



*Aloe Vera Atmosphere*

**Votre NewsLetter de Novembre 2022**

**Ça y est! Ça change!**



- **Changement de saison : comment rester en pleine forme ?... p. 1-6**
- **Le saviez-vous ?... p. 7-9**
- **La pensée du mois... p. 10**

 [aloeveratmosphere@gmail.com](mailto:aloeveratmosphere@gmail.com)

 [@aloe.vera.atmosphere](https://www.instagram.com/aloe.vera.atmosphere)





## **CHANGEMENT DE SAISON : COMMENT RESTER EN PLEINE FORME?**



Le printemps est bientôt terminé. Dans la nuit du 29 au 30 octobre, nous passons à l'heure hivernale. De quoi faire sourire certains pressés de faire des boules de neige (si et seulement si on en aura!). Mais pour d'autres, moins emballés à l'idée du changement de saison, on appréhende déjà la fatigue ou des maladies qui accompagnent le grand froid. Effectivement, le changement de saison n'est pas sans conséquences sur notre état de santé et même sur le moral. Le corps perd plus facilement en vitalité, puisque l'horloge biologique interne s'équilibre sur les conditions d'ensoleillement et d'alternance jour/nuit.

De plus, le corps doit s'alimenter différemment, d'où l'existence des fruits et légumes selon les différentes saisons (la nature est bien faite!).





La qualité du sommeil est perturbée en raison de la faible luminosité, et même, dans certains cas, les cheveux tombent; cela s'explique par les variations de luminosité et de température qui agissent sur le métabolisme et dérèglent certaines hormones, y compris celles qui agissent sur la croissance capillaire.

Cependant, vous n'êtes pas obligé de subir tout ce tralala! Il est possible de passer l'hiver en pleine forme. Voici donc 3 trios de quelques trucs et astuces que je vous propose pour vous aider.

## 1er trio

### 1-Ayez un sommeil de qualité



Si possible entre 06h et 07h de temps, à des horaires plus ou moins fixes, pour booster votre métabolisme et renforcer vos défenses immunitaires.

### 2-S'Hydrater suffisamment



Buvez entre 1,5l et 2l d'eau par jour.

### 3-Une alimentation SAINE et équilibrée

Privilégiez des produits riches en vitamines et minéraux, qui soient frais et de saison.



Exemples pour la période novembre/décembre : clémentine, pommes, raisins, orange, poire, du côté des fruits; betterave, carotte, céleri, chou de Bruxelles, pomme de terre, du côté des légumes





## 2ème trio

### **4-Booster ses défenses naturelles avec la pulpe d'aloë vera Forever living**

Commencez la journée avec notre pulpe d'Aloë vera Forever!

Source d'antioxydants, l'Aloë vera aide à renforcer les défenses de l'organisme. Et, grâce à sa richesse en vitamine C, cette formule contribue à réduire la fatigue et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



(1l, réf. 715)

### **5-Consommer régulièrement des produits de la ruche**

Vous pouvez intégrer le miel dans les yaourts et boissons en remplacement du sucre; le miel Forever par exemple présente une alternative diététique idéale. Il a un meilleur apport nutritionnel que le sucre blanc, en plus d'être énergitique et délicieux.



(500g, réf. 207)





## 2ème trio

### 6-Faire une cure de compléments alimentaires incluant

#### a- la gelée royale

Les abeilles fabriquent de la gelée royale spécifiquement pour leur reine; elle contient plus de 100 éléments vitaux pour l'organisme. Elle est riche en protéines, en vitamines dont les A, C, D et E et la majorité des vitamines B, ainsi qu'en minéraux et oligo-éléments tels que le cuivre, le soufre et le silicium.

Forever royal jelly vient à point nommé dans cette période. Allié à la prise de Pulpe d'Aloe Vera, en cure d'un mois, il renforce en douceur les défenses naturelles de l'organisme et permet d'attaquer l'hiver en forme.



*Forever royal jelly,  
100 comprimés, réf. 36*

#### b- le pollen

Il est directement collecté sur les fleurs par les abeilles et permet ainsi d'améliorer leur vitalité et leur résistance tout au long de leurs vies.

Forever Bee Pollen vous aidera à améliorer les défenses naturelles; il est idéal pour se prémunir contre les conséquences de la période hivernale.



*Forever Bee pollen  
100 comprimés, réf. 26*







## 2ème trio

### c- la propolis

Cette substance est fabriquée par les abeilles domestiques qui s'en servent pour calfeutrer leurs ruches. Grâce à ses propriétés antimicrobiennes, la ruche est ainsi protégée de la prolifération de champignons et de bactéries.

Forever bee propolis qui associe à la gelée royale la propolis, vous prépare pour l'hiver ou les périodes de fatigue ponctuelle, en vous procurant tonus et vitalité.



*Forever Bee propolis  
60 comprimés, réf. 27*

### d- les vitamines C et D

Forever calcium fera l'affaire; riche en calcium, en vitamines C et D, manganèse, zinc et cuivre, sa synergie vous aidera à maintenir une fonction musculaire et une ossature normales.



*Forever calcium  
90 comprimés, réf. 206*

***nb: les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substitut d'un régime varié et équilibré. Nos produits sont destinés à des personnes bien portantes pour garder équilibre et bien-être et ne peuvent en aucun cas remplacer un traitement médical.***





## 3ème trio

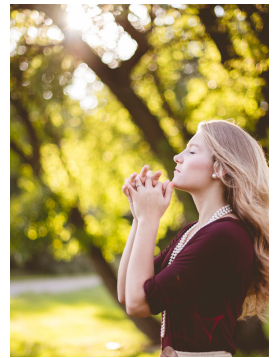
### 7- Pratiquer une activité physique régulière



Pour recharger nos batteries, une bonne oxygénation est aussi indispensable que l'apport de nutriments. De plus, être actif libère des endorphines, qui font du bien au moral.

### 9- Méditer et prier

Pour alléger votre esprit; en effet selon un proverbe du roi Salomon (chap. 17 v. 22, La bible), "un esprit abattu dessèche les os". Alors, nourrissez-vous l'esprit!



### 8- Faire des balades dans la nature



Pour prendre de bons bols d'air frais..





## LE SAVIEZ-VOUS ?

### 1/L'aloë vera peut aider à traiter le vitiligo

Le vitiligo est une maladie de la peau qui a pour effet de la blanchir progressivement. Cette affection cutanée est la conséquence de la disparition des mélanocytes, cellules à la base de la pigmentation de la peau. Elle n'est certes pas contagieuse ou douloureuse, mais elle crée un problème esthétique plus ou moins gênant selon les patients.

Le gel de l'aloë vera a permis à des sujets atteints de vitiligo de constater une amélioration de leur état.



Bien que la science n'ait pas officiellement encore attesté la capacité de la plante à traiter spécifiquement le vitiligo, les témoignages des patients qui ont testé l'aloë vera est plausible. En effet, l'aloë est depuis des générations utilisé dans le traitement des problèmes cutanés, puisque son gel a des propriétés régulatrices, régénérantes et rééquilibrantes qui ont été mises en évidence, et peuvent ainsi permettre la production correcte des mélanocytes et leur bonne répartition dans tout le corps. Les utilisateurs de l'aloë vera atteints de vitiligo expliquent avoir appliqué le gel directement sur les parties dépigmentées de la peau pour en voir les effets.

Si vous désirez tenter l'expérience, nous vous conseillons alors d'en privilégier l'usage externe.







### **Comment faire ?**

Appliquer directement le gel d'aloë vera sur les zones tachées par le vitiligo, trois fois par jour, pendant au moins un mois.

#### **Autre astuce**



Mélanger du gel d'aloë vera avec de la poudre de curcuma jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Le curcuma est une épice qui a la capacité de pigmenter naturellement la peau. Associé au gel d'aloë vera, son efficacité n'en sera qu'optimisé.

## **2/L'aloë vera peut aider à traiter des maladies liées à la radioactivité nucléaire**

Lors de la seconde guerre mondiale, à Nagasaki et Hiroshima, des médecins américains ont remarqué le pouvoir du gel d'Aloë vera barbadensis pour contrer les effets des radiations et de la bombe atomique ainsi que pour soigner les brûlures importantes. Ce n'est qu'à partir de ce moment que cette plante aux mille vertus a connu un véritable succès aux Etats-Unis dans les années 60/70, car les scientifiques constatèrent que la peau des victimes cicatrisait très rapidement et le nombre de cancers de la peau chez ces Japonais était inférieur au pronostic fait en cas d'attaque nucléaire d'une telle envergure. De quoi donner envie d'en prévoir dans son kit de survie pour les évacuations d'urgence.

À ce titre, dans la gamme Forever living products,





**vous avez deux alliés efficaces pour votre peau, utilisables à titre préventif comme à titre curatif pour certaines affections.**

### **a) - l' Aloe vera gelly (gel d' aloe vera)**

**Ce gel d' aloe vera en usage externe est recommandé pour toutes les peaux, et particulièrement en cas de peaux desquamantes, inconfortables ou rugueuses du visage et du corps. Mais il convient aussi à toutes les peaux momentanément déshydratées par des facteurs externes (pollution, vent, UV...) ou internes.**



*(118 ml - réf. 61)*

#### **Points forts:**

- **84.6% de gel d' aloe vera**
- **Multifonction**
- **Hydratant, réparateur, et apaisant**

### **b) - l' Aloe propolis creme**

**Cette crème à l' aloe vera et propolis est ciblée vers le soin cutané pour les peaux endommagées par des agressions externes, et également pour peaux sèches et rugueuses.**



*(113 g - réf. 51)*

#### **Points forts:**

- **Anti-bactérien, il favorise la lutte contre les agents microbiens**
- **Protecteur, il renforce la barrière protectrice cutanée**
- **Hydratant : il hydrate et prévient la déshydratation**





## La pensée du mois

*"Jésus leur dit : Moi, je suis le pain de vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim, et celui qui croit en moi n'aura jamais soif." (Matthieu 6 : 35, La Bible)*

Prenez soin de vous, vous êtes une créature merveilleuse.

Estelle Ndjengue

*Aloe Vera Atmosphere*

