
Aloe

Famiglia: Gigliacee

Origine: isola di Socotra

I primi documenti conosciuti sulle piante medicinali, tra cui il famoso "Papiro Ebers" del XVI sec. a.C., parlano già delle virtù curative dell'aloè. I Greci usavano Aloe succotrina come lassativo e purgante; la pianta è originaria di Socotra, un'isola a sud dell'Arabia, nel prolungamento del "corno" d'Africa. Ippocrate racconta che si bruciava l'aloè sulle pubbliche piazze quando si diffondeva la peste. Il genere Aloe conta più di 200 specie di piante grasse, per la maggior parte originarie dell'Africa australe dove si trovano in abbondanza nelle regioni calde e desertiche del Capo. Ne esistono anche in Madagascar e in qualche zona dell'Asia e dell'Europa, sui pendii rocciosi e assolati. La specie vulgaris è coltivata ai nostri giorni, così come molti ibridi, non solo in tutto il bacino del Mediterraneo, ma anche nel Nuovo Mondo, dal Messico al Perù alle Antille.

Secondo la specie, la taglia dell'aloè varia da 20 cm a parecchi metri: Aloe arborescens, detta "corna d'ariete" può superare i 4 metri d'altezza nel suo paese d'origine, l'Africa meridionale. Le foglie dell'aloè sono grandi, allungate, carnose e spinose. Un tempo (e spesso ancor oggi) si incidevano e si mettevano in recipienti per raccoglierne il succo resinoso di colore scuro e di sapore amaro che, in seguito, veniva depurato in caldaie a fuoco lento fino a ottenere una sorta di gelatina che veniva messa in contenitori di carta dove si condensava e si essiccava al sole. Veniva venduta sotto forma di polvere. I fiori di aloè sono tubulari e, a seconda della specie, il loro colore varia da porpora a rosso scarlatto ad arancio o rosso chiaro. Sbocciano in primavera e in estate. Abbiamo già parlato delle proprietà lassative, stomachiche e, a forti dosi, purgative dell'aloè, tuttavia la pianta è indicata anche contro la costipazione cronica ed entra nella formula di molte specialità dimagranti. Per uso esterno è infine un buon cicatrizzante da applicare su piaghe e scottature.

Generalmente si prende l'aloè sotto forma di pillole, di compresse o di tintura. La dose massima per un adulto è di 0,3 g al giorno, presi la sera. Non si deve prendere in caso di gravidanza o di emorroidi e deve essere evitato con cura il superdosaggio.