

# VIVIR EN GRANADA

● Esta planta es conocida por una gran variedad de productos de cosmética y belleza, pero su uso interno es excelente para nuestra salud, ya que posee más de 250 nutrientes beneficiosos

## Aloe Vera, un buen compañero para los excesos navideños

VIVIR MEJOR

BRÍGIDA GALLEGO-COÍN



**E**L Aloe Vera se conoce por una amplia variedad de productos de cosmética y belleza. Sin embargo, su uso interno es excelente para nuestra salud ya que posee más de 250 nutrientes beneficiosos que dotan a esta planta de infinidad de propiedades científicamente probadas. Raquel H, responsable de una conocida empresa de aloe (www.todoaloe.com), explica cómo podemos emplear el Aloe, denominado desde tiempos de los egipcios como 'Planta de la inmortalidad' o 'Reina de las plantas'.

**–Mágico Aloe...**

–Sí, mágico, porque es el mayor regenerador celular que existe. Es cicatrizante, antiinflamatorio, antioxidante, alcalinizante, anti-vejecimiento, aumenta y fortalece el sistema inmunitario, regula problemas circulatorios, combate problemas gástricos y de estreñimiento. Es una planta adaptógena, es decir, capaz de restablecer el normal equilibrio del organismo, cubriendo todas las necesidades que nuestro cuerpo requiere para preservar un correcto funcionamiento del mismo.

**–¿Cómo puede ayudarnos el Aloe después de las fiestas navideñas?**

–Podemos hacer del Aloe Vera nuestro mejor aliado. Sólo con un chupito de jugo puro de Aloe Vera detrás de cada comida copiosa, ayudamos a hacer la digestión evitando hinchazón, inflamación, reflujo, acidez, etc... Evitaremos que el exceso de grasa se acumule en nuestro organismo, y no hablo solamente de ayudar a eliminar los famosos michelines (que también lo hace debido a que ayuda a desechar la grasa de manera natural), sino la grasa más dañina, la que no vemos y se acumula en nuestras arterias: el colesterol y los triglicéridos.

**–Es como tener varias medicinas en una.**



3



1

1. Raquel H., responsable de la empresa todoaloe.com. 2 y 3. Plantaciones de Aloe Vera, con grandes propiedades tanto externas como internas.



2

**nas en una.**

–Sí, porque regula los niveles de glucosa, además de estimular la secreción de insulina, ayudando especialmente a las personas diabéticas. También regula la presión arterial por su gran contenido en germanio, un hipotensor natural. Limpia nuestros intestinos, incrementando la absorción de nutrientes y contribuyendo a mantener un equilibrio óptimo de la flora intestinal. Mejor absorción significa mejor nutrición,

“No recomiendo prepararlo de la planta directamente, ya que para ello debemos tener la especie adecuada”

mejor metabolización de grasas, ayudando a la pérdida de peso y a la eliminación de toxinas y desechos acumulados.

**–¿Debe tomarse a diario?**

–Si nos acostumbrásemos a tomar todos los días un chupito de jugo puro de Aloe Vera en ayunas, ya que así va directamente al torrente sanguíneo y actúa más rápidamente, evitaríamos muchísimas de las enfermedades que, por desgracia, tenemos actualmente en nuestra sociedad.

**–¿Deporte y Aloe son buenos compañeros?**

–Alejandro Magno mandaba curar las heridas de sus guerreros y aumentar su rendimiento físico con el jugo de Aloe y disponía que se plantara en los carros de combate para tener siempre suministros frescos durante sus campañas. Algunos de los componentes

del Aloe tienen la estructura del ácido acetilsalicílico (conocido como aspirina) que, cuando se combina con el magnesio, mineral que también está presente en la planta, proporcionan un efecto anestésico y analgésico que ayuda a reducir el dolor y la inflamación, tanto si se aplica por vía externa como interna.

**–¿Y para la piel?**

–El Aloe Vera es la única sustancia que penetra en las tres capas de la piel y lo hace cuatro veces más rápidamente que el agua, previniendo la destrucción de tejidos sanos y recuperando con rapidez los dañados, por eso es tan eficaz en cosmética y especialmente en cremas para el dolor articular, golpes y contusiones.

**–¿Ayuda a tener más energía?**

–Ayuda a obtener un mayor rendimiento físico, oxigena nuestra

sangre, alcaliniza nuestro organismo, elimina grasas y nos ayuda a mejorar todos nuestros sistemas: cardiovascular, inmune, óseo, gástrico, respiratorio, etc.

**–Mucha gente lo toma directamente de la planta.**

–No recomiendo prepararlo directamente de la planta, ya que para ello debemos tener la especie de Aloe Vera adecuada y hay más de 300 variedades, pero la única que tiene los más de 250 nutrientes es el Aloe Vera Barbadosis Miller. Para obtener todos sus beneficios, lo mejor es acudir a jugos ya embotellados que tengan sellos oficiales de calidad que garanticen su pureza. Existen numerosas empresas que se aprovechan de los dones de esta planta, y cuyo producto final es prácticamente agua con conservantes y una bonita foto de Aloe en el envase.

G. H.