

De A à Z. Soins cutanés à l'Aloe Vera

Plante miracle ?

Appelé « plante de l'immortalité » par les Égyptiens, qualifié de fontaine de jouvence par les Mayas, l'aloë vera produit une multitude de composants actifs qu'ont su ensuite exploiter Aristote ou Hippocrate.

En effet, à partir de ses feuilles réputées antiseptiques, on peut réduire -voire éliminer- les moisissures, bactéries, mycoses, virus...

Éco-Bretons vous propose quelques astuces pour un usage exclusivement externe ; cette plante étant très puissante, il est fortement déconseillé de l'ingérer sans avis médical préalable.

Ingrédient

Une grande feuille d'aloë vera, en vente dans une boutique ou épicerie bio.

Préparation

L'aloë vera s'utilise sous forme de gel. Il faut donc détacher la chair de la peau verte avec une lame, puis la rincer pour éliminer la pellicule jaune. Ensuite, passer la chair translucide au mixeur et appliquer le gel.

Utilisation

- Active la cicatrisation des plaies, brûlures superficielles et ampoules,

- Soulage les hématomes et coups de soleil,
- Atténue les rides, hydrate et adoucit la peau (masque)
- S'utilise comme démaquillant naturel,
- Réduit l'acné, l'eczéma, le psoriasis,
- Atténue la rosacée (ou couperose),
- Atténue les boutons de fièvre (herpès),
- Soulage les piqûres d'insectes,
- Protège des vergetures,
- Traite les verrues,
- Combat les mycoses,
- Réduit les irritations vaginales légères,
- Nourrit les cheveux secs et accélère leur croissance (masque capillaire),
- Réduit les pellicules et irritations du cuir chevelu

Conservation

On évitera le gaspillage en prélevant la juste quantité de chair et en réservant la feuille à l'abri de la chaleur. Le gel préparé peut être conservé quelques jours au frigo dans un récipient hermétique en ajoutant le jus d'un citron.