

ALOE VERA en AYURVEDA

Sus Poderes Curativos

Conocida también como Sábila, o por su nombre en sánscrito: Kumari, que puede traducirse como "la vitalidad de la juventud", hay textos que lo traducen como "niña joven o virgen", "joven doncella", significado que va de la mano con el gran aporte de juventud que brinda esta planta y lo beneficiosa que es, entre muchas más cosas, en la renovación de la naturaleza femenina. Kumari alude al poder recuperativo que otorga.

Ya desde hace milenios, diferentes culturas de todo el mundo vienen usando el aloe vera por su alto valor terapéutico. Es una planta fuerte, suculenta, perenne. Si bien hay cientos de variedades de aloe, las características medicinales del aloe vera la hacen la más conocida.

Es mucho más que una planta aliada de la piel, aunque haya adquirido mucha fama por su uso en tratamientos tópicos para heridas leves, es muy potente tomada internamente. Muchos son los estudios realizados por su efectiva acción cicatrizante, esto es debido a su **capacidad para estimular la producción de colágeno de la piel**.

Es una planta compleja. Sus carnosas hojas contienen un gel curador en su interior, un gel con propiedades antibióticas, cicatrizantes y desinflamantes, entre otras. El aloe contiene diversas sustancias como vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas... numerosos compuestos químicos que favorecen la fortaleza del sistema inmunológico, compuestos químicos que también son **eficaces para reducir el ácido del estómago**. Normalmente se la utiliza fresca en forma de gel, para aplicar interna o externamente, pero también en polvo una vez que se seca.

Lo que nos dice la mirada ayurvédica sobre el aloe vera:

Su rasa, sabor, es amargo, astringente, picante, dulce. Es refrescante. En el caso de que se use en seco, puede agravar a dosha Vata si se usa sin moderación. Salvando esta excepción de uso citada, es una planta que equilibra los 3 doshas: Pitta, Kapha y Vata, pero por sobre todo es un gran rejuvenecedor de dosha Pitta, permite que este dosha se armonice.

Como en el verano domina dosha Pitta, aloe vera resultará sumamente indicado por sus cualidades refrescantes y calmantes tanto a nivel preventivo como curativo.

Actúa en todos los tejidos y en diferentes sistemas fisiológicos: digestivo, circulatorio, excretor, reproductor femenino.

Su acción tónico-amarga favorece muy buenos efectos depurativos, purgantes.

Es antifúngico, antibacteriano, sus efectos antibióticos ante bacterias y hongos es notable.

Estimula el flujo sanguíneo favoreciendo la curación y el bienestar de la piel. **Sus increíbles cualidades calmantes y refrescantes, convierten el aloe vera en la planta reina para varias afecciones de la piel:** quemaduras y heridas, también quemaduras de sol, picaduras de mosquitos u otros insectos. Simplemente aplicando sobre la piel el gel que se obtiene cortando la hoja transversalmente varias veces al día, se obtiene alivio de inmediato.

Es un potente desinflamante, tanto de uso tópico como oral para ello, junto a su acción antifúngica y antibactericida, incrementan su poder cicatrizante.

Es de destacar su **excelente acción como tónico para el hígado** y el bazo, así como para la sangre -un estupendo limpiador-, por este efecto tónico en el hígado, elimina el exceso de Pitta en este órgano.

A nivel digestivo, tonifica el agni, el fuego digestivo, potenciando el metabolismo, ayudando en la absorción de nutrientes, influyendo en la fuerza de los 13 agnis. Al favorecer el metabolismo

del azúcar y las grasas, es **excelente para casos de aumento de peso u obesidad**. Las funciones hepáticas son promovidas con la ingesta del gel de aloe vera al ayudar en el control del azúcar en sangre.

El aloe vera también es bueno en dolencias inflamatorias del intestino tomándolo en pequeñas cantidades ya que tonifica los intestinos.

Es un **tónico maravilloso para el aparato reproductor femenino**, es un rejuvenecedor el útero.

También hay estudios que demuestran que bebiendo zumo de aloe vera a diario, se reducen los niveles de colesterol en la sangre, previene situaciones de riesgo cardíaco, disminuye la presión sanguínea, se normaliza la tensión arterial...

Ayurveda la indica en casos de:

- Problemas en piel: inflamaciones, heridas, quemaduras, picaduras, acné...
- Fiebre
- Menopausia, amenorrea, dismenorrea, vaginitis
- Inflamación del hígado, del bazo
- Hepatitis
- Estreñimiento (pero no se recomienda su uso regularmente o en dosis inadecuadas porque irritaría el intestino)
- Conjuntivitis
- Ojeras y bolsas bajo los ojos
- Ictericia
- Herpes
- Psoriasis
- Parásitos intestinales
- Tumores (continúan las investigaciones sobre su eficacia para prevenir y tratar el cáncer)
- Acidez estomacal
- Úlceras
- Desequilibrios hormonales, hipertiroidismo...
- Fatiga crónica
- Artritis
- Bursitis
- Caída del cabello
- Encías inflamadas o sangrantes

A tener en cuenta la precaución de su uso en embarazo, durante la menstruación y en niños pequeños. No es recomendable.

Beneficios:

- **Es rejuvenecedora.** Rejuvenece la piel, los intestinos y el sistema reproductor femenino
- Previene el envejecimiento del tejido epitelial

- Cura afecciones de la piel. Acelera la recuperación. Es altamente cicatrizante
- Restaura los tejidos dañados, favorece la cura de heridas, quemaduras, eccema, picaduras de insectos
- Es antiarrugas
- Mejora la función del hígado
- Elimina el calor hepático excesivo
- **Es desintoxicante.** Potencia la eliminación de toxinas
- **Es antiinflamatorio**
- Es antialérgico, desinfectante, antifúngico, antibactericida, antiinflamatorio...
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a la digestión y aumenta la absorción de nutrientes
- Reduce la acidez estomacal
- Es purgante
- Alivia los trastornos del ciclo menstrual
- Reduce los efectos menopáusicos
- Acompaña dietas de adelgazamiento
- Promueve la salud cardiovascular
- Detiene hemorragias
- Aumenta los niveles de energía

Formas de uso:

Podemos cultivar nuestra planta de aloe vera en una maceta en casa fácilmente, es muy probable que se reproduzca rápidamente. La planta a utilizar debe tener 4, 5 años. Si no contamos con una planta, en herbolarios podemos encontrar el aloe en gel, zumo, y variados productos. El aloe puro sería lo más recomendable.

Puede ingerirse como tónico general en dosis de 2 cucharaditas diarias por la mañana en forma de gel. Dependiendo de la necesidad de cada persona, puede añadirse una pizca de cúrcuma y consumirse 2 o 3 veces al día. Como prevalece su sabor amargo, diluido en un poco de agua es más fácil de ingerir, a manera de "chupito", o con zumo de manzana natural lo que lo hará más dulce. Con zumo de arándano o de granada también se sugiere su combinación para aumentar sus cualidades purificadoras.

Se comercializan zumos de aloe vera bastante diluido en agua que podrían contener aditivos que pueden cambiar o disminuir las propiedades de la planta no produciendo entonces el efecto deseado.

En casos de alteraciones del sistema reproductor femenino, suele combinarse con shatavari, generando una mezcla tónico-nutritiva potente.

El gel puede aplicarse directamente sobre heridas, inflamaciones de la piel, herpes..., provocando un alivio inmediato debido al frescor que brinda. Es usado con éxito también en forma de gel-crema para psoriasis.

En casos de estreñimiento se recomienda utilizarlo en polvo en pequeñas dosis y con alguna planta carminativa como las rosas, por su gran fuerza laxante, así como el gel tiene un sabor

fuerte y poco fácil de tomar, en polvo, este sabor resulta bastante desagradable por ello suelen comercializarse cápsulas que hacen más fácil su ingesta.

Incluir en una dieta desintoxicante el zumo de aloe vera fortalecerá la eficacia del programa sobre todo en casos de inflamación, acidez estomacal, erupciones cutáneas, cambios de ánimo, de humor, irascibilidad, hepatitis, artritis...

El zumo de aloe vera también ayudará a combatir el agotamiento y la fatiga crónica.

Una mascarilla con gel de aloe vera ralentizará la aparición de arrugas, o aplicar directamente el gel en la cara. En casos de acné, además de la aplicación tópica, se recomienda la ingesta del aloe en zumo. Para hidratar y tonificar la piel, mezclar el gel de aloe vera con espliego y amalaki por ejemplo.

También es un buen desodorante natural.

En casos de fiebre, puede frotarse un trozo de la pulpa del aloe por la frente, la nuca y la planta de los pies.

Para el cabello es un excelente protector, le aporta suavidad y un brillo especial además de fortalecerlo y prevenir su caída.

Innumerables son los usos como sus beneficios. Quizá por ello la han llamado "la hierba de la inmortalidad". Es un gran regalo de la naturaleza para nuestra salud, hagamos un buen uso de ella.

Lic. **SUSANA FUMIS**

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

www.sukhacentroayurveda.com

सुखा
सुखायुर्वेदा