

Aloe Vera: proprietà, benefici e usi di una pianta miracolosa

Emanuela Salerno - 31/03/2017

Image not found or type unknown



L'**Aloe vera** (*Aloe barbadensis* Miller) è solo una tra le centinaia di specie di aloe esistenti, ma è comunque quella attualmente più utilizzata nei prodotti di consumo, sia per uso esterno che interno. Si tratta di una pianta grassa originaria dell'Africa centrale, che si è diffusa negli habitat più disparati. Cresce, infatti, spontaneamente sui terreni secchi e calcarei del bacino del Mediterraneo, dei Paesi orientali, degli Stati Uniti e il Messico fino ad arrivare in Venezuela ed in Oceania.

Nota da millenni per le sue proprietà medicinali, viene oggi utilizzata in occidente ed in oriente con le stesse modalità del passato. Citazioni circa le virtù terapeutiche dell'aloè vera si ritrovano nei manuali medici della dinastia Sung, datati intorno al 1276 a.C., e pare che anche Nefertiti e Cleopatra usassero la sua polpa sul viso come crema idratante per mantenere la pelle giovane. In Grecia il suo succo si mescolava alla mirra per disinfettare il cavo orale, e Cristoforo Colombo annotava nei suoi diari come l'estratto di aloè vera fosse una specie di medicina tutt'fare per curare i naviganti durante le lunghe traversate oceaniche.

Questa pianta "miracolosa" possiede, infatti, molte proprietà terapeutiche: depura l'organismo dalle tossine, cura le escoriazioni e gli eritemi e stimola l'organismo nei processi di guarigione. Le foglie carnose, succulente e dal margine seghettato, sono utilizzate per ottenere due tipi di estratti: il succo condensato e il gel.

Il **succo di aloè** è lassativo e depurativo. È ottenuto prevalentemente dai tubuli esterni, situati al di sotto dell'epidermide della foglia. Per le sue proprietà si utilizza contro la stipsi atonica o, comunque, per ottenere un effetto depurativo sull'intero organismo. Per tale motivo, va preso un cucchiaino di succo lontano dai pasti per periodi brevi.

Il **gel** fresco racchiuso nelle foglie carnose dell'aloè, ha un effetto rigenerante sui tessuti. Viene, pertanto, consigliato l'utilizzo in caso di infiammazioni e dermatiti. La composizione chimica dell'aloè, infatti, agisce a livello neurologico sui tessuti danneggiati, che provocano il dolore e l'arrossamento delle infiammazioni cutanee. Il gel di questa pianta è adatto anche nel caso di dermatiti batteriche.

Il gel d'aloè viene frequentemente utilizzato in caso di escoriazioni e ferite, in quanto stimola ed accelera la rigenerazione delle cellule dei tessuti danneggiati, favorendone la cicatrizzazione, nonchè per la cura di eritemi solari e ustioni lievi: l'effetto lenitivo e rinfrescante dell'aloè dà sollievo alle scottature e stimola il rinnovamento della cute.

L'aloè ha, altresì un'azione schermante nei confronti dei raggi UV, migliora la microcircolazione e costituisce

un ottimo ingrediente per la cosmesi anti-age. Per questo motivo viene considerato un importante rimedio naturale e fitoterapico.

Alcune cautele vanno adoperate in caso di assunzione per via interna: il gel non depurato dall'aloina ed il succo della pianta ottenuto frullando la foglia intera sono spesso responsabili di irritazioni gastroenteriche quali: gastrite, coliti, diverticoli, appendiciti, dolori addominali in genere, occlusione intestinale. L'uso eccessivo e prolungato nel tempo può comportare numerose interazioni con farmaci o altre piante medicinali, cardiotonici e potrebbe aumentare la tossicità di alcuni farmaci o ridurne l'assorbimento.

L'aloe vera può essere anche coltivata in casa, con alcune accortezze. È necessario, infatti, utilizzare un terreno sabbioso, avendo cura di adagiarlo su una base argillosa, per favorire il drenaggio dell'acqua. È preferibile evitare la sabbia marina in quanto l'eccesso di sale potrebbe danneggiare la pianta. L'aloe va tenuta al riparo dalle intemperie, vicino ad una fonte di luce, almeno fino a quando non cresceranno le prime radici. Trascorse un paio di settimane sarà possibile innaffiare la pianta e posizionarla in un posto ben soleggiato. Quando le foglie diventeranno abbastanza grandi e carnose, sarà possibile iniziare a utilizzarle nei rimedi fai da te.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)