

L'ALOE

Aloe vera L. o *Aloe barbadensis* Miller

Pianta carnosa della famiglia delle liliacee, di origine africana, cresce ora in varie parti del mondo quali l'Australia, la Spagna, l'America settentrionale.

Utilizzata e molto conosciuta ai giorni nostri, ha in realtà antichissime origini, si pensi che le prime testimonianze risalgono a scritti su tavolette assire che ne riportano l'uso e le ricette sia per l'utilizzo interno che esterno.

L'aloè è considerato il vegetale più ricco di sostanze benefiche per l'organismo, ben 160 tra cui: minerali, vitamine, enzimi, aminoacidi e zuccheri. Grazie a questo si può affermare che l'aloè è uno dei più potenti agenti disintossicanti, uno dei più efficaci stimolanti del sistema immunitario, un agente antinfiammatorio, antisettico, antibatterico, anestetico, purgativo, uno stimolante della crescita, un acceleratore di recupero dei tessuti, una ricca fonte di sostanze nutrienti ed un valido aiuto per la digestione. Infine è bene sapere che anche semplicemente come pianta ornamentale in casa assorbe l'anidride carbonica e libera ossigeno.

Salvo nei casi di specifiche ipersensibilità, il suo uso non ha controindicazioni, a patto che il materiale di partenza sia stato attentamente de-aloinato. Questo significa che deve essere eliminato un componente, l'aloina, che le conferisce proprietà purganti molto forti. In caso contrario può irritare le mucose del tratto digerente.

La parte da cui si ricavano gli estratti dalle preziose proprietà sono le foglie dalla cui lavorazione si ottengono due sostanze: un gel ad uso sia interno che esterno ed un succo condensato ad uso interno. Il gel ha riconosciute proprietà antinfiammatorie, immunostimolanti e cicatrizzanti che lo rendono utile da applicare esternamente su ustioni, piccole ferite, contusioni, eritemi ed irritazioni della pelle in genere.

Il succo, assai amaro, si ottiene invece dalla parte più esterna della foglia, la cuticola.

È composto da sostanze chimiche dalle proprietà lassative molto spiccate, che ne fanno consigliare l'uso solo in casi particolari (stitichezza serrata) e mai in quantità eccessiva o in modo abituale.

L'impiego del succo condensato ha molte controindicazioni; in particolare non deve essere utilizzato nelle infiammazioni del digerente (gastrite, colite, divercolite ecc.).

Sono numerose anche le sue interazioni con farmaci di vario tipo.

Il succo che si trova comunemente in commercio è ricavato dal gel, allungato con acqua e trattato in modo da mantenere le proprietà stimolanti sul sistema immunitario, sulla ricrescita cellulare e la sua proprietà antinfiammatoria, ma non quelle purganti.

I gargarismi fatti con il succo fresco (gel diluito) alleviano le infezioni alla bocca e alla faringe.

