



ALOE MILLEUSI

CI SONO ANCHE GLI INTEGRATORI

Gli integratori a base di succo d'aloè sono indicati in caso di **digestione lenta o difficile**, reflusso gastroesofageo, colon irritabile, meteorismo. Svolgono un'azione **emolliente e lenitiva del tratto gastrico**, aiutano a depurare l'organismo, rigenerano la flora intestinale. Merito degli antrachinoni, composti responsabili del sapore amaro della pianta, concentrati soprattutto nella linfa del tronco e nelle foglie: **stimolano la motilità intestinale** con effetto purgante, che si manifesta dalle sei alle 24 ore dopo l'assunzione. «È sconsigliato assumere per bocca il succo spremuto direttamente dalla pianta, perché alcune varietà hanno un alto contenuto di aloina, un purgante amaro che può risultare tossico a elevate concentrazioni e dare reazioni negative come crampi, vomito e diarrea» avverte lo specialista. «I prodotti disponibili in commercio invece garantiscono la rimozione della cuticola esterna della foglia, dove risiedono

le aloine. È importante rifornirsi solo da rivenditori di fiducia e assicurarsi che sulla bottiglia sia indicato **“succo puro al 100 per cento di aloè”**. Bisogna preferire altresì i prodotti provenienti da coltivazioni europee controllate lungo l'intera filiera, dalla coltivazione alla vendita, in cui siano evitati procedimenti come pastorizzazione, filtratura e diluizione, che ne compromettono l'integrità».

PER AUMENTARE LE DIFESE

Per sfruttare le qualità depurative e immunostimolanti della pianta, si consiglia un **cucchiaino di succo al risveglio a digiuno e uno alla sera, diluito in acqua o succo di frutta**, per almeno 20 giorni. «È utile in quei momenti dell'anno, come i cambi di stagione, in cui mancano le forze, oppure dopo un forte stress, una malattia o un intervento chirurgico, quando ci si sente debilitati e fragili» spiega il dottor Brigo. Chi soffre di **alitosi** può trovare sollievo prendendo un cucchiaino di succo

Le altre varietà



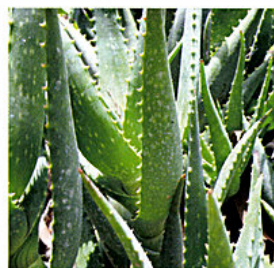
ALOE ARBORESCENS

È caratterizzata da foglie strette, rivestite da una spessa cuticola che contiene un'elevata quantità di aloine, alle quali si devono le proprietà curative per stomaco e intestino (ma anche la tossicità, a dosaggi elevati).



ALOE FEROX

Nota anche come aloè africana o selvatica, ha un succo molto ricco di micronutrienti, soprattutto ferro, pertanto trova impiego nel trattamento dell'anemia. Esiste anche un medicinale omeopatico a base di questa specie, utilizzato per la cura delle emorroidi (Aloe 5 CH, cinque granuli tre volte al dì nella fase acuta; 9 CH cinque granuli al dì come mantenimento).



ALOE CHINENSIS

È originaria della Cina: è la specie meno diffusa e più costosa. Le foglie sono un concentrato di composti antrachinonici e micronutrienti, in particolare potassio, calcio e magnesio. È raccomandata alle donne in menopausa e agli anziani, preferibilmente in associazione con le altre varietà.

GUIDA AGLI ACQUISTI

1 PER LA PELLE IRRITATA

Per tutti i casi di pelle irritata e sofferente a causa della disidratazione o dell'azione di freddo, vento, sole, detersivi, c'è Aloe Pomata Eudermica Bio di Bios Line, che dà sollievo grazie alla sua formula a base di Aloe e Olio di Mandorle. In farmacia ed erboristeria, tubo, 10 euro.

2 INTEGRATORE CON TÈ VERDE

Arricchito con un estratto secco di Tè verde che favorisce il drenaggio dei liquidi e l'equilibrio del peso corporeo, Aloe 100% Bio & Tè verde di Pharnalife è un integratore alimentare a base di Aloe gel estratto secco concentrato, che favorisce le funzioni depurative dell'organismo. In farmacia ed erboristeria.



3 DETERGENTE INTIMO LENITIVO

A base di gel di Aloe vera, Intimo pH 3,5 Eco Biologico di Omia è un detergente demo-liquido lenitivo e addolcente per l'igiene intima quotidiana, arricchito di Acido lattico e di Calendula officinale. Nella grande distribuzione, 5,30 euro.

4 SOLIEVO ALLE GAMBE

Studiato per dare immediato sollievo alle gambe, il Gel Freddo Benex di Erboristeria Magentina con Aloe, Menta piperita ed estratti fluidi di Ippocastano ha un effetto vasocostrittore, anestetico, drenante e antigonfiore. In farmacia ed erboristeria, 15,60 euro.

5 OLIO ELASTICIZZANTE

Dai laboratori Planter's, Oil Aloe vera Riparatrice viso mani corpo, un olio elasticizzante e nutriente perfetto in caso di disidratazione cutanea, rugosità, smagliature e ideale per le pelli secche e stressate. In farmacia ed erboristeria, 9,80 euro.