

Depuis des siècles, l'Aloe Vera a été utilisée par différentes cultures. Les anciens grecs, les romains, les babyloniens, les indiens et les chinois ont tous utilisé l'Aloe Vera en tant que plante médicinale. Pendant toutes ces années, l'Aloe Vera (Aloinae) a été dénommée de diverses manières : médecin de poche, baguette magique du Paradis, bénédiction du ciel ou encore plante de la vie.

Les botanistes ont identifié au moins 200 à 300 variétés d'Aloe Vera. Parmi toutes ces variétés, seules 5 ont prouvé leurs vertus médicinales : Aloe Barbadosensis Miller, Aloe Perryi Baker, Aloe Ferox, Aloe Arborescens et Aloe Saponaria. L'Aloe Barbadosensis Miller est la variété la plus communément utilisée et celle qui a le plus de potentiel. Originnaire d'Afrique, cette plante pousse maintenant partout dans le monde, plus particulièrement dans les zones les plus chaudes et sèches.

La composition de la plupart des espèces d'Aloe Vera est très similaire. L'Aloès pousse et arrive à maturité au bout de 4 ans, au moment où les tiges commencent à germer. Celles-ci se terminent en pointe jusqu'à un point proche du sommet de la plante. Les tiges arborent de façon régulière des épines peu piquantes. L'Aloe Barbadosensis Miller a une durée de vie d'environ 12 ans.

Selon le livre du Docteur Peter Atherton intitulé The Essential Aloe Vera, « la composition de la feuille de l'Aloe Vera a une écorce externe large d'environ 15 couches de cellules. La dureté est due à la présence de grandes quantités de calcium et de magnésium. Sous cette écorce se trouvent des faisceaux vasculaires ou des tubes de xylène et de liber. Le xylène transporte de l'eau et des minéraux depuis les racines vers le haut jusque dans les feuilles. Le liber transporte les matériaux synthétisés vers le bas dans les racines et les autres parties de la feuille. »

Des études prouvent la présence de 75 ingrédients dans la feuille de l'Aloès. Ces ingrédients possèdent diverses vertus médicinales. Ils se répartissent selon les catégories suivantes :

- **Lignine** : Cette substance de cellulose qui se trouve dans la pulpe n'a pas de propriétés médicinales connues à part qu'elle possède la capacité à pénétrer dans la peau humaine.
- **Saponins** : Ils forment de l'écume savonneuse lorsqu'ils sont mélangés avec de l'eau. Ils sont utilisés dans les détergents, les agents mousseux et ont des propriétés antiseptiques.
- **Anthraquinones** : 12 d'entre eux qui sont contenus dans la sève de l'Aloe Vera, qui sont : *Aloïne, Isobarbaloine, Anthracène, Emodine, Ester d'acide cinnamique, Acide Chrysophanique, Barbaloine, Anthranol, Acide aloétique, Emodine d'Aloès, Huile essentielle et Resistannol*. Ils agissent en tant que laxatifs naturels, anti-douleurs et analgésiques. Ils contiennent également des propriétés antibactériennes, antifongiques et virucidales.

- **Minéraux** : L'Aloe Vera contient les minéraux suivants :
 - *Calcium* (essentiel pour une ossature et dentition saine)
 - *Manganèse* (un composant des enzymes nécessaire pour l'activation des autres enzymes)
 - *Sodium* (fait en sorte que les fluides corporels ne deviennent pas trop acides ou trop alcalins)
 - *Cuivre* (permet au fer de fonctionner en tant que porteur d'oxygène dans les cellules rouges sanguines)
 - *Magnésium* (est utilisé par les nerfs et les membranes musculaires pour aider les impulsions électriques)
 - *Potassium* (régule les niveaux acides et alcalins du fluide corporel)
 - *Zinc* (contribue au métabolisme des protéines, hydrates de carbone et graisses)
 - *Chrome* : (nécessaire pour le fonctionnement correct de l'insuline qui à son tour contrôle le taux de sucre dans le sang.)
 - *Fer* : (contrôle le transport de l'oxygène dans le corps via les cellules rouges sanguines.)
- **Vitamines** : L'Aloe Vera contient de nombreuses vitamines :
 - *Vitamines A, C et E* (antioxydants cruciaux qui combattent les radicaux libres dangereux dans le corps)
 - *Vitamines B et Choline* (liées à la production d'énergie, au métabolisme des acides aminés et au développement de la masse musculaire)
 - *Vitamines B12* (responsable de la production de cellules rouges sanguines)
 - *Acide folique* (aide à développer de nouvelles cellules sanguines)
- **Acides aminés** : les *acides aminés* sont un synthon de protéines, qui fabrique et répare les tissus musculaires. Le corps humain requiert 22 *acides aminés* et a besoin de 8 essentiels. L'Aloe Vera fournit 20 des 22 *acides aminés* requis et 7 des 8 essentiels.
- **Enzymes** : Certaines des plus importantes enzymes contenues dans l'Aloe Vera sont : *Péroxidase, Aliase, Catalase, Lipase, Cellulase, Carboxypeptidase, Amylase et Phosphatase Alcaline*. Les enzymes aident à la dégradation des aliments et à leur digestion. Certains enzymes aident à la dégradation des graisses tandis que d'autres dégradent l'amidon et les sucres.
- **Sucres** : l'Aloe Vera contient à la fois des *monosaccharides*, tels que le glucose et le fructose, et des *polysaccharides*. Les *polysaccharides* représentent le type de sucres le plus répandu. Ils permettent de digérer correctement, de maintenir les taux de cholestérol, d'améliorer les fonctions immunitaires et d'encourager la consolidation des muscles.
- **Stérols** : Les stérols sont des agents anti-inflammatoires importants. Ceux trouvés dans l'Aloe Vera sont : *Cholestérol, Sitostérol, Campestérole, et Lupéol*. Ces stérols ont des vertus antiseptiques et analgésiques. Ils ont aussi des vertus anti-douleurs similaires à l'aspirine.

Puisque l'Aloe Vera est composée à 99 % d'eau, tous ces produits chimiques sont répartis dans la plante dans le pourcent restant. Bien que ceci semble être un faible pourcentage pour contenir tant d'ingrédients, leurs vertus sont prouvées. Le Docteur Atherton affirme que ceci est dû aux actions synergétiques. Il écrit que « le synergisme se définit comme le travail commun de deux médicaments ou plus, des muscles, etc...qui produit un effet plus intense que la somme des effets pris individuellement ».

L'Aloe Vera a la capacité de fournir des nutriments essentiels, de tuer les bactéries, les virus, les champignons ainsi que les levures, et de réduire les inflammations. Le Docteur Atherton affirme que « les tissus qui meurent et qui sont régénérés rapidement tels que la paroi de l'intestin qui se renouvelle environ tous les 4 jours, et la peau tous les 21 à 28 jours, ont besoin d'un apport riche et direct en matériaux de construction pour produire et maintenir les cellules saines et efficaces. Un régime correct complété par de l'Aloe Vera est le chemin idéal pour ne pas manquer de nutriments essentiels. L'Aloe Vera peut aussi réduire les inflammations des tissus endommagés. L'inflammation intervient lorsque le tissu sain est endommagé et lorsque le sang commence à coaguler dans les tissus pour réparer les tissus endommagés. L'Aloe Vera est un anti-inflammatoire naturel qui est bien plus délicat lorsqu'elle agit dans le corps humain.

Les bénéfices de l'Aloe Vera sont testés depuis longtemps. Ce n'est que ces dernières années que des études ont scientifiquement prouvé plusieurs de ses vertus médicinales. Peut-être que plus les scientifiques et botanistes étudient les bienfaits de l'Aloe Vera, plus il y aura d'avancées en matière de santé et de bien-être.

Atherton, P. (1997). *The Essential Aloe Vera*. Newport Pagnell : Entreprises Mill