

Aloe: più va giù e più ti tira su

Sotto forma di bevanda è uno dei migliori ricostituenti

di Barbara Lalli

Le frontiere della fitoterapia sono sempre più allargate. Così come le ricerche e gli studi scientifici che vengono effettuati anche da organismi internazionali in materia di scienza medica. Molto interessante, per esempio, la recente ricerca della Food and Drug Administration americana che riguarda l'aloë (nome scientifico *aloë barbadensis*) che da secoli viene utilizzata per uso esterno, cioè sulla pelle, ma della quale sono state scoperte solo adesso anche importanti proprietà antiossidanti, che hanno la capacità di rafforzare il sistema immunitario. L'aloë, insomma, è anche da bere, oltre che da spalmare sulla pelle, ed è un grande serbatoio di energia vitale.

CINQUE BUONI CONSIGLI PER USARLA E STARE BENE IN MODO NATURALE

● **Prurito.** Se siete assaliti da un prurito insopportabile, applicate un velo d'aloë. Proverete sollievo.

● **Allergie.** Se siete allergici a sapone, bagnoschiuma, eccetera, utilizzate prodotti all'aloë. Non avrete più problemi di pelle!

● **Scottature.** Vi siete scottati con l'acqua bollente? Applicare subito una pomata all'aloë: in poco tempo non avrete più bruciore.

● **Energia.** Vi sentite stanchi e giù di tono? Allora vuol dire che avete bisogno di riattivare la vostra energia. Bevete cinque cucchiaini di aloë al giorno, al mattino a digiuno. Sarete pimpanti fin dal risveglio.

● **Capelli.** Se avete capelli fragili, fate uno shampoo naturale all'aloë: frizionate il cuoio capelluto con i polpastrelli e lasciate agire il prezioso liquido dieci minuti.

Ma vediamo, per cominciare, le sue già riconosciute proprietà sulla pelle. Per questo ci siamo rivolti alla dottoressa Giulia Gambaro, nota specialista in Naturopatia a Milano. «L'aloë», afferma

la dottoressa Gambaro, «contiene ben 75 principi attivi, aminoacidi, vitamine e minerali destinati non soltanto a idratare e a nutrire il corpo, ma anche a lenire

rossori (in caso di dermatite) oppure scottature da sole. Ecco perché l'aloë è anche un potente cicatrizzante, grazie alla sua capacità di riparare e rigenerare i tessuti cutanei. L'aloë, però, non serve solo alla pelle ma anche quando si perdono i capelli: basta applicarla direttamente sul cuoio capelluto, in poco tempo si vedono i primi effetti».

E per quanto riguarda l'uso interno, cioè come bevanda? Ne parliamo con un altro esperto, che oltre a dare una spiegazione scientifica, ci fornisce anche una spiegazione psico-spirituale sull'uso

dell'aloë, davvero interessante. È il dottor Antonio Fassina, noto specialista in Naturopatia e Medicina naturale a Milano, che ci spiega: «L'aloë, se bevuta nelle dosi giuste, è un potente rigeneratore dei tessuti interni, facilita la digestione, depura e detossina l'intestino, mentre regola perfino il sistema nervoso. Si tratta, quindi, di un efficace ricostituente naturale e, anche se non sono state ancora provate in letteratura scientifica le sue proprietà antitumorali, va da sé che, se ci si difende dai radicali liberi, si eliminano le tossine, allora anche il sistema immunitario è più forte».

L'aloë ha altre caratteristiche? «Questa sostanza può essere paragonata a un "carburante per lo spirito", se pensiamo all'uomo non solo come a un corpo ma anche come a un insieme di energia. Spesso è proprio questa energia, presente nell'organismo, a essere bloccata, ed ecco che l'aloë funziona da "pompa" per lo spirito, attivando la capacità spirituale dell'individuo, dando al corpo energia».

Come può avvenire tutto ciò? «Aloë, in termini spirituali, significa volare, e pertanto agisce dall'alto verso il basso, aiutando l'individuo a farsi scivolare via i problemi, a renderlo psicologicamente più forte, insomma a mettergli gli occhiali rosa».

RAFFORZA LE DIFESE DELL'ORGANISMO

Fra le varie proprietà dell'aloë, c'è anche la sua virtù cicatrizzante. Ecco perché Recordati ha formulato Alomed, un dermo gel all'aloë che stimola la cicatrizzazione in caso di ustioni, lesioni, scottature. Per depurare l'organismo (fegato, reni, intestino, cute) e per rinforzare le sue difese, è nato, dai laboratori Biosline, Phyto Depura che contiene anche cardo mariano, carciofo, bardana, betulla e altre sostanze detossinanti. Dedicato all'igiene intima, invece, oggi c'è il primo detergente tutto naturale che oltre all'aloë, contiene mentolo, salvia, camomilla e acido lattico: Aloedermat della Esi. Infine, per prevenire le scottature solari, l'aloë è stata inserita anche in una formulazione protettiva della Afom Medical. Si tratta di Afomed Amica Sole Stick & Cream e si trova in farmacia.

L'aloë (a destra, la pianta) è famosa da anni per l'uso esterno, ma è anche un'ottima bevanda.

