

# I SEGRETI DELL' ALOE VERA

**PER CONOSCERE ED UTILIZZARE AL  
MEGLIO QUESTO DONO DELLA NATURA**



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

# I SEGRETI DELL' ALOE VERA

## CHE COS'E' L'ALOE VERA



L' Aloe è una pianta appartenente alla famiglia botanica delle Liliacee.

Per Aloe s'intende, in realtà, non un tipo ma un genere di piante.

Sono note più di 350 varietà di Aloe, di cui soltanto tre o quattro possono vantare notevoli proprietà salutari e medicinali.

La più potente di queste, ricca di vitamine, aminoacidi ed enzimi, è l'Aloe Barbadensis Miller, comunemente nota come Aloe Vera.

La parola Aloe deriva probabilmente dall'arabo alloeh, che significa "sostanza amara" oppure dal greco Alos che significa mare.

Veniva designata la parola latina " vera " perché nell'antichità questa varietà era considerata la più efficace nella medicina popolare. L' Aloe Vera cresce bene in climi tropicali, particolarmente nelle regioni più calde dell'America, dell' Asia, dell' Europa, dell' Africa e dell' Australia. Predilige terreni sabbiosi e aridi.

Le foglie crescono direttamente dal suolo, secondo uno schema a rosetta, e quando la pianta fiorisce, in primavera o in autunno,

## I segreti dell'Aloe Vera

sopra le foglie contenenti un gel trasparente, svettano fiori di colore giallo brillante.

L' Aloe ha la capacità di assorbire l'acqua piovana derivante dall'umidità mattutina permettendole di sopravvivere per lunghi periodi di tempo asciutto o addirittura in condizioni di siccità.

Completata la crescita, le foglie esterne possono raggiungere un' altezza di circa 60-90 cm ed un peso di circa 2 Kg ciascuna. Le foglie più larghe proteggono quelle più giovani, che crescono al centro. Tutte le fasi della coltivazione e della raccolta dell'Aloe Vera devono essere effettuate a mano, per evitare di danneggiare le foglie: se il gel viene esposto all'aria si ossida e perde i benefici nutrizionali e salutari.

### **L'ALOE VERA NEL CORSO DEI SECOLI**

Uno dei primi usi terapeutici documentati dell' Aloe è riportato su una tavoletta d' argilla numerica risalente al 2100 a.C. ma esistono notizie sull'esistenza di disegni di questa pianta sulle mura di un antico tempio egizio già nel 4000 a.C.

L' Aloe è stata a lungo circondata da un alone di mito e di leggenda, tanto che in alcune culture antiche ha acquisito una condizione quasi divina, essendo venerata per le sue proprietà guaritrici.

Qualunque sia la verità sul primo uso documentato, è storicamente attestato che l' Aloe Vera, ha svolto un ruolo significativo e importante nella farmacologia di molte civiltà antiche.

## I segreti dell'Aloe Vera

Esistono prove inconfutabili dell'uso di questa pianta come rimedio efficace per molti disturbi della salute in regioni disparate come l'Europa del Sud, il Medio Oriente, l'Africa del Nord, l'Asia, l'Estremo Oriente e le Americhe.

Uno dei resoconti più dettagliati si trova nel "Papiro Ebers" egiziano, scritto intorno al 1550 a.C. e che documentava una serie di formule per l'uso dell'Aloe (unita ad altri prodotti naturali).

Gli antichi egizi veneravano l'Aloe e la chiamavano "Pianta dell'immortalità". Questo spiegherebbe i racconti sul suo utilizzo nel processo d'imbalsamazione e la sua importanza nei riti di sepoltura dei faraoni o sull'uso che ne facevano le regine egizie Nefertiti e Cleopatra.

Entrambe bellissime, pare dovessero il loro fascino ai quotidiani bagni fatti nell'Aloe.

Salomone coltivava personalmente l'Aloe, fermamente convinto delle sue proprietà aromatiche e curative. Si narra che le antiche popolazioni della Mesopotamia usassero tale pianta, per cacciare dalle proprie abitazioni gli spiriti maligni.

Nel 600 a.C. l'Aloe era stata introdotta dai mercanti arabi persino in Persia e in India. Gli arabi avevano scoperto come trattare questa pianta a fini curativi e la utilizzavano sia per uso esterno sia per uso interno. La chiamavano "Il giglio del deserto".

Dopo il 500 a.C. circa l'isola di Socotra o Socotrina (nell'oceano Indiano), divenne famosa come zona di coltivazione dell'Aloe Vera. Una leggenda narra addirittura che Alessandro Magno conquistò

## I segreti dell'Aloe Vera

quest' isola solo per assicurarsi una fornitura continua di piante per guarire i soldati feriti durante le battaglie.

Si stima che esistessero a Socotra cinque enormi piantagioni di Aloe Vera e che si effettuassero "esportazioni" in terre lontane come il Tibet, la Malaysia e la Cina.

Gli Indù credevano che l' Aloe Vera crescesse nel Giardino dell' Eden e la chiamavano " La Guaritrice silenziosa ".

Gli antichi medici cinesi la consideravano una delle piante più dotate di proprietà terapeutiche e la chiamavano " Rimedio Armonioso ". A tale proposito, notiamo che ancora oggi, in America, l'Aloe è chiamata " Guaritrice silenziosa ", mentre in Russia, imitando gli antichi egizi, la chiamano "pianta dell'immortalità". Nelle Americhe, la pianta fu usata per secoli dal popolo Maya. Le donne la usavano per idratare la pelle e, in virtù del suo gusto amaro, per svezzare i bambini.

In Florida, gli indiani Seminole credevano nelle capacità dell' Aloe di ringiovanire. La denominavano " Fonte della Giovinezza " e invano l'esploratore Ponce de Leon la cercò seguendo la leggenda che la " fonte " sgorgasse da uno specchio d'acqua in mezzo a piante di Aloe Vera.

### **TESTIMONIANZE DI ILLUSTRI PERSONAGGI STORICI**

Il primo punto di riferimento certo che abbiamo oggi per comprendere l'uso dell' Aloe Vera nei secoli è l'" Erbario Greco " di

## I segreti dell'Aloe Vera

Dioscoride (41-68 d.C.). Questo medico greco coltivò le sue conoscenze accompagnando gli eserciti romani vittoriosi del suo tempo. Egli scrisse quella che probabilmente è la prima descrizione dettagliata dell' Aloe Vera, annotando che il contenuto delle foglie poteva essere usato per il trattamento dei foruncoli, per aiutare a lenire l'epidermide disidratata e pruriginosa, per le irritazioni di tonsille, gengive e gola, per favorire la guarigione delle contusioni e per frenare l'emorragia delle ferite.

Un altro famoso medico dell'epoca, Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) confermò nella sua " Storia delle piante " i risultati di Dioscoride, ma andò oltre, dichiarando che l' Aloe Vera era utile per numerosi altri disturbi e aveva proprietà di ridurre la traspirazione. Quando il suo utilizzo era per uso interno, si beveva e per compensare il gusto amaro era mescolata con miele e olio di rose.

Durante il Medioevo e il Rinascimento, l'uso dell' Aloe si diffuse in tutto il mondo, in particolare verso il nord dell'Europa. Ma poiché cresceva solo in regioni calde, non era ben accolta dagli europei nonostante fosse molto diffusa in Italia, Spagna e Portogallo.



Si dice che Marco Polo abbia descritto il passaggio dell' Aloe Vera dalle coltivazioni di Socotra alle lontane terre d' Oriente lungo le rotte dei mercanti.

Persino Cristoforo Colombo, durante i suoi viaggi di scoperta, notò l'uso costante dell' Aloe a Cuba e su molte altre

## I segreti dell'Aloe Vera

isole caraibiche, dove era utilizzata, tra l'altro, per curare vesciche, punture d'insetti e altre ferite della pelle.

In uno dei suoi diari di bordo scrisse: “ Quattro sono i vegetali indispensabili per il benessere dell'uomo: grano, uva, olive e aloe. Il primo lo nutre, il secondo solleva il suo spirito, il terzo gli porta armonia, il quarto lo cura.”.

I medici reali delle varie epoche lasciarono nei loro archivi testimonianze delle sue proprietà e dei suoi svariati usi. Fu usata come rimedio naturale per numerosi disturbi. I sacerdoti la utilizzavano in molti riti religiosi.

Non a caso l'Aloe è citata persino le Vangelo come sostanza usata per ungere il corpo di Gesù Cristo dopo la morte.

Nel XV secolo l' Aloe Vera fu “ scoperta “ dai Gesuiti spagnoli che, essendo studiosi e medici molto eruditi, avevano letto le opere greche e latine di argomento medico in cui erano descritte le proprietà e gli effetti dell' Aloe. Viaggiando al seguito degli esploratori, utilizzavano la pianta nelle terre in cui cresceva spontaneamente e la coltivavano dove non era presente. Portarono la conoscenza dell' Aloe Vera in varie regioni delle Americhe dove, dopo la sconfitta degli indigeni da parte dei conquistatori, fondarono le loro missioni. Estendendo la rete delle missioni, diffusero la coltivazione e l'uso di tale pianta in gran parte dell'odierna America Latina, fino al Messico e al Texas.

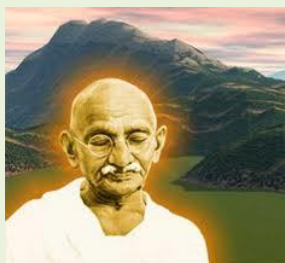
Nei paesi dell' Europa settentrionale veniva comunemente utilizzata come lassativo quando era necessario un rimedio di sicura



## I segreti dell'Aloe Vera

efficacia. Questa proprietà lassativa dell' Aloe divenne molto nota sostituendo per anni quella di " guaritrice ".

Il commercio di Aloe, sia per l'uomo sia per gli animali, continuò nel XX secolo fino agli anni Trenta.



Mahatma Gandhi (1869-1948) disse: " Mi chiedi quali forze segrete mi sostennero durante i miei lunghi digiuni? Ebbene, furono la mia incrollabile fede in Dio, il mio stile di vita semplice e frugale e l'

Aloe, di cui scoprii i benefici alla fine del XIX secolo, al mio arrivo in Sudafrica."

### **UN DONO DELLA NATURA**

L'Aloe è una vera e propria miniera di componenti nutrizionali: gli scienziati ne hanno identificati più di 75. L'elenco delle vitamine, dei minerali, degli enzimi e degli aminoacidi contenuti nell' Aloe Vera è talmente completo da far pensare a un vero e proprio manuale della nutrizione. I ricercatori continuano a studiare questa pianta per tentare di svelarne il segreto ma, a tutt'oggi, si pensa che sia proprio il modo sinergico in cui agiscono tutti i componenti nutrizionali a conferire all' Aloe Vera le sue proprietà prodigiose. Gli enzimi indispensabili per la vita umana e animale: la loro funzione è semplicemente quella di scomporre in aminoacidi le proteine contenute nel cibo. Gli aminoacidi sono quindi assorbiti dall'organismo e riconvertiti in proteine corporee dagli enzimi stessi.



## I segreti dell'Aloe Vera

In sostanza, gli enzimi trasformano il cibo che ingeriamo in carburante per tutte le cellule del corpo permettendo all'organismo di funzionare. Ma che cosa alimenta gli enzimi consentendo che il complicato processo chimico continui?

Sono le vitamine e i minerali, senza i quali l'intero processo si arresterebbe. L'organismo, ad esempio, non è in grado di scomporre o utilizzare le proteine in assenza di Zinco e vitamina B6. le vitamine B1, B2 e B3 (niacina) sono essenziali per la produzione di energia. Come le eccezionali proprietà curative dell'Aloe Vera sembrano essere attribuite all'azione complessa e sinergica di tutti i suoi componenti nutrizionali allo stesso modo l'organismo è un complesso di processi chimici ed interazioni tra i nutrienti.

Ne è un esempio il movimento muscolare: affinché questo avvenga, l'organismo ha bisogno di "carburante" (ossigeno e carboidrati) oltre che di una serie di vitamine e minerali tra cui B1, B2, B3, B5, Calcio, Magnesio e Ferro. Le vitamine A, C ed E, più i minerali Zinco e Selenio, sono potenti antiossidanti, mentre le vitamine B3, B5 (acido pantotenico), B6 e B12, in associazione con colina, Calcio, Magnesio, Zinco, Manganese, Cromo, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E e Selenio, hanno un'influenza positiva sulla funzione cerebrale.

### **I BENEFICI COMPONENTI DELL' ALOE VERA:**

## I segreti dell'Aloe Vera

### Le vitamine

L'Aloe Vera è un'ottima fonte di vitamine tra cui:

- **Vitamina A** (betacarotene) per la vista, la pelle, le ossa
- **Vitamina B1** (Tiamina) per l'accrescimento tissutale e l'energia
- **Vitamina B2** (riboflavina) che in associazione con la B6 produce le cellule ematiche.
- **Vitamina B3** (niacinamide) aiuta a regolare il metabolismo.
- **Vitamina B5** (acido pantotenico) fondamentale per la crescita, per i sistemi nervoso ed immunitario.
- **Vitamina B6** (piridossina) vedi vitamina B12
- **Vitamina B12** (cianocobalamina) si trova prevalentemente nella carne e nei prodotti caseari, molto raramente nelle piante, quindi è particolarmente benefica per i vegetariani/vegani. Una carenza di questo nutriente può provocare anemia e disturbi neuropatologici.
- **Vitamina C** (acido ascorbico) combatte le infezioni rinforzando il sistema immunitario.
- **Vitamina E** con la vitamina C aiuta a combattere le infezioni e favorisce la guarigione.

E' molto importante che queste ultime due vitamine lavorino insieme.

## I segreti dell'Aloe Vera

### I minerali

Nell' Aloe Vera sono presenti più di 20 minerali essenziali per la salute tra cui:

- **Calcio e Fosforo** per i denti e la crescita ossea
- **Potassio** (sorbato) regola i componenti fluidi del sangue e dei muscoli
- **Ferro**: trasporta l'ossigeno nei globuli rossi, favorisce la resistenza dell'organismo alle infezioni.
- **Sodio**: insieme al Potassio mantiene l'equilibrio idrico e dei fluidi corporei. Trasporta gli aminoacidi ed il glucosio nelle cellule.
- **Magnesio e Manganese**: favoriscono il mantenimento del sistema nervoso e dei muscoli.
- **Rame**: è coinvolto nella formazione del sangue.
- **Cromo**: influisce positivamente sui livelli degli zuccheri nel sangue, sul metabolismo glucidico, sulla circolazione.
- **Zinco**: rafforza il sistema immunitario

### Mono - polisaccaridi, e gli aminoacidi

I monosaccaridi sono zuccheri semplici che non possono essere distrutti dall'acqua.

## **I segreti dell'Aloe Vera**

Cellulosa, Glucosio, Mannosio, Aldonentosio, Acido ironico, Lipasi, Alienasi, L-Ramnosio, Acemannano

Un numero in costante aumento di terapeuti e medici hanno lavorato per anni con l' Aloe Vera ed ha riscontrato nella pratica i suoi benefici.

Si pensa che uno dei principali fattori delle proprietà salutari di questa pianta sia il contenuto di polisaccaridi. Ciò significa che la concentrazione di polisaccaridi in un particolare prodotto potrebbe essere connessa con la capacità di apportare effetti benefici al suo consumatore (questo sia con prodotti per uso interno sia con quelli topici).

### **Aminoacidi essenziali**

Gli aminoacidi sono i mattoni che costituiscono le proteine e influiscono sulla funzione cerebrale, ivi incluso l'aspetto emotivo. Sono importanti per tutte le funzioni organiche. “ Essenziali “ significa che l'organismo non è in grado di produrli. Nell' Aloe Vera sono presenti sette degli otto aminoacidi classificati come essenziali e sono: Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Valina.

Nell' Aloe Vera si trovano inoltre undici dei quattordici aminoacidi “ secondari “, quelli che l'organismo crea dagli altri otto, e sono:

## **I segreti dell'Aloe Vera**

Acido Aspartico, Acido Glutammico, Alanina, Arginino, Cistina, Istidina, Idrossiprolina, Prolina, Serina e Tiroxina.

### **GLI ENZIMI NELL' ALOE VERA**

L'utilizzo dell' Aloe Vera, grazie alla sua complessissima composizione naturale, è in grado di fornire i seguenti enzimi:

- Fosfatasi, Amilasi, Bradichinasi: stimolano il sistema immunitario, analgesico, antinfiammatorio.
- Catalasi: previene l'accumulo di acqua nel corpo.
- Cellulasi: favorisce la digestione della cellulosa.
- Creatina Fosfochinasi: enzima muscolare
- Lipasi: aiuta la digestione
- Proteolitiasi: idrolizza le proteine nei loro elementi costituenti.
- Acidi Grassi: tutti insaturi ed essenziali per la salute. In particolare, l'Acido Caprilico è usato nel trattamento d'infezioni fungine.

### **LIGNINA, SAPONINE, ANTRACHINONI**

Il “ Mondo “ dell' Aloe Vera è uno scrigno dove sono custoditi componenti nutrizionali dai nomi spesso incomprensibili ma dalle proprietà benefiche accertate.

La Lignina penetra facilmente nella pelle, Le Saponine sono sia detergenti che antisettiche.

## I segreti dell'Aloe Vera

Gli Antrachinoni hanno invece proprietà analgesiche e lassative. Ma apriamo lo scrigno dell' Aloe e scopriamone i tesori:

- Aloina: antibiotico, lassativo
- Isobarbaloina: analgesico, antibiotico
- Antranolo: battericida
- Acido Aloetico: antibiotico
- Emodina dell' Aloe: Battericida, lassativa
- Acido Cinnamico: germicida, fungicida
- Estere dell'Acido Cinnamico: analgesico, anestetico
- Olio Eterolo: tranquillante
- Acido Crisofanico: fungicida della pelle

### **FUNZIONE DISINTOSSICANTE**

Se assunto oralmente sotto forma di bevanda, l' Aloe Vera agisce come purificante e disintossicante dolce (occorre però utilizzare solo il gel e non l'Aloina presente sotto lo strato di rivestimento della foglia), agendo su tutto l'apparato digerente e penetrando nel tessuto cellulare. Elimina le cellule morte della pelle, aiuta a rigenerare la crescita di quelle nuove e favorisce la salute dei tessuti accelerando la guarigione. Ha lo stesso effetto quando viene applicato esternamente sulla pelle ferita.

### **QUANDO L'ALOE DIVENTA UN PRODOTTO LA QUALITA' E' INDISPENSABILE**

L' Aloe Vera come tutta la materia vivente, si decompone. Se dopo la raccolta non è trattata correttamente, gradualmente perde le sue proprietà e quindi la sua efficacia. Se non è maneggiata con cura, parte dell' Aloina può mischiarsi al gel e provocare reazioni allergiche in alcune persone particolarmente sensibili o problemi digestivi in altre. Occorre, infatti, utilizzare solo il gel contenuto all'interno della foglia, eliminando l' Aloina.

L'Aloina che si trova nella linfa rosso-gialla al di sotto del rivestimento esterno, ha un forte effetto lassativo.

E' quindi importante che siano rispettati i più elevati standard di produzione e che siano utilizzate solo le foglie mature della pianta ALOE BARBADENSIS MILLER, correttamente trattate e conservate mediante un processo di stabilizzazione unico e brevettato.

La coltivazione deve basarsi su specifiche rigorose e servendosi delle tecniche dell'agricoltura organica. Questo assicura che non siano mai usati prodotti chimici che potrebbero nuocere alla purezza del prodotto finito e alle sue proprietà curative. I migliori coltivatori e produttori lavorano i loro prodotti conformemente ai più esigenti standard con le cosiddette condizioni " clean room " (stanza senza polvere) per assicurare che la qualità sia eccellente. Ogni lotto viene rigorosamente analizzato in conformità con procedimenti rigorosi e di validità riconosciuta.



### **GARANZIA E QUALITA' DEI PRODOTTI**

La massima autorità del mondo sull' Aloe Vera, il Dr. Ivan Danhof, dice il vero quando afferma l'importanza di questi zuccheri a catena lunga ed i loro benefici per l'uomo e gli animali.

Come già stabilito, il contenuto ottimale di polisaccaridi è compreso tra i 200 e 2000 mg al litro. La lavorazione dell' Aloe Vera non dovrebbe mai alterare questa concentrazione e non dovrebbero essere aggiunti zuccheri semplici né amidi per aumentare artificialmente questa quantità.

La concentrazione dell' Aloe Vera può nuocere ai polisaccaridi, sia per la lavorazione, sia per l'aumentata concentrazione di Sali minerali residui. Qualsiasi cambiamento nella proporzione naturale acqua/solidi (99,5%:0,5%) presente nel gel o nel succo di Aloe Vera può avere un effetto nocivo sulla gamma delle sue azioni benefiche.

### **BREVETTO**

Anche quest' aspetto è importante. Un brevetto viene rilasciato a un prodotto o a un metodo (quale la stabilizzazione dell' Aloe Vera) solo se se ne possono dimostrare scientificamente l'unicità e l'efficacia.

## I segreti dell'Aloe Vera

### CERTIFICAZIONE



Viene attribuita e riconosciuta dell'INTERNATIONAL ALOE SCIENCE COUNCIL (IASC, Comitato Scientifico Internazionale Aloe). Si tratta di un ente autonomo fondato per controllare gli standard e la qualità dei prodotti nell'industria dell'Aloe Vera. Solo quelli che soddisfano i requisiti ricevono il Sigillo di approvazione. Questo sigillo è presente su marche di prodotti con Aloe Vera di prima qualità e di elevata efficacia e significa che il prodotto è stato controllato e analizzato.

Esperti indipendenti utilizzano procedimenti approvati e sviluppati dal comitato tecnico-scientifico dello IASC. La presenza di questo marchio indica pertanto che l' Aloe Vera utilizzata contiene le vitamine, i minerali e gli altri nutrienti che rendono il prodotto efficace.



La vera differenza viene però fatta dalla certificazione KOSHER, marchio islamico di garanzia, che certifica un prodotto di elevata qualità e purezza. Questo marchio attesta che un rabbino, per conto di un laboratorio certificato, ispezione regolarmente il processo di coltivazione

## **I segreti dell'Aloe Vera**

delle piante, la formulazione che non deve contenere additivi di origine chimica o animale, le fasi di lavorazione, i macchinari utilizzati che devono subire un particolare processo di pulizia, certificando infine che il prodotto è naturale al 100% dall'inizio alla fine.

### **I PROCEDIMENTI DI ESTRAZIONE E LAVORAZIONE A FREDDO**

I procedimenti, le condizioni e le temperature di lavorazione variano da un'azienda all'altra. Per assicurare che l'ingrediente sia mantenuto biologicamente attivo, le temperature devono essere rigorosamente controllate e tenute al di sotto di certi livelli e non devono essere aggiunte sostanze chimiche. Per esempio quando si acquista un prodotto naturale come il miele, è bene verificare sempre che sia “ estratto a freddo “, ciò significa che tutti i nutrienti e gli altri ingredienti attivi sono stati mantenuti.

La stessa cosa vale per l' Aloe Vera che è e deve essere un alimento “ biologicamente attivo “ o “biologicamente vitale”. “ A foglia intera “ sembrerebbe una proprietà positiva ma potrebbe non esserlo, dipende da quanto efficacemente la sostanza con effetto lassativo (Aloina) è stata rimossa e se, in tale processo, è stato involontariamente estratto anche qualche nutriente benefico.

Come abbiamo già visto l'Aloina è un potente purgante. Il puro gel di Aloe Vera, se correttamente stabilizzato e trasformato in “ drink “,

## **I segreti dell'Aloe Vera**

ha tutte le proprietà necessarie per stimolare la digestione in modo sicuro, non tossico e innocuo, ma è anche benefico dal punto di vista nutrizionale e potenzia il sistema immunitario.

### **LA STABILIZZAZIONE**

La parola “ stabilizzazione “ è usata dai più importanti produttori, i cui ricercatori hanno sviluppato un metodo per conservare il gel interno. Questo garantisce che il “ GEL STABILIZZATO DI ALOE VERA “ e il gel grezzo estratto dalla foglia, matura sono “ sostanzialmente identici “.

Com'è noto, questa tecnica complessa non interferisce con le azioni naturalmente sinergiche dei nutrienti contenuti nel gel e mantiene la freschezza dello stesso, potenziandone le proprietà salutari. Solo negli ultimi decenni, i prodotti a base di gel sono diventati disponibili per tutti e in ogni parte del mondo, dal Polo Nord al Polo Sud.

### **QUALCHE CONSIGLIO UTILE**

1. Lasciate all'Aloe il tempo di agire (almeno tre mesi) in modo che il vostro organismo possa adattarsi a questo delicato approccio naturale.
2. Fatevi consigliare da qualcuno che conosca l'Aloe Vera e sappia già come agisce.

## I segreti dell'Aloe Vera

3. Quando iniziate ad assumere l' Aloe Vera sotto forma di drink dovete stabilire qual è il dosaggio ottimale per voi. Subito potete provare con ½ tazza di caffè, successivamente, a seconda di come vi sentirete, ne potete assumere in misura maggiore. Il dosaggio dipende dall'uso, quindi è diverso se lo prendete solo come tonico oppure per un problema specifico, digestivo o della pelle. Potreste trarne maggior giovamento assumendone una piccola quantità più volte durante la giornata o, come alcuni preferiscono, assumendone soltanto una o due dosi ma abbondanti.
4. La maggior parte delle persone assume il gel a stomaco vuoto, ma è certo che aiuti la digestione se preso subito dopo un pasto pesante. L'uso dell' Aloe Vera può favorire il processo di disintossicazione, in altre parole di " eliminazione delle tossine ". Una delle proprietà dell'Aloe Vera è infatti quella di essere un detergente e purificatore dell'organismo. Non succede a tutti, ma si potrebbero riscontrare segni rivelatori come eruzioni cutanee apparentemente immotivate.
5. Se insorgono sintomi apparentemente immotivati e pensate che la causa possa essere l'Aloe Vera, sospendete l'assunzione per un paio di giorni finché i sintomi non scompaiono. Quindi ricominciate con una dose molto piccola che aumenterete gradualmente.
6. Ricordate di conservare i contenitori aperti del gel da bere in frigorifero.

## **I segreti dell'Aloe Vera**

7. Se volete portarlo in viaggio con voi, non travasatelo in un'altra bottiglia stipandolo poi nel vostro bagaglio a mano ma prendete il flacone originale, fissatelo in modo sicuro tra due borse per il ghiaccio in un piccolo frigo portatile. Assicuratevi di mettere il contenitore in frigorifero prima che il ghiaccio si sia sciolto del tutto.
8. I bambini dopo i tre anni possono cominciare con 1 – 2 cucchiaini da tè al giorno, aumentando gradualmente il numero fino a individuare il giusto quantitativo giornaliero.
9. In caso di stitichezza, è possibile migliorare la situazione bevendo una quantità maggiore di Aloe Vera finché l'intestino ricomincia a funzionare senza difficoltà. Può essere utile bere molta acqua.
10. Se soffrite invece del problema opposto, poiché l'aumentata evacuazione fa parte del processo di disintossicazione dell'organismo, è opportuno bere comunque molta acqua e diminuire la dose di Aloe Vera.

### **LE DOMANDE DI CHI NON LA CONOSCE**

**Che aspetto ha il gel di Aloe Vera?**

## **I segreti dell'Aloe Vera**

E' un liquido chiaro. Il colore può variare da lotto a lotto ma alcune marche contengono sbiancanti e coloranti artificiali per assicurare che il colore sia uniforme in tutte le bottiglie.

### **Che sapore ha?**

Ha un sapore molto particolare. Alcune persone lo trovano strano in un primo momento, ma migliora man mano che gli organi gustativi si adattano. L' Aloe Vera di buona qualità non viene certo venduta per il suo sapore!

### **In quale contenitore è meglio?**

Il gel di Aloe Vera deve essere contenuto in una bottiglia o flacone che non lasci penetrare la luce perché altrimenti si deteriora rapidamente. Vetro e plastica trasparenti non sono quindi adatti. In un recipiente non permeabile alla luce, il succo o gel ha una validità molto estesa se non viene aperto (la data di scadenza deve essere indicata sul contenitore). Una volta aperto il contenitore, il succo va conservato in frigorifero e utilizzato entro due mesi.

### **Come agisce?**

L'Aloe Vera essendo una sostanza naturale come le erbe, ha bisogno di più tempo di un farmaco per donare un effetto benefico.



## **I segreti dell'Aloe Vera**

Questo perché agisce in armonia con i sistemi di autoregolazione dell'organismo anziché sopraffarli e lasciarli indeboliti.

### **Ci sono controindicazioni?**

Non sono note controindicazioni perché l'Aloe Vera non è una sostanza tossica.

**Per conoscere i nostri prodotti visita il sito**

**[www.idffy.it/tina](http://www.idffy.it/tina)**

**Per ulteriori informazioni puoi scriverci a:**

**[kphqB cmjgxgtcqprkpgkv](mailto:kphqB cmjgxgtcqprkpgkv)**

**Ti auguriamo salute e prosperità.**

### BIBLIOGRAFIA

1. Davis, R.H. Donato et al. (1994), " Anti-inflammatory and wound healing of a growth substance in Aloe Vera". Journal of the American podiatric Medical Association 84 (2): 77-81
2. Firenzuoli F " Fitoterapia" (1993) Ed. Masson, pag. 222 e 228
3. Davis, R.H., Stewart, G.J. et.al. (1992), "Aloe Vera and the inflamed synovial pouch model". Journal of the American Podiatric Medical Association 82 (3): 140-8.
4. Grindlay, D. and T. Reynolds (1986), " The Aloe Vera phenomenon: a review of properties and modern use of the leaf parenchyma gel" Journal of Ethnopharmacology 16 (2-3).
5. Davis R. et. Al. (1991), " The Isolation Of an Active Inhibitory System From an Extract Of Aloe-Vera". Journal of the American Podiatric Medical Association 81(5): 258-261.
6. Danhof I. E. (1993), " Potential Reversal Of Chronological and Photo-Aging Of the Skin by Topical Application Of Natural Substance ", Phytotherapy Research 7: 56-56.
7. Davis R. H., Leitner, M. G. et.al. (1989) " Wound healing. Oral and topical activity of Aloe Vera". Journal of the American Podiatric Medical Association 79 (11): 559-62.

## I segreti dell'Aloe Vera

8. Ayala D. (1996), “ Possibile ruolo dell'Aloe Vera succo intero della polpa spremuta a freddo nella patologia infiammatoria – erosive ed ulcerosa gastroduodenale. Risultati preliminari su dodici casi clinici “. Congresso Nazionale ANMFIT 1996: comunicazioni.
9. Sabel-Farideth “ Studies of the status of antioxidant enzymes and metabolites following burn injury, and the presence of antioxidant enzymes in the Aloe Vera plant (tumor necrosis factor, glutathione). P. 138 pp, AVAIL: Univ. Microfilms Int., Order No. DA9612623.
10. T'Hart, et al. van den Berg, et al. ( 1989 ), “ An Antucomplementary Polysaccharide with immunological adjuvant activity from the leaf parenchyma gel of Aloe Vera “ *Planta Medica* 55 (6): 509-12.
11. Koo-M,-W.-L. (1994)” Aloe Vera – Antiulcer and Antidiabetic Effects”. *Phytotherapy Research* 8 (8): 461-464.