

I 6 benefici dell'aloë vera

Un vero toccasana

Scoprite le proprietà benefiche dell'aloë vera.



Recentemente balzata agli onori della cronaca in seguito all'uscita del controverso libro di Padre Zago, la **pianta di aloë** è stata riscoperta ed è ora nuovamente apprezzata per le sue innumerevoli proprietà benefiche.

La pianta di aloë (*Aloe barbadensis*) è una succulenta della famiglia delle *Aloacee* che cresce nelle zone calde e asciutte del nostro pianeta (America Centrale, Africa). La crescente domanda di gel e succo di aloë ha portato all'impianto di coltivazioni in tutte le **aree dal clima favorevole** ed esistono oggi coltivazioni anche in Italia Meridionale ed in Spagna.

L'aloë è una pianta medica conosciuta fin dall'antichità. Praticamente in tutte le culture si ritrovano cenni sui suoi poteri benefici: a partire dalle incisioni su argilla dei Sumeri sino ai Romani, passando per Egizi e Greci. Molti anche i passaggi biblici in cui viene citata come, ad esempio, nel Vangelo di Giovanni: [Nicodemo, che da principio era andato di notte da Gesù, venne portando una mistura di mirra e d'aloë.]

Ecco i **principali usi erboristici** che rendono particolarmente apprezzabile l'aloë sotto forma di gel o bevanda liquida:

1. Favorisce i processi di guarigione e di rigenerazione di cellule e tessuti sani (bevanda); è, infatti, un **ottimo cicatrizzante** (gel);
2. È un potente antimicotico, antivirale e fungicida; combatte le infezioni in quanto **antibiotico naturale** (liquido);
3. Nutre e **rigenera la pelle**: molto utile per lenire le scottature solari, ripristina il tono della pelle e per combattere le rughe (l'aloë vera stimola la produzione di collagene e di elastina);
4. È un ottimo **biogeneratore**: blocca la degenerazione dei tessuti (liquido);
5. È un efficace **epatoprotettore**: ha cioè funzione terapeutica sul fegato (bevanda);
6. Aumenta e **rafforza le difese immunitarie** (bevanda);

Riassumendo si può dire che l'aloë vera, che contiene una settantina di principi nutritivi noti sino ad ora, contribuisce all'equilibrio dell'organismo e aiuta a rimanere in salute.

Dosi: si consiglia generalmente l'assunzione di 4-6 cucchiaini da tavola al giorno come ricostituente ed energizzante. Comunque, prima di assumere l'aloë vera è sempre bene rivolgersi al proprio medico di fiducia.

Attenzione! La bevanda di aloë può causare nausea e dolori di stomaco alla prima assunzione; si consiglia pertanto di iniziare gradualmente con 1 cucchiaino al giorno per poi raggiungere la dose raccomandata nel giro di una decina di giorni.