



¡Amo el aloe!

por Marina Borensztein

El aloe vera es una planta milagrosa, un remedio sanador y un antibiótico natural que tiene la tierra. Quiero contarte algunas cosas importantes acerca del aloe para que no te mandes macanas y la consumas como se debe para que te haga bien.

¿Cuál es la planta de aloe medicinal que se puede ingerir?

La planta que se puede usar para su ingesta es la Barbadensis Miller de flor amarilla. De las 650 y pico de especies de aloe es la única que tiene una flor amarilla. (Es la que usa la marca aloe Jual para preparar sus jugos y es el producto que tomo yo en argentina.) La otra especie de aloe comestible es el aloe Ferox o Feroz, nativa de África (acá no hay), y también junto con la Barbadensis Miller son las únicas dos que están validadas para su ingesta.

Esto es muy importante que lo sepas porque en general la gente corta una hoja de la plantita que tiene en su jardín o balcón y la consume. **¡No va!** en general la que tienen en sus casas es la planta de aloe de flor naranja que se llama Saponaria y no está comprobado científicamente que sea para su ingesta. Sirve para uso externo, como refrescante para la piel.

Además la planta para su ingesta, tiene que tener más de 4 años para que llegue a tener la concentración adecuada de principios activos.

¿Qué propiedades tiene?

Vitaminas c, b1, b5, b6, b12 y a, calcio, magnesio, potasio, zinc, fósforo y cobre, betacaroteno, ligninas.

¿Cuáles son sus beneficios?

- El aloe está indicado para el sistema gástrico, digestivo. Es ideal en casos de gastritis, úlcera: es cicatrizante.
- Es alcalinizante: disminuye la acidez.
- Alivia el estreñimiento: estimula la motilidad intestinal.
- Sirve para la diverticulitis, el síndrome de colon irritable, y otros desórdenes digestivos.
- Hace maravillas para la asimilación de los nutrientes, para la circulación y la eliminación.
- Colabora con la desintoxicación de la sangre.
- Reduce la inflamación.
- Alivia los dolores de la artritis.
- Previene las piedras en los riñones.
- Baja el colesterol alto.
- Es beneficioso para la salud cardiovascular.
- Proteje el organismo del estrés oxidativo.
- Es antiséptico.
- Calma la inflamación del intestino.
- Favorece nuestro sistema inmunológico.
- Su naturaleza alcalina ayuda a disminuir la acidosis y a alcalinizar todo el organismo.
- Es antiviral, antibacteriano, anti fungico (previene la candida), antiparasitario.
- Ayuda en casos de hemorroides.
- Elimina sustancias tóxicas a nivel celular.
- Es cicatrizante porque estimula la reproducción celular de piel y mucosas.
- También es enfriante y equilibra el fuego, (pitta para los ayurvedas).
- Tiene betacaroteno combinado con ligninas que ayudan a remover la radiación del organismo por eso yo lo tomaba cuando estaba haciendo la radioterapia. (En estos casos consultar con tu médico de confianza).

El Medical Medium, Anthony William, dice que gracias a todos los beneficios anteriormente mencionados es excelente para evitar diferentes tipos de cáncer como: estómago, colon, rectal. Para eliminar la bacteria h.pylori y ayudar a la salud del páncreas.

Hay profesionales de la salud que dicen que como el aloe propicia la reproducción celular no están de acuerdo en usar el aloe en pacientes oncológicos.

Yo te cuento todo y vos hacé tus averiguaciones y tomá tus decisiones.

¿Cómo y cuándo se toma?

Es muy importante que no consumas la aloina que es una sustancia tóxica que contiene la planta. La mayor concentración de aloina se encuentra en la cáscara no adentro del gel de la hoja, para eso hay que pelarla y lavar muy bien el gel. Es importante que no haya contaminación cruzada con un cuchillo, por eso tenés que lavar muy bien el cuchillo cuando pelás antes de seguir manipulando el gel que vas a consumir u otro alimento. La aloina no está en el gel.

Es importante que sepas que si el gel no es conservado y estabilizado como hacen las empresas que lo producen (esto me lo enseñó la dueña de Jual), en menos de 48 hs pierde las propiedades, con lo cual solo será un gel refrescante sin minerales, vitaminas, proteínas. Una vez que le sacás la cáscara el gel se oxida muy rápidamente. lo ideal es pelar, lavar muy bien y consumir en el momento.

Una vez limpio lo podés licuar o meter en la juguera. Se usa pedacito de 5 cm de ancho aproximadamente.

Lo ideal es siempre lejos de las comidas. Antes del desayuno o 20 minutos antes de la cena o 2 hs después. Si vas a tomar el líquido que se compra listo son 2 a 4 cucharadas soperas diarias.

Yo no lo tomo todos los días, pero siempre tengo en mi heladera. y me lo llevo cuando me voy de viaje. En España compro la hoja directo de la planta y me hago mis jugos.

¡Amo el aloe!