GESUND & VITAL
LEBENSBAUM VERLAG

Una pubblicazione della casa editrice LebensBaum Verlag
All'interno J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, D-33518 Bielefeld
Postfach 101849
Germania
www.lebensbaum-verlag.de

PER ORDINAZIONI RIVOLGERSI A

VSB Verlagsservice Braunschweig GmbH
Georg-Westermann-Allee 66
D-38104 Braunschweig
Germania
Tel. +49-531/708-645
-646
-651
-632
E-Mail: vsb-bestellservice@westermann.de

Per maggiori informazioni sui prodotti
di Aloe Vera della Forever Living
Products clicca su
www.aloeveraonline.it
Martina Hahn, incaricata dal 2002

300011/04-03/50

JUTTA OPPERMANN

ALOE VERA

ELISIR DI BELLEZZA E LUNGA VITA

GUIDA

RICOSTITUENTE, IMMUNOSTIMOLANTE
E CICATRIZZANTE

CONTRIBUTO SPESE 2 EURO

L'autrice

L'autrice Jutta Oppermann, nata nel 1962, è biologa e risiede a Bielefeld, dove affianca l'attività di giornalista, autrice freelance e docente a quella di redattrice di numerosi saggi. È specializzata in argomenti medici, in particoare in »medicina dolce«.

Ai nostri lettori

Tutti i riferimenti contenuti nella presente pubblicazione sono stati accuratamente vagliati dall'autrice. Si esclude pertanto qualsiasi responsabilità per eventuali danni derivanti dall'applicazione pratica delle metodiche illustrate in questo opuscolo. Si prega di leggere attentamente le avvertenze contenute nel testo e di non tentare di curare da soli malattie gravi. Solamente a seguito di una diagnosi precisa da parte di un medico o naturopata esperto è possibile curare efficacemente i vari disturbi.

© 2003 LebensBaum Verlag all'interno di J. Kamphausen GmbH, Bielefeld >> Materiale illustrativo: Okapia: pagg. 4, 8, 20, 21, 24, 25, 27; Cinderella GmbH: pagg. 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12; Alexander Haselhoff: pagg. 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, U4; Kakteenland Steinfeld: pagg. 14 >> Layout: Matrix Typographie & Gestaltung, C. Modi / M. Orlowski, Amburgo. >> Tutti i diritti riservati. Sono vietati l'utilizzo, la ristampa, il riutilizzo, la diffusione o la rielaborazione, anche parziale.

CONTENUTO

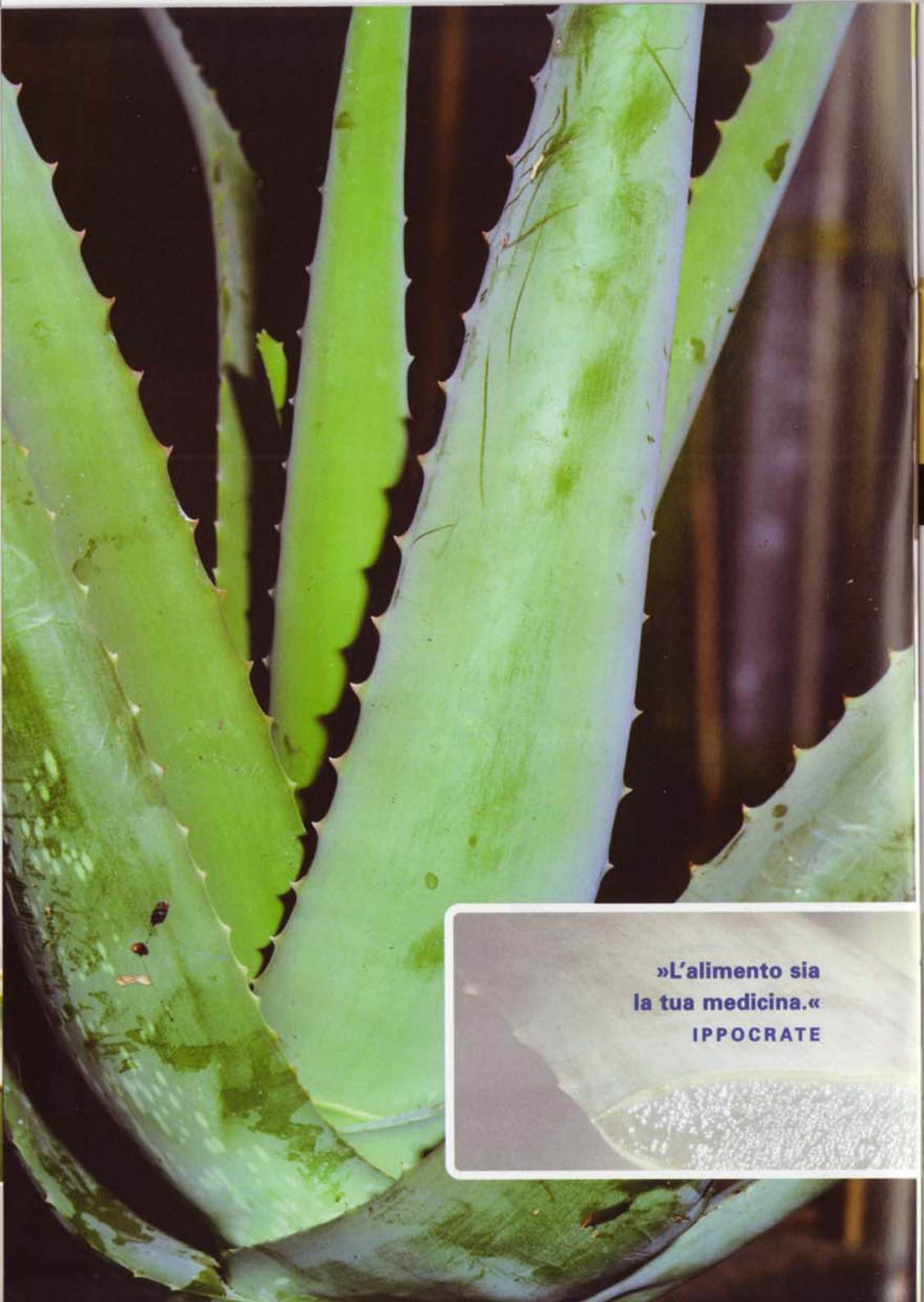
Capitolo uno
Un dono degli dei >>> 5

Capitolo due
La vera aloe – Un ritratto >>> 9

Capitolo tre
I principi attivi >>> 13

Capitolo quattro
Bellezza e salute naturali >>> 21

Capitolo cinque
Guida facile all'uso fai da te >>> 26



»L'alimento sia
la tua medicina.«
IPPOCRATE

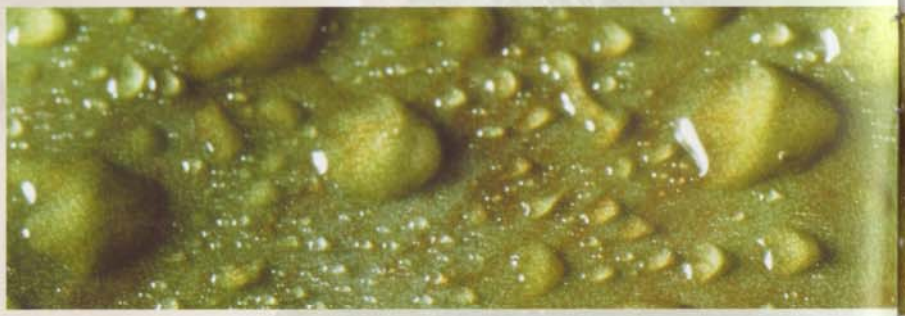
CAPITOLO UNO

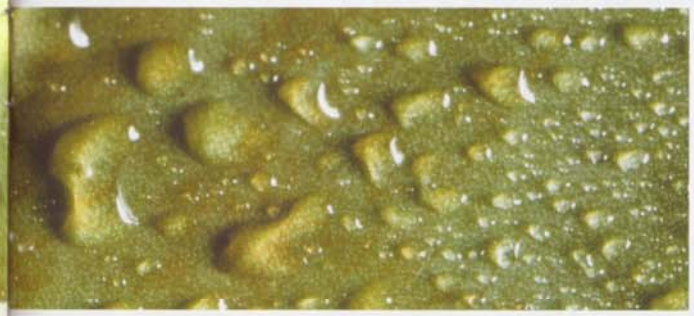
UN DONO DEGLI DEI

»Regina tra le piante medicinali«, l'aloe vera è in grado di curare e prendersi cura del nostro corpo come poche altre piante, poiché stimola in maniera unica i suoi meccanismi di autoguarigione e dona maggiore vitalità e gioia di vivere. Grazie alle sue molteplici e straordinarie virtù terapeutiche, da secoli questa pianta è per noi simbolo di bellezza e immortalità.

Da sempre, nelle varie culture e in tutti i continenti a questa pianta dall'aspetto anonimo sono stati attribuiti nomi benauguranti: i nomadi africani erano soliti chiamarla »lilium del de-

serto«, gli indiani d'America parlavano di »magia del cielo«, mentre i Maya rinvenivano in essa la »fonte dell'eterna giovinezza«. Proprio per le sue incredibili capacità curative, all'aloe vera venivano attribuite caratteristiche soprannaturali: i Sumeri l'accoglievano come un »dono degli dei« e gli Egizi paragonavano il suo succo al »sangue degli dei«.





Un simbolo di immortalità

Le leggendarie bellezze dell'antico Egitto, le regine Nefertiti e Cleopatra, utilizzavano per la cura del proprio corpo i principi attivi contenuti nelle foglie di aloe vera appena colte. Sui muri dei templi e all'interno delle tombe sono stati invece rinvenuti disegni di questa pianta che risalgono probabilmente a più di 6000 anni fà. Gli antichi Egizi imbalsamavano i loro morti con mirra e succo di aloe vera. Proprio queste proprietà conservative rafforzavano la credenza degli uomini nella capacità della pianta di donare bellezza e lunga vita.

Con il »medico nella fioriera« sempre appresso

Anche Ippocrate, medico greco e »padre della scienza medica« (460 – 375 a.C.) credeva nelle virtù terapeutiche dell'aloe vera e la somministrava per curare ulcere, alopecia e disturbi gastrointestinali. Alcuni secoli dopo, pare che anche Dioscoride, naturalista e famoso medico dell'esercito dell'imperatore Nerone, andasse in visibilio alla vista della pianta medicinale: si dice che fosse indiscutibilmente convinto della sua efficacia e avesse fissato su pergamena 800 diversi quadri patologici. Quasi altrettanta fiducia le accordava Ildegarda di Bingen (1098 – 1179), badessa e naturopata, che consigliava l'aloe vera come rimedio per ulcere, problemi di stomaco, emicranie e carie.

Anche Cristoforo Colombo, circumnavigatore del globo e avventuriero, teneva in grande considerazione le potenzialità di questa pianta spinosa. Durante i suoi viaggi non voleva nessun medico in carne e ossa, ma portava sempre con sé il suo »medico nella fioriera« (riferendosi all'aloe vera in vaso) per poter curare, al bisogno, diarrea, ustioni solari, ferite e altri disturbi. I cinesi iniziarono il commerciante veneziano Marco Polo alle varie possibilità di applicazione della pianta, ad esempio come elisir di bellezza, lassativo, antinfiammatorio dei seni paranasali e per curare gli eczemi. Ancor oggi, l'aloe vera è una componente fondamentale della scienza medica cinese, così come della medicina degli indiani e di tanti altri popoli al mondo.

L'aloe vera oggi: elisir di bellezza e lunga vita

Nel ventesimo secolo l'aloe vera ha fatto furore anche nel mondo occidentale. I medici statunitensi, ad esempio, curarono con successo le bruciature della pelle causate dai primi esperimenti con i raggi X applicandovi il gel ricavato dalle foglie dell'aloe. La pianta è stata inoltre ampiamente utilizzata per recare sollievo alle ustioni causate dall'irraggiamento radioattivo della bomba atomica lanciata su Hiroshima.

Mentre gli americani, già nel secolo scorso, studiavano scientificamente i meccanismi di azione dell'aloe vera, che chiamavano rispettosamente »The Silent Healer« (ovvero il guaritore muto), da noi la pianta continuava a suscitare un diffuso scetticismo. Nei decenni scorsi, l'aloe vera è finalmente riuscita ad imporsi anche in Europa. Le sue virtù terapeutiche, idratanti, cicatrizzanti e lenitive le hanno aperto la strada e l'hanno resa insostituibile nell'industria cosmetica e tra i suoi estimatori.

Ma non è tutto. Le sostanze contenute nell'aloe vera esercitano una funzione stabilizzante e regolatrice sul nostro metabolismo cellulare, occupandosi quindi del benessere dell'intero organismo, poiché garantiscono un apporto fisiologico alle cellule del nostro corpo, soprattutto nei casi in cui l'assunzione di alimenti chimicamente modificati, contenenti sostanze nocive o denaturate, provoca una carenza di sostanze bioattive necessarie alla vita. Bevendo un bicchiere di gel di aloe vera ogni giorno ci serviamo di un alimento quasi integrale, in grado di stimolare le difese e la vitalità del nostro organismo. L'aloe vera ha un tenore particolarmente alto di sostanze fondamentali per la vita presenti in natura, quali aminoacidi, enzimi, carboidrati, minerali, oligoelementi e vitamine.

L'aloe vera, pianta spinosa e senza pretese, si è finalmente imposta anche da noi: per tantissimi rappresenta un elisir di bellezza e un integratore alimentare sano, i cui principi attivi aumentano il nostro benessere e ci aiutano a restare sani.

Succo di aloe:
la fonte della salute

CAPITOLO DUE

LA VERA ALOE – UN RITRATTO

Pur assomigliando più a un cactus o a un'agave, l'aloe vera appartiene alla famiglia delle liliacee ed è quindi parente dell'aglio. Al mondo si conoscono circa 300 varietà di aloe. Tra queste, la pianta chiamata Aloe barbadensis Miller o Aloe Vera Linné (lat.: la vera aloe) è la più efficace per quanto riguarda proprietà terapeutiche e benefici per la salute.

Questa pianta prospera nelle zone subtropicali e nei territori desertici. Cresce in Africa, Centro e Sudamerica e nell'area mediterranea, nonché viene coltivata in Australia (ad es. nel Queensland), Florida, California, Texas, Cuba, Messico e Spagna.

I fiori dell'aloe vera hanno un colore giallo vivo. Per il resto la pianta non presenta caratteristiche particolari. Le foglie grigioverde, carnose e lanceolate si dipartono a rosetta e possono raggiungere i 60 cm. Dopo 4 – 5 anni di crescita vengono raccolte: tanto è il tempo che impiegano infatti per produrre in quantità sufficiente le sostanze nutritive e i principi attivi così preziosi per la nostra salute, contenuti nel succo gelatinoso racchiuso al loro interno.

Vigoroso abitante del deserto

Essendo una pianta perfettamente adattata al clima secco e rigido del deserto, l'aloe vera può resistere per molti mesi senza pioggia. Questa resistenza è dovuta alla particolare consistenza delle sue foglie, che sono spesse e impediscono la perdita di umidità, conservando al loro interno l'acqua e le sostanze nutritive per i tempi duri.

L'aloe vera dispiega questa sua capacità di creare una riserva di umidità e sostanze nutritive anche a beneficio della nostra pelle. Un' ulteriore caratteristica di questa pianta può essere impiegata a scopi terapeutici: se si incide una foglia dell'aloe vera, la ferita si cicatrizza quasi istantaneamente: sulla parte danneggiata compare dapprima un succo gelatinoso e alcuni minuti dopo il gel forma uno strato protettivo che in poco tempo si indurisce talmente da rendere quasi invisibile la ferita. Anche sulla pelle dell'uomo le ferite guariscono velocemente dopo l'applicazione del gel di aloe vera e per lo più senza lasciare cicatrici.

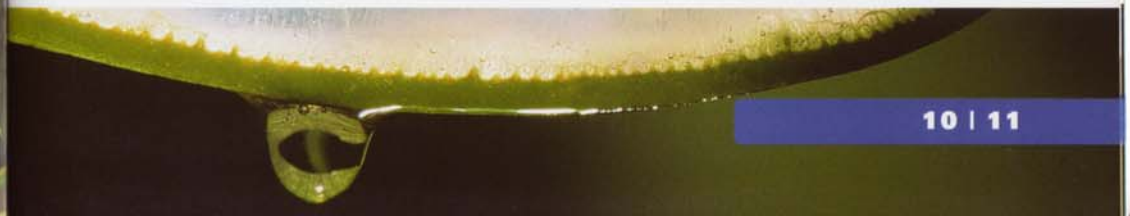
Raccolta, lavorazione e qualità

Molte sostanze contenute nell'aloe vera si disperdono subito dopo la raccolta, poiché si ossidano a contatto con l'aria e perdono la loro efficacia. Per evitare la perdita dei suoi principi attivi, il gel delle foglie deve essere sottoposto a una delicata lavorazione entro quattro ore dalla raccolta. Dopo anni di esperimenti, il farmacista texano Bill C. Coats riuscì per la prima volta nel 1953 a conservare la polpa fresca delle foglie con un procedimento naturale, riuscendo così a mantenere intatte le sostanze salutari sensibili all'ossidazione e al calore.

L'aloe vera sul davanzale

Come pianta da vaso l'aloe vera ha bisogno di molta luce, evitando però l'esposizione diretta ai raggi del sole, terriccio sabbioso e poca acqua. Gli esemplari che crescono sui nostri davanzali possono essere tranquillamente utilizzati per la cura della pelle o in caso di estrema necessità come mezzo di primo soccorso.

Il gel fresco che si trova all'interno delle foglie applicato sulla pelle del viso ha un effetto ravvivante e rigenerante, allevia il dolore delle scottature leggere e favorisce il processo di cicatrizzazione. Non è tuttavia possibile produrre integratori alimentari e creme durevoli con il gel ottenuto in questo modo, poiché, senza un procedimento di lavorazione e conservazione appropriato, molte delle sostanze preziose per la salute si disperdono entro poche ore dalla raccolta.



»Mi chiedevano quali forze segrete mi sostennero durante i miei lunghi digiuni? Ebbene furono... il mio stile di vita semplice e frugale e l'Aloe Vera di cui scoprii i benefici...«
MAHATMA GANDHI IN UNA LETTERA

CAPITOLO TRE

I PRINCIPI ATTIVI

Lo spettro di azione straordinariamente ampio dell'aloe vera è da ricondurre principalmente ai principi attivi contenuti nella polpa delle sue foglie. 160 sostanze diverse, in parte essenziali (alcuni esperti parlano persino di 300–400 sostanze) sono responsabili dei numerosi effetti positivi della pianta sulla nostra salute. Non è tanto la quantità delle singole sostanze ad assumere importanza, quanto la loro composizione quasi ottimale per il nostro organismo. È innanzitutto l'interazione di tutti i componenti che genera le proprietà ricostituenti, rigeneranti, cosmetiche e terapeutiche dell'aloe vera nel suo insieme. Di seguito presentiamo i più importanti principi attivi di questa pianta:

LE SOSTANZE CONTENUTE NELL'ALOE VERA

››› Olio essenziale ››› Aminoacidi ››› Enzimi ››› Grassi e acidi grassi ››› Carboidrati e acemannano ››› Lignine ››› Minerali e oligoelementi ››› Acidi organici ››› Acido salicilico ››› Saponine ››› Steroli ››› Tannini ››› Vitamine ››› ...

Aminoacidi

Esistono 20 tipi diversi di aminoacidi che nel nostro corpo servono come componenti delle proteine, partecipando così alla sintesi di enzimi, ormoni, anticorpi ecc. e a numerosi processi metabolici. Il nostro organismo non è in grado di produrre determinati aminoacidi. Questi vengono definiti es-

Le proteine sono i composti organici più importanti degli essere viventi. La mancanza delle proteine fondamentali, o meglio dei loro componenti, gli aminoacidi, può indurre gravi carenze.

senziali (necessari alla vita) e devono essere assunti con il cibo. L'aloe vera contiene almeno sette aminoacidi essenziali, nonché molti aminoacidi non essenziali, ma tuttavia preziosi per l'organismo umano.

Enzimi

Gli enzimi sono sostanze che rendono possibili, accelerano o inibiscono le reazioni chimiche all'intero delle cellule. Assieme alle vitamine, ai minerali e agli oligoelementi prendono parte a tutti i processi biochimici del corpo umano. Gli enzimi contenuti nell'aloe vera regolano l'attività intestinale e partecipano alla scomposizione dei componenti dell'alimentazione (grassi, proteine, zuccheri), rendendoli utilizzabili per l'organismo. Gli esperti sono inoltre del parere che alcuni enzimi contenuti nell'aloe vera siano in grado di distruggere alcune molecole dannose per l'uomo, i cosiddetti radicali liberi.

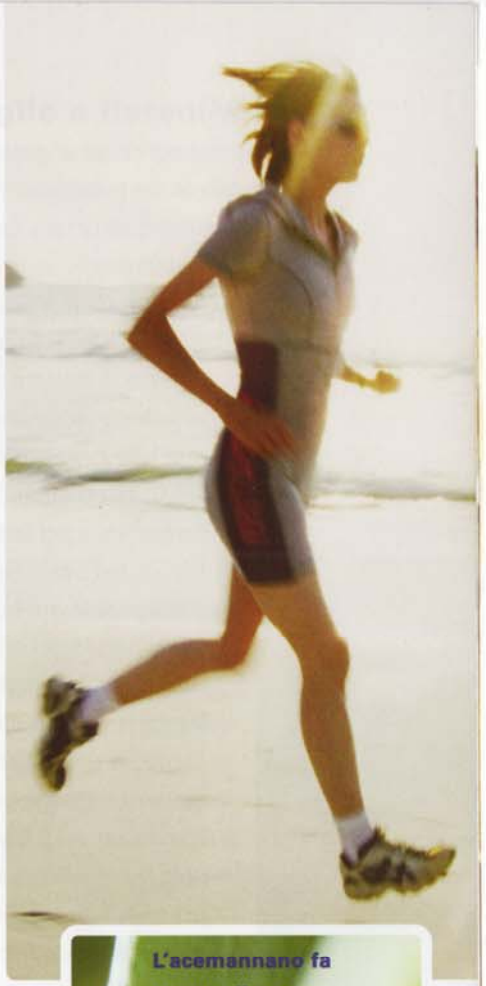
Carboidrati e acemannano

L'aloe vera contiene carboidrati (zuccheri), i quali a seconda del numero di molecole che li compongono si dividono in > monosaccaridi (zuccheri semplici) quali glucosio, mannosio e xilosio, > polisaccaridi (zuccheri complessi) che sono composti da catene di zuccheri semplici, quali ad es. l'acemannano, costituito da tante unità di mannosio. I polisaccaridi sono noti anche come fibre alimentari (ad es. la cellulosa), ovvero sostanze che favoriscono la digestione, nonché possono unirsi a formare gli acidi biliari, il colesterolo così come tutta una serie di altre sostanze dannose.

Acemanno – è il principio attivo per eccellenza dell'aloe vera – che gli adulti non riescono a sintetizzare, un vero e proprio rimedio per tutti i mali. Impiegato per uso interno favorisce la capacità del sistema digestivo di assorbire le vitamine, i minerali, gli oligoelementi, gli enzimi e altre importanti sostanze nutritive, rafforzando quindi il sistema immunitario grazie alle sue proprietà antibatteriche, antimicotiche e antivirali, inoltre ha proprietà antinfiammatorie e agisce positivamente sulle mucose. In breve, l'acemannano fa bene alla salute e aiuta a sentirsi meglio.

Impiegato per uso esterno ha un effetto soprattutto cicatrizzante, lenitivo, antinfiammatorio, idratante e rigenerante per le cellule dell'organismo.

L'acemannano ha un peso moleculare molto elevato. Solo la delicata lavorazione delle foglie di aloe vera appena colte garantisce il mantenimento di questo peso molecolare e quindi l'integrità dell'acemannano. Un riscaldamento non necessario e prolungato ad alte temperature causa la dissociazione dei polisaccaridi e quindi una notevole perdita di efficacia.



L'acemannano fa correre il nostro sistema immunitario.

Minerali e oligoelementi

I minerali e gli oligoelementi contenuti nell'aloe vera sono indispensabili al metabolismo e come componenti del nostro organismo. Di seguito è illustrata l'azione di alcuni importanti elementi minerali e oligoelementi:

> Il **ferro**, tra le altre cose, è importante per la formazione del sangue e per il sistema immunitario. Le persone con una grave carenza di ferro si sentono deboli, sono irritabili e hanno un colorito pallido, capelli che si spezzano facilmente e unghie scavate.

> Il **calcio** è necessario per la formazione di ossa e denti e indispensabile alla coagulazione del sangue, alla regolazione della pressione sanguigna e del battito cardiaco nonché alla trasmissione degli stimoli nei muscoli e nei nervi.

> Il **magnesio** attiva 300 enzimi diversi, attenua la sensibilità alla stimolazione dei muscoli e dei nervi, previene le malattie cardiovascolari ed è necessario allo sviluppo del tessuto osseo e dei denti. Il magnesio è un minerale »antistress«. In situazioni di richieste eccessive nei confronti della resistenza fisica o mentale ne abbiamo un bisogno maggiore.

> Il **manganesio** favorisce i processi di disintossicazione dell' organismo ed è importante per la formazione del sangue nonché per lo sviluppo di ossa, cartilagini, tendini e tessuto connettivo.

> Il **selenio** impedisce che le nostre cellule vengano distrutte dai radicali liberi, che si formano in gran numero a causa dello stress, degli agenti inquinanti, del fumo di sigaretta ecc. È un oligoelemento che riduce la predisposizione alle infezioni. La scarsa assunzione di selenio accelera l'invecchiamento dei tessuti.

> Lo **zinco** protegge dai danni causati dai radicali liberi e rafforza il sistema immunitario. Ha inoltre proprietà antinfiammatorie, cicatrizzanti e rende più belli pelle, capelli e unghie. La carenza di zinco può, tra le altre cose, ridurre la fertilità e aumentare la predisposizione alle infezioni.

Vitamine

Rispetto a molti tipi di frutta e verdura, l'aloe vera apporta una quantità ridotta di vitamine. Ciò nonostante, queste sostanze vitali, in quanto integratori preziosi degli altri principi attivi dell'aloe, contribuiscono in maniera determinante alla salute e al benessere. La pianta contiene le seguenti vitamine:

> La **vitamina B_1** è necessaria alla produzione di energia e al lavoro dei muscoli e dei nervi. Una seppur minima carenza di vitamina B_1 può provocare irritabilità e debolezza fisica.

> La **vitamina B_2** è responsabile dei processi biologici di ossidazione, è necessaria ai processi di disintossicazione, contribuisce alla formazione dei globuli rossi e a mantenere una pelle sana.

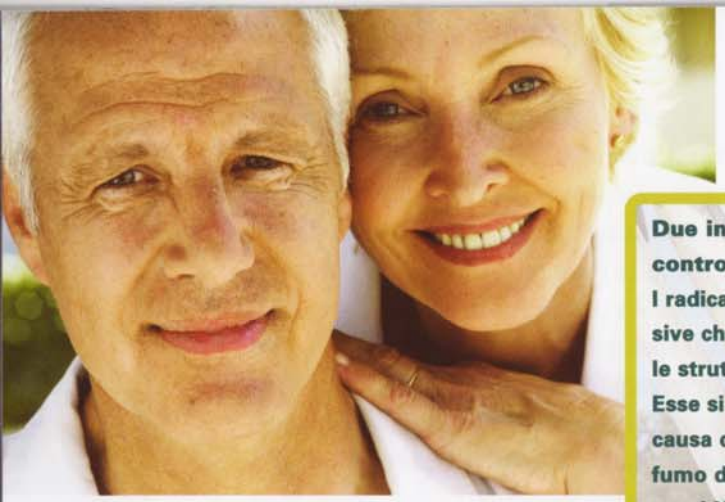
> La **vitamina B_6** è un co-enzima in una catena di importanti enzimi del metabolismo dell'aminoacido, in particolare del fegato. È inoltre essenziale per la sintesi dei precursori dell'emoglobina (la sostanza rossa nel sangue).

> La **vitamina B_{12}** è coinvolta nel processo di sintesi dell'acido nucleico e quindi nella costruzione del nucleo della cellula. La mancanza di questa vitamina rallenta la divisione delle cellule a livello del midollo osseo e quindi provoca la forma di anemia nota come »anemia perniciosa«. Poiché questa vitamina, a parte poche eccezioni, è contenuta solo negli alimenti di origine animale, in caso di una dieta vegetariana prolungata possono manifestarsi sintomi di carenze.

> La **vitamina C** rafforza il sistema immunitario, è necessaria allo sviluppo del tessuto osseo, dei denti, del sangue e degli ormoni, protegge le cellule dell'organismo dall'invecchiamento precoce e contrasta l'effetto delle sostanze nocive. Questa sostanza vitale contribuisce inoltre a smaltire il colesterolo. Per la sua azione sulla formazione di collagene del tessuto connettivo e il suo effetto idratante sulla pelle, la vitamina C è largamente impiegata nell'industria cosmetica.

I minerali e gli oligoelementi hanno natura inorganica. Gli essere umani devono assumerli con l'alimentazione.

Il selenio e lo zinco contenuti nell'aloe vera svolgono un ruolo essenziale nell'alimentazione del nostro organismo.



Due in uno: un'arma meravigliosa contro l'invecchiamento
I radicali liberi sono sostanze aggressive che danneggiano le molecole e le strutture dell' organismo umano. Esse si formano in grande numero a causa di influenze esterne quali il fumo di sigaretta, sostanze tossiche, raggi X e UV, nonché a causa dello stress. Le vitamine C e E sono in grado di distruggere i radicali liberi, diminuendo quindi il rischio di contrarre numerose malattie.

> La **vitamina E**, ovvero la »vitamina della fonte della giovinezza« contrasta l'azione nociva dei radicali liberi, impedendo quindi la distruzione di enzimi, ormoni e altre vitamine e proteggendo le nostre cellule dall'invecchiamento. Questa vitamina accelera inoltre i processi di guarigione, allevia i dolori reumatici e rafforza il cuore e la circolazione.
> Una volta giunta nel nostro corpo, la **provitamina A** viene trasformata nella sua forma più efficace, la vitamina A. Svolge un ruolo fondamentale nel processo visivo ed è responsabile della formazione dei globuli rossi del sangue e degli ormoni sessuali, nonché della crescita della cute e delle mucose. Nell'industria cosmetica, questa sostanza è preziosa per la sua efficace azione antirughe.

Altri principi attivi

Oltre ai principi attivi qui menzionati, l'aloe vera contiene un gran numero di altre sostanze in grado di donare all'uomo salute e benessere. Alcune di esse contrastano gli agenti patogeni e svolgono una funzione antitumorale, altre proteggono l'organismo dalle sostanze tossiche o favoriscono la digestione. Queste sostanze, denominate **componenti vegetali secondarie**, sono presenti nelle piante solo in quantità modesta, ma hanno un'elevata efficacia farmacologia. Di seguito le più importanti componenti vegetali dell'aloe vera:

> Come quasi tutte le piante, l'aloe vera contiene **oli essenziali**. Si tratta di legami molto volatili con numerose proprietà (antinfiammatoria, antibatterica ecc.).
> Le **lignine** sono fibre alimentari: dunque stimolano la digestione.
> L'**acido salicilico** è uno degli analgesici presenti in natura simili al principio attivo contenuto nell'aspirina. Svolge un'azione antipiretica e antinfiammatoria. In dermatologia, l'acido salicilico viene utilizzato per esfoliare gli strati superficiali della cute.
> Gli **steroli** quali il campesterolo e il Beta-sitosterolo hanno proprietà antinfiammatorie. Oltre a ciò, essendo sostanze simili al colesterolo sono in grado di ridurne la concentrazione nel sangue, poiché si attaccano in punti particolari dell'intestino tenue al posto del colesterolo ingerito con gli alimenti, bloccando in questo modo l'assimilazione nell'organismo di questa sostanza nociva per la salute.
> I **tannini** sono concianti. Bloccano le infiammazioni e le infezioni, svolgono un'azione antimicrobica e causano il restringimento dei pori della pelle, facendo diminuire le secrezioni. I tannini sono inoltre in grado di legare sostanze proteiche della pelle e delle mucose togliendo in questo modo ai batteri l'ambiente propizio alla loro crescita.
> I **glicosididi antracenici**, sostanze che non sono contenute nel gel della polpa dell'aloe vera, bensì nel succo giallo e amaro prodotto dallo strato esterno delle sue foglie, stimolano l'attività intestinale ed hanno un effetto lassativo e proprietà antibatteriche.

Le componenti vegetali secondarie conferiscono alle piante profumo, sapore e colore, proteggendole dai predatori o dall'aggressione dei funghi. Esse proteggono inoltre gli esseri umani dalle malattie. Dal punto di vista chimico questo sostanze vegetali hanno una composizione complemente diversa l'una dall'altra.

I prodotti a base di aloe che contengono glicosidi antracenici provenienti dalla corteccia delle sue fogle, possono essere utilizzate esclusivamente dietro controllo medico. Questo non vale per i prodotti a base di aloe vera privi di glicosidi antracenici descritti in questo opuscolo, nei quali la corteccia delle foglie viene rimossa e si conserva unicamente il gel della polpa della foglia che ha caratteristiche salutari. Questi ultimi prodotti possono essere utilizzati senza problemi come integratori alimentari o ricostituenti, nonché come componenti dei cosmetici.

»Il medico aiuta ma la natura guarisce.« IPPOCRATE

Dona equilibrio ai livelli di sostanze nutritive!

Bevi quotidianamente il gel di aloe vera per contribuire alla tua salute e al tuo benessere.

CAPITOLO QUATTRO

BELLEZZA E SALUTE NATURALI

Oggi l'aloe vera viene utilizzata come mezzo per favorire la salute ed un aspetto attraente sotto forma di:

- Prodotti cosmetici per la cura giornaliera della pelle, del corpo e della bellezza;
- Integratore alimentare per incrementare la vitalità ed il benessere, rafforzare l'organismo e prevenire le malattie;
- Fitopreparati contro una serie di disturbi

I principi contenuti nell'aloe vera sono particolarmente efficaci nel rafforzare il sistema immunitario e per questo motivo rappresentano uno strumento prezioso per le persone sottoposte a ritmi particolarmente frenetici nella vita quotidiana e per gli anziani. E' proprio per questo motivo e per la sua azione depurativa che il gel estratto dalla pianta rappresenta un sorprendente sostegno nella lotta contro le sempre più diffuse malattie da civilizzazione che insorgono a causa di abitudini alimentari errate, di uno stile di vita irregolare e dell'inquinamento. L'aloe vera non può curare tutti i disturbi dalla A alla Z , ma in molti casi svolge una funzione di aiuto e di stimolo, come dimostrano una serie di studi scientifici.

GLI EFFETTI DELL'ALOE VERA IN BREVE

- **Rafforzamento del sistema immunitario con effetti positivi su tutti i processi in qualche modo associati ad una debolezza del sistema immunitario;**
- **Dilatazione dei vasi sanguigni (vasi capillari o capillari sanguigni) e depurazione del sangue;**
- **Armonizzazione del metabolismo epatico, renale ed intestinale**
- **Aiuto nei casi di pigrizia intestinale**
- **Armonizzazione dell'equilibrio acido-base**
- **Aiuto per la pelle: garantisce idratazione alle pelli secche, accelera il processo di riproduzione delle cellule in fase post-operatoria e aumenta di sei fino ad otto volte il processo di rinnovamento delle cellule;**
- **Migliora e bilancia la vista**
- **Rafforza l'organismo e contribuisce positivamente al benessere, soprattutto nelle persone anziane.**

Per un sistema immunitario resistente

L'uomo è in grado di superare malattie e disturbi, sia fisici che psichici, solamente se possiede un sistema immunitario intatto. Accanto alle vitamine e ai minerali, è l'acemannano, la sostanza attiva principale, che protegge l'organismo in caso di attacchi di batteri, virus e parassiti. E' per questo motivo che gli estratti di aloe vera rappresentano un elisir rigenerante in caso di raffreddori o di affezioni delle vie respiratorie, ecc...

Studi scientifici hanno messo in luce l'efficacia dei principi attivi contenuti nell'aloe vera non solo come rimedio contro la tosse ma anche per la cura dell'asma.

Cura per pelli sane e pelli affette da patologie

Il gel estratto dalle foglie di aloe vera viene apprezzato soprattutto come cosmetico. E' un deodorante naturale, rende la pelle levigata, le dona un aspetto più giovane e rallenta il processo di formazione delle rughe. Le sostanze nutritive e ricostituenti contenute nell'aloe vera favoriscono un rapido rinnovamento dell'epidermide, proteggendola dalla disidratazione e dagli attacchi di sostanze nocive presenti nell'ambiente, favoriscono l'irrorazione sanguigna, restringono i pori, stabilizzano lo strato acido protettivo e penetrano molto velocemente nella pelle. Inoltre, i principi attivi dell'aloe vera stimolano la produzione di collagene e delle fibre elastiche del tessuto connettivo per mezzo dei cosiddetti fibroblasti, rendendo i tessuti più forti e per questo motivo possono essere utilizzati, per esempio, contro la cellulite.

Grazie alle loro proprietà antinfiammatorie, cicatrizzanti, antibiotiche, calmanti in caso di pruriti ed emorragie, le sostanze contenute nell'aloe vera possono essere utilizzate per una serie di disturbi: ascessi, acne, ferite da ustione, da taglio o da abrasione, eczema, ulcere, herpes, orticaria, neurodermiti, foruncoli, micosi (Soor, ecc.), psoriasi, scottature solari, ecc. Per mezzo della combinazione di acidi salicilici e magnesio contenuta nella pianta, nel caso di ferite spesso viene alleviato significativamente anche il dolore e grazie alle sue proprietà rigeneranti dei tessuti, previene anche la formazione di cicatrici favorendo il processo di guarigione delle piccole cicatrici.

Il medico americano Dott. John Finnegan è convinto degli effetti positivi della pianta soprattutto nei casi di allergia: secondo gli studi da lui condotti, il betasitosterolo può disintossicare l'organismo e quindi »contribuire ad un innalzamento dei livelli di tolleranza all'assorbimento di allergeni«. Secondo una ricerca del dottor Finnegan, un organismo depurato per mezzo dell'aloe vera può tollerare un livello maggiore di allergeni e svilupperebbe di nuovo delle allergie soltanto quando i depositi di sostanze tossiche raggiungono un livello elevato.

Per le persone affette da tumore, la proprietà della pianta di accelerazione di guarigione delle ferite rappresenta uno valido strumento nel caso di radioterapia, che danneggia l'epidermide. Un ricerca ha dimostrato che l'uso esterno da parte di soggetti sotto radioterapia contribuiva ad un più rapido processo di guarigione, oltre ad alleviare le infiammazioni ed il dolore derivante dalle scottature.

<<< CONSIGLIO

Igiene orale e dentale

> Le nostre mucose della bocca possono trarre vantaggio, come avviene anche per l'epidermide, dalle proprietà di prevenzione delle infiammazioni, di accelerazione dei tempi di guarigione ed antisettiche dei principi attivi contenuti nell'aloe vera. Le infiammazioni gengivali, le vescichette e le piccole ferite guariscono più rapidamente con l'aiuto delle sostanze contenute nell'aloe.

Articolazioni e medicina sportiva

La pianta di aloe vera contiene delle sostanze nutritive fondamentali per le nostre articolazioni. L'acemannano, per esempio, fa sì che una quantità sufficiente di liquido sinoviale sia formata nella cavità articolare (l'»ammortizzatore« e fornitore di sostanze nutritive delle articolazioni), contri-

buendo così alla prevenzione dell'artrosi, patologia reumatica derivante dall'usura. Inoltre, secondo alcune testimonianze fornite da soggetti af-

fetti da artrite, le sostanze attive contenute nell'aloe vera alleviano il dolore e le infiammazioni. Negli Stati Uniti l'aloe vera è uno degli strumenti di pronto soccorso utilizzato da numerosi medici dello sport; infatti in caso di lesioni/ferite (escoriazioni, contusioni, slogature e stiramenti), l'utilizzo dei suoi principi attivi a dosi altamente concentrate può favorire la guarigione e alleviare il dolore. Inoltre, i gonfiori regrediscono rapidamente.

Balsamo per l'apparato digerente

Il gel di aloe vera armonizza la funzione digestiva. Gli esperti sottolineano l'importanza dell'uso interno del gel di aloe vera in caso di disturbi intestinali, ulcere, stitichezza e patologie intestinali infiammatorie. In questo ambito agiscono le caratteristiche protettive delle muscose, di prevenzione delle infiammazioni e regolatrici del Ph (per un equilibrio acido-base salutare), come anche la capacità di alcune sostanza contenute nell'aloe vera di legare le sostanze tossiche nell'intestino, di eliminarle e di stimolare l'attività intestinale.

Efficace nella prevenzione delle micosi

Bere giornalmente l'aloe vera, in associazione con una dieta povera di zuccheri e ricca di fibre alimentari, previene l'insorgere di dannose micosi intestinali. Inoltre, la pianta può risultare efficace anche contro le micosi della pelle, del cavo orale e della zona vaginale.

Successi nel trattamento del diabete, delle cardiopatologie e nelle patologie dell'apparato circolatorio

Le sostanze attive contenute nell'aloe vera possono risultare di aiuto nel trattamento di disturbi diversi, in particolar modo nel caso di diabete, di cardiopatologie e di patologie dell'apparato circolatorio. L'aloe vera infatti aiuta l'organismo a mantenere i piccoli vasi sanguigni sgombri, favorendo così il loro funzionamento.

Il Dott. John Finnegan, nel suo libro intitolato »Aloe Vera – il dono della natura a noi tutti«, sottolinea l'importanza dell'uso di prodotti a base di aloe vera nel caso di patologie dell'apparato circolatorio e di cardiopatologie. Egli sostiene che questi abbiano un influsso positivo sui seguenti fattori: ritmo cardiaco, livelli di colesterolo nel sangue, depositi nei vasi sanguigni, pressione sanguigna, e l'approvigionamento con ossigeno dei vasi coronarici. Inoltre, l'autore descrive l'efficacia della pianta nel trattamento del diabete: »Nel caos di diabete senile si ha una normalizzazione dei livelli ematici di glucosio... Nel caso di diabete infantile, con la somministrazione di gel di aloe vera si può giungere ad una riduzione continua delle iniezioni di insulina«.

CAPITOLO CINQUE

GUIDA FACILE ALL'USO FAI DA TE

»Quattro piante sono indispensabili per il nostro organismo: il grano, la vite, l'oliva e l'aloe. La prima lo nutre, la seconda rallegra il cuore, la terza conferisce armonia e la quarta dona salute.«
CRISTOFORO COLOMBO

L'aloe vera e le efficaci sostanze in essa contenute, rappresentano un mezzo »globale« per la salute del nostro organismo. Queste possono essere utilizzate per uso interno, sotto forma di gel, oppure, assieme ad altre componenti, sotto forma, per esempio, di creme o lozioni (secche od untuose per giorno e notte) per uso esterno. Esistono in commercio deodoranti, gel doccia, tonici per il viso, stick per la protezione delle labbra, latte detergente, saponi, dentifrici ed altri prodotti per il corpo contenenti aloe vera. Inoltre, esistono shampoo agli estratti di aloe vera per la cura dei capelli e della cute.

Il tasso di aloe vera nelle creme, nelle lozioni, negli stick per la protezione delle labbra ed in altri prodotti cosmetici dovrebbe essere il più alto possibile. Altrimenti non ne è garantita la piena efficacia.

Usi dell'aloe vera

> Per la rivitalizzazione e per il rafforzamento del sistema immunitario

Uso interno: Bere il gel di aloe vera una volta al giorno (osservare le dosi consigliate dai produttori). Per favorire il processo di guarigione da malattie è possibile assumere il gel fino a quattro volte al giorno, prima dei pasti.

> Per la cura della pelle

Uso esterno per pelli normali, secche, grasse, screpolate o stressate. Massaggiare il corpo, il viso o le mani con il gel di aloe vera due volte al giorno.

> Contro le punture di insetti

Nel caso di punture di insetti, il gel, applicato sulla pelle, calma il prurito ed ostacola le infiammazioni, accelera il processo di guarigione ed ha un effetto disinfettante. Uso preventivo: per tenere lontano insetti fastidiosi, applicare il gel di aloe vera su tutto il corpo.

> Per la bocca e la gola

Gli sciacqui con gel di aloe vera prevengono l'insorgere di funghi, l'alitosi e le infiammazioni. Per una buona salute delle mucose della bocca assumere il gel di aloe vera quotidianamente, a sorsi, durante l'arco della giornata (osservare le dosi consigliate dai produttori). Ingerire il gel, dopo averlo trattenuto per circa un minuto in bocca.

PIU' SANI, PIU' BELLI E PIU' VITALI CON L'ALOE VERA

Breve lista dei campi d'azione della regina delle piante medicinali

››› Ascessi ››› Acne ››› Allergie ››› Batteri ››› Cura dei disturbi derivanti da trattamenti chemioterapici ››› Distrubi intestinali ››› Eczema ››› Infiammazioni ››› Raffreddori ››› Situazioni di esaurimento ››› Foruncoli ››› Ulcere ››› Eruzioni cutanee e ferite ››› Debolezza del sistema immunitario ››› Infezioni ››› Punture d'insetto ››› Prurito ››› Disturbi di stomaco ››› Cicatrici ››› Orticaria ››› Neurodermiti ››› Pustole ››› Micosi e Candidosi (candidiasi orale, piede d'atleta, ecc.) ››› Contusioni ››› Psoriasi ››› Eliminazione dell' odore della traspirazione cutanea ››› Scottature solari ››› Lesioni sportive ››› Danni derivanti da radiazioni ››› Infezioni vaginali ››› Ustioni ››› Disturbi dell'apparato digerente ››› Slogature ››› Stipsi ››› Virus ››› Infiammazioni gengivali ››› Cellulite ››› Stiramenti

E' spesso di sostegno nei casi di

››› Asma ed altri disturbi dell'apparato respiratorio ››› Diabete / Diabete senile ››› Cardiopatologie e Patologie dell'apparato circolatorio (riduce i livelli di colesterolo) ››› Disturbi reumatici (Artrite, Artrosi)

Per acquistare i prodotti Forever vai su www.aloeveraonline.it e registrati come cliente club