

## ALOE VERA

### Sumario

- Descripción
- Historia
- Generalidades
- Propiedades
- Referencias internacionales
- Uso y aplicaciones terapéuticas
- Contraindicaciones
- Principales compuestos químicos
- Usos del Aloe Vera de la "A" a la "Z"
- Artículos de interés
- Usos medicinales
- Preparaciones
- Utilización casera del aloe
- Uso interno
- Alergias
- Advertencias finales
- Contraindicaciones

## INTRODUCCIÓN

Es una especie que tiene aspecto de maguey y su uso es muy antiguo, ya que desde el siglo XVI, los indígenas la empleaban para huesos quebrados, erisipelas, llagas, asma y parásitos intestinales. La hoja macerada como cataplasma es muy común en problemas de la piel como ronchas, moretones y heridas leves. La resina amarga llamada acíbar o aloe o el jugo concentrado de las pencas, se aplica asada y sin la epidermis en llagas y contusiones. Además, por su sabor amargo es ideal para el destete del bebé o como jabón o tónico para limpiar el cuero cabelludo y hacer crecer el cabello.

Otras aplicaciones son para quemaduras del sol y acné, para la cual se licua el jugo que se obtiene cortando las pencas junto con nopal y se toma en ayunas. Planta de tallo corto y hojas carnosas poco numerosas, curvadas en el ápice y con bordes espinosos; las flores son abundantes y dirigidas hacia abajo. Habita en climas cálido, semicálido, semiseco, seco y templado. Se cultiva en casas habitación y está asociada con la selva tropical caducifolia, subcaducifolia, subperennifolia, perennifolia, matorral xerófilo y bosques mesófilo de montaña, de encino y mixto de pino.

## HISTORIA

El uso del aloe se remonta a los orígenes de la humanidad. Los chinos fueron los primeros en usar el aloe y en el antiguo Egipto era comúnmente utilizado y se

referían al aloe como la planta de la inmortalidad incluyéndolo entre los regalos funerarios enterrados con los faraones.

Se ha escrito que Alejandro Magno conquistó la isla Socotora en el sur de Arabia, porque en ella había gran cantidad de áloes que servirían para la curación de heridas y enfermedades de sus soldados durante las campañas. También, Cleopatra usaba diariamente el aloe como ingrediente esencial en sus cuidados diarios.

Ya, en el siglo I de nuestra era, Dioscórides lo describió intensamente en su herbario griego por sus virtudes medicinales y cosméticas. Existen documentos históricos de los romanos, griegos, hindúes, árabes y otros pueblos de climas cálidos, que comentan sus virtudes medicinales y cosméticas.

Los Franciscanos españoles la trasladaron desde nuestras tierras a América, seguramente a la isla Barbados, de donde viene su actual nombre científico ALOE BARBADENSIS. En España, a lo largo de la ribera del Mediterráneo, el Aloe fue un elemento esencial en la medicina popular, hasta que el empleo generalizado de la farmacopea moderna lo relegó al olvido junto a la mayoría de las plantas medicinales.

Durante la II Guerra Mundial se redescubrió su valor terapéutico. Las quemaduras causadas en las poblaciones de Hiroshima y Nagasaki por las explosiones atómicas, se curaron más rápidamente con el aloe y en muchos casos sin dejar señales ni cicatrices.

Actualmente sus propiedades han sido comprobadas clínicamente y los científicos se interesan cada vez más por sus aplicaciones médicas. La NASA lo utiliza porque absorbe el 90% de la toxicidad de sustancias como: el PVC, la fibra de vidrio, los barnices, las pinturas, las radiaciones de los ordenadores, los televisores y demás aparatos electrónicos. Se cree que trae buena suerte, y es muy utilizada en los rituales chamánicos por su gran poder energético y porque purifica el alma.

## GENERALIDADES

El Aloe es un género de la subfamilia Asfodeloides perteneciente a las Liliáceas, que comprende más de 200 especies. Es originaria de África Oriental y Meridional. Alcanza entre 2 y 3 metros de altura, aunque raramente hasta 6 metros. Las especies del género de los áloes son casi siempre leñosas, pero con las hojas muy grandes y carnudas, dispuestas en grandes rosetones y con una espina recia en su extremo, armadas de otras espinas marginales más pequeñas. Echan uno o diversos bohordos axilares que rematan en hermosos ramilletes. Las flores son tubulosas, porque las seis piezas que forman la cubierta floral se sueldan todas entre sí en un tubo generalmente recto o encorvado algunas veces. Estas flores suelen tener color rojizo, anaranjado o amarillento. Los estambres son también seis, con largos

filamentos que arrancan del fondo de la flor, debajo del pistilo. El fruto es una cápsula de paredes inconsistentes.

En Medicina se utiliza el jugo de sus hojas cuajado en una masa sólida de color muy oscuro, y muy amarga, llamada acíbar. Generalmente, se obtiene dejando fluir el licor que se escurre de sus hojas cortadas transversalmente, por la cortadura de las cuales resuma colocadas sobre un recipiente a propósito. Este licor se deja que se concentre y se vaya espesando al calor del sol o bien con calor artificial. Según cual sea el proceso de secado, el acíbar adopta colores que irán desde el marrón rojizo hasta el negro, en forma de terrones similares al barro seco, frágiles, de fractura concoide, a los que hay que proteger de la humedad.

Las hojas, cuya savia se utiliza, son carnosas, miden unos 50 cm. de largo, 10 ó 20 cm. de ancho y 5 cm. de grueso. Si se las hace un corte exudan un líquido acuoso de sabor muy amargo, acumulado en células secretoras que rodean la región cribosa. Ya que la pared celular que las separa es muy delgada, el jugo fluye con facilidad. Hay que cortar las hojas de modo que la secreción pueda recogerse en un recipiente. A continuación se condensa el líquido poniéndolo al fuego o al baño maría. Después de separar la espuma se le vierte en otro recipiente en el que se solidificará. Así es como llega al mercado y se elabora después en forma de preparados galénicos (gotas, píldoras, supositorios, geles, etc.). Es raro el empleo del aloe puro.

## PROPIEDADES

La composición del acíbar varía según el aloe del que proceda, la época de recolección y la forma de elaborarlo. Contiene del 6 al 10% de agua y los de mayor calidad dejan un 2% de cenizas. Lo que más varía es la cantidad de resina, que oscila entre el 40 y el 80% . Esta resina que no tiene importancia farmacológica, es un éster del ácido paracumárico y un alcohol resínico, el aloerresinotanol. Además, el acíbar contiene hasta el 20% de aloínas. Por hidrólisis, las aloínas dan emodina que es el constituyente activo del acíbar.

El aloe contiene también aloemicina, de gran poder anti-inflamatorio y analgésico, y aloeuricina , cuya propiedad es activar y fortificar las células epiteliales, lo que la hace de mucha utilidad en las úlceras gástricas y estomacales. Contiene gran cantidad de aminoácidos como son la valina, metionina, fenilalanina, lisina y leucina. Posee además al polisacárido lignina, el glucomannan y otros glúcidos como la pentosa, galactosa, y los ácidos urónicos que proporcionan una profunda limpieza de la piel, pues penetran en todas sus capas, eliminando bacterias y depósitos grasos que dificultan la exudación a través de los poros. Entre los elementos constitutivos figuran el iodo, cobre, hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, manganeso, azufre magnesio y gran cantidad de calcio. Es una de las pocas especies que contiene vitamina B12, además de vitamina A, B1, B2, B6, y C.

Contiene fuertes proporciones de germanio que actúa como filtro depurador del organismo, elimina los venenos y desechos de las células, reestructura y revitaliza la médula ósea, reactiva el sistema inmunológico, estimula la producción de endorfinas, que calman en dolor. Todas las plantas que contienen germanio han sido consideradas milagrosas y son: el Aloe vera, el ging-seng y las setas shitake.

El gel obtenido del aloe produce seis agentes antisépticos de elevada actividad antimicrobiana: el ácido cinamónico, un tipo de urea nitrogenada, lupeol, fenol, azufre, ácido fólico y un ácido salícico natural que combinado con el lupeol tiene importantes efectos analgésicos. Es astringente, analgésico, y anticoagulante. También se ha comprobado sus beneficios como estimulante del crecimiento celular y resulta ser un increíble antitóxico y antimicrobiano.

La tintura o el zumo diluidos en agua a partes iguales usadas varias veces en forma de gárgaras de 3 a 4 minutos actúa eficazmente contra los dolores dentales, y de las encías, neuralgias, aftas, laringitis, disfonía, amigdalitis, anginas, placas y cualquier afección bucal o faríngea.

Cura las heridas necrosantes, como las quemaduras, regenerando los tejidos y cicatrizándolos, restaurando a su vez la sensibilidad del área afectada. Cura las heridas cortantes, el herpes, la culebrilla, la tiña, y las infecciones producidas por estafilococos y otras infecciones bacterianas internas como la gastroenteritis, colitis, enterocolitis, vaginitis, cervicitis, escorbuto, cólera, disentería, blenorragias, sífilis y otras enfermedades venéreas.

Alivia el dolor de los golpes, esguinces, luxaciones, dolores musculares, artríticos y reumáticos, los pies cansados, En las enfermedades eruptivas de los niños como el sarampión, la varicela, la escarlatina etc., sus propiedades anti-inflamatorias reducen la picazón y evita que los chicos se rasquen las ampollas. Pueden tratarse las verrugas, los sabañones, los eccemas, la soriasis, la dermatitis seborreica, la erisipela, el pie de atleta, las picaduras de insectos, arañas, escorpiones, serpientes, medusas y las plantas venenosas.

Resulta muy adecuado para el tratamiento de las varices, ya que calma su dolor y las mejora. También se han comprobado sus efectos beneficiosos en el tratamiento de la celulitis. La aloína revitaliza el cabello tornándolo más flexible, reluciente, dócil y resistente. Regenera las células de la piel después del afeitado. Después de la depilación evita rojeces, erupciones, granos, y cierra rápidamente los poros dilatados. Cicatriza la herida del ombligo del bebé y la circuncisión.

Evita las estrías en el abdomen y en los senos. Después del parto alivia los dolores de la episiotomía, facilitando la recuperación del anillo vulvar. Las candidas, tricomas y demás infecciones o irritaciones vaginales desaparecen con aloe. Reduce los efectos de las alergias, indigestión, acidez estomacal, gastritis, úlceras duodenales y estomacales, úlceras oculares, hemorroides, afecciones del aparato digestivo, descongestionando el estómago, el intestino delgado, el hígado, los riñones y el páncreas.

Es un laxante natural y facilita los movimientos intestinales en las personas con problemas de estreñimiento. Se puede utilizar como fotoprotector contra las quemaduras solares, incluso una vez producidas este tipo de quemaduras. Tonifica el organismo y abre el apetito. Absorbe y reduce el olor corporal, siendo un excelente desodorante.

#### ARTÍCULOS DE INTERÉS:

Las heridas se curan más pronto. Un estudio animal-based publicado en el Journal of the American Podiatric Medical Association determinó que las preparaciones orales y tópicas del aloe aceleran la curación de las heridas. A un grupo de animales se les administró aloe en el agua que bebían (100 mg/Kg peso corporal) durante dos meses y a otro grupo se le aplicó crema de aloe directamente en las heridas durante seis días. En ambos casos el aloe tenía efectos positivos. El tamaño de las heridas disminuyó un 62% en los animales que tomaban el aloe oral comparado al 51% en el grupo de control. El aloe tópico produjo una disminución del 51% de tamaño de la herida comparado al 33% en el grupo de control.

Disminuye el tiempo de recuperación post-quirúrgico. Según un informe del Journal of Dermatologic Surgery and Oncology el aloe disminuye tiempo de recuperación post-quirúrgico. A dieciocho pacientes de acné, que fueron sometidos a cirugía de dermabrasión facial se les aplicó en la mitad de la cara de cada paciente el gel de tratamiento post-quirúrgico estándar, y la otra mitad de la cara fue tratada añadiendo aloe. La mitad de la cara tratada con aloe curó aproximadamente 72 horas más rápida que la otra mitad de la cara. El dermatólogo James Fulton de Playa de Newport, California, autor principal del informe declara: "Cualquier herida que nosotros tratamos, ya sea suturar un corte o quitar un cáncer superficial, sana mejor con aloe vera"

Alivia las quemaduras. Un informe del Journal of the Medical Association de Thailandia, indica que 27 pacientes con heridas producidas por quemaduras leves fueron tratados indistintamente con gel de aloe o Vaseline™ (jalea de petróleo). Las quemaduras sanaron más rápidamente en el grupo de aloe, con un tiempo medio curativo de 12 días comparado a los 18 días para el grupo tratado con Vaseline.

Minimiza el daño por congelación. Un estudio publicado en Annals of Emergency Medicine indica que el aloe reduce al mínimo los efectos por congelación. Los investigadores aplicaron los tratamientos estándares por congelación (antibióticos, ibuprofen, y recalentamiento) a 154 pacientes que sufrían congelación severa. De los pacientes que recibieron además la crema de aloe vera, el 67,9% curaron sin ninguna pérdida de tejido fino (amputación), comparada al 32,7% del grupo de control. Los investigadores concluyeron que el aloe previno una disminución del flujo de la sangre a los tejidos finos congelados, una causa común de la pérdida del tejido fino en la congelación.

Protege de los efectos de la radiación. El aloe protege la piel del daño producido por rayos X, según investigadores de la universidad de Hoshi en Japón y que publicó el diario Yakugaku Zasshi. Encontraron que el aloe era un antioxidante eficaz, absorbiendo los radicales libres causados por la radiación, y que protegía dos de las sustancias del cuerpo, el dismutase superoxide (una enzima antioxidante) y el glutathione (un aminoácido que estimula el sistema inmune).

Cura lesiones de soriasis. En un estudio doble, placebo-controlado, publicado por Tropical Medicine and International Health, 60 pacientes con soriasis crónica fueron tratados con 0,5% de extractos de aloe vera en una crema del aceite mineral. El ungüento fue aplicado tres veces al día por cinco días consecutivos (15 aplicaciones totales por semana) durante cuatro semanas. Cuando controlaron a los pacientes después de ocho meses, las lesiones de piel por soriasis habían curado mucho más en el grupo del aloe (82,8%) que en el grupo del placebo (7,7%). Además, el 83,3% del grupo del aloe eran considerados curados de su soriasis comparado a solamente 6,6% del grupo del placebo.

Trata los problemas intestinales. El jugo de aloe vera resulta eficaz para tratar las inflamaciones del intestino, según un estudio publicado en Journal of Alternative Medicine. A diez pacientes se les dio dos onzas de jugo del aloe, tres veces al día, durante siete días. Al cabo de la semana, todos los pacientes curaron su diarrea, cuatro habían mejorado la regularidad del intestino y tres habían incrementado su función intestinal. Los investigadores concluyeron que el aloe podía reequilibrar la función intestinal "regula el pH gastrointestinal a la vez que mejora la movilidad gastrointestinal, y la reducción ciertos microorganismos fecales, incluyendo la levadura." Otros estudios han demostrado que el jugo de aloe vera ayuda a limpiar el intestino, a neutralizar la acidez del estómago, las úlceras gástricas y evitar el estreñimiento.

Reduce el azúcar en la sangre por diabetes. Hormone Research señala que el aloe redujo los niveles de azúcar de la sangre en diabéticos. Cinco pacientes adultos con diabetes (no insulino dependientes) fueron tratados con ½ cucharilla de extracto del aloe diariamente durante 14 semanas. Los niveles de azúcar de sangre se redujeron en todos los pacientes en un 45% de promedio, sin alteraciones de peso. Previene y reduce la inflamación artrítica.

Según el Journal of the American Podiatric Medical Association el aloe puede ayudar a prevenir la artritis y a reducir la inflamación en las articulaciones afectadas ya por artritis. El aloe puede también inhibir la reacción auto-inmune asociada a ciertas formas de artritis, en las que se atacan sus propios tejidos. Los cobayas fueron inyectados con una bacteria para causar síntomas artríticos, a saber inflamación e hinchazón. Para determinar si se podría prevenir la artritis, les fue suministrado aloe, durante 13 días, (150 mg/Kg peso corporal y día). Los controles se efectuaron diariamente para determinar la cantidad hinchazón e inflamación. Según los investigadores varios compuestos del aloe mostraron una actividad antiartrítica. Un ácido orgánico del aloe redujo la inflamación en un

79,7% y suprimió la respuesta auto-inmune en un 42,4%. Otro compuesto del aloe (antraquinona) redujo la inflamación en un 67,3% pero no tenía ningún efecto en la respuesta auto-inmune.

Acotamiento de la infección del VIH. Un extracto de mannose, uno de los azúcares del aloe, puede inhibir el VIH-1 (virus asociado al SIDA). En un estudio realizado en Bioterapia Molecular (1991), las células VIH-1 fueron tratadas in vitro con un extracto de mannose. El aloe retardó la reproducción del virus cerca del 30%, redujo la carga viral (cantidad total del virus), suprimió la extensión del virus en las células infectadas, y aumento la viabilidad (ocasión de la supervivencia) de células infectadas.

Complemento alimenticio para pacientes del VIH. El jugo de aloe vera demostró ser una parte eficaz en un programa de ayuda alimenticio para los pacientes de VIH+ según el diario *Advancement in Medicine*. Durante cuatro meses, dieron a 29 pacientes jugo puro 100% de aloe vera (cinco onzas, cuatro veces al día), junto con un suplemento de ácido graso esencial y otro suplemento que contenía vitaminas y aminoácidos. Se dijo a los pacientes que continuaran con su dieta normal y no tomaran otros suplementos. Después de 90 días, todos los pacientes rebajaron el grado de incidencia de las infecciones asociadas, afta, fatiga y diarrea, e incrementaron el número de glóbulos blancos en la sangre (que significaba que sus sistemas inmunes respondían positivamente). Se apreció una mejora en su calidad de salud global. En el 25% de los pacientes, el aloe redujo la capacidad del virus para reproducirse. Los investigadores encontraron que el aloe (el extracto del mannose y quizás otros compuestos) estimula el sistema inmune del cuerpo, particularmente las células del T4 y los glóbulos blancos de la sangre que activan la inmuno-respuesta a la infección.

Estimula la inmuno-respuesta contra el cáncer. El aloe ayuda a prolongar el tiempo de supervivencia y a estimular el sistema inmune de los pacientes del cáncer, según una investigación reciente. Un estudio de 1994 publicado en el diario médico japonés *Yakhak Hoeji*, indica que ratones con tumores cancerosos fueron tratados con aloe oral durante 14 días con sorprendentes resultados. Un experimento simultáneo en células humanas con cáncer encontró que altas dosis del aloe suprimieron perceptiblemente el crecimiento de estas células cancerígenas.

## USO Y APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Las formas mas comunes de empleo del aloe son su uso externo, mediante geles y cremas, y la administración vía oral normalmente en forma de jarabes o zumo. El sistema primitivo de aplicación directa consistía, simplemente, en presionar la hoja cortada al medio en sentido transversal contra la zona lesionada, y mantenerla allí durante unas minutos.

Algunas de sus aplicaciones terapéuticas son:

FAMILIA: Liliáceas

DENOMINACIÓN FARMACOLÓGICA: Extracto= Aloes extractum. Tintura= Aloes tinctura

DESCRIPCIÓN: Aloe es un género de la subfamilia Asfodeloides de la Liliáceas, que comprende más de 200 especies. Es originaria de África Oriental y Meridional. Alcanza entre 2 y 3 metros de altura, aunque raramente hasta 6 metros. Las especies del género de los aloes son casi siempre leñosas, pero con las hojas muy grandes y carnudas, dispuestas en grandes rosetones y con una espina recia en su extremo, armadas de otras espinas marginales más pequeñas. Las flores son tubulosas, porque las seis piezas que forman la cubierta floral se sueldan todas entre sí en un tubo generalmente recto o encorvado algunas veces. Estas flores suelen tener color rojizo, anaranjado o amarillento. Los estambres son también seis, con largos filamentos que arrancan del fondo de la flor, debajo del pistilo. El fruto es una cápsula de paredes inconsistentes.

FLORACIÓN: Según las especies, en primavera y verano; y aún en invierno en sus respectivos países de origen. Los frutos son unas cápsulas de forma triangular.

RECOLECCIÓN: Las hojas, cuya savia se utiliza, son carnosas, miden unos 50 cm. de largo, 10 ó 20 cm. de ancho y 5 cm. de grueso. Si se las hace un corte exudan un líquido acuoso de sabor muy amargo, acumulado en células secretoras que rodean la región cribosa. Ya que la pared celular que las separa es muy delgada, el jugo fluye con facilidad. Hay que cortar las hojas de modo que la secreción pueda recogerse en un recipiente. A continuación se condensa el líquido poniéndolo al fuego o al baño María. Después de separar la espuma se le vierte en otro recipiente en el que se solidificará. Así es como llega al mercado y se elabora después en forma de preparados galénicos (gotas, píldoras, supositorios, etc.). Es raro el empleo del aloe puro.

LUGARES DONDE SE CRÍA: Se crían, en número de cerca 200 especies, en las laderas soleadas, a menudo en lugares rocosos o pedregosos del Antiguo Mundo, en la mayor parte de África, en Madagascar y en algunos puntos de Asia. Abundan, sobretodo, en la región del Cabo de Buena Esperanza. En las provincias del litoral de nuestra Península crecen sin cultivo diversas especies de este género, pero su cabal conocimiento requiere a menudo la técnica especializada de un aloísta.

EL ACÍBAR: En Medicina, se utiliza el jugo de su hojas cuajado en una masa sólida de color muy oscuro y muy amarga, llamada acíbar. Generalmente, se obtiene dejando fluir el licor que se escurre de sus hojas cortadas transversalmente, por la cortadura de las cuales resuma colocadas sobre un recipiente a propósito. Este licor se deja que se concentre y se vaya espesando al calor del sol o bien con calor artificial, operaciones que se hacen en los respectivos países de origen, principalmente en el Cabo. Pero el más viejo y famoso acíbar era el de la isla Socotora, del sur de Arabia, llamado acíbar

socotrina y en latín aloe succotrina. Cuenta Pío Font Quer que hallándose de guarnición en Tarragona con su regimiento en donde el áloe que él llama vulgaris se cría en abundancia, preparó el acíbar en casa de un amigo suyo, un tal Odón Guiralt, que era perito farmacéutico. La operación, dice, salió perfecta, tanto por la consistencia del acíbar obtenido, como por su color, olor y sabor, y su uso produjo los mismos efectos del que se usa en Medicina. Es por esto que el áloe vulgar que se cría en la Península y Baleares es muy apto para uso medicinal. Lo que no nos dice Pío Font Quer es que siglos antes se obtuviese acíbar en la provincia de Málaga, de los extenso zabilares que se criaban en ella, plantados por los moros.

**COMPOSICIÓN:** La composición del acíbar varía según el áloe de que procede, la época de recolección y el método para elaborarlo. Contiene del 6 al 10% de agua, y las mejores suertes de esta droga dejan alrededor del 2% de cenizas. Lo que más varía es la cantidad de resina, que oscila entre el 40 y el 80%. Esta resina, que carece de importancia farmacológica, es un éster del ácido paracumárico y un alcohol resínico, el aloerresino tanol. Además el acíbar contiene el 20% de aloínas, a las que se le atribuyó naturaleza de glucósidos.

**VIRTUDES:** Por la emodina que dejan en libertad en el intestino, los acíbares tienen virtudes purgantes, parecidas a las del sen, ruibarbo, Frangula, etc., cuando las dosis administradas son lo suficiente elevadas (por lo menos de 0,20 gr.). A dosis menores tienen facultades estomacales y aperitivas. El áloe es un purgante vigoroso de rápida acción que incide sobre el intestino grueso. Sólo en preparados galénicos o juntamente con otras plantas medicinales es componente de numerosos purgantes en forma de gotas, píldoras, tabletas, grageas y supositorios. La tintura, el extracto y otros preparados tienen cierta importancia como productos estimulantes de la secreción biliar. El áloe es eficazmente empleado como purgante, colagogo y aperitivo.

**UTILIZACIÓN EN HOMEOPATÍA:** Las diluciones a partir de la D4 se emplean en los estados de debilidad de los órganos digestivos. Mejora las afecciones intestinales que implican al hígado. La tintura se usa externamente para las quemaduras (también las causadas por los rayos X) y heridas mal cicatrizadas en forma de apósitos (diluída con agua en la proporción 1:10).

**USOS Y CONTRAINDICACIONES:** Se acostumbra a tomar en forma de píldora. En Medicina familiar, cuando se puede pesar bien, se da un fragmento de acíbar, hasta de 1 gramo como dosis máxima para los adultos, envuelto en una oblea o papelito de fumar. Tomándolo por la noche, antes de acostarse, el efecto purgante se produce a la mañana siguiente. Determinando congestiones abdominales, el acíbar no debe darse nunca a las mujeres durante la menstruación y el embarazo, ni tampoco a cuantos padecen hemorroides sanguinolentas. Tampoco se debe administrar a los niños.

El áloe puede irritar los riñones y causarles algunos daños, si bien solamente cuando se administran dosis excesivas. Empleado correctamente es mucho más tolerante de lo que harían suponer las sustancias que contiene. El áloe tampoco

se empleará cuando existan tendencias a hemorragias en la región genital. Para beneficiarse de sus cualidades tónicas y aperitivas, el acíbar también forma parte de numerosas preparaciones farmacéuticas actualmente bastante olvidadas, en las que entra en pequeña cantidad.

## HISTORIA:

El conocimiento de los áloes y del acíbar se remonta a una grande antigüedad. A mediados del siglo XVI, según refieren Mattioli y Laguna en los comentarios a dicho capítulo, la planta llamada áloe era común en gran parte de Italia, y se hallaba a cada paso plantada por los jardines y en los tiestos. En Andalucía existían grandes plantaciones de áloes en tiempo de los árabes, entusiastas propagadores del uso medicinal del acíbar

## Etimología:

El nombre genérico aloe proviene del término árabe alloeh y de su sinónimo hebreo hallal, que significa sustancia brillante y amarga. La procedencia del otro nombre con el que se le conoce, sabila, y sus variantes locales sabila, savila, zabila, zabida, zábira, y pita zabila es atribuido a una deformación del vocablo árabe Çabila que significa planta espinosa.

## DESCRIPCIÓN

Las especies del género de los aloes son siempre leñosas, pero con hojas típicas de las plantas suculentas, con forma de espada, duras, gruesas, muy grandes y carnosas, dispuestas en grandes rosetones y con una espina recia en sus extremos, armadas de otras espinas marginales más pequeñas, las hojas pueden ser de color veteadado de verde y blanco como *A. vulgaris* o verde ceniza plateado.

Las hojas pueden cerrar completamente sus estomas (poros) para evitar la pérdida de agua por evaporación durante los periodos estivales y son capaces de reponer rápidamente la epidermis cuando se produce una fractura o un corte en sus superficie. En la especies sin tallo, las hojas se encuentran dispuestas en pisos sucesivos, en forma alterna dos a dos como en el caso del *A. saponaria*, var. *variegata*; tres a tres como el *A. barbadensis* var. *mitriformis*, o en rosetas radiales de cuatro o más hojas, alternando los ángulos de modo que todas ellas puedan acceder a la luz solar, como en el caso de *A. vulgaris*. En el caso de las especies con tronco o tallo, se ponen en rosetas alternadas de 10 a 50 o 60 hojas, en los extremos libres de los tallos. Echan uno o diversos bohordos axilares que rematan en hermosos ramilletes. Las flores son vistosas, tubulosas, sus corolas se componen de seis pétalos, que forman la cubierta floral y se sueldan todas entre sí en un tubo las más veces recto, y en otros casos algo encorvado y bilabiado, en ocasiones con un leve ensanchamiento en la parte de sujeción, donde se alojan los órganos sexuales de la flor. Las flores están dispuestas en racimos que pueden

ser verticales (espigas) o colgantes (umbrellas o sombrillas). Estas flores suelen tener un color rojizo, blanco, rosa, anaranjado o amarillento. Los estambres son también seis, con largos filamentos que arrancan del fondo de la flor, debajo del pistilo. El fruto es seco, con una cápsula de paredes dehiscentes ( lo que quiere decir que las anteras de la flor y el pericarpo del fruto se abren para dar salida, el primero al polen y el segundo a las semillas). Las cápsulas son alargadas y las semillas son híbridas. Además de por semillas, el aloe se propaga por: acodos (parte de la planta se inclina sobre el suelo echando raíces propias); gajos (trozos que se arraigan al caer); estolones (vástagos enteros que brotan en la base del tallo y se extienden hacia afuera, echando raíces, y dando lugar a plantas nuevas).

## PRINCIPALES COMPUESTOS QUÍMICOS

ALOEMITINA: previene y controla la propagación de ciertas formas cancerígenas.

ALOEMODINA: Regula el funcionamiento de la mucosa intestinal.

ALOEOLEINA: Mejora úlceras duodenales y estomacales. Disminuye la acidez.

ALOETINA: Neutraliza el efecto de las toxinas microbianas.

AMINOACIDOS: Interviene en la formación de proteínas.

CARRISINA: Refuerza el sistema inmune y aumenta las defensas.

CRETININA: Resulta fundamental en las reacciones de almacenaje y transmisión de la energía.

EMOLINA, EMODINA, BARBALOINA: Generan ácido salicílico de efecto analgésico y antifebril.

FOSFATO DE MANOSA: Actúa como agente de crecimiento de los tejidos con efecto cicatrizante.

MINERALES: Calcio, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre.

MUCILAGO: Actividad emoliente sobre la piel.

SAPONINAS: Antiséptico.

## COMPOSICIÓN

Las hojas del aloe producen un jugo cuajado en una masa sólida de color muy oscuro y muy amarga, llamada acíbar. Generalmente se obtiene dejando fluir el licor que se escurre de sus hojas cortadas transversalmente, por la cortadura de las cuales resuma .

Este licor se deja que se concentre y se vaya espesando por el calor del sol o con calor artificial. Según cual sea el proceso de secado , el acíbar adopta colores que irán desde el marrón rojizo hasta el negro, en forma de terrones similares al barro seco, frágiles, de fractura concoide, a los que hay que proteger de la humedad.

La composición del acíbar varía según el aloe del que proceda, la época de recolección y la forma de elaborarlo. Contiene del 6 al 10% de agua y los de mayor calidad dejan un 2% de cenizas. Lo que más varía es la cantidad de resina, que oscila entre el 40 y el 80% . Esta resina que no tiene importancia

farmacológica, es un éster del ácido paracumárico y un alcohol resínico, el aloerresinotanol. Además, el acíbar contiene hasta el 20% de aloinas. Por hidrólisis, las aloinas dan emodina que es el constituyente activo del acíbar. El aloe contiene también aloemicina, de gran poder antiinflamatorio y analgésico, y aloeuricina, cuya propiedad es activar y fortalecer las células epiteliales, lo que la hace de mucha utilidad en las úlceras gástricas y estomacales.

Contiene gran cantidad de aminoácidos como son la valina, metionina, fenilalanina, lisina y leucina. Posee además al polisacárido lignina, el glucomannan y otros glúcidos como la pentosa, galactosa, y los ácidos urónicos que proporcionan una profunda limpieza de la piel, pues penetran en todas sus capas, eliminando bacterias y depósitos grasos que dificultan la exudación a través de los poros. Entre los elementos constitutivos figuran el iodo, cobre, hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, manganeso, azufre, magnesio y gran cantidad de calcio. Es una de las pocas especies que contiene vitamina B12, además de vitamina A, B1, B2, B6, y C.

Contiene fuertes proporciones de germanio que actúa como filtro depurador del organismo, elimina los venenos y desechos de las células, reestructura y revitaliza la médula ósea, reactiva el sistema inmunológico, estimula la producción de endorfinas, que calman el dolor; todas las plantas que contienen germanio han sido consideradas milagrosas y son: el Aloe vera, el ging-seng y las setas shiitake. El gel obtenido del aloe produce seis agentes antisépticos de elevada actividad antimicrobiana: el ácido cinamónico, un tipo de urea nitrogenada, lupeol, fenol, azufre, ácido fólico y un ácido salicílico natural que combinado con el lupeol tiene importantes efectos analgésicos.

## USOS MEDICINALES

Es un increíble antitóxico y antimicrobiano. Es astringente, analgésico, y anticoagulante. Es un vigoroso estimulante del crecimiento celular. La tintura o el zumo diluidos en agua a partes iguales usadas varias veces en forma de gárgaras de 3 a 4 minutos actúa eficazmente contra los dolores dentales, y de las encías, neuralgias, aftas, laringitis, disfonía, amigdalitis, anginas, placas y cualquier afección bucal o faríngea. Cura las heridas necrosantes, como las quemaduras, regenerando los tejidos y cicatrizándolos, restaurando a su vez la sensibilidad del área afectada.

Alivia el dolor de los golpes, esguinces, luxaciones, dolores musculares, artríticos y reumáticos, los pies cansados, cura las heridas cortantes, el herpes, la culebrilla, la tiña, y las infecciones producidas por estafilococos y otras infecciones bacterianas internas como la gastroenteritis, colitis, enterocolitis, vaginitis, cervicitis, escorbuto, cólera, disentería, blenorragias, sífilis y otras enfermedades venéreas. Cura las hereditas de las enfermedades eruptivas de los niños como el sarampión, la varicela, la escarlatina etc. Ya que sus propiedades antiinflamatorias

reducen la picazón y evita que los chicos se rasquen las ampollas. Pueden tratarse con él, las verrugas, lossabañones, el eczema, la psoriasis, la dermatitis seborraica, la erisipela, el pie de atleta, los callos y la “picazón de jockey “ que es un infección por hongos en la parte interna superior de los muslos, las picaduras de insectos, arañas, escorpiones, serpientes, medusas y las plantas venenosas. Cicatriza la herida del ombligo del bebé y la circuncisión. Quita el dolor del crecimiento de los dientes. Reduce los efectos de las alergias, indigestión, acidez estomacal, gastritis, úlceras duodenales y estomacales, úlceras oculares, hemorroides, afecciones del aparato digestivo, descongestionando el estómago, el intestino delgado, el hígado, los riñones y el páncreas.

Es un gran antiviral debido al polisacárido glucomannan. Sirve contra la gripe, la hepatitis, la neumonía vírica y la meningitis vírica. Contiene sustancias derivadas del polimannactato, que refuerzan el sistema inmunológico y en el caso del SIDA evita que el virus se extienda por el organismo, ayudando a los enfermos a recuperar la vitalidad y los niveles energéticos normales. Equilibra la tensión arterial y evita las disrritmias cardiacas disminuyendo el riesgo de infarto. Es bueno contra la gota, las jaquecas y migrañas, la halitosis, el insomnio, en las dietas antiobesidad proporciona vitaminas y minerales sin aportar calorías ni azúcares y regula las menstruaciones. Elimina los parásitos intestinales.

Tonifica el organismo y abre el apetito. Es antiosteoporosis y antidiabética. Calma el dolor de las varices y las mejora. Elimina totalmente el cáncer de piel aplicando jugo de aloe de 2 a 4 veces al día todo el tiempo que sea necesario, siendo imprescindible ser constante. Las candidas, tricomas y demás infecciones o irritaciones vaginales desaparecen con aloe. Unas gotas de jugo de la pulpa en los oídos doloridos calma inmediatamente el dolor; cuando los ojos están cansados o enrojecidos, se relajan inmediatamente con unas gotas de aloe, además mejora las cataratas y otras enfermedades de los ojos.

## PREPARACIONES

Jugo de aloe: Es la paste que se obtiene macerando o rallando hojas completas, incluida la piel, la pulpa y las espinas. Se machacan las hojas con un mortero , o rallándolas y mezclándolas hasta obtener una pasta homogénea. También se pueden hacer metiendo las hojas en la licuadora. Este preparado es ideal para uso externo en forma de apósitos o de compresas que se pondrán sobre llagas, quemaduras, heridas, urticarias, etc.

La pulpa: Se prepara igual que el jugo y se le deja macerar. Se le puede añadir alcohol u otros conservantes como el benzoato monosódico, ácido cítrico, glutamato de potasio etc. Se puede aplicar como tópico, con un algodón o un hisopo, llegando a lugares a los que no se alcanzaría con la hoja con las encias, caries, ventanas nasales. Aplicado con compresas se utiliza como paliativo de las quemaduras solares y diluida en aguahirviendo. El zumo: Se obtiene de la filtración de la pulpa y sirve para hacer inhalaciones. Los excedentes sólidos de la pulpa

que ha sido filtrada sirven para preparar el aloe en polvo. Polvo de aloe: Se prepara con los residuos sólidos del jugo de aloe y se hace dejándolos secar al sol o al horno suave, después se muele, hasta que formen un polvo terroso. Sirve para hacer tisanas. El té se prepara secando hojas enteras o en trozos y a continuación se muelen. Las tisanas de aloe previenen los mareos producidos en los coches o en los barco, también se utilizan en las crisis asmáticas y en los accesos de tos.

Tintura básica de aloe:

Hojas de aloe completas.....350 g.  
Alcohol medicinal de 96°.....550 cc.  
Agua destilada o mineral.....450 cc.

Se machacan las hojas bien en el mortero y se mezclan con el alcohol y el agua. Se dejan en maceración 20 días , agitándolo bien durante un minuto todos los días. A continuación se filtra, primero con una tela fina de algodón y posteriormente con un papel de filtro y se envasa en una botella oscura o protegida de la luz.

Ungüento para quemaduras:

Crema base humectante.....100 g.  
Tintura básica de aloe.....50 gotas.  
Tintura básica de caléndula.....50 gotas.

Se aplica directamente sobre las áreas quemadas, o con una gasa esterilizada.

Jarabe contra diarreas y cólicos intestinales:

Miel.....100 g.  
Tintura de aloe.....25 cc.  
Tintura de belladona.....0,25 cc.

Se mezclan bien los ingredientes hasta obtener un fluido semilíquido, y se administra a razón de una cucharada por la mañana y una por la tarde, hasta que cesen los síntomas. A los niños ha de rebajárseles la dosis, que será de una cucharada de postre cada vez. Insomnio y excesos de tabaco, bebidas, café y otros excitantes:

Tintura de aloe.....100 cc.  
Nuez moscada en polvo .....5 g.

Se administra en dosis de diez gotas, tres veces por día, hasta que cesen los síntomas por completo.

Bálsamo para erupciones e irritaciones de la piel :

Crema para la piel (sin olor)..100 g.  
Tintura básica de aloe.....50 gotas.  
Tintura básica de hammamelis..50 gotas.

Se mezclan bien todos los ingredientes hasta formar una pomada homogénea, que se aplica sobre toda clase de raspaduras, granos, etc. Es ideal contra la picazón de las enfermedades eruptivas como el sarampión, varicela, rubéola y otras.

Edemas (hinchazón) por acumulación de líquidos:

Tintura de aloe.....25 cc.

Miel cristalizada.....100 g.

Fécula de maíz.....30 g.

Se mezclan los ingredientes hasta formar una pasta homogénea y se aplica en forma de compresas sobre las áreas afectadas, repitiendo la operación dos o tres veces por día hasta que el edema desaparezca. resulta ideal para las ojeras o bolsas debajo de los ojos y los edemas acuosos de los pies y manos.

#### INFUSIÓN DE ALOE:

De 3 a 4 g de polvo de aloe (media cucharadita de té por taza. Evita los mareos de coches y barco. Antes de comenzar un tratamiento tanto interno como externo con aloe hay

que tomar las siguientes precauciones: La primera vez que se toma (ya sea en formas de zumo, pulpa, etc.) la ingesta ha de ser gradual ya que hay personas a las que les puede provocar vómitos, diarreas, inflamaciones cutáneas, hinchazones y mareos. Las mujeres embarazadas no debe usarlo bajo ningún concepto ya que es abortivo. La ingesta no es recomendable en pacientes con fiebre y problemas renales graves, como nefritis o cólicos.

#### USOS COMESTIBLES

Se puede usar en trozos, picado o en polvo, se puede preparar retirando previamente la piel y las capas pegadas a ella, que le dan un gusto amargo. Aporta un sabor muy refrescante a las ensaladas, en los tomates rellenos, en las tortillas, acompañando a la carne de cerdo, con el pescado, la ternera, en las patatas rellenas y con el pollo. Sirve para preparar licores y vinos curativos y se puede añadir a los combinados como el Bloody Mary y el Destornillador.

#### USOS COSMETICOS

Lavándose el cabello con 20 cc. de tintura básica de aloe se evita la alopecia, la caspa, la seborrea, y los piojos. La aloína revitaliza el cabello tornándolo más flexible, reluciente, dócil y resistente. Las cremas o pomadas son eficaces contra la sequedad y el rescrebajamiento de los labios. Se puede utilizar como fotoprotector contra las quemaduras solares, e incluso contra este tipo de quemaduras una vez producidas. Evita las estrías en el abdomen y en los senos, después del parto alivia los dolores de la episiotomía , facilitando la recuperación del anillo vulvar. Regenera las células de la piel después del afeitado. Después de

la depilación evita rojeces, erupciones, granos, y cierra rápidamente los poros dilatados. Absorbe y reduce el olor corporal, siendo un excelente desodorante.

Crema antiarrugas:

Crema humectante neutra.....100 g.

Jugo de aloe..... 50 cc.

Este preparado resulta efectivo durante una semana, después hay que volver a fabricarlo.

Añadido al agua del baño flexibiliza y suaviza la pieles. Es bueno contra las arrugas y contra el acné , además reduce las viejas cicatrices si se usa con regularidad. Como es astringente ha de usarse siempre mezclado con crema hidratante.

## CULTIVO

Conviene plantar un número más o menos elevado según las necesidades, pues son de crecimiento lento. Las preferidas son *A. vera* para ser ingerida y *A. ferox* para uso externo. A medida que la planta va creciendo, se hace más rica en principios activos y se recomienda esperar de 2 a 4 años antes de empezar a cosechar. Requieren lugares iluminados (aunque la luz directa hace que las hojas se tornen marrones), así que es mejor que tengan sombra y necesitan lugares cálidos pues resisten muy mal el frío. El suelo debe ser arenoso y de fácil drenaje, pues son plantas de clima semi-desertico, y deben ser suelos ácidos, si no el crecimiento será mucho más lento. La mayoría de las variedades de *A. vera* se reproducen por estolones y acodos, pero es preciso aguardar hasta que la planta tenga 15 cm . de altura para proceder a su traslado y nunca hacerlo en invierno. Las variedades *A. ferox* pueden reproducirse por hojas, separándolas en forma completa, incluida la parte que rodea al tallo, dejándolas secar durante uno o dos días y luego se la planta de forma habitual. Los retoños deben retirarse, pues demoran el crecimiento de la planta madre. Al trasplantar un retoño, se debe regar muy someramente y luego no volver ha hacerlo durante 15 días.

## CURIOSIDADES

El aloe ha sido usado desde el origen de la humanidad hasta nuestros días. La Biblia menciona a menudo el aloe . En el siglo I d.C Dioscórides describió lo describió intensamente en su herbario griego por sus virtudes medicinales y cosméticas.

Alejandro Magno conquistó la isla Socotora en el Sur de Arabia, porque en ella había gran cantidad de aloes que servirían para la curación de heridas y enfermedades de sussoldados durante las campañas. Los chinos fueron los primeros en usar el aloe. En el antiguo Egipto era comúnmente utilizado.

Cleopatra usaba diariamente el aloe vera como ingrediente esencial en sus cuidados diarios.

Documentos históricos de los romanos, griegos, hindúes, árabes y otros pueblos de climas cálidos, comentaron sus virtudes medicinales y cosméticas. Los españoles trasladaron el Aloe vera al continente americano. En España, a lo largo de la Ribera del Mediterráneo, el Aloe vera fue un elemento esencial en la medicina popular, hasta que el empleo generalizado de la farmacopea moderna lo relegó al olvido junto a la mayoría de las plantas medicinales. Los aloes de España proceden del continente africano.

Las quemaduras causadas en las poblaciones de Hiroshima y Nagasaki por las explosiones atómicas, se curaron más rápidamente con el Aloe y en muchos casos sin dejar señales ni cicatrices. La NASA lo utiliza porque absorbe el 90% de la toxicidad de sustancias

como: el PVC, la fibra de vidrio, los barnices, las pinturas, las radiaciones de los ordenadores, los televisores y demás aparatos electrónicos. Se cree que trae buena suerte, y es muy utilizada en los rituales chamánicos por su gran poder energético y porque purifica el alma.

Breve Resumen de las Propiedades del Aloe Vera Barbadensis

ANTIINFLAMATORIO  
ANALGÉSICO  
DESINTOXICANTE  
BACTERICIDA, ANTIVIRAL, FUNGICIDA  
REGENERADOR DE CELULAS  
ESTIMULADOR DE SISTEMA INMUNOLOGICO  
ENERGETICO  
EFECTO ANTIBIOTICO Y PREVENTIVO

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

USO EXTERNO

Quemaduras térmicas, químicas, producidas por fricción, por el sol, Protector contra los rayos UV- por radio, rayos X y otras radiaciones,. Picaduras de insectos, reacciones alérgicas a nivel local, manchas y costuras en piel y labios, dermatitis, seborrea, psoriasis y urticaria, herpes zoster, llagas por larga permanencia en cama, úlceras crónicas, abscesos y forúnculos, cortes, contusiones, acné, fibroma, mal olor corporal, llagas en la boca, herpes simple oral y labial, gingivitis y otras inflamaciones de las encías, elimina sarro y la placa bacteriana dental, infecciones por estafilococos, conjuntivitis, orzuelos, úlceras la cornea, cataratas, hongos, prurito anal y vulvar, hemorroides, infecciones vaginales, originadas por levaduras, úlceras venéreas, calambres musculares, esguinces, tendinitis, y bursitis, caída de cabello etc... (Productos derivados para su aplicación; Gelly de Aloe, Loción

Hidratante de aloe, Crema de Aloe con propóleos, Champú de aloe con aceite de jojoba, loción solar de aloe, etc.).

## USO INTERNO

Dolores de cabeza, insomnio, halitosis, anorexia, desordenes estomacales, gastritis, úlcera péptica y duodenal, cirrosis, hepatitis, colitis, infecciones de los riñones del tracto urinario, prostatitis, fístulas y quistes inflamados, diabetes, presión sanguínea alta, arteriosclerosis, asma, catarros, bronquitis, reumatismo y artritis. Elimina diferentes tipos de parásitos, ayuda a corregir la infertilidad funcional causada por

amenorrea, por ciclos anovulatorios y revierte el equilibrio originado por excesiva ingestión de azúcar o ácidos... (Productos derivados para su aplicación; Pulpa de Aloe, Zumo de Aloe, Omega-3, productos de la Colmena etc. (Extraído de las diversas investigaciones citadas en los textos "Aloe Vera" por Neil Stevens, "Aloe, Planta Milagrosa" por Alisdair Bradford, y Dr. Henderson)

## USOS DEL ALOE VERA DE LA "A" A LA "Z"

El Aloe es un excelente limpiador y antiséptico natural (contiene al menos seis agentes antisépticos: lupeol, ácido salicílico, nitrógeno de urea, ácido cinámico, fenol y azufre), que penetra fácilmente en la piel y en los tejidos (en algunas ocasiones cruzando siete capas distintas), que actúa como anestésico calmando todo tipo de dolores (especialmente los musculares y de las articulaciones) y tranquilizando los nervios, que posee una gran actividad bactericida, que también destruye numerosos tipos de virus, que es fungicida, antiinflamatorio, antiprurítico (detiene la comezón), altamente nutritivo (contiene vitaminas, minerales y azúcares), dilata los capilares sanguíneos incrementando la circulación en la zona afectada, descompone y destruye los tejidos muertos (incluyendo el pus), favorece el crecimiento celular normal (acelerando la curación de llagas y heridas), hidrata los tejidos y es antipirético (elimina la sensación de calor en las llagas, úlceras e inflamaciones).

Los siguientes son algunos de los problemas para los que ha sido utilizado con éxito:

Alergias, abscesos, adicciones (a drogas diversas), aftas, afonía, agotamiento, asma, ampollas, amigdalitis, acné, acidez de estómago, anemia, artritis, arteriosclerosis, anorexia.

Bronquitis, bursitis.

Calambres musculares, calvicie, cáncer, caspa, cataratas, celulitis, ciática, cirrosis, cólicos, colitis, contusiones, cortes, cistitis, carbunco, cortes al afeitarse, catarros, congestión intestinal, cáncer, candida, comezónes de todo tipo, congestión nasal.

Dermatitis, diabetes, disentería, depresión, dolores de cabeza, dolores de las articulaciones, dolores de muelas, dolores de estómago, dolores musculares, desarreglos evacuatorios, disfunciones intestinales.

Edema, erisipela, epidermitis, exantema, enteritis, esterilidad debida a ciclos anovulatorios, esclerosis múltiple, esguinces, erupciones, enfermedades de las encías, estreñimiento. Forúnculos, fiebres sin identificar, flatulencias.

Gangrena, glaucoma, gota, gripe

Hemorroides, hepatitis, herpes genital, herpes zoster, halitosis; heridas de todo tipo, hipertensión, hongos. Insuficiencia arterial, insomnio, ictericia, irritación bucal, indigestión, infecciones por levaduras, infecciones de la vejiga y de los riñones.

Keratosis follicularis.

Laringitis, lepra, lupus, luxaciones, leucemia.

Mal aliento, mastitis (en las vacas), manos ásperas, manchas en la piel, manchas congénitas, meningitis, miopía, mordeduras de serpientes.

Náuseas de todo tipo.

Obesidad, olores (supresión del mal olor en las úlceras), enfermedades de los ojos.

Pie de atleta, piel seca, pezones estriados, parásitos intestinales, picaduras de insectos, pecas seniles, picaduras de víboras y alacranes, psoriasis, prostatitis, picores de todo tipo, problemas del páncreas diversos.

Quemaduras (térmicas, por radiación, solares, químicas ó por líquidos).

Resfriados.

Sabañones, seborrea, sinusitis, SIDA.

Tendonitis, tracoma, tuberculosis, torceduras, tos, tortícolis.

Uñas encarnadas, úlceras en las piernas, úlcera péptica, úlcera de duodeno, (todo tipo de úlceras), urticaria.

Vaginitis, várices, virus de Epstein.

Zoster (herpes).

## UTILIZACIÓN CASERA DEL ÁLOE

La hoja recién cortada posee unos efectos terapéuticos mucho más potentes que cualquier extracto o gel comercial de los existentes en la actualidad. Si no tiene Vd. una planta de áloe en casa, vale la pena que compre una. Los beneficios que de ella obtendrá le compensarán con creces de su modesto costo. Mi consejo es que sea una planta de áloe vera (áloe barbadensis Miller), por la mayor carnosidad de sus hojas. Aunque el áloe arborescens o el áloe ferox -generalmente más abundantes en las tiendas de plantas ornamentales- son igualmente válidas. Tan sólo por su utilidad como primer auxilio en caso de quemaduras, pequeñas heridas y problemas cutáneos, será ya una buena inversión. Además, recuerde que desde hace miles de años -y en muchos lugares todavía en la actualidad- se cree que la planta de áloe genera influencias benéficas en el entorno en el que se halla.

Para que una planta posea las cualidades curativas óptimas deberá haber alcanzado su madurez, esto es, tener al menos entre año y medio y dos años. A la hora de utilizarla corte siempre una de las hojas inferiores, pues son las más gruesas, las más maduras y las de mayor efecto terapéutico. Arránquela desprendiéndola del tronco. Con un cuchillo, corte los tres o cuatro metros inferiores de la hoja (toda la parte blanquecina un poco más), desechándolos. Seguidamente -sobre todo si va a ser utilizada internamente- manténgala, durante unos minutos en posición vertical o ligeramente inclinada a fin de que la savia amarilla se vaya drenando. Aunque la savia es muy rica en sustancias curativas, en ella está también contenida la aloína, cuyo sabor amargo y sus efectos purgantes hacen que su uso para usos internos sea desaconsejable. También puede tener efectos ligeramente irritantes sobre la piel o sobre las mucosas cuando se la utiliza externamente.

## APLICACIONES EXTERNAS

Después corte los bordes de la parte que vaya a utilizar en este momento, a fin de eliminar las espinas. Seguidamente parta la hoja longitudinalmente por la mitad. En la utilización externa se ha observado que los efectos son mucho más rápidos y contundentes cuando se aplica un trozo de hoja sobre la zona afectada, con la pulpa en contacto con la piel pero sin desprenderla de la corteza. Para mantenerla en su lugar se puede utilizar una venda o esparadrapo. Cuando por las características de la lesión a tratar no sea posible mantener la corteza, se podrá extraer la pulpa con una cuchara, machacándola o moliéndola seguidamente para facilitar su aplicación. Antes de aplicar la pulpa es muy importante lavar bien la zona de la piel en la que se va a utilizar.

Estudios realizados por el Dr. Ivan E. Danhof han demostrado que el áloe penetra en la piel al menos cuatro veces más rápido que el agua. Ello le confiere una gran utilidad cuando es combinado con otros elementos nutritivos o curativos, pero es muy importante lavar cuidadosamente la piel antes de utilizarlo sobre todo en las heridas y quemaduras- pues de lo contrario podría introducir en el cuerpo la suciedad, las impurezas e incluso las bacterias y microbios acumulados sobre la

piel. Las aplicaciones se pueden repetir cada hora, lavando siempre la piel antes de cada nueva aplicación.

En las quemaduras es importante recordar que cuanto antes se atiendan más rápida será su cura y menores las cicatrices. Se deberá aplicar generosamente pulpa de áloe machacada o una buena crema comercial de áloe, varias veces al día. En caso de quemaduras de cierta importancia es conveniente refrescar la zona afectada con agua corriente durante 15 o 20 minutos. De este modo se logra bajar la temperatura de la piel, impidiendo que siga quemándose por sí sola. Esta simple medida, junto a la siguiente aplicación del áloe, harán que la curación sea rápida y completa. Para evitar las quemaduras de sol -y el consiguiente riesgo de contraer cáncer de piel- es conveniente aplicarse una buena crema de áloe al menos 20 minutos antes de exponerse a los rayos solares y, como siempre, asegúrese de que dicha crema contiene realmente un buen porcentaje de áloe.

En algunas ocasiones el uso externo de la pulpa de áloe puede reseca excesivamente la piel, lo cual podría resultar contraproducente en caso de ciertas enfermedades cutáneas. Para solucionar este problema se puede mezclar con aceite de oliva o de almendras dulces, o bien se recurrirá a una buena crema comercial de áloe.

## USO INTERNO

Cuando la pulpa del áloe vaya a ser consumida internamente se podrá separar de la corteza del modo indicado, con la cuchara, o bien se pelará la hoja con el cuchillo cortando seguidamente la pulpa en cubos, con cuidado de que no queden trozos de corteza para evitar su sabor amargo. Aunque el sabor de la pulpa no es desagradable, ciertamente su aspecto mucilaginoso la hace muy poco apetitosa e incluso, para algunas personas, algo repugnante. Hay quienes prefieren molerla en una licuadora y tomarla mezclada con zumos de fruta o con miel, mientras que otros la toman en ensalada o directamente mordiendo la hoja recién pelada.

Para conservarla se molerá inmediatamente después de pelada la hoja, guardándola después en el frigorífico. De este modo conserva sus cualidades medicinales por lo menos durante dos semanas. En caso de que su color se hiciera más oscuro ello indicaría que el proceso de oxidación ha comenzado ya, por lo cual se deberá desechar. En los casos de problemas bucales, llagas, heridas por extracciones, gingivitis o estomatitis, se molerá la pulpa, manteniendo el gel en la boca todo el tiempo que sea posible y procurando que permanezca en contacto con la zona afectada.

## Alergias

Según un informe publicado en 1980 por los doctores Morrow, Rapoport y Strick, menos de un 1% de la población es alérgica al áloe. Es aconsejable que antes de tomar o de aplicarse externamente la pulpa de áloe o algún producto comercial a

base de áloe, compruebe que no va a sufrir reacciones desagradables de tipo alérgico. La mejor manera es aplicarse un poco de gel de áloe o de pulpa recién extraída de la hoja en algún lugar donde la piel sea fina, como por ejemplo en la parte interna del brazo, o detrás de la oreja. Si durante la hora siguiente no experimenta ningún tipo de comezón ni de erupción cutánea, ello indicará que no es usted alérgico al áloe. Si por el contrario se presentaran dichas reacciones desagradables, puede ser que el áloe no sea adecuado para usted. No obstante, si efectuó la prueba con algún producto comercial será conveniente que la vuelva a realizar otro día con pulpa de áloe recién cortada, pues podría darse el caso de que la alergia no fuera generada por el propio áloe sino por algún producto utilizado en el proceso de conservación o estabilización.