

Orizzonte

FITNESS 



Francesca Mencarelli
Giornalista

★ **Aloe Vera gel senza la buccia non è lassativa ma regolarizza l'intestino**

ALOE VERA

Pianta grassa perenne, della famiglia del cactus, le cui foglie verdi, carnose e lunghe, con punte aguzze ed aculeate al bordo, contengono un liquido gelatinoso, di colore verdastro, molto amaro e dall'odore caratteristico. Cresce in zone dal clima caldo e secco. Al mondo ne esistono oltre 350 varietà, ma solo tre-quattro tipi possiedono vere e proprie proprietà officinali. La tipologia più conosciuta è l'Aloe Barbadensis Miller, più nota come Aloe Vera (o Linneo). Grazie alla sua composizione biochimica, viene utilizzata da oltre duemila anni per le sue caratteristiche curative.

50

Aloe vera: la pianta dell'immortalità

Intervento della dottoressa Antonella Manca,
biologa nutrizionista e naturopata

La naturopatia è una multidisciplinaria che si fonda sull'integrazione di varie tecniche e metodi naturali non invasivi, volti al mantenimento della salute. Mentre per la medicina convenzionale la malattia è vista come una forza esterna che colpisce la persona, per la naturopatia è una forma di comunicazione del corpo. L'uomo, infatti, per sentirsi bene, deve essere in armonia con se stesso, oltre che fisicamente, anche dal punto di vista emozionale, mentale e spirituale e in armonia con la realtà circostante. In questo quadro, il naturopata si inserisce come professionista capace di consigliare la persona, di aiutarla a stimolare la propria capacità di autoguarigione e di riequilibrio. Siamo andati quindi a intervistare la dottoressa **Antonella Manca**, biologa nutrizionista e naturopata, che ci spiega che "spesso, per trattare determinati sintomi, gli esperti in medicina complementare si avvalgono della fitoterapia, ovvero dell'utilizzo di erbe e piante officinali".

Dottoressa, qual è la pianta più utilizzata? Sicuramente l'Aloe, una pianta conosciuta già dalle civiltà egiziana, sumera, greca e romana, battezzata come: "pianta dell'immortalità", "giglio del deserto", "fontana della giovinezza", "elisir della longevità" e "pianta miracolosa". L'etimologia della parola Aloe deriva dal greco àl-salòs (sale), per il suo particolare sapore che rimanda all'acqua del mare.

Quali sono le sue principali caratteristiche? Riesce a risanare, quasi istantaneamente, ogni tipo di trauma o danno inflitto



alle foglie della stessa pianta ed è proprio grazie a questa sua grande capacità di autorisanamento che le antiche civiltà hanno scoperto le sue enormi virtù terapeutiche.

Quali, quindi, le proprietà benefiche per via orale?

Antinfiammatorie, antidolorifiche, antimicrobiche, antimicotiche e antiedemigene. Costituisce un potente disintossicante, favorisce il drenaggio e l'eliminazione delle tossine, ha un'azione gastroprotettiva e riequilibrante della flora batterica intestinale, stimola la digestione e la peristalsi e, di conseguenza, ha anche un potere lassativo. Inoltre, essendo particolarmente ricca di sostanze nutrienti, l'aloè regolarizza il metabolismo e svolge un'azione benefica anche sul sistema nervoso; risveglia il sistema immunitario e favorisce la rigenerazione cellulare, accelerando la cicatrizzazione dei tessuti.

Esternamente, invece, come può essere impiegata? È indicata nelle irritazioni della pelle e anche come barriera per gli agenti atmosferici. Applicata localmente tutti i giorni, deterge, rinfresca e rigenera la pelle, fornendo un corretto apporto vitaminico e stimolando l'irrorazione sanguigna: migliora l'ossigenazione dei tessuti e velocizza l'eliminazione delle tossine e dei radicali liberi. Infine, previene l'invecchiamento e la degenerazione della pelle e stimola la sintesi del collagene e dell'elastina.

Infine, qual è la sua maggiore proprietà? Sicuramente l'adattabilità, ovvero la capacità di adeguare la propria risposta terapeutica ad ogni specifica problematica.