

Bruno Brigo

Aloe
O farmacie într-o plantă



BENEFICA

„*Totul este în regulă, fiindcă avem aloe la bord.*“
(din jurnalul lui Cristofor Columb, 1492)

Pe drumul către Lumea Nouă, în jurnalul de bord, Cristofor Columb rezumă într-un stil relevant esența proprietăților plantei de aloe, notând: „*Totul este în regulă, fiindcă avem aloe la bord.*”. În termeni moderni, observația marelui navigator genovez și călătoria către continentul american devin, pe lângă imaginea și metafora existenței umane, un imbold spre redescoperirea în contemporaneitate a resurselor vitale ale acestei plante.

Aloe sau „crinul deșertului” aparține familiei Liliacee, mai exact Aloaceelor, și crește spontan în sudul Africii, în America de Sud și în regiunile mediteraneene. Ca trăsătură distinctivă, această plantă are o capacitate extraordinară de a reține apa chiar într-o climă caldă și aridă, ceea ce îi permite să supraviețuiască în condiții extrem de dificile. Numele de aloe, derivat din termenul grecesc *als*, *alos*, cu semnificația de *mare, apă de mare, sare*, este o aluzie la gustul sucului, amar și sărat ca apa de mare. Dintre cele 350 de varietăți de aloe prezente pe planeta noastră, cele de interes cosmetic și terapeutic sunt, în principal, patru: *Aloe barbadensis* Miller (sau *Aloe vera*), *Aloe arborescens* Miller, *Aloe ferox*, *Aloe chinensis*.

Numită „remediul armoniei” în medicina tradițională chineză, Kumari - adică „zeița vieții” - la populațiile din Himalaya, „dar al Afroditei” în cosmetică, „iarbă sfântă” în expresia abatelui Kneipp, aloe a fost utilizată în toate epocile, pe toate continentele și în toate culturile. Este cunoscută încă din antichitatea târzie, când era folosită pentru uz extern la răni și arsuri, potrivit lui Dioscoride, iar pentru uz intern ca laxativ, după cum notează Pliniu. Cleopatra o utiliza pentru proprietățile ei hidratante, emoliente și protectoare, capabile să păstreze sau să redea elasticitatea și aspectul tânăr al pielii. În uzul intern,

Aloe arborescens a dovedit că posedă proprietăți depurative, antiinflamatoare și imunostimulatoare.

În prezent, sunt cunoscute alte 160 de principii active cu proprietăți depurative, antiinflamatoare și imunostimulatoare. Principalul element component al plantei de aloe este acemannan-ul, un mucopolizaharid care stimulează întărirea sistemului imunitar și potențează activitatea globulelor macrofage, apte să distrugă celulele tumorale. Se estimează că, în Italia, comerțul anual cu produse care conțin extract de aloe depășește cifra de 13 milioane de euro.

Lucrarea de față pune în evidență caracteristicile, proprietățile, etapele istorice cele mai semnificative în cunoașterea plantei medicinale, cazurile în care este recomandată, preparatele existente în comerț, modurile de utilizare și precauțiile în recursul la aloe, care pentru bogăția de principii active și varietatea de întrebuițări terapeutice a fost desemnată chiar în subtitlul cărții drept o *farmacie într-o plantă*.

CUPRINS

Prefață.....	3
1. Aloe: ce reprezintă	7
2. Aloe: cum a fost folosită de-a lungul timpului.....	17
3. Aloe: cum acționează.....	29
4. Aloe: când se folosește	43
5. Aloe: cum se folosește	83
6. Aloe: ce precauții trebuie luate.....	91
Index analitic	95

Aloe: ce reprezintă

Aloe sau „crinul deșertului“ este o plantă din familia Liliacee, cu o tulpină foarte scurtă, cu frunze cărnoase în rozetă și flori roșii, galbene sau albe, grupate sub formă de ciorchine. Crește în mod spontan în Africa de Sud, America de Sud și regiunile mediteraneene.



Planta de aloe are o capacitate extraordinară de a reține apa, chiar și în clima caldă și aridă, reușind să supraviețuiască în condiții extrem de dificile. Denumirea de aloe derivă din termenul grecesc als, alos, care înseamnă mare, apă de mare, sare, făcând trimitere la gustul sucului de aloe, amar și sărat ca apa mării.

*„Vlăstarele tale clădesc un paradis de rodii cu
fructe dulci și minunate,
având pe margini arbuști care revarsă miresme:
Nard, șofran și scorțișoară cu trestie mirositoare,
cu felurime de copaci, ce tămâie lăcrimează,
cu mirt și cu aloe și cu arbuști mirositori“*

(Cântarea cântărilor 4, 13-14)

CE ESTE ALOE?

Originară din Africa de Sud, s-a răspândit ulterior și în zona mediteraneană și în America de Sud. Aloe (sau „crinul deșertului“) este o plantă care face parte din familia Liliacee, cu tulpina foarte scurtă, cu frunze cărnoase și flori roșii, galbene sau albe, grupate sub formă de ciorchine. Crește în mod spontan în America de Sud, în Africa de Sud și în regiunile mediteraneene. Aloe are o capacitate extraordinară de a reține apa, chiar și într-o climă caldă sau aridă, reușind să supraviețuiască în condiții extrem de dificile.

CE REPREZINTĂ ALOE?

Termenul de *aloe* provine din grecescul *als*, *alos*, care are semnificația de *mare*, *apă de mare* sau *sare*, aluzie la sucul de aloe amar și sărat ca apa de mare.

Chiar și corespondentul arab *alua*, cel ebraic de *halat* și cel chinezesc de *alo hei* au semnificația de *amar*.

Există tradiții care confirmă folosirea plantei de aloe pentru gustul său intens, amărui. Femeile mayașe își frecau sânii cu gel de aloe atunci când vroiau să înțarce copiii. La fel, se aplica aloe pe degetele celor mici, ca să-i împiedice să le mai sugă.

CARE SUNT SPECIILE DE ALOE DE INTERES CURATIV?

Printre cele 350 de varietăți de aloe prezente pe glob, cele de interes cosmetic sau terapeutic sunt:

- *Aloe barbadensis Miller* sau *Aloe vera*
- *Aloe arborescens Miller*
- *Aloe ferox*
- *Aloe chinensis*

Aloe barbadensis Miller* sau *Aloe vera

Își datorează numele insulelor Barbados. Este cea mai cunoscută și mai utilizată specie de aloe din lume. Originară din Africa, răspândită în America după călătoriile întreprinse de Cristofor Columb și Amerigo Vespucci, are formă specifică de tufă, cu baza înconjurată de o rozetă de frunze cărnoase și spinoase tinzând să crească în spirală față de bază. Din partea centrală apare o tulpină lemnoasă rigidă, din care cresc florile și care poate atinge înălțimea de un metru și jumătate. Are un ciclu de viață de 12 ani și ajunge la maturitate după 4 ani. Numărul de frunze este cuprins între 10 și 30, fiecare dintre ele putând cântări între unu și două kilograme. Posedă proprietăți terapeutice inferioare celor ale speciei *Aloe arborescens*.

Aloe arborescens Miller

Este o specie originară din Africa, crescând pe o tulpină lemnoasă care poate atinge înălțimea de trei metri. Mormântul lui Garibaldi de la Caprera este acoperit complet de *Aloe arborescens*. Frunzele înguste sunt acoperite de o pieleță groasă. Această caracteristică îi conferă o activitate terapeutică superioară, datorată unei concentrații mult mai mari de aloină, responsabilă de efectul laxativ și protector în lupta cu afecțiunile degenerative. Pulpa interioară este, în schimb, mai puțină decât la *Aloe vera*.