

# I benefici e le controindicazioni dell'Aloe Vera



I **benefici dell'aloè vera** sono davvero innumerevoli, abbiamo visto come il [gel](#) e anche il [succo](#) di aloè vengano utilizzati per curarsi in modo naturale.

In molti nostri articoli abbiamo ribadito che l'aloè è davvero una pianta miracolosa e che [viene utilizzata sin dalla notte dei tempi](#). Facendo una sintesi ricordiamo che questa pianta ha proprietà: antibatteriche, antimicotiche, [antinviechiamento](#), favorisce la cicatrizzazione delle ferite e la rigenerazione delle cellule, è lenitiva contro le [scottature](#) e riduce le infiammazioni, infine è [depurativa tanto da disintossicare l'organismo](#).

## CONTROINDICAZIONI

Anche se si tratta di un prodotto naturale con numerose funzioni benefiche, non dobbiamo mai dimenticare che **l'Aloè può avere delle controindicazioni** e degli effetti collaterali. Tali effetti collaterali possono essere causati dalla presenza di antrachinoni come l'aloina e/o da dosaggi eccessivi.

### Aloe Vera Gel: uso cosmetico

Sembra che il Gel di Aloe Vera non presenti controindicazioni per applicazioni topiche, e **i casi di reazioni allergiche sono molto rari**. È buona norma, però, alla prima applicazione, testare una piccola quantità di prodotto spalmandolo su una zona delicata, come la pelle dell'incavo tra braccio e avambraccio, per osservare eventuali reazioni allergiche.

### Succo di Aloe Vera: uso alimentare

In questo caso è utile distinguere tra il succo di Aloe ottenuto **con lavorazioni di tipo casalingo** (non depurato da antrachinoni) e il succo di Aloe da bere in bottiglia.

Il **Succo di Aloe da bere Benessence** è ottenuto direttamente dalle foglie della pianta mediante un processo di lavorazione che fa uso di tecnologie in grado di eliminare gli antrachinoni e conservarne i principi attivi; inoltre, tutti i prodotti Benessence hanno **livelli bassissimi di aloina** (

Nonostante questi accorgimenti, l'assunzione di Aloe Vera in alcuni casi è sconsigliata, in quanto i principi attivi in essa contenuti possono amplificare anziché lenire piccoli disturbi e criticità già presenti.

L'assunzione di Aloe è **sconsigliata** in caso di:

- **problemi a carico dell'intestino e dei reni:** uno degli effetti collaterali più noti, dovuto a elevata presenza di antrachinoni e/o a dosaggi eccessivi, è quello lassativo, che porta a diarrea, crampi addominali e squilibri elettrolitici; se ne sconsiglia l'assunzione anche qualora si faccia uso di lassativi.
- **gravidanza:** un elevato contenuto di antrachinoni e/o a dosaggi eccessivi possono provocare contrazioni uterine che possono mettere in pericolo la mamma e il bebè.

In caso di patologie, condizioni fisiologiche particolari o di assunzione di farmaci, è buona norma **rivolgersi prima al proprio medico**, per capire se esistono o meno controindicazioni.

Gli effetti collaterali dell'Aloe Vera sono comunque inferiori rispetto alle sue proprietà benefiche, però bisogna sempre assumere questi prodotti con intelligenza. Infine bisogna sempre fare un uso cosciente di tutti i prodotti, compreso il succo d'aloè, rispettando le dosi giornaliere.

LEGGI ANCHE: [10 Motivi per Bere il Succo di Aloe Vera](#)