

Les dix plantes tout usage - 10 L'Aloe Vera ou Aloès

(aloe barbadensis mill.)

Le docteur en pot

Dans le dictionnaire, vous constaterez que l'aloès y est défini comme un laxatif. Mais cela n'est vrai que pour les extraits importés. Les préparations d'aloès que l'Occident emploie depuis plusieurs siècles ne sont en fait qu'un pâle reflet du potentiel thérapeutique de la plante fraîche. Ce n'est pas surprenant, ces extraits pharmaceutiques sont obtenus en faisant bouillir la plante durant des heures, ce qui a pour effet d'éliminer beaucoup de ses propriétés. Même si le concentré obtenu se conserve très bien, il n'a plus que des effets limités.

L'aloé vera est bactéricide et fongicide. Il anesthésie les tissus et soulage les démangeaisons. Il peut combattre la fièvre, réduire les saignements, clarifier le sang, Il a un effet anti-inflammatoire et favorise la régénération cellulaire. Cette plante semble promise à un bel avenir.

Comment l'utiliser :

On trouve l'aloé vera sous forme dite stabilisée qui permet d'en conserver les multiples propriétés, contrairement aux extraits traditionnels. Lotions, pommades, produits de beauté, shampoings et pâtes dentifrices.

On peut l'acheter dans les boutiques diététiques sous de multiples formes. Si vous ne pouvez trouver des produits stabilisés, procurez-vous tout simplement cette belle plante d'appartement. Beaucoup de gens en ont une chez eux sans savoir qu'ils ont un véritable docteur en pot à portée de la main.

Son emploi :

- Coupez transversalement la feuille, vous remarquerez qu'à l'intérieur de l'écorce, s'insère une partie blanche et gélatineuse. C'est un gel que vous emploierez à des fins thérapeutiques.
- Par ailleurs, vous pouvez noter aussi la présence d'un liquide jaunâtre. Ce liquide provient de minuscules canaux qui irriguent l'écorce. Attention, ce liquide renferme de l'aloïne, une substance qui peut avoir des effets purgatifs. Vous devez bien nettoyer le gel pour ôter toute trace de ce liquide. Et faites attention en séparant le gel de l'écorce. N'entamez pas l'écorce. Vous risqueriez de provoquer un écoulement de liquide jaunâtre.
- Un dernier point. Pour obtenir un maximum d'effets thérapeutiques, employez de préférence une plante d'au moins trois ou quatre ans. Vous reconnaîtrez une plante de trois ou quatre ans à sa taille d'au moins 30 cm. La plante jeune a un pouvoir curatif

plus limité. Certes, une plante jeune pourra convenir pour de simples brûlures, mais non pour des problèmes plus sérieux.