



ALOE VERA

L'aloë vera

L'aloë vera, pianta grassa perenne originaria dell'Africa centrale è considerata ormai da secoli un vero e proprio dono della natura. L'aloë predilige climi caldi e secchi ma riesce a crescere in habitat molto vari tanto che le coltivazioni di questa pianta sono diffuse in moltissime zone del mondo. Appartenente alla famiglia delle *Asphodelaceae*, l'aloë vera presenta foglie carnose ricchissime di principi attivi.

Caratteristiche e proprietà generali dell'aloë vera

Con *Aloe Vera* si intende la varietà più utilizzata e più ricca di principi attivi chiamata *Aloe Barbadensis Miller*, ma sono circa 350 le specie di Aloe esistenti in natura, e di queste una quindicina sono le specie che presentano proprietà medicinali. Le notevoli capacità curative di questa pianta derivano dagli oltre 200 composti attivi contenuti nelle sue foglie. Vitamine, saponine, minerali, aminoacidi ed enzimi sono infatti solo alcuni dei costituenti principali della pianta. Dallo strato più esterno situato al di sotto dell'epidermide della foglia di aloë si estrae il succo.

Il succo di aloë vera svolge un'azione **gastro-protettiva, lassativa, depurativa e antiossidante**. Esso stimola inoltre le difese immunitarie e apporta all'organismo un'enorme quantità di vitamine tanto da essere considerato un ottimo **integratore alimentare**. Grazie alla presenza di polisaccaridi e lectine quali l'acemannano e l'alocina A svolge un'azione **antitumorale e immunostimolante** limitando la proliferazione delle cellule cancerose e rappresentando un valido supporto a chemioterapia e radioterapia. Sembra infatti che il succo di aloë vera riduca gli effetti indesiderati (nausea e perdita di capelli) di tali cure. Si consiglia solitamente di assumere un cucchiaino di succo lontano dai pasti.

Il gel di aloë vera si ricava dalla parte più interna della foglia. Esso ha un effetto **rigenerante sui tessuti** e viene impiegato nella cura di numerose affezioni dermatologiche. Il gel ha una forte azione **idratante, lenitiva, antinfiammatoria, antibatterica, coagulante e cicatrizzante** ed è impiegato generalmente per favorire la rigenerazione delle cellule dei tessuti danneggiati. Il gel di aloë vera **favorisce inoltre la microcircolazione** e risulta **utile nel trattamento delle micosi** della pelle e delle unghie.

Maggiori utilizzi dell'aloë vera

- **Uso interno – Il succo di aloë vera** è indicato in caso di stipsi occasionale. L'utilizzo prolungato del succo a tale scopo può però diminuire l'efficacia dell'effetto lassativo causando un intorpidimento dei muscoli della parete intestinale. L'assunzione del succo è utile nella cura di gastriti, acidità di stomaco, ulcere, in quanto agisce come gastroprotettore naturale. La presenza di numerose vitamine (fra cui A, C, E, B1, B2, B3, B12) rende il succo di aloë vera un ottimo integratore utile a stimolare le difese immunitarie. Esso inoltre favorisce l'attività epatica e l'eliminazione delle tossine e contrasta l'invecchiamento cellulare.
- **Uso esterno – Il gel di aloë vera** è indicato per donare un immediato sollievo in caso di punture di insetti, ustioni solari o scottature di diversa natura. Il suo potere antibatterico, coagulante e cicatrizzante rende il gel un ottimo rimedio in caso di ferite, vesciche, eczemi, dermatiti e in tutti i casi di infezioni cutanee. Il gel svolge inoltre un'azione lenitiva, dermoprotettiva e schermante nei confronti dei raggi UV. Le sue proprietà idratanti lo rendono un ingrediente cosmetico impiegato anche nella cura del cuoio capelluto e dei capelli i quali, grazie all'apporto di numerose sostanze benefiche, risultano più forti e brillanti a seguito del suo utilizzo. Il gel si rivela pertanto un buon alleato in caso di forfora.

CURIOSITÀ

L'origine del nome di questa pianta è controversa. Essa potrebbe derivare dal greco *als-alos*, (il cui significato primario è "sale", ma è spesso usata in poesia con il significato di "distesa di sale", "mare") in quanto l'habitat di questa pianta è nei pressi del mare o nelle aree costiere. Secondo un'altra teoria, il nome deriva dall'arabo *alua* ("amaro") ad indicarne il sapore del succo.

Si narra che gli antichi Greci mescolassero il suo succo alla mirra per la disinfezione del cavo orale e che gli Egizi la piantassero all'ingresso della propria casa come augurio di longevità. Gli stessi Egizi definivano l'aloë la "pianta dell'immortalità".

Gli estimatori più illustri dell'aloë vera? Cristoforo Colombo e il Mahatma Gandhi. Il primo la annoverò tra le quattro specie vegetali più utili alla vita dell'uomo, il secondo se ne servì per far fronte ai lunghi digiuni.