

LES BIENFAITS DE L'ALOE VERA

L'Aloe vera appartient à la famille des Liliacées. Cette plante est renommée pour ses propriétés médicinales et cosmétiques depuis des millénaires. Elle est issue des régions chaudes et sèches du globe. Dans les régions plus froides, elle est devenue une plante d'intérieur assez courante.

Appliqué sur la peau, la liste de ses bienfaits est longue !
En voici quelques-uns :

- hydratant
- cicatrisant ;
- régénérant ;
- antioxydant ;
- astringent ;
- apaisant ;
- anti-inflammatoire ;
- adoucissant ;
- antifongique ;
- antibactérien, etc.

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloe vera est connu pour ses vertus anti-inflammatoires qui aident à apaiser les irritations cutanées telles que les coups de soleils les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Son gel frais offre un soulagement immédiat, contribue à réduire l'inflammation et calme instantanément les peaux irritées. Appliquez-en en cas de démangeaisons, d'irritation, de petits boutons ou de rougeurs pour soulager et rafraîchir votre peau.

HYDRATANT

Grâce à sa forte teneur en eau (plus de 90%) l'aloe vera est un excellent hydratant pour la peau. En appliquant du gel d'aloe vera sur la peau, celle-ci est hydratée en profondeur, laissant une sensation de fraîcheur et de douceur. De plus, sa

richesse en polysaccharides permet de former un film protecteur à la surface de la peau, qui retient l'humidité et empêche la déshydratation.

Appliquer régulièrement, voire quotidiennement, de l'aloé vera sur votre peau peut vous aider à la garder douce, souple et parfaitement hydratée, tout en renforçant sa barrière naturelle. Enfin, l'aloé vera est aussi utilisé dans le traitement de l'eczéma et de toutes les pathologies dans lesquelles la barrière hydrolipidique est défaillante.

Il agit à la fois comme agent anti-inflammatoire et limitant les réactions de peau et en l'hydratant en profondeur. Si chez certains patients les effets restent à démontrer, cette plante pourrait tout de même aider à apaiser les tiraillements dus à une sécheresse excessive.

ACNÉ

L'Aloe Vera offre une solution douce et efficace contre l'acné. Grâce à son effet anti-inflammatoire et apaisant pour la peau, l'Aloe vera va tout d'abord calmer les rougeurs et enflures associées aux éruptions cutanées.

Il va également rééquilibrer la production de sébum, éliminer les cellules mortes s'accumulant dans les pores et son action antibactérienne naturelle va permettre de contrôler la prolifération des bactéries, responsable de l'aggravation de l'acné.

Enfin, ses forts pouvoirs hydratants et cicatrisants permettent à la peau de se régénérer et atténuent les cicatrices.

BRULURES ET CICATRICES

L'aloé vera est largement reconnu pour ses propriétés cicatrisantes et régénérantes sur les plaies, les coupures et

les brûlures mineures Ses composants bioactifs stimulent la production de collagène et de fibroblastes, qui favorisent quant à eux, la régénération des tissus cutanés endommagés. En appliquant du gel d'aloë vera sur les brûlures, les coupures ou les cicatrices, il va accélérer le processus de guérison et réduit le risque d'infections et de formation de cicatrices.

ANTI AGE

Grâce à sa richesse en antioxydant tels que les vitamines C et E, l'aloë vera aide à lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau. Il stimule également la production de collagène, ce qui contribue à réduire l'apparence des rides et des ridules.

Les antioxydants présents dans l'aloë vera, tels que les vitamines C et E, ainsi que les enzymes et les acides aminés qui entrent dans sa composition, aident à protéger la peau contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres. En neutralisant ces radicaux libres, l'aloë vera prévient le vieillissement cutané et réduit l'apparence des rides et des ridules.

En plus, grâce à ses propriétés hydratantes et régénérantes, il maintient la fermeté, l'élasticité de la peau, la rendant radieuse. En appliquant régulièrement de l'aloë vera sur votre visage, vous l'aidez à conserver une apparence plus jeune et plus saine.

L'aloë vera ne se limite pas à ses bienfaits pour la peau et les cheveux ; il offre également de nombreux avantages pour la santé lorsqu'il est consommé sous forme de jus ou de suppléments.

DIGESTION

L'aloë vera est réputé pour ses propriétés apaisantes sur le système digestif. En effet, sa richesse en composés anti-inflammatoires et en polysaccharides aide à apaiser les

irritations de l'estomac et des intestins. Il peut donc être bénéfique pour soulager rapidement des symptômes tels que les brûlures d'estomac, les reflux acides et les ballonnements.

Aussi, grâce à ses propriétés laxatives douces, l'aloe vera peut contribuer à réguler le transit intestinal. En stimulant les mouvements péristaltiques de l'intestin, il favorise une évacuation régulière des selles tout en prévenant la constipation et en améliorant la santé digestive en général. Cependant, il est important de l'utiliser avec modération pour éviter tout effet laxatif excessif.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloe vera est composée de plus de soixante-quinze éléments actifs. Des glucides complexes, des stéroïdes, des acides organiques, des enzymes, des agents antibiotiques, des acides aminés et des minéraux.

Elle tuerait les cellules anormales, renforcerait les bonnes cellules et améliorerait

L'aloe vera est une véritable source de nutriments essentiels pour la santé. Il est riche en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et les vitamines du groupe B, qui jouent un rôle vital dans de nombreuses fonctions corporelles. Que ce soit au niveau du métabolisme, de la croissance ou de la santé immunitaire, il aide l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

Bien évidemment, il ne se substitue pas à une alimentation saine et équilibrée, mais en cas de faiblesse ou lors des changements de saison, il peut être bénéfique pour la santé.

CURE:

Préventive et curative: Mélangez du jus d'aloe arborescents pur (60 ml) avec du miel (500 mg) et de l'alcool fort (4

cuillères à soupe). Prenez une cuillère à soupe de ce mélange 1/4 d'heure avant les trois principaux repas de la journée, sur une durée de 10 jours renouvelable sur avis médical.

Contre-indication

Les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, ne doivent pas utiliser ce traitement.