

L'Aloe Vera, Une Plante Médicinale à Vertus Hydratantes et Cicatrisantes

By Dr. Alice Gerges Geagea

Director of Health Education
Lebanese Health Society

Aloe Vera ou Aloe Barbadensis Miller est une plante verte de la famille des Liliacées à feuilles charnues évoquant un cactus, originaire d'Afrique du Sud. Prénommée également «Le Lys du désert», cette plante est facile à cultiver car malgré le fait qu'elle pousse à l'extérieur dans les pays chauds, elle peut également pousser à l'intérieur, dans des pots, dans le monde entier. L'Aloès est une plante arborescente de 60 à 80 cm de haut, avec des racines peu profondes et des feuilles charnues lisses de couleur verte, à section triangulaire, aux extrémités pointues, dont les plus grandes peuvent atteindre 80 cm de hauteur et 10 cm dans leur plus grande largeur avec des bords munis d'épines jaune clair.



L'Aloe Vera est connue et utilisée depuis l'Antiquité pour ses nombreuses vertus surtout celles liées à l'hydratation et la cicatrisation de la peau. En effet, les documents historiques des Egyptiens, Romains, Grecs et Chinois rapportaient déjà l'utilisation et les bons résultats de cette plante aussi bien dans le domaine médical que cosmétique. Les Egyptiens, au temps des pharaons, la considéraient comme «plante de l'immortalité» et Cléopâtre utilisait le gel de l'Aloe Vera de façon régulière et l'on dit qu'il constituait, avec le lait d'Anesse dans lequel elle se baignait, le secret de sa beauté. Les Grecs faisaient usage de cette plante pour traiter les affections de la peau tandis que les Romains l'utilisaient pour lutter contre la transpiration

Indications Thérapeutiques de l'Aloe Vera

La partie de la plante qui est utilisée sont les feuilles. La partie externe des feuilles renferme le latex jaune à propriétés laxatives et réservé à l'usage interne alors que le gel clair et mucilagineux de l'Aloe Vera à propriétés dermatologiques cicatrisantes anti inflammatoires et hydratantes est extrait de la partie interne des feuilles.

Le gel, appliqué en minces couches directement sur la peau possède des vertus:

- Dermatologiques**, du fait de ses propriétés:
 - Hémostatique
 - Anesthésique
 - Bactéricide
 - Cicatrisante
 - Anti-inflammatoire

Il est donc indiqué pour le traitement et la guérison d'un grand nombre de pathologies cutanées traumatiques (blessures, brûlures, irritations, etc.) ou non traumatiques (les dermatoses en général).

- Cosmétologiques** du fait de ses actions sur :
 - La rééquilibration du pH cutané

- La desquamation des cellules mortes de l'épiderme
- L'hydratation de la peau
- La stimulation de la multiplication cellulaire des fibroblastes du derme, qui font de la pulpe de l'Aloe Vera un véritable "régénérant" cutané.

Il est donc utilisé pour l'hydratation et la cicatrisation des peaux sèches, desséchées ou lésées et entre ainsi dans la composition de nombreuses pommades, crèmes et lotions vendues en pharmacies et dans les grandes surfaces.

Au Liban, L'Aloe Vera est un composant essentiel de nombreuses crèmes, pommades, lotions, gels douches... Dans lesquels il peut se trouver seul ou en association avec d'autres agents dermatologiques. Dans les pharmacies, il est prescrit pour le traitement des brûlures solaires, dans le soulagement et l'hydratation des peaux sèches et irritées (comme après rasage et épilation), c'est un agent hydratant par excellence.

Infos

4 Signes qui Prouvent que vous Manquez de Fibres

Selon les recommandations officielles, il faut entre 25 et 30 g de fibres par jour, et pas seulement pour lutter contre la constipation! Ligne, transit, cholestérol, taux de sucre, les fibres jouent un rôle primordial pour la santé. Mais souvent, nous en mangeons beaucoup moins. Découvrez les signes qui révèlent que vous êtes en manque de fibres et les recommandations pour en consommer plus au quotidien.

Vous êtes constipé?

Les fibres insolubles favorisent le transit. Un des signes les plus courants que vous manquez de fibres est la constipation.

Si vous évitez les fibres car vous avez peur des ballonnements ou du mal les supporter, changez votre alimentation progressivement et saupoudrez les légumineuses de cumin qui limite les douleurs digestives.

Vous avez un taux élevé de cholestérol?

Les fibres solubles ont la vertu de diminuer le taux de mauvais cholestérol. Elles fonctionnent comme un piège pour se lier au cholestérol dans le système digestif et l'éliminer naturellement de l'organisme.

Vous avez faim 45 minutes après votre repas?

Si vous vous sentez affamée rapidement après votre repas, il est probable que vous n'avez pas mangé assez de fibres.

Préparation de la Teinture d'Aloe

Il est possible de préparer la teinture d'Aloe Vera afin de l'utiliser comme base pour la préparation de pommade, lotions et baumes, c'est également un moyen de bien conserver le gel d'Aloès.

Ingrédients:

- Environ 1 tiers d'une feuille d'Aloe
- Mélange 50% eau et 50% alcool

Préparation:

Piler l'Aloe dans un mortier. Dans un bocal, placer l'Aloe pillée et le mélange eau-alcool. Laisser macérer pendant environ 3 semaines puis filtrer. Une fois préparée, la teinture se conserve environ 6 semaines.

En effet, les fibres ont un pouvoir rassasiant et accélèrent le processus de satiété. Elles permettent de sentir son estomac bien rempli et de limiter la faim au cours de la journée.

Vous êtes en surpoids?

Les fibres aident à maigrir. Les fibres solubles ont la particularité de former une sorte de gel dans le tube digestif, où elles se lient aux graisses et ralentissent la digestion des glucides. Elles limitent donc l'absorption des calories par l'organisme. De plus, elles évitent une trop forte sollicitation de l'insuline impliquée dans la prise de poids.

Les astuces pour manger plus de fibres

Mangez plus de fruits bios, (pour garder la peau plus riche en nutriments), de légumes et de légumes secs. Remplacez les céréales raffinées (blanches) par leurs équivalents complets.

Ajoutez des fruits secs (amandes, noix, pistaches, figes, abricots et dattes séchés) dans vos salades de crudités ou de fruits. Et n'oubliez pas les légumineuses, ou légumes secs (pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots rouges...) dans votre alimentation.

Une consommation insuffisante en fibres alimentaires (légumes secs, riz complet, pâtes complètes, fruits, pain) peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.