



## Un point sur l'Aloé Vera

### Historique

### Les vertus de l'Aloé Vera

### Les alternatives Herbalife

### Ce qu'il faut retenir

## Historique



### Une plante très ancienne

L'Aloé Vera, aussi connue sous le nom d'ALOE barbadensis, est originaire d'Afrique. Elle a très rapidement et depuis très longtemps été cultivée dans les pays tropicaux puis conquiert les pays aux climats plus froids comme plante d'intérieur.

Cette plante verte vivace et résistante se présente sous la forme de longues feuilles rigides et piquantes pouvant atteindre 60 cm à 1 mètre. De ces feuilles on extrait deux substances qu'il est important de ne pas confondre : le gel de couleur translucide et le latex, texture jaune et collante. Le latex est allergénique ; il peut être irritant.

## Les vertus de l'Aloé Vera



### LE LATEX

Le latex est un puissant laxatif. La littérature nous indique que le latex issu de la plante Aloé Vera est utilisé pour soulager les personnes souffrant de troubles du transit intestinal.

### LE GEL EN APPLICATION

Le gel est riche en mucilages, aux propriétés exfoliantes (c'est à dire qui adoucit les tissus). Il est largement utilisé en dermatologie, en cosmétique.

Dans quels cas utilise t-on le gel ?

En cas de brûlures légères, en cas d'irritations, d'inflammations ou encore de lésions, le gel accélérerait la cicatrisation et réduirait l'inflammation.

Mais « bien que le gel d'**aloès** jouisse d'une excellente réputation quant à ses vertus dermatologiques, on dispose de très peu de résultats cliniques probants et homogènes. »



#### LE GEL PAR VOIE ORALE

La littérature sur les vertus de l'Aloé Vera est riche. On lui prête de nombreux effets positifs sur l'appareil digestif.

#### Effet hypoglycémiant de l'Aloé Vera

L'Aloé Vera est prescrit et utilisé en médecine traditionnelle indienne dans le cadre du traitement du diabète.

*Il faut noter que cette médecine orientale ne soigne pas en général une pathologie mais un malade, et agit à plusieurs niveaux (alimentation, environnement...) en tenant compte de chaque individu.*

La consommation de gel d'Aloé Vera contribuerait à réguler l'absorption du glucose dans le sang.

Les résultats des études occidentales ne sont pas encore suffisamment étoffés pour que l'Aloé Vera soit reconnu dans le traitement du diabète, il ne vient en aucun cas se substituer au traitement classique de la maladie.

#### Effet anti-inflammatoire:

Le gel d'Aloé Vera est en outre riche en phyto nutriments, en minéraux et en vitamines.

Son action complémentaire à un traitement classique, dans le cadre de colites ulcéreuses a été médicalement prouvée ; cette pathologie nécessite évidemment une prise en charge médicale sérieuse et suivie.

Dans d'autres pathologies intestinales, les patients témoignent souvent des bienfaits de l'Aloé Vera mais aucune étude ne vient corroborer ces témoignages.

Le gel d'Aloé Vera pourrait soulager certains intestins douloureux, mais ne doit en aucun cas être le seul et unique traitement dans le cadre de douleurs chroniques qui nécessiteront un avis médical.

#### Effet secondaire

Il n'existe pas de gênes ou d'effets secondaires liés à la consommation de gel d'Aloé Vera. Il faut cependant être vigilant quant à la qualité du gel consommé : des traces de latex, allergène et ayant une action très laxative peuvent provoquer des troubles intestinaux.



#### A QUI PEUT-ON CONSEILLER LE GEL D'ALOE VERA

En général, le gel d'Aloé Vera est conseillé aux personnes ayant des intestins irritables, fragiles, pour soulager des douleurs ponctuelles.

Dans le cadre d'un contrôle de poids avec HERBALIFE, le gel d'Aloé Vera peut être proposé pour éviter les désagréments liés aux changements d'alimentation (plus riches en végétaux, en fibres, en lait), ou encore après un repas copieux (action hypoglycémiante).



Il sera aussi une bonne solution pour parfumer l'eau de boisson et ainsi augmenter la consommation quotidienne en eau. Pour rappel il est recommandé de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour. Mais en cas de chaleur, notamment lors de la période estivale, il faut boire davantage, pour compenser des pertes d'eau plus importantes, dues essentiellement à la transpiration. Un bon conseil pour l'été : n'attendez pas d'avoir soif pour boire mais essayez d'anticiper en buvant régulièrement, au moins 2 litres d'eau par jour.

## Les alternatives Herbalife

### En nutrition Interne

#### Boisson Concentrée à l'Aloé Vera



##### **Apports essentiels :**

La Boisson Concentrée à l'Aloé Vera est un concentré de gel Aloé Vera associé à la camomille reconnue aussi pour ses fonctions apaisantes.

##### **Avantages produits**

Contient 40 % de gel d'Aloé Vera issu de la feuille de l'Aloé Vera.

Cette préparation pour boisson contribue évidemment à l'hydratation. Son apport énergétique est raisonnable, il apporte deux fois moins de glucides qu'une boisson sucrée classique.

Elle contient un arôme naturel de citron pour donner une saveur rafraîchissante à votre eau.

##### **Conseils d'utilisation**

Mélangez 3-4 capuchons (15-20 ml) avec 125 ml d'eau. Pour préparer un Litre de Boisson concentrée à l'Aloé Vera prêt à consommer, versez 120 ml de Concentré dans un litre d'eau. Garder la quantité non consommée au frais.



#### Nouveauté !

Découvrez très prochainement un nouveau plaisir aux saveurs exotiques **avec la nouvelle Boisson Concentrée à l'Aloé Vera saveur mangue**. Tous les avantages de la Boisson concentrée à l'Aloé Vera, avec un délicieux parfum rafraîchissant – embarquez pour les tropiques le temps d'une pause fraîcheur !

### En nutrition Externe

#### Gamme Herbal Aloé



Prenez soin de vous au quotidien avec la gamme de produits cosmétiques Herbal Aloé. Enrichis en Aloé Vera, ces produits nettoient, apaisent et rafraîchissent votre corps et vos cheveux.

##### **Apports essentiels :**

- L'Aloé Vera est naturellement riche en vitamines, minéraux, acides aminés et enzymes.



### **Avantages produits :**

N'oublions pas de prendre soin de notre corps et de nos cheveux, tout comme nous le faisons pour notre visage. Les facteurs environnementaux et le stress de la vie quotidienne ont des effets négatifs sur le corps, il est donc essentiel que la peau soit nettoyée et hydratée chaque jour. Si vous recherchez des produits qui conviennent à toute la famille, la gamme Herbal Aloé est faite pour vous.

### **Ce qu'il faut retenir**

L'Aloé Vera est une plante aux vertus médicinales très anciennes. Son effet apaisant, cicatrisant est largement décrit en littérature médicale mais pas encore à ce jour prouvé scientifiquement.

En revanche, la médecine occidentale reconnaît aujourd'hui son action positive dans certaines pathologies intestinales, sans effet secondaire connu à ce jour.

### **Sources**

Passeportsante

Pour en savoir plus sur la nutrition rendez-vous sur :  
<http://www.herbalifenutritioninstitute.com/en>

L'Institut de Nutrition Herbalife est un site internet visant à vous former et vous informer sur les nouveautés dans les domaines de la nutrition et du bien-être.  
*Ce site est disponible en anglais uniquement.*