

Questo articolo non parla dei prodotti della Forever ma qui volesse conoscere i prodotti della Forever Living Products può cliccare qui: www.aloeveraonline.it

SPECIALE



**DA STACCARE
E CONSERVARE**

SPECIALE ALOE VERA

ALOE VERA

Dall'antichità ai giorni nostri
un dono della natura prezioso per la nostra salute

redazione@lamiacitta.com



ALOE VERA: UN PIZZICO DI STORIA

"Pianta dell'immortalità", "Elixir di Gerusalemme", "Pianta Miracolosa": sono solo alcune delle decine di definizioni che nel corso dei secoli hanno accompagnato la presentazione dell'aloë vera, considerata da sempre la regina delle piante officinali, "rimedio ammonio" capace di contrastare tanti piccoli fastidi e malattie quotidiane. Le proprietà salutari dell'aloë vera sono note sin dall'antichità: i primi riferimenti all'utilizzo di essa si hanno in **Egitto** e risalgono al quarto secolo avanti Cristo. La pianta era utilizzata come elisir di bellezza, salute e immortalità, tanto che personaggi di fama storica quali Cleopatra e Nefertiti, entrambe famose ed elogiate per la loro bellezza, usavano l'aloë vera come benefico elemento per l'igiene e la cura della pelle. Anche l'**Antica Grecia** conosceva le caratteristiche benefiche dell'aloë vera. **Dioscoride**, un famoso medico greco, apprezzava la pianta per le sue proprietà curative e ne consigliava l'uso in caso di disturbi gastrici o intestinali, dolori articolari, infiammazione gengivale ed altri problemi. **Alessandro il Grande**, durante le

"Durante i miei digiuni ebbi aiuto anche dall'Aloë: ne scoprii i benefici alla fine del XIX secolo, al mio arrivo in Sud Africa"

Mahatma Gandhi, 1869-1948

sue campagne militari, la portava con sé. Addirittura nella **Bibbia** si trovano molti riferimenti all'utilizzo della pianta

a fini curativi e di miglioramento generale della salute. I **Maya** soprannominarono l'aloë "**fonte di giovinezza**". L'aloë vera è utilizzata anche nella medicina **Ayurveda**, secondo la quale l'anima ed il corpo devono trovarsi in armonia per garantire la salute, essendo un mezzo eccezionale per stabilire il riequilibrio globale e per raggiungere il benessere. La storia narra che personificazione femminile dell'aloë vera sia la dea **Mayahuel**, dispensatrice del succo divino **octli**, ritenuto capace di donare agli uomini energie soprannaturali, fecondità e fertilità. Tanti sono i personaggi di rilievo storico che hanno apprezzato ed utilizzato l'aloë vera. **Cristoforo Colombo** la considerava uno dei quattro vegetali indispensabili per la salute dell'uomo, insieme al frumento, alla vite ed all'ulivo. Il **Mahatma Gandhi** raccontava di averne scoperto i meravigliosi benefici nel suo primo viaggio in Sudafrica.

MA CHE COS'E' L'ALOE VERA?

L'aloë vera è una **pianta sempreverde** che cresce in un clima sub-tropicale, soprattutto in Africa, America Centrale e Meridionale, Australia, Giappone, Russia, India e Cina. Essa offre il maggior grado di efficacia dopo tre o quattro anni di crescita. Le sue foglie sono lunghe circa 40-60 centimetri e larghe da 6 a 10 centimetri, e contengono una grande quantità di sostanza liquida, protetta da uno strato ceroso, incolore e di consistenza gelatinosa, che contiene un'elevatissima concentrazione di sostanze nutritive. La pianta assomiglia molto ad un cactus, presenta foglie verdi a punta, nelle quali si trova il **gel**, costituito per il 96% di acqua, mentre nel restante 4% sono concentrate le 75 sostanze terapeutiche. Il **gel dell'aloë vera**, sostanza gelatinosa da bere, estratta direttamente dal tessuto centrale delle foglie decorticate della pianta, può essere usato fresco oppure dopo l'opportuna lavorazione e stabilizzazione e possiede eccezionali proprietà terapeutiche, antinfiammatorie e nutritive, tanto per gli uomini quanto per gli animali.

Si tratta di un liquido gelatinoso ed opalescente, un idrocolloide, costituito per lo più da **glucomannano**, e prodotto dallo strato più profondo della foglia, il parenchima. Questo gel agisce soprattutto sul sistema immunitario per azione diretta ed indiretta con effetto adattogeno, stimolante e modulante, per cui si rivela particolarmente adatto per il trattamento delle allergie alimentari e delle malattie del sistema immunitario in genere. E' anche cicatrizzante e ripitelizzante, per cui è utile anche in caso di ulcera, ed ha proprietà antinfiammatorie ed antidolorifiche. Sono tante le testimonianze accreditate e le ricerche scientifiche che additano l'aloë vera come un rimedio naturale dalle tante virtù medicamentose. Studi



scienziati hanno dimostrato che le sostanze contenute nell'aloè vera attivano e rafforzano i nostri poteri di autoguarigione, agendo sul nostro organismo come un vero e proprio tocco benefico della natura.

QUALE USO SI PUO' FARE DELL'ALOE VERA?

Molteplici sono le forme in cui l'aloè vera può essere utilizzata dall'uomo per l'ottenimento di effetti curativi sul proprio organismo. In particolare, è bene distinguere due tipologie fondamentali di uso di questa pianta officinale dalle mille risorse: l'**uso interno** e l'**uso esterno**.

Uso interno

Il succo di aloè vera è un rimedio naturale validissimo che, se assunto con cura, può alleviare i più svariati disturbi ed ostacolare le loro cause. Sono noti i benefici effetti che l'aloè vera produce sull'**intestino**, il maggiore organo immunitario del nostro organismo. Il gel di aloè aiuta infatti a combattere patologie quali **coliti, ulcere, infiammazioni, ecc...** La pianta possiede potenti depurativi e rinforzanti del sistema immunitario, in quanto il gel che se ne ricava è ricco di polisaccaridi, tra cui l'**acemannano**, che stimolano le difese immunitarie, svolgendo una funzione protettiva verso le pareti dello stomaco e dell'intestino e un'attività battericida verso tutto l'organismo. I polisaccaridi sono, infatti, elementi adatti ad influenzare l'intero sistema immunitario, aumentandone le difese. Studi scientifici hanno dimostrato, infine, che il consumo di succo di aloè vera determina effetti positivi sui **leucociti**, rinforzando la loro resistenza nei confronti di virus in agguato. Tuttavia, è bene diffidare di numerosi prodotti in commercio (si trovano nelle erboristerie, nelle





parafarmacie, ecc...) nei quali è presente soltanto una piccola percentuale di gel di aloe vera. Si consiglia, quindi, di assumere prodotti che garantiscano una percentuale di gel puro di aloe vera pari al 100% (in realtà si tratta del 99,6%, in quanto lo 0,4% è costituito dalle sostanze conservanti e stabilizzanti consentite dalla legge).

Uso esterno

L'aloè vera può essere utilizzata anche esternamente: i trattamenti a base di gel di aloe vera sono particolarmente efficaci in caso di problemi dermatologici come la **neurodermite**, gli **eczemi**, le **eruzioni cutanee** e la **psoriasi**. Questa preziosa pianta medicinale svolge inoltre un'ottima azione idratante sulla pelle, nonché un'azione protettiva e rassodante. L'aloè vera è ottima anche nella cura di **infiammazioni**, **ustioni** e **punture di insetti**.

MA QUALI SOSTANZE CONTIENE L'ALOE VERA?

Numerose sono le componenti dell'aloè vera, ma è importante ricordarne soprattutto le **sostanze nutritive**, che, assieme ai **polisaccaridi**, agiscono sul nostro organismo determinando su di esso effetti positivi. L'aloè vera è ricca di **vitamine**, **aminoacidi** e **sali minerali**. Abbiamo già ricordato le proprietà contenute dai polisaccaridi, che sono zuccheri complessi che svolgono una fondamentale azione di aumento delle difese immunitarie del nostro organismo. Tra di essi, il più noto è senza dubbio l'**acemannano**, che agisce in particolar modo sull'apparato gastrointestinale, migliorandone la capacità di assorbimento ed aiutandolo ad espellere le tossine. Alla luce di tali caratteristiche, possiamo correttamente affermare che l'assunzione regolare di gel di aloe vera produce effetti protettivi dell'organismo contro la presenza di batteri dannosi per l'uomo. Le **vitamine** contenute nel succo d'aloè vera sono numerose e di varie tipologie. La **vitamina A**, detta anche retinolo, aiuta

a combattere la psoriasi e l'acne, oltre ad aiutare la vista, mentre le **vitamine del gruppo B** svolgono un'azione protettiva dell'apparato digerente e del sistema nervoso, oltre a favorire il giusto apporto di elementi nutritivi forniti dagli alimenti. Tra di esse, da non dimenticare la **vitamina B9**, o **acido folico**, componente essenziale nella prevenzione delle forme tumorali. L'aloè vera contiene anche **vitamina C**, o **acido ascorbico**, elemento antiossidante, **vitamina D**, o **calciferolo**, che regola il metabolismo di calcio e fosforo, e **vitamina E**, o **tocoferolo**, che svolge un'importante funzione protettiva della pelle e dell'apparato cardiocircolatorio. Tra gli **aminoacidi** presenti nell'aloè vera, degne di menzione sono la fenilalanina, la lisina, la metionina, l'isoleucina, la leucina, la treonina e la valina, che sono essenziali per il nostro organismo. Non meno importanti sono i **sali minerali** contenuti nell'aloè vera, tra cui, per ricordarne solo alcuni: **ferro**, la cui carenza, come noto, è la causa dell'anemia; **calcio**, che migliora il sistema osseo; **potassio**, che interviene nell'eliminazione delle scorie dall'organismo; **magnesio**, che potenzia la funzionalità della muscolatura e svolge un'azione antidepressiva; **sodio**, che regola gli impulsi nervosi.

PATOLOGIE TRATTABILI CON ALOE VERA

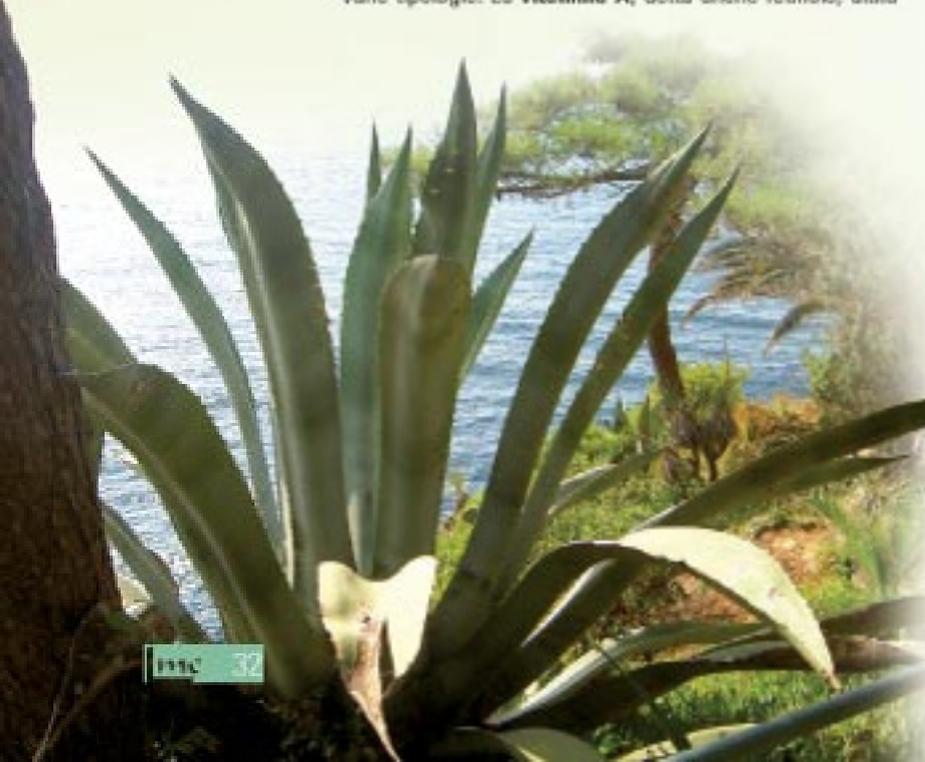
Tantissime sono le patologie trattabili con l'aloè vera. Per necessità di sintesi, ne ricordiamo soltanto alcune, ritenute di maggiore interesse del lettore in quanto rappresentano disturbi comuni a più persone.

Disturbi gastrointestinali

Treatmenti a base di aloe vera sono consigliati per chi soffre di disturbi gastrointestinali, tra cui la **gastrite**, infiammazione della mucosa dello stomaco, e l'**acidità di stomaco**, sensazione di bruciore contro la quale l'aloè vera svolge un'azione benefica, riequilibrando la flora batterica. L'aloè vera è utile anche per combattere le **ulcere**, oltre che per contrastare la **stitichezza**. Inoltre, essa è particolarmente utile a chi soffre di **colite**, infiammazione del colon, che colpisce spesso persone ansiose. Contro tutte queste patologie, il trattamento consigliato è l'assunzione di succo di aloe vera (da 1 a 2 cucchiaini al giorno). Una ricerca del *Journal of Alternative Medicine* ha affermato che il succo di aloe vera può essere effettivo per il trattamento di infiammazioni del tratto intestinale, ed ulteriori studi hanno sostenuto che esso è una sostanza validissima per disintossicare l'intestino, neutralizzando gli acidi gastrici.

Patologie frequenti nelle donne

Uno dei disturbi più frequenti nelle donne è l'**emicrania**, comunemente definito "mal di testa", contro il quale è possibile sia bere il gel di aloe vera sia usarlo per frizionare la parte interessata. Sempre per le donne, l'aloè è un vero toccasana contro i **disturbi del ciclo mestruale (dismenorrea)**, e per risolvere problematiche quali la cistite, infiammazione della vescica che comporta spesso dolori di particolare intensità. Infine, l'aloè vera può rivelarsi un rimedio essenziale nel periodo della **menopausa**, durante il quale le donne soffrono di disturbi quali vampate di calore,





osteoporosi, ed altri. Anche in tal caso, è consigliabile bere il succo aloe vera con costanza e regolarità.

Mal di denti

L'aloè vera è un rimedio utile per alleviare il dolore in caso di denti cariati, mediante l'applicazione del gel puro direttamente sulla parte interessata (dente) oppure sulla gengiva. Non risolve il problema, ma può essere indispensabile se il dolore insorge improvvisamente quando, come spesso accade, si è trascurato un dente sofferente da tempo.

Asma

L'aloè vera si è rivelata uno strumento notevolmente efficace anche contro l'asma, patologia legata all'apparato respiratorio, che si manifesta con difficoltà a respirare, tosse secca ed affanno. È utile sia bere il succo puro di aloè vera sia effettuare inalazioni dello stesso.

Problemi della pelle

L'aloè vera è ottima per contrastare problematiche relative alla pelle, in quanto svolge un'azione idratante, antisettica ed antibatterica, favorendo la rigenerazione cellulare. Essa è utilizzabile nella cura di **cellulite, dermatiti, acne, herpes, emorroidi, rughe e smagliature**. L'aloè vera è impiegata nella preparazione di cosmetici come maschere, creme, ecc... Una delle malattie della pelle che beneficia maggiormente degli effetti positivi dell'aloè vera è la **psoriasi**, patologia caratterizzata dalla presenza di chiazze ispessite rosse, ricoperte da scaglie di pelle secca e diffuse soprattutto sul tronco, i gomiti, le ginocchia e la testa. Da una ricerca specifica sul problema condotta dal Tropical Medicine and International Health è risultato che i pazienti trattati con aloè vera hanno subito una riduzione notevole del disturbo. Contro la psoriasi, è necessario sia assumere oralmente il gel di aloè vera, sia applicare regolarmente lo stesso sulle parti interessate.

Artrite e artrosi

L'aloè vera è un rimedio essenziale anche per la cura di sintomi legati a problemi delle articolazioni, quali l'**artrite**, infiammazione causata da carenza di sali minerali, e l'**artrosi**, determinata dalla degenerazione dei tessuti cartilaginei e dalla formazione di escrescenze ossee, che provoca gonfiori e difficoltà nei movimenti. I trattamenti a base di aloè vera sono utili per attenuare il dolore ed agevolare la motilità delle articolazioni.

Quelle elencate sono soltanto una minima parte delle patologie curabili o, comunque, trattabili con aloè vera. Tanti altri sintomi, legati a malattie o a disturbi di varie tipologie, possono essere contrastati con l'assunzione costante di gel puro di aloè vera, come ad esempio numerose **allergie**, l'**alitosi**, problematiche legate all'**apparato cardiocircolatorio**, patologie legate ai **capelli**, come la **forfora**, disfunzioni del **fegato**, l'**insonnia**. Inoltre, l'aloè vera è nota per l'azione guaritrice svolta sulle **ferite** e sulle **ustioni**: il gel di aloè vera, se correttamente applicato sulla parte interessata, favorisce la cicatrizzazione attraverso la stimolazione dei fibroblasti, le cellule cutanee responsabili per la guarigione delle ferite, e riduce il prurito ed il gonfiore.

Per informazioni: N. verde 800 031553



commento da
Martina Hahn:
Qui c'è un piccolo
errore: la pianta
in questa foto
non è l'Aloe Vera
ma l'Agave

L'ALOE VERA E GLI ANIMALI



L'aloe vera è ottima anche per l'utilizzo sugli animali, in particolar modo il cane e il gatto. Questa pianta officinale agisce positivamente sull'apparato gastro-enterico, sul fegato ed il pancreas, sul sistema nervoso e sugli apparati cardio-circolatorio, tegumentario e scheletrico. Il gel di aloe vera è utilizzabile anche sull'apparato uro-genitale, contro l'insufficienza renale cronica del gatto. Nella terapia di patologie che interessano gli animali, l'aloe vera svolge una funzione **battericida, fungicida, antivirale ed antinfiammatoria**. Per quanto concerne le patologie relative all'**apparato gastro-enterico**, il gel di aloe vera può essere utilizzato in caso di **diarrea e stipsi**; inoltre, questa pianta officinale produce effetti positivi anche nell'**area addominale-metabolica**, determinando la normalizzazione di situazioni critiche (per esempio, il gatto, leccandosi il pelo, provoca spesso gravi ostruzioni intestinali). L'azione benefica dell'aloe vera è stata riscontrata anche sul **sistema nervoso** degli animali quali cani e gatti, addirittura in presenza di patologie gravi come l'**epilessia**, i cui episodi sarebbero ridotti notevolmente in caso di assunzione per bocca di gel di aloe

vera. Anche l'**apparato cardio-circolatorio** dei nostri cari animali domestici può essere aiutato dall'aloe vera. E' possibile trattare con aloe vera varie patologie del cuore, in quanto essa è capace di potenziare la forza muscolare cardiaca. Importante è anche la funzione antinfiammatoria svolta dall'aloe vera sul **cavo orale** degli animali, spesso interessato da patologie quali **lesioni della lingua, gengiviti e infiammazioni del palato**. E' consigliabile l'assunzione di gel di aloe vera anche nei casi di malattie dell'**apparato scheletrico**, che interessano in particolar modo i cani, come la **displasia dell'anca** e la **spondilartrosi**, che comporta gravi dolori agli animali. Infatti nell'aloe vera è contenuta la **glucosamina**, componente idonea a rigenerare la cartilagine. Da non sottovalutare i benefici che l'aloe vera apporta all'**apparato tegumentario** degli animali domestici, ossia alla loro **cute**, svolgendo un'azione antinfiammatoria, antibatterica e cicatrizzante. Consigliati, in tali casi, sia il gel di aloe vera, sia lo shampoo e la crema a base di questa sostanza. Infine, ricordiamo l'azione benefica dell'aloe vera sulle **malattie infettive del cane e del gatto**.



dicono

Ho avuto un'infezione cronica sotto le ascelle dovuta ai sali di alluminio presenti nella gran parte dei deodoranti in commercio. L'informatore di aloe vera mi ha confermato che i sali di alluminio provocano con il tempo calcio nel sangue, morbo di Alzheimer, costipazione e dolori alle ossa. Dopo questa brutta infiammazione, che mi ha fatto gonfiare le ghiandole ascellari e causato tagli sotto le ascelle, ho cominciato a girare per i dermatologi. Quattro sono stati i medici che mi hanno visitato e purtroppo con nessuno ho risolto il problema, l'unica cosa che mi dava sollievo era il cortisone in crema, che puntualmente ogni due giorni utilizzavo. Dopo due anni ho conosciuto lo stick all'aloë vera, senza antitranspiranti. È stata una bellissima scoperta: ho risolto definitivamente un problema che credevo fosse cronico. Oggi uso lo stick dopo la doccia la mattina, dura per tutto il giorno e non solo: mi ha tolto tutta l'infiammazione, ma anche eliminato il cattivo odore che mi accompagnava da sempre. Grazie aloe vera!

Marco (Cappelle sul Tavo)

Danilo: "Non conoscevo l'aloë da bere, da quando ho iniziato a usarla mi sento rinato in quanto svolgo l'attività di operaio in una piccola azienda, con ritmi decisamente frenetici. Già dalla prima bottiglia ho notato un'energia che non ho mai avuto e riesco a svolgere il lavoro con tranquillità, serenità e maggiore riflessione".

Stefania: "Sin dalla prima bottiglia ho potuto beneficiare delle proprietà dell'aloë vera, mi sono depurata internamente, eliminando tutte le tossine, pulendo tutto il mio viso che fino a qualche mese fa era pieno di brufoli. Ora la pelle del mio viso è cambiata e mi sento meglio. Anche a nostro figlio Lorenzo di venti mesi facciamo prendere l'aloë e quando ha la febbre gli mettiamo l'aloë ovunque in piccole dosi con risultati ottimi".

Bibiana: "Da quando prendo l'aloë soffro meno di stipsi e vedo miglioramenti nei valori del sangue".

Danilo, Stefania e Bibiana (Ortona)



Dopo numerosi inviti di mia madre e di alcuni amici che mi parlavano dei grandi benefici ottenuti grazie all'aloë vera, finalmente ho vinto il mio scetticismo ed oggi, dopo due mesi, posso testimoniare dell'efficacia

di questo ricchissimo dono della natura. Non solo è migliorato il mio benessere generale, ma ho notato che un dolore persistente all'anca, che mi accompagnava da almeno due anni, è sparito. Ho notato un netto miglioramento nell'idratazione della pelle, oltre a ravvisare la scomparsa di alcune eruzioni cutanee permanenti, comunemente definite acne. Inoltre, mi sentivo spesso gonfia, ed anche in questo l'aloë vera mi ha aiutato molto. Anche la digestione è migliorata. A questo punto, entusiasta dei risultati ottenuti, ritengo di non voler rinunciare più a qualche sorso di succo di aloe vera durante la giornata e mi sento di consigliarlo a tutti.

Isabella (Atri)

Da circa ventidue anni soffro di dolori diffusi su tutto il corpo, causati da una menopausa precoce, che ha determinato l'insorgenza di osteoporosi e artrosi, accentuate dall'umidità nel periodo autunnale ed invernale. Queste patologie mi creavano una grave limitazione nei movimenti, condizionando negativamente la mia libertà. La mia riluttanza all'uso dei farmaci (ricorrevi ad essi solo in casi estremi) mi portava ad uno stato di costante sofferenza che influenzava in modo negativo la mia esistenza e i rapporti con gli altri. Dopo circa un mese dall'assunzione di un prodotto a base di aloe vera con l'aggiunta di glucosamina, ho iniziato a notare netti miglioramenti e ad oggi, dopo un anno, con una dose giornaliera di mantenimento, posso dire che questo rimedio naturale è molto efficace e non presenta alcuna controindicazione. È un ottimo integratore, che mi fornisce maggiore energia e rafforza il mio sistema immunitario contro i malanni stagionali.

Gabriella (Atri)



ell'ALOE

Sono un medico veterinario e sono da alcuni anni cardiopatico. Da circa sei mesi soffro di una grave forma di stasi venosa agli arti inferiori, con rottura di capillari e la formazione di croste e ulcerazioni degenerative dell'epidermide. Questa patologia stava per determinare una forma cancerosa (e non mi dilungo sulle gravi conseguenze a cui avrei potuto andare incontro). L'8 settembre del 2005 ho iniziato a bere il gel di aloe vera, che ho conosciuto attraverso un incontro occasionale con un informatore che lavora per un'azienda del settore. Bevendo l'aloè vera ed applicando lo stesso prodotto in forma topica sulle parti interessate, ho riscontrato un miglioramento visibile giorno dopo giorno. Oggi, a distanza di tre mesi, posso dirvi completamente soddisfatto dei risultati ottenuti.



Salvatore (Montesilvano)

L'aloè vera ha avuto un ruolo determinante nel mio ritorno ad una vita normale. Ho conosciuto l'aloè vera in un periodo in cui ero affetta da quattro forme di emicrania e facevo uso di potenti farmaci, inoltre avevo forti dolori articolari e febbre costante causati da infezioni virali ricorrenti. Assumo l'aloè vera da sei mesi, ma già dopo i primi tre mesi il mal di testa è sparito ed oggi il mio sistema immunitario ha raggiunto un equilibrio stabile.



Antonella (Ripa Teatina)

Ho iniziato per caso ad usare l'aloè vera, credendo molto nelle sue proprietà depurative, cicatrizzanti e nutritive, ma mai avrei pensato che nel giro di poche settimane avrei potuto risolvere i miei raffreddori allergici oramai divenuti cronici. Vi assicuro che da quando bevo aloe vera



(da circa un anno e mezzo) non so più cosa significhi il termine "rinite", naso che cola, enormi pacchi di fazzoletti e starnuti a ripetizione. Solo chi, come me, conosce il problema, capisce quale sollievo sia non averlo più, senza contare lo stato di benessere generale che ho raggiunto grazie all'assunzione regolare di aloe vera. Un augurio a tutti e...provate!

Laura (Grottammare)

Ho lavorato in farmacia per ben sedici anni e sono affetta da una patologia dolorosa al ginocchio, dovuta alla riduzione dello strato di cartilagine.



Dopo due anni di cure mediche, senza alcun miglioramento, un amico mi ha consigliato di provare l'aloè vera e la scoperta di questo prodotto naturale è stata entusiasmante! Dopo solo pochi giorni di assunzione regolare di gel di aloe vera con glucosamina, la situazione è migliorata e i dolori si sono alleviati notevolmente.

Patrizia (Chieti)