

Áloe Vera



Curso taller

Taller impartido por: Francisco Julián

Telf.: 629 63 53 95

Objetivos del curso

1. Conocer su historia y origen
2. ¿Qué tipo de planta es?
3. Su composición
4. Formas de extraer el gel
5. ¿Cómo la puedo utilizar?
6. Aplicación en la cosmética
7. Formulas con Aloe Vera
8. Mantenimiento y cultivo

Conocer su historia y origen

Documentos históricos de Romanos, Griegos, Hindúes, Árabes y de otros pueblos de la línea cálida de la tierra, hablan de las virtudes de su uso medicinal y cosmético.

La Aloe Vera se ha usado a lo largo de la historia de la humanidad, hasta nuestros días, tanto en el tratamiento de enfermedades como en la cura de la piel y del cabello.

La Biblia habla frecuentemente de el Aloe. En el siglo I d.c. Dioscorides describió extensamente el Aloe en su herbolario Griego y también de sus virtudes medicinales y cosméticas. Alejandro Magno conquisto la isla Socotorra, al sur de Arabia, porque se encontraban grandes cantidades de Aloe, que servirían para la curación de heridas y enfermedades de sus soldados durante las conquistas.

Los chinos, fueron los primeros en usar el Aloe Vera.

En el antiguo Egipto, era de uso frecuente. Cleopatra lo usaba como ingrediente esencial en sus curas diarias.

Los Españoles llevaron el Aloe al continente Americano durante su conquista. En España, a lo largo de la ribera del Mediterráneo, el Aloe era el elemento esencial de la medicina popular, hasta que su uso generalizado en la farmacia moderna, lo dejó en el olvido con la mayoría de plantas medicinales (Hoy en día, conocemos personas grandes, que nos explican, como sus padres lo cultivaban para usar sus virtudes medicinales). Los Aloes de España, proceden del continente Africano. Si bien es cierto, que se a conservado su uso casero a lo largo de las generaciones y de la cultura de los pueblos, no es hasta el fin de la IIª Guerra mundial, que redescubrimos el poder terapéutico de el Aloe, al comprobar que los habitantes de Hiroshima y Nagasaki, los cuales padecieron quemadas, después de un tratamiento con Aloe, se curaban mas rápidamente y en muchos casos, sin señales ni cicatrices.

¿Que tipo de planta es?

Se trata de una planta perenne, originaria del Norte de África y Sur de Europa, cultivada también en muchos países tropicales y subtropicales.

A pesar de lo que la gente cree NO ES UN CACTUS, pertenece a la familia de las Liliáceas, como los Ajos y las cebollas. Igual que muchas Aloes comunes de jardinería: Aloe Saponaria, Aloe Arborescens, Aloe Feroz, etc...

Tiene el aspecto de atzavara pequeña (cuando es adulta, hace unos 80 Cm), es de color verde claro, cuando no le toca mucho el sol, y de color marronoso, cuando tiene mucho sol y poco agua.

Los hijos, suelen tener manchas blancas cuando estos son pequeños, que van desapareciendo a medida que van creciendo y van haciéndose mayores.

En la primavera, cuando la planta tiene dos o tres años, le crece una vara con uno o mas extremos, y de estas cuelgan flores amarillas.

Cuando hacemos un corte en la hoja, en mas o menos cantidad, se puede observar que se segrega un liquido amarillento verdoso, entre la pulpa y la piel; es el alcíbar, un elemento que antiguamente se usaba en la elaboración de formulas magistrales. El olor y el gusto son amargos. Se ha de ir con mucho cuidado, con la ropa, porque las manchas del alcíbar, son muy difíciles de limpiar.

Su composición

Componentes

- 95% de Agua
- Resina
- Aloína
- Enzimas
- Proteínas
- Vitaminas: B12, B6, B5, B, A y C
- Aminoácidos y Oligoelementos: Manganeso, Calcio, Potasio, Sodio, Aluminio, Hierro, Zinc, Cobre, Plata, Cromo, Fósforo y Titanio.

Propiedades

- Nutritivo
- Inhibidor del dolor
- Antiinflamatorio
- Cicatrizante
- Bactericida
- Digestivo
- Depurativo
- Regenerador Celular
- Antibiótico
- Energizante
- Antiséptico
- Coagulante
- Antiviral
- Desintoxicante

Formas de extraer el gel

Se han de cortar las hojas mas bajas, exteriores y mas próximas a la tierra, porque son las mas viejas y tienen concentradas todas sus propiedades curativas. La herida cicatriza sin alterar el crecimiento de la planta. Se corta el trozo que se necesita, se sacaran los bordes espinosos; si es para uso interno, se separa la piel y se come la pulpa. Se ha de tener un rato en la boca y masticarla, hasta que esta quede liquida antes de tragarla. Si es para uso externo, se sacan los márgenes espinosos, se abre el trozo por la mitad y se aplica fregando a modo de cataplasma. Se puede calentar la hoja, pasándola cerca de una fuente de calor antes de su uso.

Si se tiene alguna dificultad para ingerir la pulpa, por su posible gusto amargo, a causa del alcíbar, ha de haberse lavado después de pelarlo. Es posible tener una sensación babosa en la boca, a causa de su estructura gelatinosa. Esta sensación dura aproximadamente un par de minutos, es así como se absorbe toda su riqueza, pero si no se puede aguantar, entonces se pasa la pulpa por una batidora, mezclándose, con cualquier clase de zumo de fruta. No es recomendable ingerir Aloe, durante el periodo de embarazo, ya que este es astringente. Por lo tanto, se recomienda, excepto en casos de piel con exceso de grasa, alternan el uso de la planta con algún aceite o crema hidratante. Se ha de remarcar, que la constancia es fundamental para obtener buenos resultados. En tratamientos largos por vía interna (osteoporosis, psoriasis, diabetes,...) es conveniente, después de cada mes de ingestión de pulpa, descansar una semana, porque el organismo asimile los efectos.

¿Cómo la puedo utilizar?

Cura del Cuero Cabelludo y Cabello

El jugo del Aloe Vera, se puede utilizar como Xampú, fijador y acondicionador, con notables resultados tanto para el cabello, como para el cuero cabelludo. Cogiendo una de hoja, se le sacan los bordes espinos se lava bien se pela y la pulpa se tritura. Nos lo pasaremos, bien por toda la cabeza. Este una vez seco, lo podemos dejar un rato, o bien toda la noche. Al día siguiente, lo aclaramos con agua, y Aloe dará brillo, fuerza y protección a los cabellos.

Las enfermedades del cuero cabelludo, la grasa y la caspa, se tratan directamente, con jugo de Aloe.

Cortes y heridas

El Aloe, desde siempre, ha sido popular en la curación de heridas y en la reducción de cicatrices.

El viejo remedio Casero, es usado en muchos sitios. Se limpia la herida, pondremos la pulpa sin pelar pero bien lavada, y lo fijaremos firmemente con una venda.

Quemaduras y escoceduras

El Aloe es excelente como tratamiento en primeros auxilios. Para el dolor y reduce la posibilidad de infecciones y de cicatrices, al mismo tiempo agiliza el proceso curativo.

Desde la antigüedad, se usa el jugo de Aloe vera como calmante, hasta en la quemaduras más serias. Aplicaremos continuamente, trozos de pulpa trituada de Aloe vera, en la herida, y así evitaremos la posibilidad de infección, regenerando las células con poco o sin dolor alguno.

Quemaduras por el sol

Recomendamos aplicarlo a la piel, antes de tomar el sol, ya que es protector de rayos ultravioletas. Recuerde que se ha de tomar el sol con precaución y moderación.

Para el tratamiento de quemaduras leves, se aplica el jugo directamente en la piel, notando el alivio inmediatamente.

Para quemaduras de más envergadura, pasamos un trozo de pulpa triturada por encima de la herida, que este quede muy untada, así evitaremos el sobrecalentamiento de las células, y estas calienten a las vecinas, con la consecuencia de calentamiento celular. Se aplicará lo antes posible para proteger todo su entorno, y darle la hidratación que necesita.

Higiene Bucal. Afta. Herpes Labial

Chupando un trozo de pulpa de Aloe Vera con constancia, es un buen remedio para los dientes que sangran y que estén hinchados, aligera el dolor de muelas y rebaja los flemones. También es preventivo de las cáries y protege de los elementos agresivos que los desgastan, a lo largo del tiempo, el esmalte de los dientes.

El afta, es una inflamación que afecta a las membranas de la boca, especialmente en los niños y en jóvenes; es tan doloroso que interfiere en la alimentación. Se recomienda que después de tener la pulpa de Aloe en la boca, se mastique y que se lo traguen, para que beneficie el paladar, el esófago y el estómago. Se ha de hacer más de una vez al día.

Para el herpes labial, hemos de aplicar el aloe, sin el alcíbar, ya que este es cáustico, para eliminarlo, nada más hay que lavarlo con agua, fregándolo con los dedos.

Hemorroides

El aloe es ligeramente laxante.

Lo podemos usar de dos maneras complementarias: Ingeriendo un trozo de pulpa por la mañana y/o introduciendo en el recto un trozo después de evacuar. Si fuera Exterior, a más de ingerirlo, se ha de colocar

un trozo de hoja abierta, cubriendo la zona afectada. Hemos de seguir el tratamiento de forma continuidad, hasta la desaparición total de la hemorroide.

Curación de cicatrices

Para la reducción y posible eliminación de cicatrices, hemos de aplicar jugo o pulpa, por la mañana y a la noche. Son necesarios algunos meses de aplicación, no se impacienten.

La Vitamina E, es también muy efectiva, y se puede combinar con ella.

Varices

Las Venas varicosas, suelen ser muy dolorosas. La aplicación externa de jugo en la zona afectada, da excelentes resultados.

Rasguños

Cortaremos un trozo de hoja y la aplicaremos en la zona afectada suavemente. La aplicación la haremos con frecuencia durante las primeras 24 horas. Disminuye el dolor y cura rápidamente estos tipos de heridas.

Picaduras de insectos, medusas, ortigas,...

Cuando se produce la picada de cualquier insecto, hemos de aplicar lo más pronto posible, un trozo de pulpa encima la picada. Notaremos gradualmente, la reducción del dolor y una rápida recuperación.

Psoriasis y erupciones eczematosas

La Psoriasis es una afección psicósomática causada por una vida poco equilibrada y por una sensibilidad especial en algunas personas. Para el tratamiento de la psoriasis hemos de comer dos trozos (de 2 Cm aprox.) de pulpa diariamente en ayunas y aplicaremos la pulpa o jugo dos veces al día sobre las zonas afectadas.

La cura también requiere el uso de aceite de oliva virgen prensado en frío o algún otro hidratante.

El áloe hace una reacción similar a los esteroides, como la cortisona, pero sin los efectos negativos de esta.

Recordamos la importancia de respirar conscientemente.

Picor

Hay una molestia que se localiza en la parte interna de las piernas y en la ingle. El calentamiento y fricción, favorecen la irritación. Si aplicamos el Áloe dos veces al día, generalmente desaparece en un día o dos.

Pie de Atleta

Es una infección por hongos, más frecuentemente en hombre y especialmente en verano. La aplicación la haremos con una gasa empapada con jugo de áloe, que esta la pondremos alrededor de los dedos y la dejaremos actuar toda la noche, hasta la mañana siguiente.

Disfunciones del Aparato Genital Femenino

La Cándidas, tricomonas y otras infecciones o irritaciones vaginales, desaparecen utilizando Áloe Vera. Los síntomas son Ardor, picor y aumento del flujo o moco cervical. Introduciendo un trozo de pulpa de Áloe Vera, y dejando actuar durante toda la noche, con un día o dos de tratamiento, la infección desaparecerá.

Como prevención, usaremos el Áloe en los lavados vaginales con agua tibia.

Pies cansados, con dolores.

Es sorprendente el alivio que se siente, haciendo un masaje a los pies, usando jugo de áloe. También va muy bien, poner los pies en agua caliente y trozos de áloe, fregando los pies con ellos. Produce un efecto revitalizador.

Dolores musculares, torceduras y Articulaciones Dolorosas

El Aloe, es un inhibidor del dolor. Cuando se aplica sobre la piel, este es absorbido directamente por la sangre mediante las células; esto hace que alivie el dolor rápidamente.

Se puede aplicar frecuentemente con calor o sin ella. Nos hemos de asegurar, que la superficie esté limpia. El remedio casero, es calentando una hoja, cortarla y aplicar la parte babosa sobre la zona dolorosa durante el máximo tiempo posible.

Desodorante

Una de las muchas propiedades del Aloe Vera, es absorber y reducir el olor corporal. En este sentido, no es tan potente como los desodorantes modernos actuales, pero tampoco es tan cáustico. Es para aquellas personas, que son alérgicas o que buscan alternativa natural.

Dolor de Cabeza, Sinusitis

Colocaremos un trozo de hoja, sobre la frente. Fregaremos suavemente y dejaremos actuar durante unos minutos. También podemos empapar una gasa con jugo de una hoja de Aloe, y dejarlo sobre la frente. Si el dolor de Cabeza, es causado por presión de sinusitis, entonces la tela o gasa, ha de cubrir la zona nasal.

Nervios dolorosos

Otro beneficio sorprendente, es la restauración de la sensibilidad en la piel, donde un nervio dolorido ha producido entumecimiento. La aplicación diaria de jugo o pulpa, restaura por entero la sensación en dos o tres meses, hasta en casos de pérdida de la sensibilidad años atrás, responde favorablemente a un tratamiento mantenido durante unos meses.

El Aloe Vera como prevención

Aún que se esté, en un excelente estado de salud, comer un trozo de Aloe en ayuno frecuentemente, actúa como preventivo de

enfermedades, ya que fortalece el sistema inmunológico. Da al cuerpo una acción energética, sobretodo por su contenido en germanio, hierro y titanio. Es un excelente tónico con propiedades afrodisíacas.

Recordar que el uso de Aloe Vera, es inocuo en cualquier parte del cuerpo, tanto ingerido como aplicado exteriormente.

El áloe Vera es muy eficaz en el tratamiento de trastornos digestivos. Tomar en ayuno, un trozo de Aloe, aligera los ardores y la acidez de estómago. Tomar un trozo de pulpa o dos al día, actúa como un tónico general y regulador intestinal. El jugo de la pulpa es un laxante suave.

Ulceras

Tendremos que tomar un trozo de pulpa por la mañana en ayunas, ya la noche antes de ir a dormir, hasta que los síntomas desaparezcan.

Después reduciremos la cantidad a la mitad.

Es prudente, mantener una dieta baja durante un periodo de tiempo, para volver después progresivamente a la dieta normal.

Recordar que para comer el Aloe Vera, se puede pasar por la batidora, y si se quiere quitar el gusto amargo que da el alcíbar (el jugo amarillento que hay entre la piel y la pulpa), se ha de lavar el trozo con agua y fregándolo con los dedos. Una vez pasado por la batidora, se puede mezclar con cualquier zumo de frutas.

Artritis y reumatismos

El áloe, es un antiinflamatorio similar a la cortisona, pero sin sus efectos negativos.

Comer un poco de pulpa de Aloe cada día, aleja el dolor de las articulaciones.

Anginas, dolor de cuello

El tratamiento lo podemos hacer de dos maneras: Cogemos un trozo de pulpa y lo tendremos en la boca, chupándolo durante un rato,

masticándolo bien antes de tragárnoslo o haremos una mezcla con agua tibia y pulpa de Aloe pasándola por la batidora y haremos gárgaras.

El líquido se puede tragar para conseguir una penetración más profunda en la garganta. Se puede hacer de manera frecuente.

Ojos y oídos

Los ojos y los oídos, son uno de los órganos más delicados del cuerpo. Tanto para los ojos, como para los oídos, unas gotas de jugo de Aloe, hacen que se alivie el dolor y se queden relajados en pocos minutos.

Otro tratamiento para los ojos, es fregarse los párpados con un trozo de Aloe. Es muy eficaz para el tratamiento de cataratas y para otras enfermedades de los ojos.

Verrugas y ojos de pollo

Aplicaremos un trozo de hoja de Aloe, en todo tipo de verrugas y ojos de pollo, sujetándola, con un esparadrapo durante dos o tres semanas hasta que desaparezcan.

Osteoporosis

Comeremos dos veces al día en ayuno, un trozo de pulpa de Aloe, ya que es muy beneficioso para la osteoporosis. Como que aporta Vitaminas, ayuda a asimilar el calcio, y como a más es regenerador, para el avance de la enfermedad, hasta puede regenerar la masa ósea deteriorada. Es muy importante la constancia en el tratamiento.

Diabetes

Ingerir pulpa de Aloe Vera con constancia y preferentemente en ayuno, ayuda a la recuperación del páncreas, por que produce la insulina necesaria para su buen funcionamiento.

Arteriosclerosis e hipertensión

El Aloe Vera, está indicado en casos de disminución del riego sanguíneo, especialmente en los casos de personas afectadas de arteriosclerosis e hipertensión, por su poder purificador de la sangre. También estimula la oxigenación de los tejidos, aumentando la elasticidad

y el retraso del envejecimiento. Al mismo tiempo es un regulador de la tensión.

Ingerir pulpa de Aloe Vera, dos o tres trozos al día.

Aplicación en la cosmética

El Aloe Vera, es un importante ingrediente en muchos productos de belleza; es rico en vitaminas y minerales, tiene la fama de ser astringente, humectante, devuelve a la piel su elasticidad, elimina las arrugas, actúa contra las erupciones, el acné y las irritaciones; el gel de la pulpa fresca del Aloe penetra las tres capas de la piel (la epidermis, la dermis y la hipodermis) y los depósitos de grasa que tapan los poros. Al penetrar, la acción de los nutrientes naturales, los minerales, las vitaminas, los aminoácidos y los enzimas, estimulan la reproducción de nuevas células, al ser un portentoso regenerador celular, cicatrizante, tonificador y de alta penetración en la piel.

Usado con regularidad, evita las arrugas prematuras y retarda las propias de la edad. Reduce el tamaño de los poros abiertos. Se puede usar el Aloe Vera debajo del maquillaje. Como el Aloe vera de por si es astringente, se debe de combinar con alguna crema hidratante. Es un excelente filtro solar de los rayos ultravioleta y elimina también las manchas causadas por el sol usándolo periódicamente durante un tiempo prolongado. Es muy importante proteger la cara y el dorso de las manos de exposiciones prolongadas al sol, para evitar la aparición de manchas marrones; un buen remedio es usar sombrero o similar, especialmente en verano. El Aloe vera, es excelente usado después del afeitado, pues en instantes regenera muchas de las células que la cuchilla ha roto a su paso. Igualmente el Aloe Vera usado después de la depilación evita rojeces, erupciones, granos, cerrando rápidamente los poros dilatados. Debe recordarse lo importante que es hidratar con aceite o crema, después de que el gel de la pulpa fresca de Aloe Vera se haya absorbido, salvo en zonas con exceso de grasa. También es muy efectivo en la prevención o eliminación de pequeñas estrías. Al equilibrar su hidratación y al regular la renovación de sus células, la piel tratada con Aloe vuelve a ser suave y lisa. El Aloe Vera es una verdadera bendición para las pieles frágiles, y también actúa eficazmente contra los efectos desagradables del sudor. Sus enzimas

proteolíticos contribuyen a eliminar las células muertas de la piel y estimulan la división celular, facilitando la regeneración de la dermis perezosas o cansadas. El masaje con pulpa fresca de Aloe, cierra los poros demasiado abiertos del cuero cabelludo por su acción astringente; por su penetración subcutánea vigoriza la raíz del cabello.

Fórmulas

Desodorante

Ingredientes:

- 50 ml. de alcohol
- 25 ml. de glicerina
- 25 gr. de pulpa de Aloe Vera triturada
- 0,5 ml. de aceite esencial de sálvia
- 1 ml. de aceite esencial de naranja o limón

Elaboración:

- Calentar la glicerina al baño maría.
- Agregar la pulpa de Aloe Vera y el alcohol. Cuidado con el alcohol que es inflamable.
- Batir enérgicamente los ingredientes.
- Agregar las esencias, agitar de nuevo y envasar.

Tintura de Aloe Vera

La podemos utilizar para dar masajes cuando tenemos dolores musculares , o después de una caminata relajando los pies o la parte donde la apliquemos.

Ingredientes:

- 150gr de hoja de Aloe
- 150ml de alcohol de 96º
- 150ml de agua destilada

Elaboración:

- Mezclar todos los componentes.
- Macerar 20 días y después emplear en cremas, lociones y tónicos.

Crema o emulsión de manos

Ingredientes:

- 20 cc de tintura de aloe
- 20cc de glicerina
- 20cc de aceite de almendras o jojova
- 5cc de esencia de lavanda, lavandín o limón.

Elaboración:

- Mezclar todos los ingredientes en frío.
- Agitar y envasar

Aceite de Aloe Vera

Ingredientes:

- 30% de pulpa de Aloe vera
- 70% de aceite de oliva de primera calidad.

Elaboración:

- Macerar durante 40 días y después utilizar para llagar, eccemas, quemaduras y psoriasis.

Reconstituyente de Aloe Vera y miel

Ingredientes:

- 500gr de pulpa de Aloe Vera
- 500gr de miel de primera calidad
- 3 cucharadas soperas de licor

Elaboración:

- Pelar y lavar la hoja para extraer la pulpa de Aloe.
- Triturar la pulpa muy fina
- Añadir la miel y el licor, y mezclar bien batido.

Mantenimiento y cultivo

El *Áloe vera*, tiene dos enemigos naturales: el exceso de agua y el frío por debajo de los 0 grados. Es muy resistente a las plagas y a la falta de agua.

Para su cultivo, es mejor hacerlo en maceta de barro en vez de plástico. En el fondo pondremos un drenaje de dos dedos de grava. Llenaremos la maceta con tierra normal de exterior, con un 50% de turba, a partes iguales. Se cubrirá la planta hasta el nacimiento de las hojas, esperando un par de semanas, para empezar su riego, así dará tiempo a cicatrizar sus heridas durante el trasplante. Situar la planta en lugar soleado y cálido, donde tenga mucha luz de sol. En el invierno, la protegeremos del frío. Su reproducción mediante hijos que le nacen alrededor. Cuando estos tengan una altura de cuatro dedos, se han de separar de la planta adulta. Lo podemos hacer de dos maneras:

Hurgando con los dedos, hasta encontrar su unión de madre e hijo, y la otra, sacándola totalmente de la maceta, separándola de la madre con mas precisión y con todas sus raíces, aprovechando así, para recortar las raíces de la planta madre, si es que las tiene demasiado largas y añadiendo abono vegetal orgánico en la tierra al plantarlo de nuevo, hay que recordar, que no se puede regar durante la primera semana después de su trasplante. Los hijos se dejan secar las heridas, durante una semana, sin exponerlos al sol directamente, pudiendo plantarlos individualmente en maceta.

Hay muchos tipos de *Áloe*. Para evitar que la planta se pueda polinizar por otra clase de *Áloe* y las semillas se vuelvan híbridas, hay que asegurarse que no hay otros *Aloes* cerca (recordar, que el viento es un agente polinizador muy activo). Si no se tiene la seguridad que esto pueda suceder, hemos de cortar la vara de la flor a media altura, por debajo de donde acaban las flores, antes de que abran. El resto de la vara, lo sacaremos fácilmente cuando esta quede seca.

Todas las plantas *Áloe* tienen propiedades curativas, sobretodo las adultas, de tres años aproximadamente, que han hecho la flor.