

PAOLO GIORDO

ALOE



**Le proprietà straordinarie, gli usi terapeutici,
le ricette cosmetiche e alimentari**

Terra Nuova
EDIZIONI

Paolo Giordo

Aloe

Le proprietà straordinarie,
gli usi terapeutici, le ricette cosmetiche
e alimentari

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Paolo Giordo

Editing e ricette alimentari: Giuliana Lomazzi
Direzione grafica e copertina: Andrea Calveti
Impaginazione: Alessia Maglione

©2019, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: giugno 2019

Ristampa

VI V IV III II I

2024 2023 2022 2021 2020 2019

Collana: Salute naturale
ISBN: 9788866814726

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

STAMPATO IN ITALIA presso Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

A Mauro Carratelli,
amico e collaboratore instancabile per le ricerche sull'aloë,
recentemente scomparso.
Penso che questo libro ti sarebbe piaciuto.

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano Giuseppe Favilli, presidente dell'*Associazione maremmana amici aloë* di Grosseto, e il comitato direttivo della stessa, per avermi messo a disposizione il materiale scientifico e per la collaborazione nelle ricerche e studi osservazionali sull'aloë. Un grazie anche agli altri membri del comitato scientifico, la dottoressa Anna Barabino e il ricercatore biomedico Mauro Carratelli recentemente scomparso; inoltre sono grato alle dottoresse Piera Matilde Negro ed Enrica Marchioni dell'Associazione aloë di Cortemilia-Masio (AL) per i suggerimenti sulle preparazioni topiche dell'aloë.

Introduzione

Da oltre 20 anni mi occupo della conoscenza, sperimentazione e divulgazione degli effetti della pianta del genere *Aloe* in alcune delle sue varietà. Scavando nella sua storia si possono conoscere racconti meravigliosi che spesso affondano nella leggenda. Scopriamo che grandi persone del passato, religiosi, filosofi e scienziati, ne sono stati assidui utilizzatori e finì conoscitori. Intrigato da queste scoperte, io stesso ho voluto provarla e ancor di più sperimentarla.

Con un'associazione toscana (l'A.M.A., Associazione maremmana amici aloe), della quale ho avuto il piacere di fare il coordinatore medico, abbiamo svolto nel corso degli anni adeguati approfondimenti sui vari aspetti e possibilità terapeutiche di questa pianta, nel tentativo di spiegarne gli effetti, le proprietà e il migliore impiego, sia da sola sia in associazione ad altre piante o sostanze che ne potessero esaltare l'azione. Parlando con la gente comune, raccogliendo le loro esperienze nella vita quotidiana, mi sono reso conto che avevamo di fronte una pianta dalle molteplici sfaccettature e proprietà.

È pertanto mio dovere proporre la conoscenza al vasto pubblico, convinto che l'aloë meriti un apprezzamento maggiore di quello che le è stato riservato sino ad oggi. Mi sono reso conto che è una pianta che agisce in profondità, a livello dei tessuti, e addirittura si manifestano differenze da persona a persona, in base all'antica concezione della "simpatia". Detto questo, affronteremo l'argomento in questione da vari punti di vista, dando importanza all'uso comune come anche alle ricerche scientifiche più famose e approfondite, per cercare di comprendere meglio questa pianta affascinante della quale ritengo che non si conosca ancora tutto.

1

Un po' di storia

Non si può affermare con sicurezza da quanto tempo l'aloe sia conosciuta e utilizzata ai fini terapeutici. Esistono raffigurazioni di questa pianta nei templi dell'antico Egitto risalenti a circa 4000 anni prima di Cristo. Anche l'origine del nome è molto antica e altrettanto controversa. C'è chi la fa derivare dal greco *als*, *alôs*, che significa sale, richiamando concettualmente la vicinanza al mare e alla terra salata che ne contraddistingue le presunte origini. Altri la fanno derivare dalla parola araba *alua*, che significa amaro, riferendosi al gusto del suo succo.

Nel papiro di Ebers, datato intorno al 1550 a.C., sono raffigurate una serie di formule di preparazioni medicamentose e di indicazioni terapeutiche sull'uso sia per via esterna che interna dell'aloe, che proprio gli antichi egizi consideravano pianta dell'immortalità. Essa veniva inoltre comunemente usata nei procedimenti di imbalsamazione e nei riti di inumazione dei faraoni.

Anche gli ebrei, forse per la loro vicinanza agli egizi, la tenevano in grande considerazione dal punto di vista terapeutico e, tra tutti, il leggendario re Salomone si dice che ne fosse un grande cultore. Gli antichi popoli della Mesopotamia la usavano nei loro rituali di allontanamento degli spiriti maligni.

Intorno al 600 a.C. la conoscenza dell'aloe raggiunse l'India, probabilmente introdotta dai mercanti arabi che la chiamavano "giglio del deserto", e un secolo dopo la pianta si insediò vicino al corno d'Africa, a Socotra, isola dove trovò un ambiente consono al suo sviluppo e che si guadagnò la reputazione di grande produttrice di aloe, chiamata appunto socotrina. Si dice che, secoli dopo, il grande condottiero Alessandro

Magno conquistò quell'isola anche per potersi assicurare una grande fornitura di questa pianta, allo scopo di curare le ferite dei suoi soldati durante le lunghe campagne militari.

L'apostolo Giovanni racconta che, dopo la crocifissione di Gesù, Nicodemo aveva spalmato il drappo funebre con una mistura di mirra e aloe, intesa a fermare il sanguinamento delle ferite ancora aperte.

Durante il medioevo i cavalieri templari preparavano una miscela di vino di palma, polpa di aloe e canapa dal nome "Elisir di Gerusalemme", a cui attribuivano proprietà benefiche straordinarie, apportatrici di salute e longevità.

In America

Anche nelle aree tropicali americane l'aloe conosce antichi usi, certamente antecedenti l'arrivo dei conquistadores nel XVI secolo. Esisteva perfino una leggenda secondo cui intorno a una fontana della giovinezza cresceva un gruppo di aloe; naturalmente, chi si bagnava in quelle acque ringiovaniva. Fatto sta che l'aloe veniva usata proprio come rimedio energetico e di longevità. Ma non solo: era impiegata anche contro le infezioni urinarie e per curare reni e prostata.

Per uso esterno, veniva cosparsa sulla pelle per tenere lontani gli insetti.

L'Aloe vera nella medicina tradizionale cinese

Alore vera Lu Hui

Natura: fredda.

Sapore: amaro.

Organi interessati: intestino crasso, fegato.

Erba purgativa che drena verso il basso, toglie il calore in eccesso da intestino e stomaco.

In un antico testo di medicina si legge: “L’aloe cura i cinque tipi di denutrizione infantile. Elimina i tre parassiti intestinali (ascaridi, tenie e ossiuri). Cura le emorroidi, le malattie della pelle, le fistole”.

Aloe e “magia”

Vediamo dunque che, sin dalla notte dei tempi, l’aloe si accompagna alla storia dell’umanità.

I popoli antichi utilizzavano anche il tronco legnoso della pianta, per la produzione dell’incenso da bruciare. La chiesa delle origini e quindi la comunità paleocristiana ha protratto questa tradizione, arrivata sino all’Asia, dove ancora oggi viene praticata in rituali seguiti dalle comunità religiose non cristiane in India, Pakistan e nel Bangladesh. Dopo il Concilio di Nicea la Chiesa cristiana, nelle cerimonie religiose, abbandonò l’uso dell’aloe per passare all’*olibanum*, cioè all’incenso composto dalle resine dei tronchi di alcune specie di *Boswellia*.

Questo fatto probabilmente ha una spiegazione: a causa delle elevate temperature, nella combustione del legno di aloe viene liberata una sostanza che provoca la sensibilizzazione del sistema nervoso centrale e autonomo, e che può in tal modo alterare lo stato di coscienza.

Nelle antiche Chiese si sapeva che i fumi dell’aloe provocavano una specie di coscienza “illuminata”, che in taluni casi poteva sfociare in qualche forma di chiaroveggenza, e questo fenomeno era gradito ai sacerdoti di allora. Ma la Chiesa del IV secolo rifletteva sempre le condizioni della società di quel tempo. Le rivelazioni suscitate dai fumi dell’aloe potevano trovarsi in contrasto con quelle dei sacerdoti per cui, per evitare contrapposizioni, fu deciso di abbandonare tale pratica.

Le esperienze antiche sui poteri “magici” dell’aloe sono state avvalorate in seguito dalla scienza, approfondendo la capacità di questa pianta di stimolare vaste zone del sistema nervoso centrale.

L'aloe nella Bibbia

“Le tue vesti sanno di mirra, d'aloe, di cassia;
dai palazzi d'avorio la musica degli strumenti ti rallegra.”

Bibbia, Salmi 45,8

Nella Bibbia si fa spesso riferimento al profumo dell'aloe, soprattutto per quanto riguarda la sua gradevole fragranza, apprezzata anche da Maimonide, medico spagnolo del XII secolo, che suggeriva di sfruttare questa pianta, insieme ad altri rimedi dal gradevole aroma, per dare conforto ai malati. Come si spiega questo fatto, visto che chiunque abbia provato ad annusare il gel non ne è rimasto sicuramente estasiato? Si spiega con il fatto che la così detta “aloe della Bibbia” è in realtà una pianta completamente diversa, che veniva appunto usata anche come incenso. Secondo alcuni studiosi, si tratterebbe della *Aquilaria agallocha*, una pianta asiatica che produce una resina profumata ed è oggi a rischio di estinzione.

Agli esordi delle analisi

Intorno all'anno 50 d. C. fu redatto un trattato di scienza farmaceutica (*De Materia Medica*) a opera di un grande studioso del tempo, Dioscoride, il quale spiegava l'efficacia delle piante officinali.

In questo erbario l'aloe trovava un posto importante come rimedio per le ferite, ulcere, infiammazioni, artrite, alopecia, mal di testa, disturbi gastrici e molti altri ancora.

Quasi contemporaneamente a Dioscoride anche Plinio il Vecchio fu autore di una vastissima opera, la *Naturalis Historia*, un trattato naturalistico redatto in forma enciclopedica a scopo divulgativo, che dedica alcune pagine all'aloe e ai suoi usi, coltivazione, effetti terapeutici e varie formulazioni farmaceutiche ottenute aggiungendo all'aloe vino, aceto, olio, o assumendola come tale per curare le più disparate malattie.

Le conoscenze sull'aloe – come anche di altre piante – di questi autori erano talmente precise e accurate da essere state tramandate e apprezzate anche in età moderna in molti trattati erboristici e fitoterapici. Nel XVI secolo il senese Pietro Andrea Mattioli, commentando i testi di Dioscoride e degli altri autori antichi, trattò ampiamente l'argomento aloe: era a lui noto l'effetto cicatrizzante (“nondimeno può ella disseccare quanto saldare le ferite”), purgante (“solve il corpo”), gastroprotettivo (“utile allo stomaco, sana l'ulcera maligna”), antinfiammatorio (“vale alle infiammazioni della bocca, del naso, degli occhi”), antisettico (“libera l'uso quotidiano dai morbi mortiferi, e tolto insieme con mirra, preserva non solamente i corpi morti dalla putredine, ma ancora i vivi”).

Sempre nel XVI secolo, il medico-alchimista svizzero Paracelso, considerato da molti come il padre della biochimica moderna, trattò l'aloe in una sua opera, *Botanica occulta*, edita nel 1592. Egli affermava, riferendosi al succo essiccato della foglia: “Dalle sue foglie si estrae un succo gelatinoso e amaro che, seccandosi, si trasforma in massa scura, e questo prodotto si conosce volgarmente con il nome di *acibar* e produce eccellenti effetti curativi quando lo si somministra con perizia. Risulta un energetico aperitivo se si prendono da cinque a dieci centigrammi poco prima di mangiare; come purgante la dose è compresa tra dieci centigrammi e un grammo e mezzo a seconda dell'età. Le lozioni di succo di aloe con aceto evitano la caduta dei capelli. Assunto in dosi di mezzo grammo per un certo tempo provoca mestruazioni, e per questo motivo le donne in gravidanza non devono assumerlo. Non è raccomandabile neppure nei bambini”.

L'uso della pianta fresca e del gel si rivelò particolarmente efficace nel trattamento delle ustioni degli abitanti di Nagasaki che subirono gli effetti delle esplosioni atomiche nel 1945. Al tempo i soggetti trattati con aloe manifestarono un'evoluzione più favorevole e completa rispetto a quelli curati con farmaci tradizionali, fatto che suscitò l'interesse della comunità scientifica.

Le ricerche americane

Furono Smith e Stenhouse che identificarono per primi nel 1851 l'"aloina", uno dei principi attivi della pianta. Nel 1912 H. W. Johnstone, un coltivatore del Kentucky, osservò con sorpresa le virtù curative dell'aloè quando alcuni operai della sua piantagione, gravemente ustionati, guarirono rapidamente dopo aver spalmato sulle ferite la polpa di aloè. Decise quindi di coltivare tale pianta e di commercializzarla sotto forma di unguento.

Negli anni Trenta Creston Collins e suo figlio testarono scientificamente le virtù di *Aloe vera* e ne provarono l'efficacia, specialmente nella cura degli effetti negativi delle radiazioni generate dalla radioterapia.

Decine di ricercatori, allora, si dedicarono allo studio scientifico e all'analisi della composizione chimica della pianta, identificando, oltre all'aloina, altri principi attivi quali l'emodina, l'acido crisofanico (un antrachinone), la gomma di resina, l'olio volatile e non volatile.

Nel 1942 un ingegnere chimico, R. M. Stockton, durante una vacanza in Florida soffrì di un grave colpo di sole. Alcuni amici gli spalmarono sulla pelle bruciata della polpa gelatinosa estratta dalle foglie fresche di aloè, e Stockton poté constatare il sollievo istantaneo del suo dolore. Impressionato dalla rapidità della sua guarigione decise di studiare il fenomeno più da vicino, si installò in Florida e, dopo numerosi esperimenti, giunse alla stabilizzazione del gel della pianta, mettendo a punto un unguento a base di aloè efficace contro le scottature e divenuto presto popolare negli Stati Uniti. Alla fine degli anni Cinquanta Bill C. Coats, un farmacista texano che trascorse buona parte della sua vita a studiare questa pianta, riuscì a stabilizzare la polpa fresca dell'aloè con un processo completamente naturale (la rapida degradazione dei principi attivi contenuti nella polpa aveva sempre rappresentato il principale ostacolo alla sua commercializzazione). Il suo segreto, che fece brevettare, consisteva nell'incubare per tre giorni la polpa a temperature variabili aggiungendo successivamente la vitamina C, la vitamina E e il sorbitolo in qualità di efficaci antiossidanti. Questa scoperta permise la commercializzazione dell'aloè su vasta scala.

I primi usi scientifici

Nel 1911 il dottor Vladimir Filatov ottenne dallo zar Nicola II la cattedra di oftalmologia presso l'università di Odessa. Questo medico si occupava di trovare nuove strade che portassero alla guarigione dei pazienti, seguendo fermamente il motto “chi guarisce ha ragione”. Credeva nell'integrazione tra medicina naturale e tradizionale, investigando accuratamente e confidando nelle capacità delle vecchie tradizioni erboristiche. Questo scienziato, tra i primi, sperimentò la cheratoplastica, cioè il trapianto di cornea nelle gravi malattie oculari come il leucoma. Per fare questo Filatov usava trapiantare la cornea prelevata dai cadaveri, e si rese presto conto che, se refrigerava tali parti prima di trapiantarle, poteva ottenere un maggiore attecchimento. Il freddo rappresentava, pertanto, un potente stimolante terapeutico sotto il cui effetto si formavano delle sostanze che contribuivano molto all'effetto curativo.

Filatov rimase intrigato da un libro del professor Baer, in cui spiccava un aforisma: “Tutto ciò che agisce su una parte agisce sull'insieme”. Ogni peggioramento delle condizioni di vita, sia in un organismo animale sia in uno vegetale – sempre che esso non superi un certo limite – provoca una situazione eccezionale di emergenza che dà luogo a cambiamenti complessi. Nella ricerca di come ottenere queste sostanze stimolatrici tessutali, la sua attenzione cadde sull'aloe. Preparando un estratto acquoso con questa pianta Filatov si accorse che gli stimolatori non sparivano neanche dopo la bollitura e la successiva evaporazione. In quel liquido, dove non si trovavano più proteine né ormoni, gli stimolatori erano presenti, e le proprietà curative dell'estratto rimanevano intatte. Inaugurò così una terapia tessutale in cui quelli che chiamava “stimolatori biogenici” erano la parte preponderante.

Mettendo i tessuti da trapiantare a contatto con gli estratti di aloe si rese poi conto di un fatto fondamentale: negli organismi viventi (in genere cavie) e nei tessuti isolati (es. tessuto muscolare, polmonare, ecc.) avviene una ristrutturazione biochimica quando questi vengono esposti a

campi di disturbo esterni che però non arrivino al punto di essere letali. Questa ristrutturazione ha come conseguenza la formazione di composti biologicamente attivi. In questi casi i tessuti biostimolati mostrano un'efficacia molto maggiore rispetto a quelli freschi.

Perché queste ricerche non ebbero la diffusione che ampiamente meritavano? Il motivo è che, per la medicina occidentale, è necessario chiarire l'esatta natura di queste sostanze in modo tale da assicurare una prova e una credibilità scientifica della loro azione.

Ma Filatov non riuscì mai a sollevare completamente il velo del mistero intorno a quegli stimolatori biogenici, che però, in fondo, portavano a dei risultati clinici estremamente soddisfacenti. Per questo motivo la medicina ufficiale non ha ritenuto opportuno indagare ulteriormente alla ricerca di quelle prove che potevano dare a tali sostanze il brevetto e la patente di efficacia. Rimangono comunque gli studi e le riflessioni di un grande scienziato che ha dedicato la propria vita alla ricerca e alla guarigione dei suoi pazienti.

Inoltre, nel 1984, alcuni studi condotti sotto la direzione di Ivan E. Danhof, professore di fisiologia all'Università del Texas e capo del Laboratorio di ricerca del Texas del Nord, hanno dimostrato che l'applicazione del gel di aloe su una pelle stanca e sfibrata accelerava da sei a otto volte la produzione di fibroblasti umani rispetto al ritmo di produzione cellulare in condizioni normali.

I fibroblasti sono responsabili della formazione del collagene, la cui attività condiziona l'invecchiamento del derma e la formazione delle rughe. Secondo Danhof sarebbero i polisaccaridi della polpa dell'aloë a facilitare la riorganizzazione delle cellule della sottile barriera protettiva che si affaccia sullo strato corneo dell'epidermide. Lo studioso dimostrò le fantastiche virtù idratanti dell'aloë, il cui gel (composto per il 95% di acqua) riesce a penetrare all'interno della pelle 3-4 volte più rapidamente dell'acqua pura.

Da parte sua il medico giapponese Fujita fece la scoperta che è l'associazione dell'enzima bradichinasi con l'acido salicilico, e non solo quest'ultimo, a essere responsabile dell'azione antidolorifica, calmante e cicatrizzante dell'aloe. Fu comunque il dottor Max Brand che, riprendendo le teorie di Filatov, cercò di spiegare scientificamente il suo procedimento, tentando di spiegare il meccanismo attraverso cui gli stimolatori biogeni dell'aloe agiscono coinvolgendo il sistema nervoso centrale. Brand sostenne che l'aloe provoca un aumento della durata dei riflessi condizionati e induce una graduale diminuzione della loro forza, arrivando sino alla totale scomparsa. Si può parlare di un rafforzamento del processo di inibizione del sistema nervoso centrale già descritto da Pavlov.

Il rallentamento dell'attività della corteccia cerebrale prodotto sotto l'effetto dell'aloe è considerato da molti ricercatori come un "rallentamento terapeutico protettivo", e i dati clinici confermano questa importante attività dell'aloe e un effetto degli stimolatori biogeni sul sistema nervoso centrale. Secondo il dottor Brand, la scoperta di Filatov degli stimolatori biogeni forniva la prova mancante sull'efficacia del trattamento con l'aloe, pianta che si dimostra molto valida per curare le malattie degli occhi e per guarire o per lo meno migliorare notevolmente tutte le patologie che hanno un rapporto diretto con il sistema immunitario, come il cancro, la sclerosi multipla e l'Aids. Inoltre molti principi attivi contenuti nell'aloe corrispondono alle microsostanze presenti nel nostro organismo, pertanto il suo impiego consente in molti casi di compensare alcuni deficit.

Aloe superfood

Recentemente si sono evidenziate anche le capacità nutritive di questa pianta. Ricca in vitamine, sali minerali, aminoacidi ed enzimi, la polpa estratta dalle foglie offre un alimento energetico molto completo – e anche versatile e gustoso, come scoprirete leggendo le ricette in fondo al libro.

Il Mahatma Gandhi, in una lettera a Romain Rolland ebbe a dire: “Mi domandate qual è il segreto delle forze che mi sostenevano durante i miei lunghi digiuni; ebbene è stata la mia fede inebriante in Dio, la mia vita semplice e frugale e l’aloe, di cui scoprii i benefici appena arrivai in Africa del Sud, negli ultimi anni del secolo”.

Indice

Introduzione	4
1. Un po' di storia	5
Aloe e "magia"	7
L'aloe nella Bibbia	8
Agli esordi delle analisi	8
Le ricerche americane	10
I primi usi scientifici	11
2. Note di botanica e agronomia	15
Classificazione	15
Come coltivarla	18
3. Componenti	19
Classificazione dei componenti	19
Riferimenti bibliografici	27
Note	28
4. Attività terapeutica	29
Lassativa e digestiva	29
Antinfiammatoria e vulneraria	30
Immuno-modulante	32
Antimicrobica	33
Antifungina e antivirale	34
Note	37

5. Studi su contenuto, produzione ed effetti dei componenti	39
Ricerca sperimentale sugli effetti dell'aloe in funzione antiossidante	40
Valutazione citotossica e proliferativa su coltivazioni cellulari umane normali e tumorali	42
Effetto sui processi infiammatori	43
6. L'uso dell'aloe nelle più comuni malattie	44
Malattie della pelle	44
Malattie dell'apparato digerente	46
Diabete	49
Malattie reumatiche	51
Cancro	52
Malattie neurologiche	55
HIV e sindrome da immuno-deficienza	57
Note	59
7. Altri campi di interesse nell'uso dell'aloe	62
Medicina sportiva	62
Medicina veterinaria	64
8. Proprietà e usi cosmetici	67
Come usare l'aloe	69
Padre Romano Zago e la sua "ricetta"	70
Conservazione del preparato di aloe	71
Preparazioni commerciali	73
Preparazioni casalinghe	74
Preparazioni topiche e altri utilizzi	76
Altri utilizzi	78

9. Sinergie terapeutiche	82
Aloe e melatonina	82
Aloe, melatonina e lipopolisaccaridi	84
Melatonina	87
Lipopolisaccaridi e sistema immunitario	89
Picnogenolo	90
Echinacea	91
Tè verde	92
Trimetilglicina (o betaina)	93
Le tre A: ovvero aloe, astragalo e aglio	93
Conclusioni	96
Appendice	98
Intervista a padre Romano Zago	98
Ricette alimentari	103
Primi, secondi e contorni	105
Bevande	111
Bibliografia	116
Glossario	119

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o digitale

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo • annunci verdi

Il mensile **Terra Nuova** e i suoi libri sono distribuiti nei centri di prodotti naturali
del circuito negoziobio.info, nelle principali librerie, fiere di settore o su abbonamento.

Testata web: www.terranuova.it



Terra Nuova Edizioni

Scarica la nostra APP



su



Disponibile su

App Store

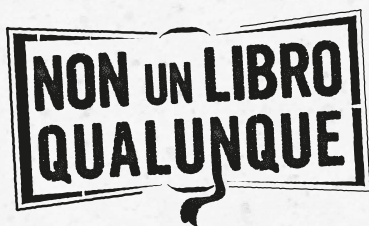
e



Disponibile su

Google play

... e ottieni subito un numero della rivista in omaggio!



ACQUISTANDO IL MENSILE Terra Nuova
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC®* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO2

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**

Da oltre 20 anni il dottor Paolo Giordo studia e utilizza l'aloe nella sua professione, e si è convinto che si tratti di una pianta unica per le proprietà terapeutiche e la capacità di agire in profondità, a livello dei tessuti. Nel libro mettere a disposizione dei lettori la sua vasta esperienza: gli studi scientifici più famosi e approfonditi trovano posto accanto alla descrizione dei principali utilizzi terapeutici di questa versatile pianta, nota a molti grazie alla ricetta del sacerdote brasiliano Romano Zago.

L'autore illustra l'efficacia dall'aloe, da sola o in associazione con altre piante, come lassativo, digestivo, antinfiammatorio, cicatrizzante, immunomodulante, antimicrobico, antifungino e antivirale. Inoltre fa luce sull'applicazione dei formulati a base di aloe nel caso di diabete, AIDS, malattie reumatiche e neurologiche, e di disturbi che riguardano la pelle e l'apparato digerente.

Gli ultimi due capitoli sono dedicati all'impiego dell'aloe in cosmesi e in campo alimentare, con ricette per produrre in casa non solo gel, creme e shampoo, ma anche squisite insalate, succhi, piatti caldi e freddi.

Un libro indispensabile per conoscere una pianta affascinante, dai mille impieghi e quasi «miracolosa», le cui virtù sono ancora tutte da scoprire.



Paolo Giordo è medico omeopata, fitoterapeuta e nutrizionista. È nato e vive a Grosseto, ed esercita la professione in Toscana ed Emilia Romagna. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato numerosi volumi, compreso il best seller *Vitamina D* (2017). Cura la rubrica «Il medico risponde» sul mensile *Terra Nuova*.

www.terranuova.it

ISBN 88 6681 472 6



9 788866 814726

€ 12,50

- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it