

Les secrets bien gardés du roi vert

Chère lectrice, cher lecteur,

C'est un « poids lourd » de la santé naturelle.

Aloe Barbadensis Miller, l'aloë vera. Magnifique « roi vert » aux longues feuilles épineuses :

D'autres que moi ont parlé avec brio de la richesse de sa composition^[1] (*acides aminés, minéraux et oligo-éléments, vitamines, etc.*), ou de ses innombrables bienfaits pour la santé (*hydratant, cicatrisant, anti-infectieux, antioxydant, anti-inflammatoire, etc.*)

Mais il y a quelque chose de plus surprenant avec l'aloë vera.

Lorsque vous croyez bien le connaître, vous découvrez en fait qu'il y a toujours un tiroir resté secret. Et parfois même un *double fond dans le tiroir...* (je vais y revenir dans un instant.)

Mais d'abord, c'est bien sûr pour ses **propriétés anti-brûlures** que la plante se distingue, elle qui est de premier recours contre **les coups de soleil** notamment.

Plutôt qu'une crème après-soleil remplie d'additifs chimiques, massez simplement vos coups de soleil avec du gel fraîchement récolté sur votre plante. Si vous l'achetez en magasin, choisissez-le toujours *pur*.

L'application de gel d'aloë, en comparaison de l'application de « flamazine » (sulfadiazine argentique, souvent utilisée contre les brûlures)^[2] ou de compresses imbibées de vaseline^[3] semble présenter de meilleurs résultats sur les brûlures au premier et second degré.

Le temps de cicatrisation est par ailleurs **réduit d'environ 9 jours** avec l'aloë, par rapport à d'autres traitements conventionnels^[4].

D'autres recherches ont souligné les effets bénéfiques du gel d'aloë vera dans le traitement et la prévention des **radiodermatites**, ces lésions cutanées provoquées par les rayons X utilisés dans le traitement de cancers.

Par ailleurs, une application continue après la fin du traitement diminue encore la sévérité des dermatites.^[5]

Mais venons-en maintenant aux « tiroirs secrets ».

Ajoutez ceci à votre thé pour un « pansement » naturel

Saviez-vous que l'aloë vera peut...se boire ?

Il suffit d'ouvrir une de ses feuilles, et d'en extraire le gel (*tout est expliqué plus bas*) puis de le mélanger à l'eau de votre thé par exemple...

... Pour apaiser naturellement votre ventre :

- Le gel d'aloë vera favorise en effet la **cicatrisation** d'ulcères gastriques^[6].
- Même chose si vous souffrez de **reflux**: plutôt que de risquer les effets secondaires des médicaments (IPP) pour « éteindre le feu », faites un test avec ce gel. L'inflammation des muqueuses sera diminuée, et vous pourrez alors traiter la cause de ces remontées acides !
- Pour les gastrites et colites, c'est un vrai **pansement** qui soulage les irritations du tube digestif car il est également anti-inflammatoire.

Essayez de prendre 20 ml de gel, matin et soir, avant les repas.

Aide les métabolismes « à la traine »

Autre propriété largement méconnue : l'utilité de l'aloë vera contre le **diabète**.

Une étude menée sur 70 patients atteints de **diabète**^[7], à raison d'une prise de capsules d'aloë vera toutes les 12 heures pendant 2 mois, a montré une diminution significative de :

- La glycémie à jeun (facteur déterminant dans la gestion du diabète et sa prise en charge)
- Et du taux d'hémoglobine glyquée (marqueur du taux de glucose dans le sang les trois derniers mois)

Une aide précieuse pour relancer le métabolisme !

Mais ce n'est pas tout.

Jetez vos « Activia » et passez à l'aloë vera

Récemment, des chercheurs ont étudié le potentiel de l'*acemannan* et du *fructane* (deux polysaccharides contenus dans l'aloë vera) en tant que... **prébiotiques**.

Vous savez que les prébiotiques sont la nourriture des bonnes bactéries (probiotiques) de notre flore intestinale et favorisent leur prolifération.

« Les résultats de cette étude confirment que les fructanes et acemannan de l'aloë vera sont de prometteurs prébiotiques, qui n'ont pas été étudiés en détail précédemment. [...] et sont de meilleurs prébiotiques que les fructo-oligo-saccharides commerciaux »

C'est de cette manière qu'on entretient un microbiote sain et qu'on évite des pathologies qui vont des **troubles digestifs**, en passant par les **douleurs articulaires** jusqu'aux **problèmes neurodégénératifs** !

Voilà peut-être le dernier secret de l'aloë vera, véritable remède d'harmonie à l'action globale et subtile...

À moins qu'il n'ait pas encore livré tous ses secrets...

Attention on n'est encore en phase expérimentale mais une étude publiée dans la revue PLOS One en 2019 est formelle : **il est possible de produire de l'électricité grâce à l'aloë !**

Et alimenter des appareils à faible consommation.

Le processus n'est même pas sorcier :

Quand les plantes subissent des stimulations externes (blessures, changements de températures ou encore manque d'eau), un signal au potentiel électrique est produit.

C'est avec des électrodes qu'est alors produit l'énergie électrique que l'on peut stocker.

Après différents dispositifs expérimentaux, l'étude conclut : « *qu'il est possible de tirer de l'énergie électrique des feuilles d'Aloe Vera et de l'optimiser pour obtenir la tension et le courant souhaités* » !

Voilà encore de quoi remuer les esprits un peu trop... réfractaires aux grandes avancées.

Alors n'hésitez plus pour votre prochaine plante d'intérieur : ce sera un aloë !

Estelle Vanier

Ps : Pour celles et ceux qui se demandent comment récolter leur gel, rien de plus simple :

On coupe à la base une des feuilles,

On incise pour enlever les côtés dentelés,

On tranche en deux sur toute la longueur de la feuille,

On racle à la cuiller la chair translucide, le « gel » d'aloë vera,

Pour une texture homogène, on peut mixer la récolte...

...Ce gel fraîchement sorti de son enveloppe peut alors s'utiliser directement, sans transformation.