

08022006

L'Aloe Vera, la plante miracle

Crème de soin, shampoings, lotions, dentifrices, mousse à raser... c'est incroyable le nombre de produits pour se bichonner qui contiennent de l'aloë vera. La pulpe de ce grand cactus s'utilise aussi en interne.

Cancer, maladies de peau incurables, problèmes digestifs chroniques... rien ne semble résister à l'aloë vera. Et les résultats semblent si impressionnants qu'il me semble plus prudent de parler au conditionnel !

Il existe plusieurs espèces d'aloë. La plus utilisée reste l'aloë vera en raison de ses propriétés et surtout sa facilité de mise en culture. D'origine d'Afrique du Nord, l'aloë vera est cultivée partout dans le monde et notamment en Espagne, au Mexique et dans le sud des Etats-unis. Appelé Aloe barbadensis ou encore Aloe vulgaris par les scientifiques, il est plus connu sous le nom d'aloë vera, (aloès vrai), aloès de Curaçao ou sabila (en espagnol).

Les feuilles plutôt étroites (en comparaison des autres variétés d'aloë) sont longues, dentées. Du centre s'élève une inflorescence avec de nombreuses fleurs jaunes en forme de tube. Au bout de 4 à 5 ans, le cactus atteint environ un mètre : on peut commencer à prélever ses feuilles pour la fabrication de remèdes ou de cosmétiques.



Une formule complexe

Depuis près de 50 ans, les chercheurs se penchent sur la formule intime de l'aloë vera. L'aloïne et ses dérivés sont les principes actifs majeurs de la feuille. Si ces substances ont une action sédative, antibiotique, purgative et analgésique, d'autres composants renforcent cette action bactéricide, fongicide et calmante : les acides aloétique et cinnamique. L'aloë vera contient 7 des 8 acides aminés essentiels qui ne peuvent être fabriqués par l'organisme humain et qui lui sont indispensables. La peau et les cheveux.

L'aloès concentre la plupart des vitamines, notamment A, E et du groupe B, celles qui concernent la peau et les cheveux. Il est riche aussi de tous les sels minéraux indispensables : phosphore, potassium, calcium, chlore, fer, zinc... (La suite plus bas...).

Bref, l'aloès, par sa composition, possède des propriétés très intéressantes pour la peau : cicatrisation, régénération cellulaire, hydratation cutanée, anti-inflammatoire, antibiotique. C'est pourquoi les cosmétiques à base d'aloès sont particulièrement conseillés dans les cas de prurit, d'eczéma, de petites blessures, d'irritation, de mycoses et même de boutons de fièvre ou d'herpès !

En interne, une panacée !

Non seulement, l'aloé vera stimule les défenses immunitaires, mais il est antibiotique, anti-inflammatoire, puissamment cicatrisant. Il aide à éliminer les toxines, à nettoyer les organes encombrés (reins, foie...). Il soulage les crampes d'estomac et les maux gastriques. Le jus d'aloès est conseillé dans les cas de diabète, d'allergies, de constipation, de problèmes cardiaques.



Les 3 actions majeures de l'Aloe Vera

Protection et hydratation de la peau

La première vertu de l'Aloe Vera est son haut pouvoir hydratant et astringent. C'est un excellent nettoyant et nutriment de la peau. En usage externe, il est excellent contre les égratignures, les brûlures, les piqûres d'insectes, les coups de soleil, l'acné, la couperose et d'une manière générale pour améliorer l'hydratation de la peau.

Drainage et élimination des toxines

Le jus d'Aloe Vera est un excellent draineur :

- Il nettoie le tube digestif et purifie la peau de l'intérieur.
- Il renforce les défenses naturelles.
- Il agit sur les tissus musculaires et les articulations.
- En gargarisme, il préserve la santé des gencives, de la bouche et de la gorge.

Dynamisation du tube digestif

Le jus d'Aloe Vera agit de manière globale sur la digestion. Il améliore le transit intestinal.

Où, combien, comment ? Des recettes, des recettes !!!

- Jus de pulpe ou de feuille entière : deux à trois cuillérées à soupe dans un verre d'eau ou de jus de fruit, 2 à 3 fois par jour. Ulcères d'estomac, fatigue, maladies auto-immunes, constipation, mauvaise digestion, problème circulatoires, herpès?
- Teinture : 5 gouttes dans un verre d'eau. principalement pour stimuler l'appétit.
- Gélules : la lyophilisation et la déshydratation conservent la plante, mais pas toutes ses propriétés : toutefois les gélules sont intéressantes parce qu'on n'a pas à supporter le goût pour le moins désagréable de la pulpe. Conseillé pour les allergies respiratoires, les problèmes de déminéralisation, de cheveux ou de peau.
- Ampoules et gels : à base d'aloé vera, ces produits sont adaptés à une utilisation spécifique (cure de choc ou pansement gastrique) ; suivre les notices.
- Crèmes et gels de massage : hémorroïdes, brûlures légères, coups de soleil, verrues, varices, dermatoses... suivre les indications du fabricant.
- Shampoing, dentifrice, cosmétiques divers : cheveux et peaux fragiles, gencives abîmées.

Dans votre jardin

L'aloé vera pousse de manière spontanée dans le sud de l'Europe. Vous pouvez donc prélever des pieds de 5 à 10 cm dans des zones non cultivées (bords de chemin, talus, etc.). La multiplication de l'aloé se fait par pollinisation, mais il est plus facile et plus rapide de procéder par séparation des plants. Dans les régions moins ensoleillées, l'aloé se développe moins rapidement. Mais il s'acclimate assez bien au nord de la Loire et supporte la vie en pot.

D'ailleurs, n'hésitez pas à en placer à côté de vos appareils électroniques (ordinateurs, télé, etc...) car il régule les champs électromagnétiques. Bien que ce soit un cactus, il a besoin d'eau mais sans excès et dans un sol bien drainé, de préférence sablonneux.



Voici les composants naturels de l'Aloe Vera

Polysaccharides (acémannane, glucomannane) sont l'un des composants les plus intéressants de l'Aloe Vera car la plus grande partie de ses propriétés bienfaites en sont issues.

Vitamines A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E, Choline, Acide Folique, Inositol.

Minéraux : Aluminium, Calcium, Cuivre, Fer, Magnésium, Manganèse, Potassium, Sodium, Zinc.

Enzymes : Alinase, Amylase, Bradykinase, Carboxypeptidase, Catalase, Cellulase, Glucose, Oxidase, Lipase, Malic, Dehydrogénase, Protéase.

Acides aminés : L'Aloe Vera contient 20 des 22 acides aminés nécessaires à la fabrication des protéines. Il contient notamment la totalité des 9 acides aminés essentiels que l'organisme ne sait pas synthétiser dont : Alanine, Arginine, Asparagine, Acide Aspartique, Cystéine, Cystine, Acide Glutamique, Glutamine, Glycine, Glycocolle, Histidine*, Isoleucine*, Leucine*, Lysine*, Méthionine*, Phénylalanine*, Proline, Serine, Thréonine*, Tyrosine, Tryptophane*, Valine.

Substances antiseptiques : soufre, phénols, lupéol, anthraquinones.

Substances antalgiques : lupéol, magnésium, acide salicylique.

Substances anti-inflammatoires : acides gras, bradykinase, gibbérellines.

Source :

<http://www.univers-nature.com/>

Crédit photos :

<http://www.greenarrownurseries.com/>

<http://www.thegardenhelper.com/>