Ainsi, un rapport de Finnegan atteste qu'un corps désintoxiqué avec de l'aloë vera peut absorber plus d'allergènes et qu'une réaction allergique ne s'enclenche que lorsque les stocks de toxines sont pleins.

Les personnes atteintes de cancer trouvent dans les propriétés de l'aloë vera un effet cicatrisant qui peut être utilisé après des radiations nocives à la peau. Une étude prouva ainsi que, lorsque l'aloë vera était appliqué sur la peau après des radiothérapies, le processus de guérison s'accélérait et les infections ainsi que les brûlures douloureuses étaient atténuées.

*** TUYAU ***

Hygiène dentaire et buccale

- Tout comme la peau, les muqueuses buccales profitent des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antiseptiques de l'aloë vera. Les gingivites, les cloques et les plaies guérissent plus rapidement à l'aide des composants de l'aloès.

Les articulations et la médecine sportive

La plante aloe vera contient des nutriments précieux pour nos articulations. L'acemanann facilite ainsi la formation en quantité suffisante de coussinets adipeux dans le cartilage (fournit des nutriments à l'articulation) et a une fonction préventive contre l'arthrose, une maladie rhumatis-



male de la destruction du cartilage. De plus, des personnes atteintes d'arthrite relatent dans des rapports que les actifs de l'aloès soulagent leurs douleurs et leurs infections. Aux Etats-Unis, l'aloë vera fait partie de la valise des premiers soins de nombreux médecins du sport car, en cas de



blessures dues au sport (écorchures, contusions, entorses, froissements de muscles), l'application de ses composants hautement concentrés aide à guérir les plaies et à soulager les douleurs. De plus, les tuméfactions s'estompent très rapidement.

Curatif pour le système digestif

Le gel de l'aloë vera harmonise l'appareil digestif. Des experts vantent les mérites du gel de l'aloë vera en usage interne pour les maux d'estomac, les ulcères, les constipations et les maladies intestinales infectieuses. Son effet bienfaisant pour la muqueuse, anti-inflammatoire et son régulateur pH

(équilibre sain des acides de base) joue un rôle aussi important que les capacités de certaines substances de l'aloë vera à lier les substances nocives dans l'intestin, à les évacuer et à stimuler ainsi la fonction intestinale.

Efficace contre les mycoses

Boire quotidiennement un verre d'aloë vera, accompagné d'une alimentation sans sucre et riche en fibres alimentaires, réduit la croissance de mycoses nocives dans l'intestin. La plante est également efficace contre les champignons sur la peau, dans la bouche et dans le domaine vaginal.



Efficace contre le diabète et les maladies cardio-vasculaires

Les composants de l'aloë vera peuvent être utilisés pour accompagner différentes thérapies et particulièrement pour le diabète et les maladies cardio-vasculaires. L'aloë vera facilite la circulation des vaisseaux sanguins fins et soutient leur fonction.

Le Dr. John Finnegan souligne dans son livre «Aloë vera – le cadeau de la nature à nous tous» l'importance des produits à base d'aloë vera pour les maladies cardio-vasculaires. Selon ses données, les facteurs suivants seraient influencés de façon positive: le rythme cardiaque, le cholestérol dans le sang, le stockage dans les vaisseaux sanguins, la tension artérielle ainsi que le transport de l'oxygène vers le cœur. L'auteur décrit également l'efficacité de la plante contre le diabète: «Pour le diabète de type 2, le taux de glucose dans le sang se normalise ... et même chez les enfants diabétiques, le traitement par l'insuline a pu être peu à peu réduit avec le gel de l'aloë vera.»

CHAPITRE CINQ

APPLICATION FACILE

L'aloe vera et ses composants précieux offrent un choix varié à l'organisme humain.

Ils peuvent être absorbés en tant que gel et peuvent être appliqués, en usage externe, à l'état pur ou combiné à d'autres composants de base, comme par exemple des crèmes et des lotions (humides et grasses pour le jour et la nuit). Des déodorants, des gels de douche,

des lotions pour le

visage, des rouges à lèvres, des laits nettoyants, des savons, des dentifrice et autres produits de beauté sont également disponibles avec des compléments d'aloe vera. De plus, il existe des shampoings avec des extraits de la plante qui soignent à la fois les cheveux et le cuir chevelu.

Les crèmes, les lotions, les sticks de lèvres de soin et autres produits cosmétiques doivent contenir si possible un grand pourcentage d'aloe vera. Leur efficacité risque sinon d'être réduite.

»Quatre plantes sont indispensables à l'homme:

Le blé, la vigne, l'olive et l'aloès. La première le nourrit, la seconde réjouit son cœur, la troisième lui apporte de l'harmonie et la quatrième le soigne.»

CHRISTOPHE COLUMB

Indications et traitements

> Pour vitaliser et pour un système immunitaire fort

Usage interne: boire quotidiennement le gel de l'aloe vera (respecter les indications du fabricant). En tant que complément de thérapeutique, le gel

peut-être absorbé jusqu'à quatre fois par jour avant les repas pour accélérer la guérison.

> Pour les soins de la peau

En usage externe pour les peaux normales, sèches, grasses, gercées et irritées: appliquez le gel d'aloé vera sur tout le corps, le visage ou sur les mains deux fois par jour.

> Contre les piqûres d'insectes

En cas de piqûres d'insectes, le gel appliqué sur la peau atténue les démangeaisons, protège des infections, accélère la guérison et désinfecte les plaies. A titre préventif: appliquez le gel d'aloé vera sur tout le corps pour écarter les insectes gênants.

> Pour la bouche et la gorge

Des bains de bouche avec le gel d'aloé vera aident à lutter contre la candidose, la mauvaise haleine et les infections. Pour une muqueuse buccale saine, boire quotidiennement du gel d'aloé vera en petites quantités et plusieurs fois par jour (respecter les indications du fabricant). Laisser le gel quelques minutes dans la bouche avant de l'avaler.

POUR AUGMENTER SANTÉ, BEAUTÉ ET VITALITÉ AVEC L'ALOE VERA

Vademecum de la reine des plantes médicinales:

» » » abcès » » » acné » » » allergies » » » bactéries » » » effets néfastes de chimiothérapie » » » maladies intestinales » » » eczéma » » » inflammations » » » rhumes » » » états de fatigue » » » furoncles » » » ulcères » » » éruptions et plaies cutanées » » » faiblesse de l'immunité » » » infections » » » piqûres d'insectes » » » démangeaisons » » » maux d'estomac » » » cicatrices » » » urticaire » » » dermatite » » » boutons » » » champignons (des pieds, candidose) » » » contusions » » » psoriasis » » » odeur de transpiration » » » coups de soleil » » » blessures dues au sport » » » radiations nocives » » » infections vaginales » » » brûlures » » » problèmes digestifs » » » entorses » » » constipation » » » virus » » » inflammations des gencives » » » cellulite » » » foulures

Aide dans beaucoup de cas:

» » » asthme et autres problèmes bronchiaux » » » diabète 1 et 2 » » » maladies cardio-vasculaires (baisse le taux de cholestérol) » » » douleurs rhumatismales (arthrite, arthrose)



Texte édité par les Editions Lebensbaum chez
J. Kamphausen Editions & Distribution GmbH, D-33518 Bielefeld
Postfach 101849
Allemagne
www.lebensbaum-verlag.de

POUR COMMANDER

VSB Verlagsservice Braunschweig GmbH
Georg-Westermann-Allee 66
D-38104 Braunschweig
Allemagne
Tel. +49-531/708-645

-646

-651

-632

E-Mail: vsb-bestellservice@westermann.de