

## Quelles sont les vertus santé de l'aloé vera ?

Parmi les 300 espèces d'aloé vera différentes, l'aloé vera barbadensis miller fait partie des 148 plantes médicinales répertoriées. C'est elle qui a de nombreux bienfaits pour l'organisme et la santé du corps humain. Explications.

### Ca vient d'où l'aloé vera ?

L'aloé vera est une **plante grasse** de la famille des **liliacées** (les plantes à bulbes, comme l'oignon ou la tulipe). A l'état sauvage, elle pousse où il fait chaud, en Amérique du Sud, en Afrique, sur les îles Canaries... et où le taux d'humidité est important puisque ce petit arbuste stocke l'eau dans ses feuilles charnues d'où l'on extrait ensuite le **gel d'aloé vera**, la partie que l'on consomme. Attention à ne pas la confondre avec l'**agave**, une autre plante grasse qui lui ressemble physiquement...

### Quels bienfaits sur l'organisme ?

Les propriétés curatives de l'aloé vera sont connues depuis l'Antiquité. On a retrouvé sa trace dans les civilisations égyptiennes et il paraît même que **Christophe Colomb** l'utilisait pour soigner les marins de la Santa-Maria. Cette plante **antifatigue** est un vrai booster de santé : elle stimule les défenses naturelles du corps humains, régule le transit et le sommeil, a des propriétés **anti-inflammatoires**, active le processus de **cicatrisation** et contient quasiment tous les minéraux et vitamines. 220 éléments dont 80 nutriments sont présents dans la feuille d'aloé vera et ses vertus sur la santé sont telles qu'on ne lui trouve pas de **plante** équivalente.



### Comment la consommer ?

L'aloé vera se trouve facilement dans les magasins bio et en pharmacie sous plusieurs formes : compléments alimentaires en gélules (chez Dieti Natura, 3,70€ les 60 gélules), jus d'aloé vera à boire (chez Fleurance, 13,30€ le flacon de 200ml), en gel d'aloé vera à boire (chez Forever Living, 34,54€ le litre) ou gel d'aloé vera en tube à utiliser en application cutanée pour aider la cicatrisation, **hydrater la peau** et **apaiser démangeaisons et irritations** (chez Diet Horizon, 9,95€ le tube de 150ml). Attention aux boissons à l'aloé vera que l'on trouve facilement dans le commerce mais dont on ne peut pas attendre les mêmes effets sur notre santé : leur taux d'aloé vera pur est bien souvent insuffisant.

Idéalement, on la consomme le matin, à jeun. Soit en cure d'un à trois mois pour réguler le transit par exemple ou donner un coup de boost à son système immunitaire, soit sur le long terme puisqu'il n'existe aucune contre-indication à la consommer tout au long de l'année.