

## **Aloe vera: tutte le proprietà benefiche**

Fonte: [Tanta Salute](#)

Le proprietà benefiche dell'aloè vera sono tante. Infatti questa pianta viene utilizzata da più di 2.000 anni per le sue proprietà terapeutiche, conosciute anche da tutti i popoli dell'antichità. In generale possiamo dire che l'aloè vera è lassativa (\*), cicatrizzante e in grado di curare le infiammazioni. Piuttosto note sono anche le proprietà dimagranti (\*\*), dell'aloè vera. Le proprietà curative dell'aloè vera sono veramente eccezionali. Andiamo nello specifico e vediamo quali sono tutti i benefici che la pianta aloè vera può comportare a vantaggio della nostra salute.

### **Aloe vera come antinfiammatorio**

L'aloè vera è capace di essere anche un antinfiammatorio. Infatti riduce gli arrossamenti, i gonfiori e i dolori che sono associati a tensione muscolare, tendiniti, distorsioni, strappi muscolari, contusioni, ustioni e scottature. Riesce ad eliminare l'azione di calore nelle piaghe, svolgendo un'azione antipiretica. L'aloè vera è utile anche come rimedio per le scottature da sole.

### **Aloe vera per guarire le ferite**

I vari tipi di aloè vera riescono a garantire un'efficace guarigione delle ferite. Uno studio americano è riuscito a dimostrare che la convalescenza, dopo essersi sottoposti ad un intervento chirurgico, viene ridotta se trattata con aloè vera.

Si è visto anche che dei soggetti sottoposti ad un intervento chirurgico per risolvere il problema dell'acne riuscivano a guarire con 72 ore di anticipo, se ad essi venivano applicate delle fasciature con un composto a base di gel di aloè. Infatti sono conosciute le proprietà dell'aloè vera sulla pelle.

### **Aloe vera per rafforzare le difese immunitarie**

L'aloè vera riesce a rafforzare le difese immunitarie, perché possiede una grande capacità battericida, riesce a rigenerare le cellule ed è un antisettico naturale. L'aloè vera disintossica e depura l'organismo, stimola la produzione di endorfine e riesce ad esercitare un'azione antidolorifica ed analgesica.

### **Aloe vera: effetto energetico**

L'aloè vera si caratterizza anche per avere un grande effetto energetico. E' in grado di idratare i tessuti, riesce ad equilibrare l'intestino nel caso di dissenteria e di stitichezza ed è un alimento molto nutritivo, perché è ricco di proteine, carboidrati, sali minerali, vitamine, aminoacidi ed enzimi. L'aloè vera in alimentazione serve anche a combattere il caldo.

### **Aloe vera da bere**

Sono molte le persone che sono interessate a sapere come si possano preparare delle bevande con le foglie di aloè vera o delle ricette con l'aloè vera. Dobbiamo comunque fare attenzione, perché sappiamo che le foglie provenienti dalla coltivazione dell'aloè vera sono molto ricche di aloina (\*\*\*), i cui effetti non sono ancora del tutto noti.

Si reputa che, se assunta regolarmente, l'aloè vera può provocare danni all'organismo: potrebbe avere anche un effetto abortivo. Gli effetti collaterali dell'aloè vera vanno quindi considerati con attenzione, perché non dobbiamo dimenticare che ci sono anche delle controindicazioni legate all'aloè vera (\*\*\*\*). Piuttosto note sono anche le proprietà del succo di aloè, ma sempre da prendere con moderazione. La dose consigliata dell'aloè vera non dovrebbe superare i 100/120 ml al giorno per un adulto. Per prevenire rischi, meglio assumerla soltanto al momento del bisogno.

Aloe vera per la cura dei denti

Uno studio condotto dal Pushpagiri College of Dental Sciences di Tiruvallam in India mette in risalto anche le proprietà dell'aloë vera per mantenere in salute denti e bocca. Lo studio, è stato pubblicato su "General Dentistry".

Il dr. Dilip George, a capo della ricerca, ha sperimentato gli effetti del gel di aloë vera confrontandoli con quelli di due noti dentifrici in pasta. Questa indagine ha rilevato che il gel di aloë vera non è da meno dei dentifrici tradizionali nell'eliminare la microflora batterica del cavo orale e la placca. Al contrario di questi, però, ha il vantaggio di non avere alcun effetto abrasivo su denti e gengive.

L'aloë vera è risultata più efficace anche nella battaglia ai germi e nella riduzione del dolore causato dalle infezioni o infiammazioni grazie agli antrachinoni dall'effetto antinfiammatorio. Gli studiosi hanno però precisato che questi effetti potrebbero non essere assicurati da tutti i prodotti a base di gel di aloë in commercio. E' infatti fondamentale il processo di estrazione e trasformazione della pianta. **Accertatevi quindi di utilizzare prodotti certificati da organismi di controllo come l'International Aloe Science Council, Inc.**

---

Rassegna stampa per Sergio Lupinacci mercoledì 08 ottobre 2014 09:14:35

---

Note di Martina Hahn, naturopata:

(\*) Aloe Vera è solo lassativa se viene utilizzata il gel e la buccia. Se parliamo del GEL INTERNO senza la buccia invece regolarizza l'intestino ed può essere bevuta anche da chi ha diarrea.

(\*\*) Aloe ha proprietà dimagranti solo se abbinato a attività fisica e una dieta ipocalorica. Aiuta a detossinare l'organismo e a regolarizzare il metabolismo.

(\*\*\*) L'aloina è la sostanza lassativa della pianta Aloe Vera: si trova nella buccia e direttamente sotto la buccia.

(\*\*\*\*) Aloe Vera da bere senza la buccia non porta effetti collaterali ne ha controindicazioni.

Per informazioni e acquisto dei prodotti della Forever Living Products - azienda Leader del settore che produce prodotti di Aloe Vera SENZA l'utilizzo della buccia (cioè i prodotti della Forever NON contengono Aloina):

[www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)

[www.aloebenessere.it](http://www.aloebenessere.it)