



## ALOE

## Aloe arborescens

In questa pagina parleremo di :

- [Aloe arborescens](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Fioritura](#)
- [Coltivazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Terriccio e rinvaso](#)
- [Concime](#)
- [Potatura](#)
- [Moltiplicazione](#)
- [Avversità](#)
- [Proprietà](#)
- [Cosa contiene](#)
- [Estratti erboristici](#)



## Aloe arborescens

Tra tutte le specie di aloe, quella che ci accingiamo a trattare in questo articolo è sicuramente la più meritevole di attenzione, visto che da anni si trova ad alimentare un acceso dibattito sulle sue proprietà curative dei tumori. Intere pagine web ne parlano e tanti sedicenti erboristi ne decantano le virtù miracolose. In realtà, l'aloè arborescens, la pianta di cui parleremo in questo approfondimento, è solo una delle varie specie di aloe che sembra avere proprietà curative più intense rispetto alle altre, ma da qui a dire che curi il cancro ce ne passa. Il nostro ruolo, dunque, non sarà quello di dispensare false illusioni, ma di documentare le reali caratteristiche e proprietà della pianta. Questa specie di aloe, appartenente sempre alla famiglia della aloaceae è una pianta succulenta o grassa che vive nelle aree subtropicali e nei giardini rocciosi. Da tempi immemorabili viene usata come specie ornamentale e come pianta officinale.

## Caratteristiche

arborescens fa parte di quelle 250 specie di aloe che rivestono particolare interesse erboristico più che ornamentale. La pianta però anche coltivata per scopi ornamentali e può essere anche allevata in vaso usando tutti gli accorgimenti necessari al suo



L'aloè  
un  
viene

corretto e sano sviluppo. Originaria dell'Africa e delle zone aride e desertiche, l'aloë arborescens è stata importata in tutto il mondo ad opera di famosi navigatori e viaggiatori, tra questi rientra anche Cristoforo Colombo che parlò dell'aloë al rientro dalle sue traversate. La pianta, appartenente alle specie perenni, è alta quattro metri e presenta foglie screziate, lunghe 50 centimetri e molto spinose ai bordi. La caratteristica dell'aloë arborescens è quella di apparire come un cespuglio molto ramificato. Queste ramificazioni si originano dalle foglie che tendono ad avere una forma lunga e molto attorcigliata. Per il suo aspetto, l'aloë arborescens viene anche preferita come pianta ornamentale in vaso. I fiori dell'aloë arborescens sono a grappolo e di colore rosso. Autosterili, cioè non in grado di fecondarsi da soli, i fiori della pianta si riproducono per autoimpollinazione incrociata, cioè tramite trasporto del polline di un'altra pianta della stessa specie. Questa caratteristica favorisce il rimescolamento genetico della pianta ed una migliore qualità di quelle che si svilupperanno da tale meccanismo. In effetti, l'aloë arborescens emette delle grandi infiorescenze colorate di rosso, che sono in grado di arricchire la resa estetica di qualsiasi spazio esterno, purché non collocato in zone dove le temperature scendono al di sotto dello zero.

## Fioritura



Abbiamo già accennato ai fiori dell'aloë arborescens, pianta dalle evidenti proprietà ornamentali e dai riconosciuti effetti curativi ( non del cancro però). Questa specie fiorisce tra dicembre e febbraio. La fioritura dipende dalla varietà. La varietà natalensis fiorisce a metà dicembre regalando dei fiori rosso scuro che sono in perfetta sintonia con l'atmosfera natalizia, mentre la varietà ucraiae fiorisce tra gennaio e febbraio producendo dei fiori di color rosso vivo.

## Coltivazione

L'aloë arborescens, come le altre specie di aloë, necessita di climi miti e piuttosto gradevoli per sopravvivere. Si tratta di una pianta grassa capace di vivere nelle zone calde ed aride e, quindi, aree troppo fredde o fresche non sono adatte al sano sviluppo di questa specie. Nel caso dovesse essere coltivata in zone fredde, la pianta va posta al riparo e in luoghi temperati e non umidi. In estate può benissimo essere ricollocata all'aperto. La temperatura ideale per coltivare l'aloë arborescens è compresa tra i venti ed i ventiquattro gradi. Da evitare le temperature comprese tra i cinque e gli otto gradi e gli ambienti troppo umidi che possono provocare la marcescenza della pianta. Questa specie di aloë è ampiamente diffusa nelle zone meridionali e spesso nelle vicinanze del mare. Nelle zone settentrionali va invece coltivata in serra per via dell'eccessivo abbassamento delle temperature invernali.



## Annaffiature

Innaffiare eccessivamente l'aloë arborescens significa condannarla a morte certa. Le annaffiature devono essere regolari e più abbondanti in primavera. Il getto d'acqua deve arrivare sulla base del vaso, ma non deve toccare le foglie. Le irrigazioni successive vanno effettuate non appena il terriccio si è completamente asciugato. Le irrigazioni vanno diminuite in inverno e sospese in autunno. Se la pianta viene coltivata per scopi officinali, le irrigazioni vanno sospese almeno una settimana prima della sua raccolta, in modo da ottenere dei principi attivi più concentrati.

## Terriccio e rinvaso

L'aloë va rinvasata ogni anno in primavera. Il vaso dove collocarla deve essere ampio in larghezza o diametro e non in profondità, perché la pianta non ha radici molto profonde. Il primo vaso deve avere una larghezza o un diametro di sessanta centimetri. I successivi vanno aumentati in larghezza in base alle dimensioni raggiunte dalla pianta. L'aloë arborescens non è molto esigente in fatto di terriccio e si adatta a qualsiasi substrato vogliate somministrarle. In genere, però, deve trattarsi di un terreno sabbioso e acido, che consenta l'eliminazione dell'acqua e la corretta asciugatura del fondo. Per evitare ristagni idrici, il vaso deve avere il foro alla base e deve essere riempito con ghiaia o pezzi di terracotta.

## Concime

L'aloë arborescens è una pianta che non richiede particolari concimi e che si adatta a quelli comunemente usati per le altre piante e composti da elementi essenziali (macroelementi) e da elementi secondari (macroelementi). Il concime ideale per nutrire questa pianta è composto da azoto, fosforo e potassio e da ferro, rame, zinco, boro, manganese e molibdeno. Il fertilizzante da usare deve essere liquido, da aggiungere, in primavera e in estate, all'acqua di irrigazione.

## Potatura

L'aloë arborescens, come le altre specie delle aloacee, non necessita di alcuna potatura. Tagliare indiscriminatamente alcune strutture della pianta rischia soltanto di comprometterne la resa estetica e probabilmente anche la qualità dei principi curativi in essa contenuti. Gli unici interventi possibili sull'aloë sono la rimozione delle foglie secche alla base. L'operazione evita che le foglie disseccate diventino veicolo di malattie parassitarie che causano l'appassimento dell'intera pianta.

## Moltiplicazione

La moltiplicazione dell'aloë arborescens avviene per seme e per divisione dei polloni basali. Il metodo più praticato è quello dei polloni, perché essendo autosterile, la pianta ha bisogno del polline di altre piante per riprodursi e, quindi, per avere dei semi fertili è necessario disporre di diverse varietà di aloë. La divisione dei polloni basali si effettua, invece, a fine primavera, tagliando quelli che regolarmente si formano proprio alla base della pianta. Questi vanno lasciati all'aria aperta per circa tre giorni in modo da far fuoriuscire il lattice, sostanza che solitamente impedisce la radicazione della nuova pianta. Trascorso questo breve periodo di tempo, i polloni vanno messi su un contenitore riempito con della sabbia che va mantenuta sempre umida. Non appena i polloni avranno messo radici, si potranno rinvasare e coltivare come la pianta adulta.

## Avversità

Le avversità che possono colpire l'aloë arborescens sono identiche a quelle che possono manifestarsi nella altre specie di aloë. In genere sono dovute ad errori di coltivazione o a parassiti e malattie vegetali. Se le foglie perdono la loro colorazione screziata vuol dire che hanno ricevuto un scarsa illuminazione e che la pianta va spostata in un luogo più luminoso. L'aloë arborescens può essere infestata dal ragnetto rosso e può subire marciumi causati da funghi e da ristagni idrici. Di queste avversità abbiamo già parlato in altri articoli già pubblicati nel nostro sito e relativi ad altre specie di aloë.

## Proprietà

L'aloë arborescens presenta le stesse proprietà di altre specie di aloë, ma in maniera potenziata. E', dunque, antinfiammatoria, lassativa, lenitiva, cicatrizzante, idratante e protettiva. Ulteriori proprietà riconosciute all'aloë arborescens sono quelle immunostimolanti e disintossicanti. Da queste due ultime virtù sono iniziati degli studi mirati a verificare le proprietà anticancro di questa pianta. Non esistono ancora evidenze scientifiche e risultati ufficiali sulle proprietà anticancro dell'aloë arborescens. Alcuni studi hanno fatto emergere che infiltrazioni a base di aloë nei pazienti affetti da tumore maligno al pancreas alleviano i dolori provocati dalle metastasi. Altri studi hanno invece evidenziato la comparsa di tumori in cavie trattate con estratti di aloë. In realtà, i risultati dei trattamenti anticancro sono estremamente soggettivi, perché i tumori riguardano un danno al DNA delle cellule, DNA che purtroppo è diverso da persona a persona.

## Cosa contiene

L'aloë arborescens contiene un antrachinone, l'aloïna, con potenti effetti lassativi e di aumento della secrezione gastrica. Questa sostanza viene eliminata durante il processo di lavorazione della pianta. Oltre all'aloïna, questa specie di aloë contiene anche vitamine, lipidi, acido acetilsalicilico e sali minerali quali zinco, rame, boro, manganese, magnesio e selenio, con effetti antiossidanti. Ha effetti antiossidanti anche

un altro costituente dell'aloë arborescens, la colina, o vitamina J, annoverata tra le vitamine del gruppo B. Questa sostanza protegge le cellule dagli stress ossidativi, spesso responsabili della degenerazione che provoca i tumori. L'assunzione di preparati a base di aloë può dunque servire come strumento preventivo di molte malattie legate all'invecchiamento o ai danni cellulari.

## Estratti erboristici

Le migliori proprietà dell'aloë arborescens si esplicano con prodotti a base delle sue foglie fresche, addizionati con miele e senza alcool. Alcuni preparati vengono addizionati con oli essenziali e vitamina E, altro potente antiossidante naturale. I composti a base di aloë arborescens possono essere in sospensione (sciroppo) o in polvere. Le modalità di assunzione di questi prodotti vengono indicate nella confezione di acquisto, ma vanno concordate con il proprio medico di fiducia. I rimedi a base di aloë arborescens, essendo irritanti per l'intestino e con proprietà di abbassamento della glicemia, sono sconsigliati a chi ha problemi gastrici e diabete. Il costo dei preparati erboristici a base di aloë arborescens è molto elevato e si aggira intorno ai 40 o 50 euro.

## Aloe crema

In questa pagina parleremo di :

- [Aloe crema](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Tipologie](#)
- [Prodotti](#)
- [Costi](#)



## Aloe crema

L'aloè è una pianta grassa dalle riconosciute proprietà officinali. Apprezzata fin dai tempi più remoti, questa specie vegetale è stata usata per le sue proprietà lenitive ed emollienti, ma anche per la sua elevata capacità di potenziare il sistema immunitario. Molteplici sono gli usi delle varie specie di aloè, ovvero aloè arborescens e aloè vera. Quest'ultima viene ampiamente utilizzata per estrarre un gel dalle virtù idratanti, lenitive ed emollienti. In effetti, nella moderna erboristeria, il gel di aloè è maggiormente conosciuto rispetto ad altre formulazioni. La sostanza inoltre si può preparare anche in casa. Stessi effetti idratanti ed emollienti possiede anche un altro rimedio a base di aloè: la crema. Sostanza fluida o oleosa, la crema di aloè, pura o aggiunta ad altri estratti erboristici, si presta a diverse applicazioni: viso, corpo e mani. In tutti questi casi, il prodotto svolge un'azione idratante o lenitiva di stati di secchezza, screpolature, scottature solari o semplicemente di invecchiamento cutaneo.

## Caratteristiche

La crema di aloè è generalmente composta da estratti di aloè vera. Di solito è proprio il gel della stessa ad essere combinato con sostanze oleose e con altri estratti di pianta che creano un



prodotto con specifiche proprietà eudermiche. Le creme di aloe possono contenere una percentuale variabile di gel, più o meno alta e in base agli effetti che si vogliono ottenere con l'uso del prodotto. Alcune creme contengono il 70% di aloe. Più alta è la percentuale di estratto vegetale contenuto, maggiore è l'effetto emolliente, lenitivo e idratante. Le creme di aloe, sempre in base agli ingredienti e alla percentuale di aloe contenuta, possono avere un differente grado di assorbimento nella pelle. Le creme realizzate con aloe stabilizzata, ungono meno e vengono facilmente assorbite dalla pelle. Queste creme possono essere usate anche da chi soffre di seborrea o di pelle grassa. Per una maggiore efficacia, le creme di aloe devono essere realizzate con estratti di pianta fresca, raccolta durante il giusto periodo di maturazione. L'aloe da cui si otterrà la crema deve anche provenire da coltivazioni biologiche, così come biologici devono essere anche gli altri ingredienti del prodotto che si andrà ad applicare sulla pelle.

## Tipologie

In commercio esistono tantissimi tipi di creme di aloe. La principale distinzione è tra creme viso, mani e corpo. In genere, gli effetti delle tre tipologie di creme sono identici e riguardano l'idratazione della pelle secca o irritata. Esistono anche creme di aloe applicabili su qualsiasi parte del corpo. Si tratta, in genere, di prodotti efficaci su qualsiasi tipo di pelle e studiati per proteggere il derma dall'inquinamento e per ripararlo dai danni prodotti dagli agenti atmosferici (sole, freddo, e vento). Le creme di aloe per uso integrale sono spesso integrate a burro di karitè e a oli di riso, iperico, lino e mandorle dolci. La combinazione di queste sostanze si rivela efficace in caso di screpolature ed arrossamenti. Le creme di aloe per il viso sono spesso composte anche da tè verde, olio di argan e uva rossa. Questi componenti, uniti all'aloe, proteggono il viso dall'azione dei raggi solari Uva e Uvb e dallo smog. Le creme viso a base di aloe possono anche essere usate per contrastare il naturale invecchiamento cutaneo. Usate ogni giorno, mantengono, infatti, la pelle elastica e ben idratata, svolgendo anche una potente azione anti-age. Le creme mani si applicano in caso di screpolature e arrossamenti causati dal freddo e dal gelo. Di facile assorbimento, queste creme hanno un'azione lenitiva quasi immediata. Le creme di aloe per il corpo si applicano spesso dopo il bagno o la doccia. Applicate con regolarità, regalano una pelle morbida ed elastica, senza la minima traccia di untuosità.

## Prodotti

Le creme a base di aloe si possono comprare in farmacia, erboristeria, parafarmacia e supermercati. Molte formulazioni sono acquistabili anche negli e-commerce. La scelta tra le varie creme di aloe è molto vasta. Quelle adatte a tutti i tipi di pelle e ad applicazioni su viso, corpo e mani sono prodotte in tubetti da 75 ml. Prive di parabeni, petrolati, Peg, nichel e siliconi, le creme ad applicazione integrale si applicano in piccole quantità sulle parti interessate, dopo il bagno o in caso di necessità. In genere, tutti i cosmetici vanno applicati sulla pelle pulita. Le creme viso a base di aloe vengono prodotte in vasetti da 50 ml. Queste creme si applicano sul viso perfettamente pulito e fino al collo. Il prodotto va distribuito massaggiando delicatamente la pelle con brevi movimenti circolari. Le creme di aloe per le mani vengono commercializzate in stick, tubetti e vasetti da 50 o 75 ml. L'applicazione di queste creme avviene, di solito,



solo in caso di necessità, ovvero durante i mesi invernali in cui le mani sono più colpite da secchezza e screpolature.

## Costi

I costi delle creme a base di aloe variano in base alla quantità di prodotto, alla composizione, alla marca e al canale di acquisto. Costi troppo bassi devono sempre far sospettare. Alcune creme, infatti, possono essere addizionate a componenti chimici che contrastano l'efficacia dell'aloè. Per effetti concreti e visibili è meglio acquistare prodotti erboristici. Una crema di aloe realizzata usando solo ingredienti naturali ha un prezzo compreso tra i 15 ed i 29 euro.

## Aloe dentifricio

In questa pagina parleremo di :

- [Piante officinali](#)
- [Aloe vera](#)
- [Aloe dentifricio](#)
- [Effetti dell'Aloe](#)



## Piante officinali

La natura provvede da milioni di anni a tutto ciò che ci occorre, infatti nonostante noi tutti crediamo che ciò che abbiamo intorno a noi ed in generale nelle nostre vite sia frutto di quanto facciamo, esso non è altro che il frutto della potenza della natura. Tra le tante meraviglie c'è il mondo vegetale, un universo ricco di sorprese e di prodigioso dovuti all'evoluzione ed all'adattamento estremo che alcune specie di piante sanno raggiungere. In questo mondo ci sono piante da cui spesso attingiamo, per via delle proprietà che alcune sostanze in esse contenute ci forniscono; a tal proposito un gruppo di piante molto interessante sono le piante officinali, chiamate così dall'aggettivo latino che vuol dire UTILI, DA LABORATORIO. In effetti estrarre le sostanze utili da queste piante è un pò come la alchimia, ovvero ci si è provato per anni e giunto per tentativi, imparando dagli errori. Al di là dei processi di estrazione a cui accenneremo nell'ultimo paragrafo, le piante officinali sono officinali perché da esseri prendiamo i principi attivi di tanti prodotti, soprattutto nell'area erbotistica e cosmetica. In questo articolo, raccolto nella rubrica erboristeria e soprattutto nella sezione Aloe, parleremo di una diffusissima (per utilizzo) pianta officinale, l'Aloe appunto, che ha applicazione anche nei dentifrici.

## Aloe vera

L'Aloe è una pianta originaria delle zone temperate del pianeta, la cui forma ricorda un bocciolo di rosa, però con petali molto sottili ed allungati verso l'alto, con delle spine sui loro bordi e con una grande carnosità della struttura. Per "vedere" la pianta bisogna poi immaginare questo bocciolo a terra, infatti l'Aloe cresce direttamente dalla terra. Essa ha le sembianze di una pianta grassa ma non appartiene a questo gruppo di piante, dato



che le classificazioni non la citano nel gruppo delle piante desertiche. Ciò che può confondere è il fatto che essa è una pianta carnosa e succulenta, dove questi due aggettivi (che spesso troviamo affiancati a piatti che apprezziamo particolarmente) vogliono significare che la pianta ha foglie spesse, la cui abbondante struttura interna è ricca di liquido, linfa o altre sostanze liquide o semi - liquide che in fin dei conti sono proprio quelle che a noi umani interessano perché è da lì che estraiamo i principi attivi a noi utili. L'Aloe vera (questo è il nome scientifico esatto con cui è conosciuta) è ricca di sostanze nutritive che possono essere sfruttate in tante occasioni, le quali non ricadono nella pura estetica, che è di certo importante soprattutto ai giorni nostri ma che non è fondamentale per sopravvivere, ma si spingono verso la medicina in alcuni casi, infatti i popoli delle civiltà antiche che l'hanno scoperta giudicavano questa pianta come una panacea, il cui significato moderno sarebbe "contro tutti i dolori" e fa ben capire che veniva adoperata per contrastare molti tipi di stati di malessere del corpo.

## Aloe dentifricio

Abbiamo già precisato il significato della parola PANACEA affibbiata all'aloë, ma in questo articolo ci dedicheremo ad un suo utilizzo che non si è ancora molto diffuso, purtroppo avendo tutti i crismigiorni dell'utilità, sia dal punto di vista estetico che medicamentoso : il dentifricio a base di Aloe. Tutti sappiamo che un dentifricio, per essere considerato buono, deve provvedere ad eliminare tutti i batteri che possono comportare carie ed altri malanni ai nostri denti e gengive, evitando se possibile la loro riformazione. Non solo, compito di un dentifricio è anche quello di sbiancamento la superficie del dente, ed anche un quella di donare un bionda profumo a tutto l'apparato boccale. Come si può vedere è un misto tra opportunità di tipo clinico (evitare le fastidiosissime carie) ed opportunità di tipo estetico, o meglio lo sono un buon alito sempre fresco e la corretta colorazione della dentatura, da sempre entrambi sinonimi di buona cura personale nei primi approcci col prossimo. L'Aloe dentifricio, col suo contenuto di gel di estratto di Aloe, garantisce una pulizia ed una freschezza della bocca con una particolarità : è del tutto naturale e quindi permette di raggiungere praticamente gli stessi risultati dei comuni dentifrici, sapendo però che mettiamo in bocca un prodotto in percentuale superiore al novanta per cento di naturalezza, senza fluoro (l'elemento naturale che igienizza la bocca nella maggior parte dei dentifrici) ed altre sostanze aggiunte.

## Effetti dell'Aloe

L'Aloe è una pianta officinale che, come abbiamo bisogno, può essere usata anche nei dentifrici (a proposito, proprio per quello discorso di tutti gli ingredienti naturali è chiaro che oltre prezzo di acquisto risulti un pò più alto dei comuni prodotti, ma è normalissimo), ma le sue doti sono molto varie. Per esempio l'estratto di Aloe nelle sue varie forme è un ottimo analgesico antidolorifico ed anche un ottimo antispastico per l'intestino. Ovviamente ciò dipende molto dalla modalità di assunzione, ma è chiarissimo ed infatti se si vogliono curare i denti si sceglie il dentifricio, che non sarebbe altro che una pasta per i denti, mentre se si vuole curare la pelle e renderla tonica ed idratata (altre due proprietà dell'Aloe) si sceglieranno le creme corpo e viso, mentre se si vuole ritrovare l'equilibrio dell'intestino si opterà per le compresse, sempre tutto a base di Aloe vera in estratto. A proposito, una curiosità sull'Aloe dice che essa può, anzi, è davvero consigliato che essa sia l'ingrediente principale dei dentifrici fatti in casa, perché è facile da reperire

(erboristeria ma anche centri commerciali e brani magazzini) e dà quel profumo di fresco pari solo alla menta.

## Aloe gel

In questa pagina parleremo di :

- [Aloe gel](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Proprietà](#)
- [Estrazione](#)
- [Gel di aloe fai da te](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Preparazioni commerciali](#)
- [Come si usa](#)
- [Conservazione](#)
- [Costi](#)



## Aloe gel

Il gel di aloe è una preparazione erboristica ottenuta dall'omonima pianta grassa. Viene estratto dalla polpa della foglia e lavorato con tecniche particolari per non perdere le sue benefiche proprietà ed i principi attivi in esso contenuti. La specie di aloe da cui viene estratto il gel è la varietà *barbadensis*, conosciuta anche come aloe vera e con il nome comune di “pianta che brucia”. Il gel di aloe viene ormai ampiamente utilizzato per curare diversi fastidi, sia di natura patologica che di natura estetica. Si tratta di un prodotto per uso topico, cioè esterno, la cui quantità da spalmare sul corpo varia in base al disturbo da trattare. Vedremo meglio nei prossimi paragrafi le caratteristiche di questa sostanza, intanto è doveroso ricordare quelle della pianta da cui viene estratto.

## Caratteristiche

Il gel di aloe, come già detto al paragrafo precedente, si ricava dall'omonima pianta grassa. L'aloè, è, per la precisione, una specie succulenta che predilige i climi caldi e secchi. Appartiene alla famiglia delle aloaceae e come tutte le “succulente” presenta foglie carnose, con polpa interna, che attraverso specifici meccanismi evolutivi hanno sviluppato la capacità di immagazzinare acqua. Trattenendo liquidi, le piante grasse presentano foglie interne abbastanza umide e gelatinose e sono proprio queste sostanze che vengono usate in fitoterapia per le loro comprovate proprietà idratanti ed emollienti. Le foglie dell'aloè sono lunghe anche fino a mezzo metro



o poco più, appuntite e con spine ai lati. L'esterno è di colore verde, più o meno scuro, rivestito da una cuticola molto spessa che all'interno contiene una polpa carnosa umida, verde ai lati e biancastra nella parte centrale. L'aloë vera ed il suo gel erano usati anche nell'antichità. Tracce dell'uso dell'aloë gel si ritrovano in reperti egiziani risalenti a circa seimila anni fa.

## Proprietà



Il gel di aloë conserva le stesse proprietà della pianta, cioè cicatrizzanti, lenitive, emollienti, idratanti, antimicrobiche, antiage, antiossidanti ed immunostimolanti. L'aloë è infatti molto ricca di saponine, mucillagini, enzimi, vitamine e sali minerali. Le saponine, in particolare, sono delle molecole glicoliche e steroidee con effetti cicatrizzanti e rassodanti, ecco perché gli estratti vegetali che le contengono sono diffusamente utilizzati per preparare prodotti cosmetici anticellulite. Il gel di aloë non viene usato solo come crema anticellulite, ma anche come crema nutriente ed emolliente per il viso, come

cicatrizzante in caso di ferite ed ustioni, come lenitivo di eczemi, come antirughe. La proprietà antimicrobiche del gel favoriscono e accelerano la guarigione delle ferite, evitando anche l'insorgere di infezioni. E' noto, infatti, che le ferite, se non accuratamente pulite e disinfettate, tendono ad infettarsi.

## Estrazione

Il gel di aloë, come già detto, si ricava dalla polpa della pianta, opportunamente scorticata e privata della cuticola. La polpa va spremuta o pressata per far fuoriuscire la sostanza di colore chiaro che costituisce proprio il gel di aloë. L'operazione va eseguita molto velocemente, perché il gel rischia immediatamente di perdere le sue benefiche proprietà. Appena estratto, il gel viene stabilizzato, in modo da non perdere le sostanze che contiene, e conservato al riparo dalla luce e in contenitori opachi tenuti in luoghi freschi e a una temperatura compresa tra quattro e venti gradi. Le operazioni di estrazione del gel di aloë si possono effettuare sia meccanicamente che manualmente. Con questi procedimenti si privano le foglie della cuticola esterna. Poi, si procede a tritare la polpa, ottenendo una sostanza densa di colore verde. Durante la triturazione bisogna "sminuzzare" solo la parte più chiara della polpa, senza i bordi verdi e senza tracce di cuticola, perché questi ultimi contengono sostanze fortemente lassative. In caso contrario, il gel andrà diluito per ottenere un altro prodotto, ovvero il succo di aloë, sostanza dalle elevatissime proprietà lassative, da usare in quantità microscopiche e sotto stretto controllo medico, in caso di stipsi ostinata. Il vero gel di aloë deve



essere estratto, dunque, dalla parte centrale della foglia, quella di colore bianco, mentre vanno evitati i bordi verdastri e la cuticola. Sarà la parte centrale pura che dovrà poi essere tritata o frullata. Con le triturazioni meccaniche spesso si rischia di tritare anche la parte verde della foglia, ecco perché è meglio ricavare il gel di aloe con operazioni manuali.

## Gel di aloe fai da te

Se si coltiva una pianta di aloe vera, si può provare ad estrarre autonomamente il gel. Il lavoro è estremamente delicato e laborioso. La foglia va privata della punta, delle spine e della cuticola esterna. L'asportazione di queste parti si effettua tramite un grosso coltello da cucina. La foglia di aloe va posizionata su un tagliere e poi scorticata e privata delle sue parti esterne. La polpa va poi privata anche dei bordi verdi, lasciando solo la parte centrale bianca, che va tagliata e frullata. La consistenza del gel può essere migliorata aggiungendo della glicerina. Aggiungendo dell'olio di oliva si otterrà, invece, la crema. Il prodotto va conservato in una bottiglia opaca o in una ciotola, al riparo dalla luce ed in luogo fresco e asciutto. Visto che il gel di aloe è altamente deperibile, non sappiamo se possa conservare o meno tutte le sue caratteristiche originarie. Le aziende erboristiche, infatti, effettuano, dopo averlo estratto, una procedura di stabilizzazione, in modo da mantenerlo costantemente inalterato.

## Controindicazioni

Sul gel di aloe non esistono particolari controindicazioni, ma solo studi e ricerche che evidenziano risultati contrastanti. In ogni caso, prima di assumere qualsiasi prodotto erboristico, bisogna sempre rivolgersi al medico, che consiglierà le modalità di dosaggio più adatte. Alcune fonti rivelano che il gel di aloe curerebbe le scottature da raggi X, altri studi smentiscono, invece, questa ipotesi, affermando che le bruciature da radiazioni non sono curabili con questo gel. Il gel di aloe viene anche considerato un ottimo cicatrizzante, ma alcuni studi sembrano dimostrare che le applicazioni del prodotto rallenterebbero le cicatrizzazioni delle ferite chirurgiche.

## Preparazioni commerciali

Il gel di aloe viene venduto nelle erboristerie, nelle parafarmacie, nelle farmacie e negli e-commerce. Il prodotto è confezionato in tubetti da crema, da 200 o da 150 ml. Si tratta di gel puro al 98 o al 99%. Questa percentuale potrebbe essere indice di una lavorazione meccanica che non riesce ad estirpare, dalle triturazioni, le parti verdi della polpa di aloe. In commercio esistono anche prodotti a base di gel puro al 100%, sempre in tubetti da 150 ml. I prodotti a base di gel puro di aloe vengono realizzati senza aggiunta di conservanti e coloranti. Possono però contenere altri prodotti vegetali coadiuvanti, cioè in grado di potenziare gli effetti del gel. Questi estratti vegetali aggiunti possono essere olio di sesamo, olio di semi di uva, burro di karitè, olio di semi di rose selvatiche e liquirizia. L'aggiunta di questi oli dà vita alla crema di aloe.

## Come si usa

Il gel di aloe si applica, in piccole quantità, sulle parti da trattare e si massaggia delicatamente, fino al suo completo assorbimento. Le applicazioni si effettuano in caso di scottature solari, dermatiti, pelle secca ed arida e pelle irritata. Il gel va applicato da una a tre volte al giorno. Gli effetti di questo prodotto sono anche rinfrescanti, idratanti, ed emollienti. Effetti antiage ed antirughe sembra avere la crema a base di gel di aloe. Sembra anche che questo gel possa essere usato per fare degli impacchi sui capelli. Il prodotto si può mescolare allo shampoo, o aggiungere puro sul cuoio capelluto, massaggiando delicatamente. Con questa procedura il gel avrà un effetto ristrutturante, nutritivo ed antiforfora. Sembra anche che stimoli la ricrescita dei capelli, specie se mescolato al sale o ad altri oli. Questa proprietà del gel di aloe fa ben sperare tutti coloro che sono affetti da calvizie. Gli esperti di questo problema suggeriscono di applicare il gel di aloe, puro, o mischiato con altri prodotti, nella zona dove i capelli iniziano a diradarsi. Il prodotto va applicato la sera prima di coricarsi e lasciato sul cuoio capelluto per tutta la notte. Se l'impastro di aloe dovesse risultare fastidioso, lo si può applicare nelle ore diurne e prima di lavare i capelli. Per un uso più efficace è però consigliabile applicare il prodotto poco prima di andare a dormire.

## Conservazione

Il gel di aloe, come qualsiasi prodotto erboristico, va correttamente conservato per durare il più a lungo possibile. Gli accorgimenti per una corretta conservazione del gel vanno presi sia quando il prodotto viene usato in casa e sia quando viene portato in vacanza per essere usato ed applicato al posto delle comuni creme "doposole". Il gel di aloe, essendo emolliente e rinfrescante, si presta proprio ad essere applicato dopo aver preso il sole in spiaggia. Il prodotto lenisce i rossori ed evita il formarsi di scottature, arrossamenti ed eritemi. Naturalmente è bene ricordare che prima di esporsi al sole bisogna proteggersi con gli opportuni prodotti protettivi, spesso addizionati con i benefici estratti di aloe. Tornando al gel, per mantenerlo fresco è consigliabile conservarlo in frigo con una bottiglietta aperta. Se lo si vuole portare in vacanza, è bene non travasarlo in un altro contenitore, ma usare lo stesso vasetto in cui è stato acquistato. In vacanza, il tubetto del gel di aloe va tenuto sempre al fresco, così come in casa, per poi essere usato ed applicato dopo aver concluso la giornata di esposizione al sole. Il gel va utilizzato esclusivamente entro la scadenza riportata nella confezione di acquisto.

## Costi

Il costo del gel di aloe vera varia in base al suo grado di purezza ed alla casa produttrice. Per un tubetto di gel, da 200 ml, di spendono dai nove ai sedici euro. Il costo si alza se il prodotto viene acquistato online, tramite e-commerce. Per un tubetto con la stessa quantità di gel di aloe ( 200 ml), sul web si possono spendere anche dai venti, ai ventitré euro, perché, al prezzo pieno del prodotto, bisogna aggiungere anche le immancabili spese di spedizione.



## Aloe per dimagrire

In questa pagina parleremo di :

- [Aiutarsi con la natura](#)
- [Erboristeria](#)
- [Aloe per dimagrire](#)
- [Linea ed erbe](#)



## Aiutarsi con la natura

L'essere umano è oggettivamente uno straordinario risultato della potenza creatrice della natura e di un famoso processo naturale che viene chiamato evoluzione darwiniana dal nome dello scienziato inglese che lo intuì anche attraverso le sue frequenti visite alle isole Galapagos; purtroppo però un gran numero di esseri umani vogliono utilizzare la loro posizione dominante sulla Terra per dominare la natura stessa, cosa impensabile visto che essa ci ha creati. In realtà bisognerebbe essere un pizzico più intelligenti e non dimenticarsi di tutto quanto la natura ha fatto per noi: cosa? Beh, i primi esseri umani non avevano né negozi di abbigliamento e né supermercati, quindi il vestiario lo prendevano o da pelli di animale oppure da grosse foglie di piante, mentre il cibo aveva più o meno la stessa duplice origine. Idem per tutto ciò che ci è servito fino ad oggi, ed oggi stesso noi non facciamo che "trasformare" ciò che la natura ci mette a disposizione, mentre non creiamo assolutamente nulla. Ebbene, per fortuna molte persone ancora oggi amano utilizzare con discrezione i doni naturali che più ci possono fare bene, senza né sfruttarli per diventare ricchi e senza ovviamente distruggerli se non ci occorrono più (perché magari possono servire ad altre persone).

## Erboristeria

Una moda recente che però è totalmente apprezzabile è proprio quella che insegna a prendersi maggiore cura del proprio corpo attraverso i prodotti vegetali naturali, essa viene chiamata erboristeria ed è una disciplina che ha origini antichissime ma che si è rilanciata negli ultimi anni proprio grazie alla moda proveniente dalle alte pieghe della società nordamericana. L'erboristeria è il nome con cui si definisce globalmente il curare, guarire e migliorare la funzionalità del proprio corpo attraverso l'assunzione o in genere l'utilizzo di prodotti direttamente derivati dalla natura e poco modificati attraverso vari processi; in realtà secondo tradizioni antiche l'erboristeria è un'arte che classificava le piante e ne insegnava come conservarle per poter poi godere dei loro benefici, mentre era la fitoterapia (come si evince dalle origini della parola) a dire cosa fare e come utilizzare questa o quella pianta per curare varie sintomatologie. Oggigiorno questi due nomi sono praticamente sinonimi, ma avuto maggiore appeal mediatico "erboristeria". Riguardo all'origine antichissima, sarà per noi molto semplice soddisfare la curiosità dei lettori: la verità è che tutta la medicina dell'uomo dagli inizi della civiltà e fino a un secolo fa non è stato altro che erboristeria, perché tutti prendevano solo parti di piante prima che fossero inventati microscopi, beker, eccetera.



## Aloe per dimagrire

Una delle piante più in voga nella moderna erboristeria è di certo l'aloë: essa ha l'enorme pregio di contenere enzimi e proteine che sono adattissimi ad idratare sia i tessuti interni che quelli esterni del corpo umano, e tutti dovremmo riconoscere l'importanza di una corretta idratazione (ovvero di un corretto apporto di acqua) a tutte le parti del nostro corpo, perché l'acqua è l'elemento base della vita e pertanto non può mancare nemmeno per pochissimo. L'applicazione di questo principio è quasi un jolly, va bene in ogni caso, ma in questa sede parliamo dell'aloë per dimagrire: ricordate nei vari consigli diramati per radio e televisione cosa si ascolta più spesso? "Bere tanto per dimagrire", e ciò non vuol dire altro che "tenere idratato il corpo". Ovviamente l'aloë non può e non deve sostituire l'acqua, però può essere un aiuto in più per raggiungere meglio e prima i risultati che ci siamo prefissi. Infatti l'aloë, se assunta nelle giuste dosi, riesce anche ad aggiungere un ulteriore effetto positivo a quello idratante già specificato, il lassativo: essa contribuisce al corretto funzionamento dell'intestino, ovvero della nostra modalità di "scarico residui", e se qualcuno ha interesse a dimagrire non può tenersi i rifiuti con sé!

## Linea ed erbe

In generale il discorso di perdere peso di cui abbiamo appena parlato fa parte di un inquadramento più generale che attanaglia i pensieri di molte donne e che consiste nel "mantenere la linea"; uno degli effetti della società moderna è l'imposizione di modelli estetici che hanno letteralmente conquistato tutti e che quasi impongono che per essere considerati belli, attraenti o comunque desiderabili bisogna essere "come Tizia" o "somiigliare fisicamente a Caio". Non è una cosa molto giusta soprattutto quando diventa un peso

psicologico per quelle persone che non sanno interpretare nel modo giusto e gestire tutto questo. Per fortuna però l'intelligenza umana riesce ad emergere in queste situazioni e tante persone, più che affidarsi a prodotti chimici e farmaci che mantengono la linea ma distruggono molto altro, decidono di mettersi nelle mani della corretta alimentazione, della attività fisica ed anche della natura. Proprio quest'ultimo punto è quello che noi abbiamo precedentemente descritto, ovvero la cura del corpo, della sua funzionalità e della persona attraverso prodotti quasi direttamente naturali, che sono stati studiati e testati e non fanno altro che migliorare lo stato del nostro corpo, come siamo certi che la natura ha sempre voluto fare.

## Aloe per i capelli

In questa pagina parleremo di :

- [Le cure alle erbe](#)
- [L'aloè vera](#)
- [Aloe per i capelli](#)
- [Effetti e modalità di applicazione](#)



## Le cure alle erbe

Tutti sanno e non si può negare che la nostra società è dominata dal consumismo, o meglio da quelle continue mode per metà imposte da una pubblicità a volte subdola e per metà frutto della nostra mente che crede e continua a diffondere certe mode pur senza capirle e spesso senza nemmeno condividerle, solo in quanto mode. Per nostra fortuna ci sono “mode e mode”, modificando un noto modo di dire, nel senso che ci sono le mode dannose, totalmente inutili e senza un fine (tipo fumare, oppure alcune stravaganti per abbigliamento, capigliature eccetera), e le mode che vengono lanciate e diffuse come tali, quindi sempre con modalità subdole, però che almeno si basano su principi sani. Una di queste è per esempio l’hobby del giardinaggio, che è un fenomeno mediatico mondiale (cavalcato ormai da siti internet e televisioni, con tutorial, informazioni e tante altre cose), però è comunque un’attività all’aperto ed a contatto con la natura, che ne insegna i meccanismi ed a rispettarla, oltre a garantire movimento fisico e scarico di stress. Un’altra moda positiva è la cura d’erboristeria per il corpo: diffusasi negli ultimi anni, ha raggiunto milioni di persone, convinte dalla naturalità dei prodotti e dall’efficacia.

## L'aloè vera

Il mondo dell’erboristeria è vario e variegato, perché nel corso del tempo l’uomo ha riscoperto tante specie vegetali che se utilizzate nel modo giusto possono garantire un efficace effetto su tante funzionalità del corpo umano, sia come miglioramento delle prestazioni e sia come piccola cura per certe disfunzioni. Ebbene, una delle specie più utilizzate ed apprezzate in erboristeria è l’aloè vera; essa è una pianta del gruppo delle succulente (lo stesso dei cactus e delle piante grasse in generale) che cresce nelle zone tropicali con bassa piovosità, o comunque con



piovosità contenuta in un solo breve periodo di tempo. Infatti essa ha i tessuti interni capaci di immagazzinare liquidi preziosi, che l'essere umano ha imparato ad estrarre ed ha notato essere incredibilmente positivi per il nostro corpo. A differenza delle altre piante utilizzate in erboristeria, l'aloe vera è disponibilissima a "cedere" le sue preziosità, in quanto basta spezzare le grosse e turgide foglie per veder colare letteralmente una linfa densa, verde e leggermente trasparente, dal sapore naturale non molto gradevole ma dalla enorme quantità di enzimi, vitamine, proteine vegetali e tante altri microelementi che fanno molto bene al nostro organismo. Già conosciuta nell'antichità sia dal nostro lato dell'Atlantico che dall'altro, si è tramandata da sempre come pianta officinale.

## Aloe per i capelli

L'aloe ha tantissime applicazioni, per analizzarle tutte ci vorrebbe molto più di un articolo; in questo caso ci concentriamo su un aspetto che può essere un problema per molte persone, ovvero i capelli: la nostra capigliatura, messa in ginocchio dalla genetica e dallo stress, tende sempre più a scomparire, diradarsi, scolorirsi e ad apparire non curata anche se dedichiamo ai capelli più di un'ora al giorno. In questo caso interviene per noi l'aloe che, col suo famosissimo potere idratante (sfruttato anche per la pelle, prima applicazione), riesce sia a ristabilire un equilibrio nel cuoio capelluto e sia a rendere il capello stesso migliore. In effetti accade che gli enzimi contenuti nell'estratto di aloe riescono a convogliare acqua e sostanze nutritive dove vengono assorbiti, quindi se distribuiti sul cuoio capelluto permetteranno di idratarlo e l'idratazione vuol dire semplicemente più salute. Un esempio pratico potrebbe essere l'applicazione di una crema appena dopo la doccia e lo shampoo, una sorta di gelatina da applicare sui capelli umidi e poi da distribuire bene con un pettine per aiutare anche il cuoio capelluto più profondo. L'effetto è garantito, e consigliato sia a uomini che a donne.

## Effetti e modalità di applicazione

L'idratazione del cuoio capelluto e dei capelli con aloe vera e prodotti che le contengono può agire su più fronti, vediamo quali; innanzitutto, il problema principale che salta alla mente quando si parla dell'idratazione dei capelli è sicuramente la forfora. Essa affligge un gran numero di uomini e donne (anche se i maschietti sono leggermente svantaggiati per via dei capelli solitamente più corti) e soprattutto dal punto di vista psicologico e di insicurezza personale è grave; però la aloe vera è in grado di ristabilire ed almeno migliorare l'equilibrio dei liquidi nel cuoio capelluto, in modo da ridurre quell'effetto squamante tanto fastidioso. Ma non solo, l'aloe vera è consigliata anche per fortificare il capello e renderlo meno fragile ed incline alla caduta, come spesso accade sia a uomini che a donne quando l'età comincia ad avanzare. In questo caso la forma di assunzione più gettonata è di certo quella con compresse di estratto di aloe da ingerire, perché il fortificare il capello deve partire dal fortificare le strutture interne che generano e sorreggono il capello stesso, non la sua parte esterna facilmente raggiungibile dall'esterno. Queste compresse spesso integrano l'aloe con altri prodotti vegetali specifici per i capelli.

## Aloe proprietà

In questa pagina parleremo di :

- [L'aloë](#)
- [Proprietà attribuite](#)
- [Proprietà dimostrate scientificamente](#)
- [Controindicazioni](#)



## L'aloë

Dalle montagne dell'Africa tropicale e del Sud Africa, l'aloë ha fatto il giro del mondo, complici le moltissime proprietà benefiche che a questa pianta vengono attribuite. L'aloë conta oltre 400 specie, tra le quali la più conosciuta e diffusa è l'aloë vera: una pianta sfruttata per tradizione a scopo benefico e curativo sin dall'antichità dai popoli che per primi ne sono entrati in contatti. Oggi, l'aloë è una pianta che viene coltivata per le sue potenzialità decorative, ma soprattutto per quelle benefiche per l'uomo, divenendo uno dei più diffusi strumenti della moderna fitoterapia. Ad essere sfruttata in larga parte è l'olio essenziale estratto da questa pianta, presente in abbondanza all'interno delle foglie succulente. Con le dovute attenzioni, l'aloë può essere coltivata anche in Europa, dando vita a una pianta ornamentale di grande fascino, con le sue ampie foglie allungate di diverse sfumature di verde, che può essere sfruttata anche per uso domestico nella cura di piccoli disturbi, per i quali si desidera optare per soluzioni naturali.

## Proprietà attribuite

La vasta diffusione dell'aloë, l'esistenza di moltissime specie, nonché l'utilizzo attestato sin dall'antichità in diverse aree del mondo contribuiscono a creare intorno all'aloë la fama di pianta adatta a curare qualsiasi male e che ha quasi del miracoloso. Come per ogni altra coltivazione, naturalmente, non è così, e nonostante si tratti di una pianta dall'uso e dalle proprietà benefiche variegata, non tutte le proprietà ad essa attribuite sono finora state provate scientificamente. Secondo gli antichi



egizi, ad esempio, l'aloè aveva perfino il potere di facilitare il percorso delle anime dopo la morte, aiutando a preservare a lungo nel tempo il corpo del defunto imperatore, mentre nel kamasutra l'aloè viene citata come pianta afrodisiaca. Gli antichi romani già erano coscienti delle proprietà cicatrizzanti dell'aloè e dei suoi effetti benefici sulla pelle. All'aloè vengono attribuite, inoltre, proprietà energizzanti, per la sua capacità di agire in modo rapido ed efficace contro il dolore. Da sempre l'aloè viene utilizzato per combattere le irritazioni cutanee e in generale per migliorare la salute della pelle: ad oggi, l'aloè è uno dei più diffusi ingredienti per la realizzazione di prodotti specifici nel campo della cosmesi e dell'erboristeria, che sfruttano l'aloè da solo o in commistione ad altri ingredienti di origine naturale, per una maggiore efficacia. Proprietà non ancora provate, eppure largamente attribuite, sono inoltre quelle antibiotiche, disinfettanti e antitumorali.

## Proprietà dimostrate scientificamente



Dal momento che l'aloè viene sfruttato sin dall'antichità nelle più diverse zone del mondo, non stupisce che attorno a questa pianta si sia sviluppato un alone di mistero e magia tale da renderla una pianta dalle proprietà quasi leggendarie.

Nonostante sia indubbio che l'aloè presenta caratteristiche in grado di rivelare utilità in diversi campi del benessere, non tutto ciò che viene considerato efficace trova riscontro nella scienza.

Sebbene questo non significhi che qualsiasi effetto positivo non ancora dimostrato scientificamente sia fasullo o inesistente, è

bene conoscere anche ciò che la scienza conferma relativamente a questa pianta. La presenza di mucopolisaccaridi rende l'aloè effettivamente utile contro la proprietà gastroprotettrice e la stimolazione del sistema immunitario. A rendere l'aloè indicato per la cosmesi e per la cura della pelle sono invece gli antiossidanti, presenti in grandi quantità, tali da far definire la pianta come quasi miracolosa in passato. Accanto alla capacità di stimolare le difese immunitarie, l'aloè rivela proprietà antinfiammatorie: insieme, queste due caratteristiche hanno probabilmente contribuito a diffondere la credenza di proprietà antibiotiche, le quali tuttavia non sono state ad oggi confermate. Infine, l'aloè è in grado di svolgere un'azione lassativa che non sempre, però, trova declinazione positiva.

## Controindicazioni

Nonostante le proprietà benefiche dell'aloè siano molte, come visto, gli oli essenziali della pianta devono essere utilizzati nel rispetto delle dosi consigliate: eventuali sovradosaggi possono provocare danni all'organismo. L'aloè è sconsigliato, per uso interno, soprattutto per le donne nel periodo delle mestruazioni, in quanto potrebbe favorire un maggiore flusso. L'aloè deve



essere evitato, inoltre, in presenza di disturbi intestinali e di diarrea: essendo per natura uno stimolante dell'attività gastrointestinale, potrebbe accentuare i disturbi anziché svolgere un effetto calmante. In generale, l'utilizzo per via interna è consigliato per periodi circoscritti, per evitare che un utilizzo troppo prolungato possa provocare dei danni all'apparato escretore. Meglio evitare anche la somministrazione ai bambini, se non per quantità molto modeste ed uso esterno. Nonostante le proprietà cicatrizzanti e lenitive, l'aloè è sconsigliata in caso di emorroidi e vesciche, poiché il contatto diretto accentuerebbe il disturbo e l'infiammazione. Va inoltre evitato, ovviamente, l'utilizzo da parte di coloro che presentano allergia o intolleranza a questo elemento naturale.



## Aloe psoriasi

In questa pagina parleremo di :

- [La psoriasi](#)
- [Aloe](#)
- [Gel di aloe vera](#)
- [Shampoo e sapone a base di aloe vera](#)



## La psoriasi

La psoriasi è una patologia epidermica di natura infiammatoria, che colpisce circa l'1% della popolazione mondiale ed è a carattere cronico. Si manifesta con la presenza, lungo tutto il corpo, di macchie rosse caratterizzate da secchezza della pelle, che provoca desquamazione. Si tratta di un disturbo che non comporta solamente problemi e disagi a livello estetico, ma anche fastidio nel quotidiano, dal momento che la presenza delle chiazze può essere associata a prurito e bruciore. L'aloè si rivela importante dunque non solo dal punto di vista della cura del disturbo, anche se in rari casi è stata registrata una remissione pressoché completa, ma anche in quanto efficace lenitivo del prurito e dei vari sintomi dello stato infiammatorio. Sebbene non sia possibile stabilire un fattore universale in grado di provocare l'insorgenza della psoriasi, è possibile delineare un quadro generale dei soggetti a rischio e dei principali fattori di rischio. Il disturbo colpisce indifferentemente uomini e donne, ma nel secondo caso tende a manifestarsi più precocemente, mentre a maggiore rischio si rivelano i soggetti di naturale carnagione chiara. Per quanto riguarda l'incidenza delle zone più colpite, invece, la psoriasi si manifesta prevalentemente nei gomiti, nel cuoio capelluto, nella zona ombelicale e sacrale e laddove siano già presenti cicatrici o altri tipi di lesioni cutanee. I principali fattori di rischio, accanto alla predisposizione genetica, vi sono poi delle caratteristiche che possono rivelarsi scatenanti, come lo stress, la presenza di lesioni cutanee, la presenza di altre patologie, le ustioni, una reazione a determinati tipi di farmaci e alterazioni ormonali. A seconda delle caratteristiche specifiche del disturbo, è possibile suddividere le manifestazioni della psoriasi in diverse categorie: quella a placche è la più comune, ma esiste anche la psoriasi guttata, quella pustolosa, quelle invertita e quella epidermica, che si estende con maggiore facilità su tutto il corpo.

## Aloe

Sempre più di frequente, per contrastare i disturbi e la patologia della psoriasi vengono impiegati prodotti a base di aloe vera, che risulta estremamente efficace in molti casi di applicazione epidermica, per via dei suoi effetti lenitivi. L'aloè vera è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Liliacee, che si trova soprattutto in Africa, declinata nelle sue oltre duecento varianti. Già in antichità, l'aloè vera viene sfruttata per lenire disturbi legati prevalentemente all'epidermide, anche se nel corso dei secoli i suoi impieghi si sono rivelati i più svariati. Per quanto riguarda la psoriasi, gli effetti dell'aloè vera sono prevalentemente lenitivi dei sintomi più fastidiosi, quali il prurito o il bruciore, riducendo al contempo anche la presenza delle macchie rosse e l'effetto di desquamazione. Sebbene non si possa parlare di guarigione completa, l'aloè può aiutare la remissione, che dal punto di vista clinico può manifestarsi ciclicamente.



## Gel di aloè vera



Tra le forme di utilizzo più diffuse dell'estratto di aloè vi è il gel, che permette un rapido assorbimento e dunque un'efficacia rapida riscontrabile sin dai primi utilizzi. Il gel di aloè vera vanta proprietà lenitive ed idratanti: una combinazione particolarmente utile per quanto riguarda la cura della psoriasi, che unisce pruriti e bruciori a sintomi legati al rossore, alla secchezza e alla desquamazione della pelle. Il gel può essere applicato quotidianamente per un sollievo prolungato e per favorire la remissione del disturbo. La formula delicata consente il rispetto anche delle pelli più delicate, favorendo la

prevenzione di ulteriori lesioni che, a loro volta, potrebbero garantire terreno fertile per lo sviluppo dei sintomi della psoriasi. In alternativa al gel, per disturbi di media entità è possibile, inoltre, sfruttare l'olio anche per via orale, assumendo due cucchiaini al giorno dell'estratto, facendo però attenzione a dosaggi e indicazioni terapeutiche.

## Shampoo e sapone a base di aloè vera

L'aloè vera, come, visto, è una importante risorsa della quale si fa ampio uso in ambito erboristico. Accanto ai prodotti specifici per la cura e la prevenzione, come le creme e i gel, vi sono ulteriori prodotti che possono rivelarsi estremamente efficaci se utilizzati da coloro che soffrono di psoriasi. Per pelli delicate, con



problemi di desquamazione e secchezza, anche l'igiene quotidiana può risultare un problema: i prodotti tradizionali possono irritare la pelle ulteriormente, accentuando i sintomi e i fastidi, così come accade per gli shampoo, che devono unire all'efficacia nella pulizia dei capelli anche il rispetto per la cute. I prodotti per l'igiene quotidiana a base di aloe, come gli shampoo e i saponi, coniugano entrambe le esigenze, rivelandosi delicati con la pelle di chi ne fa uso, funzionando allo stesso tempo come prezioso lenitivo e come efficace detergente, delicato e utilizzabile tutti i giorni evitando così il peggioramento e, al contrario, sfruttando l'igiene quotidiana per favorire la remissione del disturbo.

## Aloe succo

In questa pagina parleremo di :

- [Le piante della salute](#)
- [Aloe vera](#)
- [Succo di aloe](#)
- [Proprietà, controindicazioni, curiosità](#)



## Le piante della salute

L'essere umano ha da sempre studiato, esplorato, sperimentato la natura per trovare miglioramenti per la sua vita ed innalzarne la qualità; hanno cominciato molto presto le prime civiltà, alle quali erano già note tante proprietà delle piante ed anche di alcune pietre o altri minerali (anche se ciò è una semplice informazione e non rientra nell'argomento riassunto nel titolo). Effettivamente da allora ad oggi di scoperte ne sono state effettuate tantissime, contribuendo a sensibilizzare il mondo verso le piante, da non ritenere né i componenti principali delle foreste e né semplici generatrici di fiori con cui decorare casa e giardino; ad esempio si è scoperto che alcune piante contengono dei potenti anestetici che al giorno d'oggi sono alla base delle medicine che assumiamo prima degli interventi, o ancora esistono piante che sotto osservazione hanno evidenziato una buona capacità di sconfiggere alcuni virus, dando idee ai nostri ricercatori per farmaci che facciano lo stesso. Ma soprattutto c'è una branca delle scienze umane che da sempre attinge a piene mani dalle piante, ed è la cosmetica: essa è la cura del corpo, con lo scopo di tenerlo giovane e vitale soprattutto nella parte estetica, che soprattutto tra le donne è molto in voga, con uso di creme e soluzioni varie.



## Aloe vera

Non volendo incorrere in atteggiamenti pubblicitari lungi dai nostri

interventi, ci sono tantissime pubblicità televisive ed editoriali che presentano le straordinarie proprietà dell'aloè vera; questo è il nome scientifico, ma anche un po' quello commerciale, di una pianta della famiglia Aloecacee che cresce nei climi con caldo secco abbastanza costante e che più propriamente è indicata come *Aloe barbadensis* Miller. Essa ha la caratteristica di essere succulenta e carnosa, ma ciò non nell'accezione più comunemente usata di un qualcosa particolarmente invitante da mangiare; questi due aggettivi infatti, riferiti a questo genere di piante, indicano una struttura particolarmente spessa e ricca di una polpa interna delle foglie di alcune piante, la cui sezionatura può facilmente mostrare la spugnosità interna coniugata ad una presenza non trascurabili di acqua, linfa o altri liquidi. Essa ha un aspetto cespugliare, crescendo da terra con foglie che possono giungere anche al metro e che costituiscono il "tutto" della pianta, essendo diramate direttamente dalla base e con portamento dritto, senza bisogno di sostegni. Esse sono la parte più famosa di questa pianta, anche per la forma molto lanceolata e per i contorni ricchi di spine.

## Succo di aloè

L'aloè vera, come abbiamo già accennato, è enorme protagonista di tante campagne pubblicitarie di cosmetici, anche perché è uno degli ingredienti fondamentali di questi prodotti; ma cosa ha di speciale questa pianta? Tante sono le proprietà dell'aloè, ma in questo articolo ci concentriamo sul suo succo: il succo di aloè è una bevanda che si sta sempre più diffondendo, soprattutto nel pubblico femminile, al quale interessa più di tutti di mantenere il corpo e l'aspetto quanto migliori possibile, soprattutto per sentirsi sicure di sé stesse e di conseguenza stare bene con gli altri. Il succo di Aloè si ottiene dalle foglie, già descritte come carnose e succulente, quasi "spremendole"; la sua colorazione è verde-giallognola, a meno dell'aggiunta di coloranti, e le proprietà per cui viene assunta sono molteplici, anche se poche sono effettivamente dimostrate scientificamente: idratante, antiinfiammatoria, cicatrizzante, analgesica, rigenerante, disintossicante ed altre, come quella anti-tumorale, che sono improbabili e comunque di certo non dimostrate con certezza. Il succo viene estratto dalla parte esterna della foglia, mentre quella interna dà vita all'aloè gel di cui parliamo in un altro articolo. Ovviamente i quantitativi presenti nelle applicazioni cosmetiche sono piccolissimi, ma alcuni effetti positivi sono avvertibili, su tutti quello che rende la pelle più idratata e quindi elastica, capace cioè di piegarsi ed allungarsi senza creare rughe o altri segni.

## Proprietà, controindicazioni, curiosità

Una proprietà molto conosciuta dell'estratto di aloè è quella di essere un potente lassativo; tutto ciò è dovuto al fatto che l'Aloè contiene una certa quantità di glicosidi antrachinodici, i quali hanno un forte potere lassativo, appunto. In effetti essi possono essere paragonati ai lassativi più potenti studiati dall'uomo, perché danno anche lo stesso effetto di assuefazione, possibili danni all'apparato digerente ed anche più bassa assunzione di farmaci per via orale (a causa dell'accelerato passaggio nell'apparato digerente). Unito al potere lassativo c'è anche una certa dose di crampi addominali, innocua conseguente della maggior attività peristaltica. Per questi motivi si controindica di assumere elevate dosi di aloè, anche se quella contenuta nei cosmetici è assolutamente una lontana parente di quell'estratto quasi puro che ha queste proprietà. L'Aloè era già conosciuta anche alle antiche civiltà come gli Assiri, i quali ne facevano

descrizione precise sia nell'aspetto che nelle funzioni; essa è coltivata maggiormente proprio nei Paesi del Medio Oriente, con clima caldo e soprattutto secco, ma anche in alcune zone europee come la Spagna, che vanta una grande coltivazione. Anche l'Italia, soprattutto con le regioni del Sud, compete al mercato dell'Aloe.

## Aloe variegata

In questa pagina parleremo di :

- [Il fascino dell'aloë](#)
- [Proprietà fitoterapiche](#)
- [Prodotti in commercio](#)
- [Coltivazione](#)



## Il fascino dell'aloë

Delle diverse specie di aloë esistenti in natura, l'aloë variegata è forse quella più ricca di fascino e in grado di colpire l'occhio: non a caso, la sua vasta diffusione ha due ragioni principali, ovvero l'impiego in campo fitoterapico e lo scopo puramente ornamentale all'interno di appartamenti o giardini. L'aloë variegata appartiene alla famiglia delle Liliaceae ed ha sviluppo cespitoso, con foglie molto carnose dalla caratteristica colorazione striata. È una pianta che può raggiungere anche il metro di altezza in condizioni ottimali, anche se solitamente il clima locale favorisce lo sviluppo più moderato della pianta. Le foglie sono solitamente raccolte a rosetta e presentano spine lungo i lati e fino alle punte. Lo spessore della foglia è dovuto alla notevole presenza di parenchimi acquiferi, che rendono l'aloë variegata una pianta estremamente ricca di sostanze ampiamente sfruttate in fitoterapia per il benessere del corpo. Accanto al fascino delle foglie si aggiunge quello delle infiorescenze a racemi che nei mesi primaverili accendono di giallo la pianta creando eleganti contrasti con le tonalità verdi delle foglie.

## Proprietà fitoterapiche

L'aloë è una pianta che vanta, negli ultimi anni, una crescente attenzione da parte del mondo della fitoterapia; in particolare, l'aloë variegata è considerata una preziosa risorsa per diversi tipi di disturbi. Le sue proprietà sono principalmente tonificanti, antinfiammatorie e cicatrizzanti: per questo l'aloë variegata è alla base della realizzazione di moltissimi prodotti destinati alla cura epidermica. L'applicazione dell'aloë variegata non si limita però a quella dermatologica: consumata per via interna, l'aloë variegata viene considerata un ottimo depurativo per l'organismo e viene sfruttata per brevi periodi di disintossicazione dalle tossine prodotte dal corpo o



assunte dall'esterno. Agendo direttamente sul sistema immunitario, l'aloë vera viene anche assunta in via preventiva, per rafforzare le difese dell'organismo, magari nei periodi in cui si è naturalmente più soggetti a mali di stagione. In questa accezione l'aloë vera trova impiego in diversi tipi di prodotti, anche se il consumo, in via più semplice e diretta, già è attestato nelle epoche più antiche, segno della reale efficacia e delle notevoli proprietà benefiche di tale pianta, che vanta proprio per questa ragione notevole diffusione anche nei luoghi che non prevedono tale vegetazione come autoctona.

## Prodotti in commercio



Dal momento che l'aloë variegata trova ampia diffusione per la cura della pelle, molti dei prodotti realizzati con questa pianta sono proprio creme e gel ad uso esterno. Esse possono contenere solamente estratti di aloë, oppure un mix di sostanze dalle simili proprietà, per un risultato ancora più efficace. I prodotti così realizzati possono rientrare nella categoria dei rimedi fitoterapici oppure nella cosmesi, per la realizzazione di creme tonificanti per la pelle dall'utilizzo anche quotidiano. L'aloë variegata si ritaglia spazio, però, anche in ambito culinario: non solo è possibile dare vita a succhi di aloë da

assumere per favorire il benessere quotidiano, ma anche per la realizzazione di gustosi the che proprio grazie ai fiori di aloë variegata assumono fragranze intense e inconfondibili. Sciroppi e altri prodotti di questo tipo a scopo preventivo possono essere assunti per innalzare le difese immunitarie in un periodo di particolare stanchezza oppure in concomitanza con i periodi di maggiore diffusione dei più classici mali di stagione, per una ulteriore protezione. Molti prodotti per il contorno occhi e per la pelle del viso, inoltre, contengono estratti di aloë variegata, che permette una adeguata cura e risultati visibili entro poco tempo dall'inizio delle applicazioni. L'aloë variegata, naturalmente, si trova anche in commercio sotto forma di pianta, dal momento che le sue caratteristiche la rendono una pianta decorativa e di grande fascino.

## Coltivazione

L'aloë variegata può essere coltivata in Italia, ma trova collocazione negli spazi aperti solamente nelle zone dal clima più temperato: in tutti gli altri casi sarà necessaria una collocazione all'interno della propria casa o del proprio appartamento, per poter garantire alla pianta temperature ottimali al suo sviluppo e alla sua crescita. L'aloë si adatta con facilità ai più diversi tipi di terreno; per favorire la crescita rigogliosa è possibile provvedere all'aggiunta di concime nell'acqua di irrigazione, pur facendo attenzione a non eccedere mai con nessuno dei due elementi ed evitando la formazione di ristagni idrici. La pianta non richiede particolari attenzioni aggiuntive se non il rinvaso quando il contenitore si mostra troppo piccolo, da effettuarsi nel periodo primaverile, e





l'eliminazione di foglie secche e dei fiori dopo il periodo di fioritura, per evitare che le parti più vecchie e deboli sottraggano nutrimento e spazio per lo sviluppo delle nuove foglie o della nuova fioritura, con un vantaggio evidente anche dal punto di vista estetico per coloro che decidono di coltivare l'aloë a scopo ornamentale. Non sono necessarie, però, ulteriori operazioni di potatura.