

## LOS ALOES, REGALO AFRICANO PARA LA PIEL

Es el aloe vera el más cultivado y empleado en fitoterapia, pero hay otras especies de aloes que comparten algunas de sus propiedades regenerativas, hidratantes y antiinflamatorias.

Mucha gente tiene aloe en el balcón de su casa y quien más quien menos está al tanto de sus atributos medicinales. Los aloes son frecuentes en jardines públicos, en taludes y parterres. Pero por poco que uno se fije habrá observado que de aloes hay de muy diferentes tipos. Se conocen unas 200 especies, sumando los híbridos. La mayoría presentan unas hojas grandes y carnosas, de color verde azulado, de bordes espinosos y una inflorescencia más o menos vistosa de flores de tonos rojizos, amarillos o anaranjados. Es el aloe vera –o Aloe barbadensis- el más conocido, pero no es el único que presenta virtudes medicinales. Los aloes son originarios del África austral, de la provincia del Cabo a KwaZulu-Natal en Sudáfrica, y se extienden también más al norte por Lesotho hasta Zimbabwe, pero se cultivan en muchos otros lugares de clima subtropical, como Méjico, el Caribe y las islas atlánticas. En la isla canaria de Lanzarote existe una arraigada tradición de cultivo de diferentes aloes, que se explotan comercialmente, y es posible visitar museos dedicados al cultivo y elaboración de productos a partir de esta planta maravillosa y adquirir los más variados productos basados en el aloe, sean de cosmética, salud, higiene o alimentación.

### QUÉ SE UTILIZA DEL ALOE

Confines medicinales del aloe se aprovechan dos componentes grasos. Por un lado, el acíbar, un jugo que se obtiene por incisión de la corteza de las hojas, que luego se somete a un proceso de condensación y secado. Contiene aloína y otras sustancias que varían de una especie a otra. Por otro la parénquima, un gel viscoso que emana del interior de la hoja, que en un 99% es agua, de color transparente o sutilmente amarillento, y que es muy rico en mucílagos y polisacáridos, responsables de su gran poder regenerador. El primero suele usarse por vía interna y el segundo, por vía tópica, y en menor medida también por vía interna.

### PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA

Es común a todos los aloes las precauciones que deben observarse cuando se consume. El acíbar no debe ingerirse en el embarazo, la lactancia, ni en caso de insuficiencia cardiaca, renal, o hemorroides y tampoco es sensato administrarlo a niños menores de 12 años por su potencial irritante. La aloína que contiene el látex puede resultar irritante sobre pieles sensibles o personas alérgicas e irritar también

las mucosas gástricas, por lo que está contraindicado en caso de colitis ulcerosa, síndrome de colon irritable y gastritis.

## LOS DISTINTOS ALOES

**Aloe vera (Aloe vera o barbadensis)**

**Cómo se distingue:** Hojas alargadas, de color verde azulado, de base ancha y con espinas espaciadas en sus márgenes. Flores amarillas o anaranjadas, en densas inflorescencias alargadas.

**Sus propiedades:** Digestivo, laxante, purgante, colagogo, regenerativo, demulcente, hidratante.

**A quien conviene:** Este aloe es el más empleado por sus virtudes medicinales, el que más se cultiva y el que menos irrita por contener menor proporción de aloína. Por vía tópica, el gel de la parénquima o bien productos derivados de ella, se emplean como un regenerador de las células de la piel. Los mucílagos que contiene le confieren una gran capacidad hidratante, lo que explica su eficacia terapéutica sobre pieles irritadas, quemaduras solares, picaduras de insectos, acné, estrías de la piel, eccemas secos, dermatitis, herpes y heridas superficiales sin sangrado, así como para proteger las encías y prevenir la caries. Por vía interna, el acíbar se destina a tratar el estreñimiento y la gastritis, como un reparador de las mucosas gástricas, pero también para regular la tensión arterial y para aliviar los dolores reumáticos.

**Cómo se toma:** El gel directamente sobre la piel o bien en forma de leche corporal, champú, cremas de manos, colutorios, dentífricos, etc. El acíbar en polvos, tintura, jugo o cápsulas.

**Aloe arborescente (Aloe arborescens)**

**Cómo se distingue:** Conocido también como el aloe candelabro, puede llegar a medir 2 metros de alto. Presenta una roseta basal de hojas enormes, de hasta 60 cm de largo, de color verde claro, con los márgenes espinosos y flores tubulares de color rojo vivo, reunidas en inflorescencias cónicas. Es muy usado en jardinería.

**Sus propiedades:** Dermoprotector, demulcente, hidratante.

**A quien conviene:** Poco empleado en fitoterapia, el gel de sus hojas presenta las mismas propiedades que el aloe vera, y puede destinarse a reparar las pieles dañadas, sobre dermatitis, estrías, manchas de la piel, quemaduras, escaldaduras, eccemas, granos, desgarros y heridas, pero puede provocar irritación en personas alérgicas.

**Cómo se aplica:** El gel directamente sobre el área afectada.

**Aloe manchado (Aloe maculata o Aloe saponaria)**

**Cómo se distingue:** De menor tamaño que los anteriores, con hojas basales de hasta 20 cm de largo, agudas, con el limbo salteado de

manchas claras y los márgenes muy espinosos. Las flores aparecen en inflorescencias cónicas y son de color amarillo o anaranjado. Muy utilizado en jardinería, aparece a veces subespontáneo en taludes y acantilados marinos.

Sus propiedades: Dermoprotector, demulcente, hidratante, regenerativo, antiséptico, bactericida, antiinflamatorio.

A quien conviene: Como en el caso anterior, también de las hojas de este aloe se aprovecha la savia que contienen en su interior. Como el aloe vera, contiene menos aloína que otros aloes. Los nativos de la zona utilizan esta savia como un jabón natural. Se emplea, aunque muy poco, como reparador dérmico en heridas, pieles irritadas o envejecidas, picaduras de insectos, hongos de la piel, y como desinflamatorio sobre dolores reumáticos y musculares. Por vía interna se usa en trastornos digestivos, para combatir los parásitos intestinales y en inflamaciones gástricas.

#### Aloe del Cabo (Aloe ferox)

Cómo se distingue: Es el aloe de mayor tamaño, puede alcanzar los 3 metros de alto. Las hojas aparecen en rosetas superpuestas, son de color verde grisáceo, agudas, con los márgenes muy espinosos y las flores, de color anaranjado, aparecen en densas inflorescencias alargadas o cilíndricas.

Sus propiedades: Laxante, digestivo, colagogo, antiinflamatorio, antiviral, bactericida, demulcente, dermoprotector, regenerativo, hidratante.

A quien conviene: El acíbar de este aloe contiene aloínas y aloerresinas –en mayor proporción que otros aloes–, que entre otros aspectos le confieren la capacidad de aumentar el peristaltismo intestinal.

Responde como un laxante eficaz en estreñimientos puntuales así como en desórdenes digestivos y hepáticos leves. Por vía externa se destina a regenerar las células dañadas de la piel por quemaduras solares, heridas, pieles afectadas por tratamientos oncológicos, infecciones por herpes e infecciones por hongos.

Cómo se toma: El jugo de aloe puro o en preparados en forma de tintura, polvos y cápsulas. La parénquima aplicada directamente sobre la piel o en una amplia gama de productos cosméticos (cremas, leches corporales, bronceadores, champús, etc.) Menos usado que el aloe vera.

#### CULTIVAR Y USAR ALOE EN CASA

Es una buena idea contar con una provisión de aloe en el balcón o terraza de casa, tiene la ventaja de que precisa de pocos cuidados y se puede cosechar y aplicar de inmediato sin muchos preparativos en cuanto se tenga necesidad de él. Es preferible mantenerlo en una posición de sol y sombra. Necesita muy poca agua, un riego muy

escaso o casi nulo en invierno y una vez por semana en verano, evitando que se estanque. Resiste mal las bajas temperaturas. Ya es apto para su uso a partir de los 3 o 4 años de vida, cuando las hojas han alcanzado unos 40-50 cm de largo, y que es cuando ha adquirido suficiente capacidad regeneradora. Con la ayuda de un cuchillo afilado se deben cortar las hojas más grandes, que no presenten daños o amarilleen, se le extraen las espinas laterales y a continuación la piel inferior de la hoja, quedando el gel a la vista. Se vierte este líquido pegajoso en un cazo, repasando con el cuchillo para aprovecharlo en su totalidad. Ya se puede aplicar así o bien pasarlo por una batidora, junto con agua de rosas o agua destilada.

#### Aloe en la cocina

Cuando visitas un museo de aloe en Lanzarote, te obsequian con unas raspas de aloe, gustosas y refrescantes, como señal de bienvenida. Y es que el aloe es mucho más que una planta medicinal, es un alimento novedoso que se está abriendo camino en los gustos de la gente. Ya es fácil encontrar la pulpa fresca para picar, o bien integrado en yogures o leches de aloe, jugos de aloe, bebidas energéticas, caramelos, etc.

Texto: Jordi Cebrián

Asesora: Josep Maria Teixé, herborista de "EL Manantial de Salud"

Más info sobre el aloe en Lanzarote en [www.aloepluslanzarote.com](http://www.aloepluslanzarote.com)