

## Le proprietà dell'aloë

di [Luca Veronesi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

Aloë, pianta a foglia spessa che contiene buone quantità d'acqua, cresce in luoghi perlopiù aridi e secchi, il fiore è di un caratteristico colore rosso o giallo, non ha petali ma caratteristiche infiorescenze ingrossate (simili a piccole bacche attorno un asse centrale). La Spagna ne è il maggior produttore europeo, in Italia cresce spontaneamente nel meridione dove stanno nascendo coltivazioni organizzate negli ultimi decenni. E' coltivata soprattutto in zone aride della terra come Messico, Centroamerica, Nordamerica, Australia, Africa. Si conoscono circa 200 tipi di piante d'aloë, della famiglia delle Gigliacee-Aloë, di queste una trentina hanno funzioni terapeutiche simili, ma solo quattro-cinque di queste sono state studiate in maniera approfondita, la più conosciuta rimane comunque l'Aloë Vera. Questa pianta è conosciuta fin dall'antichità, pare fin dal 2000 a. C. nell'antica Mesopotamia. E' innegabile però, che pur essendo la conoscenza di tale pianta e delle sue proprietà ben nota da tempo, sia poco più di cinquant'anni che è stata utilizzata ed avviata la produzione industriale di prodotti che contengono questa eccezionale sostanza. Pare che nell'antichità fosse usata dai greci assieme a rosmarino e mirra per rinforzare i denti, in africa tra alcune popolazioni che vivono oggi come allora curandosi con piante e prodotti della terra, era ed è usata per le sue proprietà antiparassitarie, problema all'ordine del giorno nei popoli che abitano vicino l'equatore. In epoca romana è giunta sino a noi notizia di chi la utilizzava per verruche, porri ed emorroidi, mentre gli egizi ne parlavano nei loro scritti, come della "pianta dell'immortalità", tanti popoli arrivavano persino a nutrirsi in periodi di carestia.

### Proprietà medicinali e curative

Senz'altro l'aloë, in special modo la qualità più nota, l'Aloë Vera, è conosciuta per le sue proprietà curative nel trattamento di ustioni e scottature, è per questo utilizzata in tantissimi prodotti specifici ed in molte creme idratanti e doposole, oltre a questa ha caratteristiche immunostimolanti e protettive dell'epidermide, stimolando la crescita dell'epitelio danneggiato da ustioni appunto o da ferite di piccola entità, grazie alla sua azione cicatrizzante. Altre peculiarità non meno importanti dell'Aloë sono le proprietà antinfiammatorie, antipiretiche (dando sollievo all'azione di riscaldamento dovuta a scottature), antifungina, batteriostatica (cosa importante nel caso di ustioni di più grossa entità per arginare le infezioni batteriche) ed antiprurito. Tutte caratteristiche fondamentali per l'uso topico di questa sostanza. Pare che tutte queste azioni agendo sinergicamente aumentino del 500% i processi rigenerativi delle cellule. Per quanto riguarda l'utilizzo per ingestione, in alcune preparazioni particolari viene utilizzata per il suo effetto disintossicante ed antitossine, ma soprattutto per gli effetti antitumorali specifici. Da una ricerca tutta italiana, pare che dalle foglie di [aloë vera](#) si possa estrarre l'aloë-emodina, una molecola che associa un'azione anticancro altamente specifica con una tossicità praticamente assente, tramite questa sostanza si stanno curando efficacemente alcune patologie

tumoriali molto aggressive che colpiscono i bambini. Contiene inoltre una grande quantità di [nutrienti](#), tra cui vitamina E, vitamina C, vitamina B6 e B12, solo per citarne alcune, aminoacidi essenziali e non di meno, moltissimi [sali minerali](#), magnesio, calcio potassio, zinco ecc. Oggi è accettata a pieno diritto tra le erbe curative naturali di più comprovata azione terapeutica, come l'echinacea anch'essa dalle straordinarie qualità stimolanti delle difese immunitarie dell'organismo. Altri effetti benefici sono stati dimostrati nel trattamento con [aloe](#) vera di problemi legati alla digestione e su gastriti ed ulcere di piccola entità e nella ricostruzione delle parete gastrica ed intestinale. Parti utilizzate dell'Aloe sono due differenti parti della foglia, il succo condensato ed essiccato della parte del sottoepidermide, ed il gel estratto dalle parti centrali della foglia (che contiene elevate quantità di enzimi, di acidi organici e polisaccaridi).

### **Tra verità e leggenda**

Molto di quel che si racconta sull'Aloe ha un fondamento, tanto che gli antichi la consideravano una sorta di panacea naturale, si dice che consumare regolarmente Aloe Vera incrementi la propria [energia](#) e vitalità. Ovviamente non vogliamo certo inciampare su un terreno tanto accidentato, pensando che questa sostanza possa guarire ogni cosa. Ciò che asseriscono i maggiori sostenitori dei principi dell'Aloe è che è adattogena, cioè che essa andrà ad intervenire su qualunque problema specifico della persona, fornendo in base a questo una risposta adeguata al fine di una completa e veloce guarigione. Naturalmente la maggior parte dei medici e dei ricercatori è cauta ad esprimere giudizi in tal senso, quel che è certo è che rimane una delle piante tutt'ora più studiate e che forse in futuro potrà darci ulteriori sorprese.

Luca Veronesi