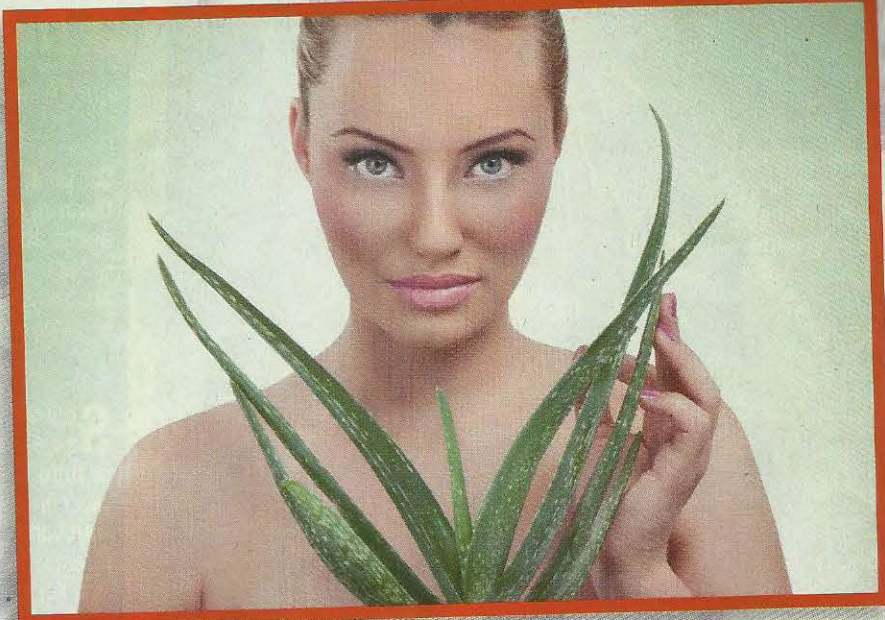


QUALI SONO LE SUE PROPRIETÀ?

L'aloë vera? «È disintossicante per l'organismo», spiega Francesca Di Terlizzi, direttore del centro benessere Vrai Femme di Brescia, «è anti-infiammatoria per le gengive, dona sollievo ai disturbi dell'acne, lenisce le irritazioni, protegge e ripara la pelle. Inoltre, contiene la bradichinasi, un enzima dall'effetto anti-dolorifico, distensivo e cicatrizzante ed è ricca di vitamine A, B ed E, capaci di rallentare il processo di invecchiamento cutaneo e contrastare la formazione delle antiestetiche smagliature».



QUAL È LA SUA PARTE PIÙ PREZIOSA?

È il gel, racchiuso nelle foglie, più concentrato rispetto al succo. Si estrae con un coltello affilato, si incide la corteccia e si procede con la spremitura. Ogni foglia può contenere fino a 250 grammi di prodotto. Se si acquistano cosmetici pronti all'uso, scegliere quelli privi di coloranti sintetici, paraffine, conservanti, ogm, tensioattivi, e che includono nella formulazione una buona percentuale di gel, garanzia di elevata qualità.

CLIMA CALDO E SECCO: ECCO L'IDEALE

L'aloë vera predilige un clima secco, è originaria dell'Africa e delle regioni aride del Nord America, ma si è diffusa anche in Europa, soprattutto nel bacino del Mediterraneo, coste italiane comprese. Si può coltivare persino nei giardini delle nostre case.

PUÒ ALLEVIARE LE CONTRATTURE?

«Per distendere le tensioni, in istituto, l'ideale è un rituale dedicato alla schiena», conclude l'esperta, «sulla quale si applica un mélange con foglie triturate e latte. Dopo le manovre delicate si avvolge il dorso per dieci minuti in un drappo caldo realizzato con fibre di riso e mais e si massaggiano mani e piedi. Si conclude con una doccia, utilizzando un detergente a base di aloë, cocco, cannella e arancio».

ALOE... VERA RISORSA DOC

Calmante, depurativa, lenitiva e alleata della bellezza della cute. Dalla tavola alla stanza da bagno, questa pianta si rivela un vero e proprio elisir di benessere dalle infinite virtù, tutte da scoprire

È ANCHE COMMESTIBILE?

«Sì. Può essere bevuta come un succo», dice l'esperta, «aromatizzato con del miele, perché, come ogni depurativo che si rispetti, ha un sapore molto amaro. Oppure, è possibile sminuzzarne le foglie e realizzare un'insalata originale, giocando con tre ingredienti e i rispettivi sapori: il gusto acre dell'aloë, la dolcezza della mela e la vivacità delle note piccanti dello zenzero. Il tutto può essere condito con un cucchiaino di olio extravergine di oliva spremuto a freddo, meglio se biologico».

FUNZIONA COME UN BUON ESFOLIANTE?

Per le sue qualità addolcenti e rigeneranti, in autunno, è l'ingrediente ad hoc di uno scrub, per favorire il turnover cellulare della pelle di viso e corpo e prepararla ad affrontare i primi freddi. La ricetta fai-da-te prevede l'impiego di un composto di aloë e miele, al quale si aggiungono pagliuzze di luffa, un vegetale simile a una zucchina, che, una volta maturato, si disidrata e al suo interno forma una sorta di spugna dall'effetto levigante, ma non aggressivo.

PUÒ ESSERE UTILIZZATA SU TUTTO IL CORPO?

Per un trattamento low cost, da declinare su volto, mani e capelli, è possibile preparare una maschera associando aloë, miele e un addensante, da scegliere secondo le proprie preferenze tra yogurt, panna e farina di riso. La posa prevista è di circa 15 minuti, facendo attenzione, se si tratta del viso, a evitare la zona del contorno occhi. Dopodiché, si asportano gli eventuali residui con una salvietta morbida imbevuta di acqua tiepida o con acqua e limone per purificare la chioma.