

L'aloë è una pianta succulenta dalle molteplici proprietà curative

L'impiego dell'aloë da parte dell'uomo è molto antico. Dalle foglie carnose di alcune specie di questa pianta si ottengono un succo ed un gel che possiedono numerose proprietà curative. Questi due prodotti si prestano a diversi impieghi, sia per applicazioni esterne che interne

La parola aloë è di origine araba e significa «amaro e trasparente», un chiaro riferimento al sapore del succo (o lattice) purgativo e all'aspetto del gel, entrambi estratti dalle foglie carnose di questa pianta succulenta.

Il genere *Aloe* appartiene alla famiglia delle Liliacee, rappresentato a livello mondiale da circa 350 specie. Le più utilizzate a scopo alimentare, medicinale e cosmetico sono l'*Aloe arborescens* (1), l'*Aloe ferox* (2) e l'*Aloe vera* (3).

L'impiego dell'aloë da parte dell'uomo è molto antico, così che le conoscenze circa le sue proprietà salutistiche e medicinali – dovute prevalentemente all'impiego dei succhi e della polpa estratti dalla foglia e ricchi di principi attivi – risultano essere molto ampie e diffuse.

DALL'ALOE SI OTTENGONO DUE PRODOTTI: IL SUCCO E IL GEL

Dalle foglie dell'aloë si estraggono due prodotti: il succo ed il gel, comunemente reperibili in erboristeria.

Il **succo** (che si ottiene dalla spremitura della foglia) è ricco di vitamine dei gruppi A, B, C, D, E, sali minerali, antrachinoni (aloina in particolare), che sono molecole ad azione purgativa che stimolano la peristalsi intestinale e altre sostanze. Il succo può essere anche essiccato; in questo caso si presenta come un ammasso resinoso di colore quasi nero e dal contenuto in aloina molto concentrato, divenendo così un prodotto dalle proprietà purganti molto drastiche, da usarsi con  molta precauzione e a dosi di 0,1-0,5 grammi al giorno e da non somministrare a bambini o a persone debilitate poiché può provocare forti diarree con perdite di sali e liquidi organici (per questo motivo viene venduto solo in farmacia).

Il **gel** si ricava dalla sostanza contenuta nella parte più interna della foglia, ricca di mucillagini e polisaccaridi, oltre che di enzimi, vitamine e sali minerali.

Sia il succo che il gel hanno un'**azione antinfiammatoria** su tutti i tessuti e mucose e sulla pelle in particolare (per esempio servono per trattare scottature, arrossamenti, eczemi). Specifica e importante è anche



L'aloë è una pianta succulenta dalle molteplici proprietà curative. Tra le numerose specie presenti in natura, quelle più usate a scopo medicinale e cosmetico sono tre: *Aloe arborescens* (1), *Aloe ferox* (2) ed *Aloe vera* (3)

l'**azione cicatrizzante e rigenerante cellulare** nei casi di lacerazioni e/o ferite, oltre che per l'attenuazione delle infezioni.

Per uso interno il gel ha anche un'**azione protettiva** del sistema gastrointestinale, in quanto ripara i tessuti interni in caso di ulcere, bruciori ed infiammazioni ed assorbe le tossine disattivandole e favorendone l'espulsione. Ancora, cura infezioni batteriche, infiammazioni agli organi genitali e disturbi agli occhi (per esempio, arrossamenti, congiuntiviti e cataratta), cura le infiammazioni delle vie respiratorie, come mal di gola e laringiti.

Padre Zago e la sua «medicina» a base di aloë

Molti lettori ci chiedono informazioni sulla «medicina» di Padre Romano Zago (1932, francescano brasiliano di origine italiana studioso dell'aloë e dei suoi impieghi) a base di aloë, brandy e miele. Questa «medicina» ha trovato nel tempo grande diffusione popolare, specialmente come rimedio contro il cancro, ma ricordiamo che la sua efficacia a questi effetti non è stata ancora confermata a livello scientifico. Numerosi sono gli studi ancora in corso sull'applicazione clinica dell'aloë.

Le proprietà rigeneranti cellulari dell'aloë vengono sfruttate anche in **cosmesi**, per realizzare creme e prodotti rinfrescanti, idratanti e elasticizzanti della pelle.

COME RICAVARE SUCCO E GEL DA UNA PIANTA IN GIARDINO

Se disponete di una pianta di aloë di una delle tre specie qui sopra illustrate, potete utilizzarne le foglie per preparare il succo fresco o il gel, da impiegare poi per applicazioni esterne o da bere nelle dosi di 1-2 cucchiaini al giorno, anche per lunghi periodi (per esempio 30 giorni).

È importante che scegliate foglie di piante di almeno 2-3 anni, sufficientemente grosse, succose, sane e pulite (vanno lavate e asciugate con un panno). Praticate, successivamente, un'incisione lungo tutta la lunghezza della foglia, per poterla aprire a libro ed estraetene il gel con un cucchiaino. Esso si presenta come una massa gelatinosa, brillante e traslucida e lo si può utilizzare subito, per esempio spalmandolo sulla pelle da trattare.

Il succo, invece, potete ottenerlo per spremitura della foglia. Anche in questo caso il prodotto va subito utilizzato poiché tende ad ossidarsi velocemente e può essere conservato in frigorifero al massimo per 1-2 giorni.

Giorgio Voltolina