

A close-up photograph of several thick, green, serrated Aloe vera leaves. The leaves are arranged in a dense, overlapping pattern, filling the entire frame. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the plant.

**SAPERNE DI PIÙ**

# ALOE MILLEUSI

Acquista il prodotto di Aloe Vera dal Leader Forever Living Products cliccando su: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)

STIMOLA LE DIFESE NATURALI, È UN TOCCASANA CONTRO LE USTIONI, COMBATTE LE INFEZIONI CUTANEE, CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO E MOLTO ALTRO ANCORA. QUESTA PIANTA È UN VERO E PROPRIO TESORO DELLA NATURA UTILIZZATO ANCHE IN COSMESI, TANTO CHE OGGI È L'INGREDIENTE DI PUNTA DI MOLTI PRODOTTI

Sul diario di bordo di Cristoforo Colombo, in navigazione verso il Nuovo mondo, si leggeva: "Tutto va bene, abbiamo l'aloë a bordo". Ma questa pianta era già nota ai tempi dei Greci e dei Romani come rimedio universale per la pelle e usata per trattare bruciature, infiammazioni e ulcere cutanee. Originaria dell'Africa tropicale, dov'era impiegata come antidoto sulle ferite da freccia avvelenata, deve le sue proprietà curative alla straordinaria **capacità di trattene-re l'acqua anche in presenza di clima arido e secco**: da qui il nome di "giglio del deserto". Il suo potere idratante fu il segreto di bellezza di Cleopatra, che utilizzava il gel estratto dalle sue foglie carnose per mantenere la pelle giovane ed elastica. La cosmesi ha riscoperto questo tesoro della natura e oggi l'aloë è l'ingrediente di punta di creme riparatrici, oli elasticizzanti, struccanti delicati, prodotti deposole e molto altro.

#### UN CONCENTRATO DI VIRTÙ

L'aloë raggruppa oltre 400 specie, tra le quali quella più conosciuta e utilizzata al mondo è l'*Aloe barbadensis* o

**Aloe vera**. L'elenco dei suoi attivi è lungo: il più importante è l'acemannano, un mucopolisaccaride capace di **potenziare le difese naturali dell'organismo** e stimolare l'attività delle cellule immunitarie che distruggono scorie e tossine. E poi antrachinoni, resine, oli essenziali, steroli, saponine e micronutrienti vari. Tra le vitamine idrosolubili, si distinguono quelle del gruppo B e la C, tra quelle liposolubili la A, la D e la E. Presenti anche sette degli otto aminoacidi essenziali e diversi sali minerali (calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, zinco). Un cocktail unico che spiega le innumerevoli doti della pianta. «Facilita l'**irrorazione sanguigna**, migliora l'ossigenazione dei tessuti, favorisce l'**eliminazione di scorie e impurità**, rigenera i tessuti danneggiati, migliorando la pelle in caso di problematiche come acne, dermatite seborroica, psoriasi, couperose» spiega il dottor Bruno Brigo. «È poi eccezionale nella cura delle **ustioni**; aiuta a combattere le **infezioni** cutanee, intime e della bocca; è un toccasana per i sintomi dell'**artrite**, come dolore, limitazione dei movimenti, sensazione di calore e gonfio-

re». Numerose ricerche ne hanno documentato il potere protettivo nei confronti dell'**invecchiamento**, data la ricchezza di antiossidanti, e la capacità di ridurre il **colesterolo** nel sangue. Infine, secondo ricercatori giapponesi, il succo conterrebbe anche tre

sostanze dotate di attività antitumorale, capaci cioè di inibire la proliferazione delle cellule malate. Al momento l'assunzione di aloë viene consigliata, in associazione ai farmaci, per **ridurre gli effetti negativi della chemioterapia e della radioterapia**.

#### LO SPECIALISTA

Il dottor **Bruno Brigo**, specializzato in medicina interna, terapia fisica e riabilitazione, pratica e insegna omeopatia, fitoterapia e oligoterapia a Verona.



Autore di numerose pubblicazioni scientifiche e testi divulgativi su rimedi naturali e fitoterapia, è stato presidente dell'International homeopathic medical organisation.



## **CI SONO ANCHE GLI INTEGRATORI**

Gli integratori a base di succo d'aloè sono indicati in caso di **digestione lenta o difficile**, reflusso gastroesofageo, colon irritabile, meteorismo. Svolgono un'**azione emolliente e lenitiva del tratto gastrico**, aiutano a depurare l'organismo, rigenerano la flora intestinale. Merito degli antrachinoni, composti responsabili del sapore amaro della pianta, concentrati soprattutto nella linfa del tronco e nelle foglie: **stimolano la motilità intestinale** con effetto purgante, che si manifesta dalle sei alle 24 ore dopo l'assunzione. «È sconsigliato assumere per bocca il succo spremuto direttamente dalla pianta, perché alcune varietà hanno un alto contenuto di aloina, un purgante amaro che può risultare tossico a elevate concentrazioni e dare reazioni negative come crampi, vomito e diarrea» avverte lo specialista. «I prodotti disponibili in commercio invece garantiscono la rimozione della cuticola esterna della foglia, dove risiedono

le aloine. È importante rifornirsi solo da rivenditori di fiducia e assicurarsi che sulla bottiglia sia indicato "**succo puro al 100 per cento di aloè**". Bisogna preferire altresì i prodotti provenienti da coltivazioni europee controllate lungo l'intera filiera, dalla coltivazione alla vendita, in cui siano evitati procedimenti come pastorizzazione, filtratura e diluizione, che ne compromettono l'integrità».

## **PER AUMENTARE LE DIFESE**

Per sfruttare le qualità depurative e immunostimolanti della pianta, si consiglia **un cucchiaino di succo al risveglio a digiuno e uno alla sera, diluito in acqua o succo di frutta**, per almeno 20 giorni. «È utile in quei momenti dell'anno, come i cambi di stagione, in cui mancano le forze, oppure dopo un forte stress, una malattia o un intervento chirurgico, quando ci si sente debilitati e fragili» spiega il dottor Brigo. Chi soffre di **aliti** può trovare sollievo prendendo un cucchiaino di succo

puro prima dei pasti, per almeno 40 giorni, eventualmente con aggiunta di tè verde o succo di limone. Lo stesso è consigliato a chi vuole **disintossicarsi dalle scorie ambientali** e accelerare il ricambio cellulare, per migliorare la funzionalità degli organi "emuntori" (cute, fegato, reni, intestino) e sfoggiare una pelle più sana e luminosa.

## **IL GEL, OTTIMO SULLA PELLE**

Il modo più semplice e antico per sfruttare le virtù della pianta è tagliare una foglia e spremere il gel direttamente sulla pelle. Se si ricorre a prodotti già pronti all'uso, è bene assicurarsi che siano a base di gel puro, che si può applicare su **bruciature, irritazioni, ferite, eritema da pannolino, eruzioni allergiche, eczemi**. Allevia infatti l'infiammazione, riduce il prurito e l'arrossamento, accelera la riparazione di lesioni e ferite. Può essere utilizzato in tutte le situazioni in cui è necessario calmare la pelle, per esempio dopo l'espo-

sizione al sole, un trattamento estetico, la depilazione o la rasatura. D'estate è perfetto come rimedio d'emergenza per **scottature solari** e punture d'insetto, mentre d'inverno è efficace contro i **geloni**. Un velo sulle labbra le mantiene morbide e idratate, evitando screpolature e secchezza, ed è utile anche in caso di **Herpes**, perché favorisce la rapida scomparsa delle vescicole. Dopo una nottata insonne, una passata di gel sul contorno occhi ossigena i tessuti e stimola il microcircolo con un effetto tensore, contrastando i segni di stanchezza e prevenendo la comparsa di **borse e occhiaie**. È efficace per trattare le **micosi** dei piedi, spalmandolo in abbondanza dopo un pediluvio a base di succo di aloe (otto cucchiaini in un litro di acqua calda). Impacchi di gel o succo danno sollievo in caso di **orzaiolo, giradito, ragadi** della pelle, del seno o anali. «È consigliabile fare un test prima di usare il gel per la prima volta» sottolinea l'esperto. «Si friziona il polso con un batuffolo di cotone imbev-



to di succo: se dopo 10 minuti compaiono arrossamento o prurito, vuol dire che si è allergici o ipersensibili a uno dei suoi componenti».

#### **DAI DETERGENTI AI DENTIFRICI**

L'estratto di Aloe vera rientra nella formulazione di numerose tipologie di cosmetici. La presenza di acido aloetico, per esempio, dotato di potere antisettico e protettivo, lo rende ingrediente ideale di prodotti per la detersione di viso e corpo, deodoranti e dentifrici. Per struccarsi si possono usare le schiume e i gel, perfetti per

sprigionare le virtù idratanti, addolcenti e tonificanti dell'aloe: **eliminano in un solo gesto trucco e impurità, senza seccare la pelle.** I bagnodoccia sono arricchiti di oli vegetali per associare alle proprietà emollienti e lenitive dell'aloe il giusto nutrimento e un buon livello di idratazione. Chi è spesso fuori casa o in viaggio può utilizzare i **gel purificanti senza risciacquo**, che sfruttano le proprietà antisettiche e disinfettanti della pianta, oppure le **salviettine**. Combinano Aloe vera e altre sostanze lenitive e calmanti, ideali anche in caso di pelli sensibili,

**Basta un solo prodotto, in crema, gel o sotto forma di olio, per rispondere a diverse esigenze**

#### **PREVIENE LE SCOTTATURE**

I solari all'aloe sono studiati per difendere la pelle dai meccanismi di invecchiamento provocati dal sole. Contengono puro gel di aloe vera, filtri Uva e Uvb e altri ingredienti (vitamine, acido ialuronico, oli e burri vegetali) che aiutano a **preservare l'idratazione e l'elasticità della pelle.** L'azione protettiva continua alla sera, con i **balsami doposole** che tonificano e decongestionano la pelle inaridita da sole e caldo, danno un'immediata sensazione di freschezza, riducono l'arrossamento e aiutano a prevenire le spellature.

#### **BENESSERE DI PIEDI E GAMBE**

Esistono anche intere linee dedicate al benessere delle gambe e dei piedi, in cui l'aloe si sposa con estratti ad azione drenante come mirtillo, centella asiatica e ippocastano, attivi anticellulite come edera e quercia marina, erbe rinfrescanti come il mentolo o antibatteriche come il timo. Troviamo gel a effetto ghiaccio, ideali per le **gambe stanche e affaticate**, fluidi leggeri, che sgonfiano e rilassano, balsami leviganti per ammorbidire la pelle ruvida dei piedi e

maschere in patch per i talloni screpolati.

#### **TUTTO IN UNO**

Non serve riempire la mensola del bagno di bottigliette e flaconi, se si ha in casa una crema universale all'aloe. Arricchite di altri ingredienti come vitamine, ceramidi, acido ialuronico, oli vegetali, le **creme multifunzione** sono perfette su viso, mani e corpo e si prestano a numerosi utilizzi. Spalmate sul viso prima di uscire di casa, proteggono dalle aggressioni esterne e contrastano le screpolature e la disidratazione dovute a sole, vento e freddo. Alla sera, dopo la doccia, restituiscono alla pelle idratazione ed elasticità, prevenendo i cedimenti, le smagliature e i segni dell'età. Sulle gambe, attenuano le piccole irritazioni del rasoio o della ceretta. Dopo la spiaggia, alleviano i fastidi di un'esposizione prolungata. All'occorrenza, si possono trasformare in **trattamenti di bellezza intensivi**: basta applicarne una dose generosa sulle parti interessate (il viso, le mani, le labbra, i talloni) e lasciarla agire per qualche minuto, prima di massaggiarla fino a completo assorbimento. La novità di quest'anno è l'**olio polifunzionale**: contiene una miscela di antiossidanti, vitamine e acidi grassi polinsaturi, efficace su disidratazione, rugosità, smagliature. Contrasta i processi di evaporazione transepidermica, conferisce alla pelle morbidezza e un aspetto compatto e favorisce il ripristino del collagene.

Roberta Carrara