

## PODCAST 190

Date d'envoi : vendredi 38 à 5 :00

Titre : Aloé Vera ou lys du désert

Pour écouter  
**LE PODCAST**  
« Aloé Vera ou lys du désert »  
C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.

Docteur chante, et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent quatre-vingts dixième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'Aloé Vera

C'est une espèce d'aloès cultivée sur le pourtour méditerranéen. En dehors de ces régions aux températures clémentes, elle devient une plante d'intérieur en hiver. Pour que les feuilles produisent une bonne quantité de gel de qualité, il lui faut une chaleur douce, de la lumière mais pas du plein soleil et un peu d'eau.

Certains appellent cette plante le « Roi vert », tellement ses propriétés sont nombreuses, grâce à ses nombreux principes actifs. Il a aussi de nombreuses indications pour la sphère bucco-dentaire. Il est hydratant, cicatrisant, anti-infectieux, antioxydant et anti-inflammatoire.

Il contient entre autres des acides aminés, des vitamines, des minéraux, des enzymes qui lui permettent un large champ d'action autant par voie interne qu'externe.

Il est hypoglycémiant et hypocholestérolémiant. Il agit sur les troubles gastro-intestinaux et il calme les symptômes du côlon irritable.

Il est antioxydant, efficace contre la fatigue chronique, la candidose et les maladies parodontales.

En utilisation externe, il soulage les affections de la peau, ainsi que les brûlures. Il a un effet analgésique léger, on peut donc l'intégrer dans la formule de l'anesthésique de contact que je préconise en y ajoutant des HE de laurier noble, clou de girofle et menthe poivrée. La formule exacte est sur le mail avec lequel vous avez pu accéder à ce podcast.

Faire préparer à la pharmacie

HE laurier noble 80 gouttes

HE clou de girofle 80 gouttes

HE menthe poivrée 15 gouttes

Mélanger 20 gouttes de cette préparation avec 20ml d'aloé véra.

Appliquer sur les muqueuses, avant une injection ou avant un détartrage, agit en 3 mn

Comme l'Aloé Véra peut se boire, il peut être utilisé pour les reflux, ce qui pourra aider nos patients qui présentent de nombreuses caries des collets à cause de cette acidité stomacale qui remonte dans la bouche plusieurs fois par jour. (20ml avant les 2 repas principaux)

Récemment, des chercheurs ont découvert le potentiel de l'acemannan et du fructane (deux polysaccharides contenus dans l'Aloé Véra) en tant que prébiotiques. Ce qui confirme ses bienfaits dans l'accompagnement des traitements parodontaux.

Dans le domaine bucco-dentaire, on utilise l'Aloé Véra pour ces vertus anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

En bain de bouche pour les périecoronarites des dents de sagesse, les stomatites dues au port des appareils amovibles, la mauvaise haleine et les brûlures des muqueuses buccales.

En gel, on l'applique autour des implants en périimplantite, sur les plaies en suites chirurgicales. On peut le mettre dans les poches parodontales après curetage.

Il a permis d'apaiser les symptômes du lichen plan et du pemphigus bénin.

Il entre dans la composition de certains dentifrices et bains de bouche

Dosage

- En gel, l'Aloé Véra doit être appliqué en minces couches, directement sur la peau.

- En jus, une consommation de 50 ml par jour constitue une dose maximale.

- Sous forme de gélules, la posologie recommandée est de 200 à 300 mg par jour.

Il est préférable de privilégier les marques qui ne contiennent pas d'aloïne. Il convient d'éviter les expositions au soleil, après une application de gel d'Aloé Véra sur la peau, en raison du risque de photosensibilisation.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !

