ABATS(rognons, foie, langue…)

AVANTAGES. source de protéines(peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

INCONVÉNIENTS: teneur élevée en cholesterol et en acide urique

---

ABRICOT

AVANTAGES: riche en beta-carotène, potassium peu calorique. les abricots sec sont riches en fibres

INCONVÉNIENTS: les abricots sec collent aux dent et peuvent provoquer des caries.

AGNEAU

AVANTAGES: excellentes sources de protéines de vitamine B, de fer et de zinc.

INCONVÉNIENTS: certains morceaux sont gras.

AIL

AVANTAGES: empêche la formation des caillots. Prévient et combat certains cancers..Antivirales et antibactériens. Soulage la congestion nasale

INCONVÉNIENTS: mauvaise haleine, consommé cru, il se digère difficilement. Le contact direct irrite la peau et les muqueuses.

ALCOOL

AVANTAGES: consommé avec modération augmente le bon cholestérol et ralenti la formation des caillots, diminuant le risque d’infarctus. Protège de la démence sénile. A petite dose, stimule l’appétit et favorise la digestion

INCONVÉNIENTS: saute d’humeur, agressivité et dépendance A forte dose, risque de cancer, maladie cardiaque et hépatique

---

ALOE VERA

L’Aloe Vera est un arbrisseau vivace dépourvu de tronc appartenant à la famille des liliacées ou des Aloéacées appartenant au genre Aloés regroupant environ 400 espèces réparties à travers le monde, mais très peu (environ une dizaine) sont reconnus pour leurs vertus médicinales.

C’est une plante dite « succulente », elle mesure entre 60 cm et 1m de haut. Les feuilles sont vertes, charnues, triangulaires, avec des bords dentelés.

Chaque feuille est composée de 3 couches :

- La couche externe, une cuticule épaisse qui a une fonction protectrice et confère la rigidité à la plante.
- La couche moyenne de latex, le parenchyme chlorophyllien duquel coule spontanément après la coupure une sève amère et jaune : le suc
- Une couche interne constitué d’un liquide épais et mucilagineux : le gel

Le suc et le gel d’Aloe Vera représentent les deux parties utilisées de la plante

Le suc ou sève

Appelé aussi “latex d’Aloe“, le suc est riche en hétérosides hydroxyanthracéniques, principalement l’aloïne A et B : il s’agit de la drogue de la plante.

Le gel ou pulpe

C’est un mucilage composé à 99% d’eau, le reste des produits qui composent ce gel lui confère ses propriétés exceptionnelles. On trouve en effet les vitamines A, C, E, B1, B2, B3, B4, B6, B9 (acide folique), B12, de nombreux minéraux, des enzymes (bradykinase, lipase, peroxydase, tyrosinase…), 7

des 8 acides aminés essentiels, des acides gras (acide linoléique), des saponines, de l’acide salicylique, des stérols, …

Le gel contient également des monosaccharides (mannose en majorité, glucose, galactose) et des polysaccharides qui sont essentiellement des glucomannanes dont le plus intéressant d’entre eux est appelé acemannan.

Le suc d’Aloe Vera étant amer il est généralement consommé sous forme de gélules ou de capsules.

Quant au latex d’Aloe Vera on le trouve sous forme de crème et de gel (a visée alimentaire ou cosmétique), également en jus ou en ampoules.

Laxatif

Les aloïnes, présents dans le suc d’Aloe Vera, une fois ingérés, vont être métabolisés en aloe-émodine : la teneur en eau du bol fécal augmente, le péristaltisme du côlon est ainsi stimulé, les selles seront plus fréquentes et plus molles. Un temps de latence de quelques heures est observé après la prise d’aloe vera avant de ressentir l’effet laxatif, il faut en effet attendre que l’aloïne se métabolise en produit actif.

L’aloe-émodine possède en outre des propriétés antioxydantes remarquables.

Hydratation

Le pouvoir hydratant du gel d’Aloe Vera n’est plus à démontrer, il est en effet composé essentiellement d’eau et la présence des polysaccharides garantie une hydratation prolongée en ralentissant l’évaporation de l’eau.

Anti âge

Le gel d’Aloe Vera stimule les fibroblastes de la peau

entrainant une augmentation de synthèse de collagène, des fibres élastiques et d’acide hyaluronique, ce qui permettra une nette amélioration de l’élasticité de la peau et de l’aspect des rides. La peau semble repulpée et les rides et ridules atténuées.

De plus avec l’âge les mélanocytes produisent de la tyrosine en excès entrainant l’apparition de ce que l’on appelle communément « les tâches brunes » : la tyrosinase (enzyme qui dégrade la tyrosine) du gel d’Aloe Vera permet de ralentir ce phénomène d’hyperpigmentation.

Cicatrisation

Le gel d’Aloe Vera grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et immunostimulantes favorise la réparation tissulaire. Il semblerait que dans ce mécanisme de cicatrisation, différents composés du gel interviendraient en synergie : l’acémannan, le mannose, les vitamines et minéraux, …

Le gel d’Aloe Vera a montré dans plusieurs études de réels bénéfices dans le traitement des plaies : brûlures, ulcères gastroduodénaux et dermatologiques, dermatites, psoriasis, eczéma, …

Anti-inflammatoire et antiallergique

L’activité anti-inflammatoire du gel d’Aloe Vera est relativement importante, elle serait due à différents composés : L’alprogène, les stérols ou les 5-méthylchromones qui agissent via divers mécanismes : bloquant les voies de métabolisme de l’acide arachidonique (impliquées dans les processus inflammatoires et allergiques), en inhibant l’activité de la bradykinine et en limitant la migration des polynucléaires neutrophiles.

Pour avoir un effet laxatif, la posologie recommandée est

de **200 à 300mg de suc d’Aloe Vera**, par jour au moment du repas.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Ne pas utiliser en cas d’allergie connue aux plantes de la famille des Liliaceae (oignons, ail, échalotes, tulipe, asperge…)

Généralement bien toléré, le suc d’Aloe Vera peut parfois causer des crampes abdominales, des diarrhées, une dépendance ou aggravation de la constipation.

L’effet laxatif peut provoquer une diminution des taux sanguin de potassium.

Le suc d’Aloe Vera n’est pas recommandé pendant la grossesse en raison de la stimulation théorique des contractions utérines, il est déconseillé durant l’allaitement.

L’application du gel d’Aloe Vera sur la peau peut augmenter l’absorption des crèmes en effet le gel contient de la lignine qui lorsqu’elle entre dans la composition de produits topiques augmente la pénétration des autres constituants à travers la peau. (Attention aux crèmes corticoïdes, antiinflammatoires…)

Ne pas associer le suc d’Aloe Vera à la digoxine.

Ne pas associer le suc d’Aloe Vera aux diurétiques thiazidiques ou de l’anse (furosémide, hydrochlorothiazide) : potentialisation du risque d’hypokaliémie.

ANANAS

AVANTAGES: riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

INCONVÉNIENTS: renferme de la broméline, une enzyme causant des dermatites chez les sujets sensibles

---

ARACHIDE

AVANTAGES: source de graine mono-saturées(aide a faire baisser le mauvais cholestérol) apporte potassium, thiamine, niacine, vitamine E, phosphore, magnésium, cuivre, sélénium et zinc.

INCONVÉNIENTS: provoque des allergies

ARTICHAUTS

AVANTAGES: bonne source d’acide folique, de vitamine C et de potassium Riche en fibres; peu calorique

INCONVÉNIENTS: peut déclencher des réactions chez les personnes allergiques à l’ambroisie

---

ASPERGE

AVANTAGES: vitamine B9, potassium, les tiges sont riches en fibres.

INCONVÉNIENTS: les purines qu’elles contient peuvent déclencher un accès de goutte.