

Comment l?Aloe Vera agit dans votre corps et pourquoi les égyptiens l?appelaient la plante de l?immortalité

Comment l'Aloe Vera agit dans votre corps et pourquoi les égyptiens l'appelaient la plante de l'immortalité Connue par les Egyptiens comme la plante de l'immortalité et les Amérindiens comme la baguette magique des cieux, l'aloe vera offre un large éventail de propriétés curatives étonnantes dont certaines que vous connaissez déjà certainement. Vous pouvez même avoir votre aloe vera dans votre maison pour les petites urgences comme des éraflures, des coupures et des brûlures, mais saviez – vous que l'aloe vera est n'est pas limitée seulement à un usage topique et est en fait encore plus bénéfique pour votre corps lorsqu'elle est prise en interne ? L'Aloe vera contient plus de 200 constituants biologiquement actifs d'origine naturelle incluant des polysaccharides, des vitamines, des enzymes, des acides aminés et des minéraux qui favorisent l'absorption des nutriments. Selon The Journal of Environmental Science and Health, l'aloe vera possède également des propriétés anti-bactériennes, anti-virales et anti-fongiques qui aident le système immunitaire à nettoyer le corps des toxines et des pathogènes envahisseurs. Mais ce n'est pas tout ce que le jus / gel d'aloe vera a à offrir. Des minéraux L'Aloe vera a des sels minéraux tels que le calcium, le magnésium, le zinc, le chrome, le sélénium, le sodium, le fer, le potassium, le cuivre et le manganèse. Ces minéraux travaillent ensemble pour stimuler les voies métaboliques. Des enzymes L'Aloe vera contient des enzymes importantes comme l'amylase et la lipase qui favorisent

la digestion par la décomposition des molécules de graisse et de sucre. Une molécule en particulier, bradykinase, aide à réduire l'inflammation. Des vitamines Chose étonnante, l'aloe vera est l'une des rares plantes qui contient de la vitamine B12, qui est nécessaire pour la production de globules rouges. C'est une excellente nouvelle pour les végétariens et les végétaliens en particulier, qui ont tendance à ne pas consommer des quantités suffisantes de vitamine B12. L'aloe vera est également une source de vitamines A, C, E, d'acide folique, de choline, B1, B2, B3 (niacine) et B6. Des acides aminés L'Aloe vera contient 20 des 22 acides aminés essentiels qui sont requis par le corps humain. Elle contient également de l'acide salicylique, qui combat l'inflammation et les bactéries. D'autres utilisations pour cette plante de l'immortalité En plus d'être un excellent nettoyant pour le corps, l'élimination de matières toxiques de l'estomac, des reins, de la rate, de la vessie, du foie et du côlon, l'aloe peut également soulager efficacement l'indigestion, les maux d'estomac, les ulcères et l'inflammation intestinale. Elle renforce également le tube digestif et soulage l'inflammation des articulations, ce qui en fait une excellente option pour les personnes souffrant d'arthrite. Une étude a révélé que le jus d'aloe vera, lorsqu'on le prend de la même manière qu'un rince bouche, est aussi efficace pour éliminer la plaque que le rince bouche commun et cela grâce à son ingrédient actif, la chlorhexidine. C'est l'une des meilleurs alternative car elle est entièrement naturelle, contrairement aux options typiques chargées de produits chimiques trouvés dans les magasins. On a également découvert que le gel d'Aloe guérit efficacement les aphtes. Comment prendre l'Aloe Vera? L'Aloe Vera peut être consommée directement à partir de la plante, mais la manière la plus facile et la plus acceptable est probablement le jus d'aloe vera, que vous pouvez trouver dans la plupart des magasins d'aliments naturels. Vous pouvez également acheter les feuilles, ou récolter vos propres feuilles, et faire le jus vous-même. Vous pouvez aussi acheter du gel et le mélanger dans vos jus de fruits et smoothies ou seulement en boire. Elle possède un goût un peu amer, donc vous voudrez peut-être la mélanger à d'autres choses. Il est bon d'en boire tous les jours, mais si vous voulez l'utiliser pour lutter contre une maladie spécifique, parlez-en à un spécialiste de la santé ou faites des recherches sur la question pour trouver des instructions sur le dosage spécifique. Consommée en trop grande quantité, la plante d'Aloe vera peut provoquer des symptômes de toxicité à cause de l'aloïne qu'elle contient. Le gel d'Aloe ne doit pas être utilisé : - Pour traiter les brûlures ou plaies sévères (auxquels cas vous devez demander une assistance médicale urgente), - Chez les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes souffrant de maladies du foie et des reins. Le latex d'Aloe ne doit pas être utilisée : - Chez les personnes souffrant de troubles intestinaux, - En trop grandes doses à cause des risques de déshydratation, de déséquilibre électrolyte, d'urine rouge, de diarrhée sévère, de dysfonctionnement des reins, - Plus de 10 jours consécutivement dans le corps à cause de la dépendance laxative et de la carence en potassium qu'il peut provoquer (qui se traduisent ensuite par une fréquence cardiaque irrégulière et une fragilité physique). Le label de qualité IASC Achetez les produits avec le label du Conseil Scientifique International de l'Aloès : « IASC ». Ce label certifie que les produits contiennent « 100% de gel d'Aloe Vera stabilisé » de la plus haute qualité. => Le label IASC répond à de nombreux critères de qualité : 1. Le gel d'Aloe Vera est le 1e composant de la liste des ingrédients (sinon vous avez de l'eau ou du « jus » d'Aloe Vera, ce qui revient à mélanger le gel avec de l'eau…). 2. Le gel d'Aloe Vera ne doit pas avoir subit d'oxydation avant sa conservation (sinon les nutriments essentiels de la plante sont détruits). 3. Le gel d'Aloe Vera ne doit pas subir de transformation. 4. Le gel d'Aloe Vera doit être stabilisé avec un procédé naturel (des composants naturels et non chimiques). 5. Le gel d'Aloe Vera doit être stabilisé à froid (la chaleur détruit les nutriments essentiels du gel). 6. Le gel d'Aloe Vera doit être extrait à maturité des feuilles (pour contenir tous les nutriments à son efficacité). 7. Le gel d'Aloe Vera ne doit pas contenir d'aloïne (substance irritante et allergène située entre la feuille et le gel). 8. Le produit doit

contenir un fort pourcentage de gel d'Aloe Vera. 9. L'emballage doit être traité avec filtres anti-UV (sinon le gel s'oxyde à la lumière). 10. Les produits doivent être enfin testés pour la qualité du gel et leur efficacité. D'autres techniques, comme le pressage de la feuille entière, suivie de l'extraction des éléments indésirables par filtration, déshydratation, lyophilisation…aboutissent toutes à l'obtention d'un gel privé de l'intégralité de ses composants, avec pour conséquence des produits de moins bonne qualité ; et même pire, de moins grande efficacité ! Il faut savoir que tous les produits à base d'Aloe Vera ne se valent pas…Certains produits sont de qualité, mais une grande majorité ne le sont pas malheureusement. Pour être certain d'avoir un produit Aloe Vera de qualité, il faut vérifier s'il est certifié IASC. Publié le 01/01/2018 Source Web: la-revue-de-presse