

ROBERTO NARVÁEZ Y NORY PEREIRA

La sábila (*aloe vera*): petróleo verde cristalino de Venezuela

Fórmulas y más fórmulas

Fundación Editorial



MISSION



cultura - Venezuela
¡Corazón adentro!

SERIE
SABERES ANCESTRALES



COLECCIÓN
ENTREVERADO

ROBERTO NARVÁEZ Y NORY PEREIRA

La sábila (*aloe vera*):
petróleo verde cristalino
de Venezuela
Fórmulas y más fórmulas

PRESENTACIÓN

Con su nombre la colección Entreverado hace homenaje a uno de los platos más ricos (por heterogéneo) de los llanos venezolanos; cuando se habla de heterogeneidad se alude directamente a universo, a mixtura, a lo abstracto y lo concreto en un mismo horizonte. Esta colección admite lo diverso, desde el color a la textura, desde el placer a lo reflexivo. Cada una de sus series se concreta en una unidad particular que contribuye a la consolidación del todo. *Fogones* abre espacio a los sabores para que a través de su danza derritan paladares, es la feria de la cocina tradicional venezolana, internacional, indígena y exótica. *A Campo Abierto* es una invitación al deporte y al juego, en vista de facilitar la recreación y el bienestar del lector. *Parajes y Travesías* se hace vehículo para llevarnos a diversos lugares del mundo entero, acercándonos al viaje, al encuentro con lo otro. *Umbrales* dispone un espacio donde comulgan la reflexión y el reconocimiento del ser desde una mirada mística y subjetiva. *Brújulas* es la herramienta que brinda orientación y ayuda técnica en diferentes materias, dispuesta en guías y manuales. *De Cuerpo y Alma* nos lleva a los rincones de la salud física y mental. *Saberes Ancestrales* recoge aquellos textos que abordan temas referentes a tradiciones y religiones, siempre enmarcados desde un punto de vista práctico e informativo evitando la distancia generada por la perspectiva académica.

Se sabe pues que el caos es un nivel de orden superior, es en el caos donde interactúan las contradicciones y allí precisamente son más visibles los hilos que conectan opuestos para hacer de ellos un absoluto, un conjunto de elementos que componen un Entreverado exquisito.

© Roberto Narváez y Nory Pereira
© Fundación Editorial El perro y la rana, 2019 (digital)

Centro Simón Bolívar, Torre Norte, piso 21, El Silencio,
Caracas - Venezuela, 1010.
Teléfonos: (0212) 768.8300 / 768.8399.

CORREOS ELECTRÓNICOS
comunicacionesperroyrana@gmail.com
atencionalescritorfepr@gmail.com

PÁGINAS WEB
www.elperroylarana.gob.ve
www.mincultura.gob.ve

REDES SOCIALES
Facebook: Fundación Editorial Escuela El perro y la rana
Twitter: @perroyranalibro

DISEÑO DE LA COLECCIÓN
Carina Falcone / Dileny Jiménez

FOTOGRAFÍAS
Roberto Narváez / Nori Pereira
TRANSCRIPCIÓN: Morella Cabrera

EDICIÓN: Juan Carlos Torres
CORRECCIÓN: Erika Palomino / Jenaro Rueda
DIAGRAMACIÓN: Mónica Piscitelli

Hecho el Depósito de Ley
Depósito legal: DC2019000856
ISBN 978-980-14-3889-2

*Más allá de la investigación, enseñanza, divulgación,
la transformación de esta bondadosa planta
en productos artesanales, para la belleza, cuidado, salud y alimentación
de todos los seres del planeta.*

ROBERTO NARVÁEZ y NORY PEREIRA

*Te damos gracias, Padre,
Dios Todopoderoso,
por darnos
las palabras que
ayudaron a realizar
y definir los conceptos
en este libro.*

*A nuestros hijos, hermanos,
sobrinos, amigos; en especial
a nuestros padres
por ser parte de nosotros,
ya que cada uno de ellos
en su forma nos ayudó.*

*A nuestro pueblo,
gente emprendedora y entusiasta:
estudiantes, amas de casa,
obreros, profesionales,
ya que ellos fueron nuestra
inspiración y motivación;
en fin, son el alma creadora
e inspiradora de este libro.*

Gracias...

EL UNIVERSO PERFECTO

Tierra - Aire - Sol - Agua - Plantas

Dios nos hizo perfectos a su imagen y semejanza, nos brindó la naturaleza para encontrar en ella la razón de vida, eminencia de su existencia; en cada una de ellas está el misterio de lo desconocido, de lo poco valorado, de lo despreciado, pero al final utilizado.

Amemos las plantas.

Amemos la naturaleza.

¡En ella está nuestra salvación!

¡Retornemos a la esencia!

Me es placentero describir un trabajo realizado por personas que han dedicado la mayor parte de su vida a la investigación y divulgación de esta planta maravillosa, conocida como sábila (*Aloe vera*); esta pareja de venezolanos realiza un trabajo pionero que permite conocer más sobre esta planta, y así llegar a todos aquellos que quieren mantener por la vía natural esta prevención.

Cuando me pidieron que realizara estas líneas, me sentí orgulloso y alegre; me acordé de que ellos han ayudado a muchos grupos estudiantiles en la realización de sus tesis y trabajos, de una manera desinteresada por su amplio sentido de humanidad que casi lo considero nato, no obligado.

Ellos han realizado un verdadero apostolado, llevando esta información a muchas zonas rurales de nuestro país y fuera de él, siendo el logro mayor una planta de procesamiento artesanal de sábila en la comunidad de Caigua, resguardo indígena del municipio Simón Bolívar, del estado Anzoátegui, donde un grupo de mujeres conformaron una cooperativa denominada Proazaca 104 RL; ellas realizan y elaboran con dedicación, amor y cariño productos a base de sábila, demostrando lo que aprendieron de esta pareja; a la vez, demostrando que nuestra sábila es ese “petróleo verde cristalino” que se puede explotar para el bienestar de la humanidad.

Mi mayor deseo, ya para finalizar, es desearles los mayores éxitos en su labor, conjuntamente con todas las personas que de una u otra manera apoyaron y tuvieron que ver para que ese proyecto fuera una realidad; a la vez, recordándoles que no olviden su labor principal: sigan adelante en su labor informativa, patriótica, socialista, apoyando a que nuestro país sea el que queremos.

Como todas las cosas de la vida, este universo lleno de cosas bellas, de energía; esa energía creadora, latente, vibrante; esa energía que tiene su origen en el gran “Creador”, que con ese pensamiento tan hermoso como fue crear al universo, con sus constelaciones, galaxias, estrellas, cometas, meteoritos, sus lunas, sus soles, sus planetas, en especial este: nuestro planeta Tierra, con todos sus mares, ríos, plantas, animales, seres humanos, sus nubes, su cielo, sus continentes, especialmente el continente americano; y este, en especial, por sus países, y entre estos países nuestra querida y bella patria, cuna de grandes hombres como nuestro Libertador Simón Bolívar, de grandes maestros como Simón Rodríguez, de tanta gente bella y con grandes actitudes, saberes, creencias.

Si, hablamos de nuestra Venezuela.

Tierra bondadosa donde también el Señor creó parte de su gran obra: “la naturaleza”, para que en ella nosotros encontráramos lo necesario para alimentarnos y curarnos.

En ese universo verde (el mundo de las plantas) él creo su mayor obra, en ella puso todo su amor, su gran amor: la sábila (*Aloe vera*), nuestra querida planta.

Sábila inmensa, bondadosa, amorosa, curativa; sábila grande, tan grande como la Tierra. La Tierra con sus noches frías y días calurosos. Tierra fría, tierra caliente, tierra grande como el planeta, como el universo; y nosotros, una milésima parte de él, aprendimos a quererte planta bondadosa, aprendimos a utilizarlo como medio de curación y de alimentación.

Sábila misteriosa, que das tanto y ni siquiera agua exiges; prefieres los lugares desérticos, áridos o semiáridos para vivir; representas la reencarnación, porque al ser arrancada de tu lugar logras vivir en las alturas y siempre brindándonos tus beneficios.

Sábila bondadosa, para ti en cualquier lugar donde te quieran y te necesiten, allí estás. No importa el lugar: grandes salones, quintas, edificios, casas lujosas, casas de barro, casas de cartón.

Casa vieja nuestra casa, nuestro hogar, el lugar donde nació Nory, su casa natal; casa vieja incrustada en una arteria principal de Barquisimeto, estado Lara, como lo es el parque Ayacucho, que desde nuestro nicho se admira y se siente tan grande con sus árboles, palmeras, pájaros, ardillas, mariposas, insectos, y la famosa pereza.

Casa vieja tan llena de tradiciones y recuerdos. Casa de tejas y caña brava, con sus paredes de adobe donde aprendimos a sentir la armonía con la naturaleza, en el día, en la noche... Con la noche algunas veces fría, que al cantar el toqueque su bella melodía, alegra nuestros corazones y nuestra mente, nos da armonía y sentimos fortalecer nuestro espíritu.

Casa vieja, donde nacieron también nuestros hijos y que igual como recogió el llanto de Nory cuando niña, en la misma forma recogió el de nuestros hijos al nacer.

Casa vieja, una pequeña parte del planeta, de ese gran universo, donde un día nos pusimos a pensar: ... tanto que haces por nosotros, por nuestros hijos, por nuestras familias, por nuestra gente sin importar su condición social; nos ayudas, nos proteges, nos embelleces, nos alimentas y, lo más grande, nos curas.

Nos preguntamos, ¿qué podemos hacer por ti? Nory responde: “Lo más lógico que llegó a mi mente fue esta idea, crear este libro, y en él narrar nuestras experiencias vividas; tantos relatos de personas agradecidas, recopilaciones de libros consultados, asesoría de tantos jóvenes y adultos, estudiantes que acudían a nosotros con sus tesis de grado; comunidades, organizaciones privadas, entes gubernamentales y civiles que solicitaron nuestra ayuda y orientación; ellos, todos ellos, ese pueblo venezolano, luchador, forjador, amante de las cosas buenas; ellos forman parte de este libro”.

Son muchos los años de investigación y estudio que tenemos con la sábila. Nory expresa: “Ella es mi vida, mi pasión, mis ratos libres, mis vacaciones; los experimentos son constantes, mis pensamientos son muchos, mi despertar es creativo. Qué felicidad cuando los años pasan y uno se da cuenta de que no pasaron en vano, que uno ve la semilla germinar, abrir nuevos horizontes, ayudar a los demás que son también nuestros hermanos”.

Como enunciábamos anteriormente, son muchos los años de investigación con la sábila, logrando hasta el momento elaborar cientos de productos a partir de ella como materia prima, material de enseñanza y de elaboración artesanal, dictando los primeros talleres en nuestro país, y estamos seguros de que en estos tiempos de sufrimiento y de crisis por el alto costo de la vida, las medicinas, los cosméticos –que se nos han puesto inalcanzables a nuestro bolsillo– la solución es retornar a la naturaleza, a curarnos con plantas y hierbas. Olvidemos definitivamente gran parte del progreso, ya que nos ha convertido en seres plásticos y amantes de lo industrializado, falsamente etiquetado de progreso. ¡Retornemos a la esencia de la relación humano-naturaleza!

Lo que nos llama la atención son los mercados internacionales: cómo han sabido aprovechar nuestra planta de sábila, preparando bebidas, cosméticos, medicamentos; y nosotros, que la tenemos en nuestras manos, no sabemos qué hacer con ella y luego compramos una cantidad de productos importados que nos cuestan un dineral. Me viene a la memoria un verso de Nory: “Compremos cremas importadas, que nos cuestan un dineral, no sabiendo, por ignorancia, que es nuestra planta tan querida la sábila, que viene de un largo viaje y disfrazada para que la podamos aceptar”.

Doy gracias a Dios por permitirme tener como compañera de vida a Nory y le doy gracias a ella por aceptarme y permitirme ayudarla en este proyecto, hacer esta introducción; ayudarla a organizar este libro donde están sus maravillosas ideas, en donde está plasmada la búsqueda que hicimos juntos en distintas partes del país con muchas personas; en organizar nuestras ideas y experiencias, nuestras recetas, para poder ofrecer este fruto, que también es de ustedes.

Hablar de Nory es para mí un orgullo. Nory es el nombre de la perseverancia, la constancia, la abnegación; un ser que da tanto sin esperar; su ser y su mente están guiadas siempre por la omnipotencia de nuestro Creador, permitiéndole cada día ser mejor para poder ayudar a los demás. Espero que en estas cortas líneas puedan ustedes conocer a mi compañera de vida.

Le doy las gracias a mi madre, Sofía Gutiérrez; a mi bisabuela, Agustina Narváez; a mis abuelas, María Nicomedes Gutiérrez y Ángela Campo de Narváez; a mi abuelo, Lorenzo Narváez “Pichita”, quien forjó gran parte de mi

vida enseñándome valores y principios, y a todas esas personas que de una u otra forma me ayudaron a comprender las bondades de las plantas, principalmente de la sábila. Gracias a mi ciudad natal, Maturín, estado Monagas, por haber en ella gran cantidad de sabiduría y poseer nuestra querida planta; a mi ciudad adoptiva, Barquisimeto, porque en ella logramos la meta de ser el segundo estado en producción de sábila, pero el primero y pionero en lograr que este proyecto se llevara a cabo.

Gracias a todos ustedes por leer estas líneas. Ahora les doy la oportunidad de que penetren en este maravilloso y desconocido mundo de la sábila, y encuentren en él lo que necesiten. Para culminar, gracias, Señor, fuerza universal creadora, energía latente que nos guía y nos ilumina, que nos hizo encontrar el motivo que estaba oculto dentro de nosotros para poder brindarle a la humanidad este conocimiento que no es de nosotros, sino de todos; y por este motivo, con amor y dedicación, Nory y mi persona le brindamos este libro.

ROBERTO JESÚS NARVÁEZ

Procedente de un pasado folclórico y misterioso, la sábila ha irrumpido con gran entusiasmo y fuerza en la escena del mundo actual, conquistando espacios cada vez mayores en campos diversos de la investigación, la industria farmacológica, cosmética, la gastronomía y el comercio. En poco tiempo se ha convertido en un fenómeno notable, complejo y polifacético; tanto es así, que cualquiera de las siguientes definiciones encajan como título:

- *Planta decorativa.
- *Hierba sagrada, planta que emana y genera buenas vibraciones.
- *Remedio milagroso en tratamientos clínicos para quemaduras y heridas.
- *La medicina tradicional la describe como la curalotodo.
- *Fabuloso negocio de miles de bolívars.

Todo esto y mucho más es la sábila.

Sábila, planta ancestral, legendaria; planta de misterio, embrujo y belleza, reconocida desde la antigüedad por sus poderes curativos.

Planta de recursos inagotables, si aprendiéramos a usarla. Planta que nos permite una oportunidad más en la vida, nos permite la oportunidad de usarla y consumirla en muchas afecciones corporales.

Planta que será el recurso en este nuevo milenio, con una cantidad de dones; que desde que fue descubierta nos pide que la utilicemos, que es parte de nosotros, que nos quiere ayudar; planta que quiere que la veamos como ese “petróleo verde cristalino”, ya que ella es una fuente inagotable de recursos por sus múltiples usos. Rescatemos el tiempo perdido.

Planta que no debe faltar en el hogar. Planta protectora, dadora de beneficios; planta adorada y bendecida por la naturaleza. Es para nosotros la reina de la naturaleza, como leí en un folleto traído de Italia: “Sábila, amiga del cuerpo humano”.

Ella es una fuente de recursos por su infinidad de usos, principalmente medicinales, cosméticos, alimenticios y complementos nutricionales.

Dispongámonos a conocer de esta maravillosa planta y descubrir de ella sus beneficios y bondades a través de sus múltiples usos.

Gracias, naturaleza, por este regalo llamado sábila.

El uso de la sábila se remonta a los orígenes de la humanidad.

Desde los principios del mundo, el hombre, acosado por las enfermedades y las heridas que le provocaban su medio ambiente, ante el cual era inferior, buscó ayuda y la consiguió en las plantas que encontró en su entorno; ya no solo como alimento, sino también para sus dolencias físicas. Entre estas plantas, una de las más destacadas y usadas fue la sábila.

Antes del invento de la imprenta –por lo cual el hombre pudo escribir la historia– había pinturas, dibujos, tallas, pergaminos en distintos lugares como China, India, África y en nuestro continente, que mostraban el uso de las plantas, principalmente el de la sábila.

La planta de sábila (*Aloe vera*) es muy antigua, documentos comprueban su uso desde a. C.; escritos egipcios mencionan sus poderes curativos.

Si bien muchos investigadores citan como primer antecedente el Papiro Ebers –1550 a. C., descubierto por Jorge Mauricio Ebers (1837-1898), encontrando entre escritos médicos 932 recetas, de las cuales más del 60% correspondían a purgas y laxantes a base de aloe–, existen fuentes anteriores a él como, por ejemplo, que la planta procede de Sumeria; ahí se encontraron unas tablillas de arcilla que datan del siglo XVIII a. C., en las cuales se describen sus cualidades medicinales.

Los antiguos asirios (XVI-VII a. C.) la llamaron *siburu* o *sibaru*.

Los babilonios (VII a. C.) creían que las enfermedades provenían de la invasión de un ente maligno y que solamente se podían curar empleando alguna planta bendecida por los dioses, como lo es la sábila.

En China se encontraron dibujos de plantas de *Aloe chinensis*, adjudicados a un pintor de la corte de Fu-Shi, primer emperador chino (XXVIII a. C.). Como referencia a la gran importancia que los médicos chinos daban a la sábila, nos daremos cuenta de que sus aplicaciones aparecen en 8 de los 10 volúmenes de la *Medicina tradicional china*, la cual es recomendada para todo tipo de lesiones externas e internas.

El ayurveda: medicina tradicional de la India, que proviene del sánscrito *ayu* (vida, salud) y *veda* (ciencia, filosofía), es decir, ciencia de la vida sana. En el capítulo V de la *Medicina ayurvédica* se describe a la sábila como *Kumari*.

En el antiguo Egipto era conocida como la planta de la inmortalidad, incluyéndola entre los regalos funerarios enterrados con los faraones; algunos científicos afirman que la sábila era usada como uno de los componentes para embalsamar los cadáveres de los faraones y altos funcionarios en su época. Por otro lado, el secreto de la belleza y esplendor de las reinas egipcias Nefertiti y Cleopatra era el uso diario de la sábila como ingrediente principal en los cuidados de su hermosura.

En los libros persas del siglo VI se le acreditaban curaciones en dolencias variadas como: artritis, dolor de cabeza, acné, torceduras, úlceras, psoriasis, hongos, quemaduras, cáncer, etc., pero al introducir la química fue olvidada y reemplazada por medicamentos.

En Grecia, siglo IV a.C., Hipócrates, padre de la medicina (460-357 a.C.), incluye repetidas veces la sábila en los tomos de su canon de la medicina.

En el siglo I d. C., el médico, biólogo y botánico Dioscórides Pedanio incluye a la sábila en sus tratados de medicina.

En Arabia los árabes fueron los primeros en poder procesar la sábila: separaban el gel y la savia con sus pies desnudos, vaciaban la pulpa restante en bolsas de piel de cabra, y la exponían al sol hasta que se seca y quedara reducida a polvo.

La historia recuerda que Alejandro Magno conquista la isla de Socotorra, al este de África y sur de Arabia, porque en ella se encontraban grandes plantaciones de sábila para curar y alimentar a sus guerreros.

Tiberio III, emperador romano, bebía su jugo para mantener su vitalidad y potencial amoroso.

La sábila y las Sagradas Escrituras

La Biblia, uno de los escritos más antiguos, se refiere a la sábila como aloe:

En el libro de los Números (24:6): “Parecen largas filas de palmeras, jardines junto a un río, aloes plantados por el Señor”.

Proverbios (7:16) “...: nardos y azafrán, caña aromática y canela”. “... la he perfumado con aroma de mirra, aloe y canela”.

De la carta del apóstol Juan (19:39): “También Nicodemo, el que una noche fue a hablar con Jesús, llegó con unos 30 kilos de perfume de mirra, aloe y canela. Esto para embalsamar el cuerpo de Jesús”. Aquí nos damos cuenta del poder de conservación de los tejidos que posee la sábila; esto nos explica cómo quedó plasmada la figura del cuerpo de Jesús en el sudario que consiguieron en el sepulcro.

En la Edad Media se empleó la sábila profusamente y, con frecuencia, la encontramos citada en muchos registros antiguos. Surgieron los alquimistas que estudiaron los tratados de Dioscórides Pedanio; entre estos se encontraba Paracelso, médico suizo, quien entusiasmado por las propiedades de la sábila llegó a incluirla en su libro *Botánica oculta*.

Cuenta la historia que Cristóbal Colón transportó en sus navíos plantas de sábila a las que llamaron “doctor en maceta”; estas ayudaron a los marineros españoles mal nutridos y enfermos. Se dice también que los franciscanos españoles fueron los que trasladaron la sábila a América, a las islas del Caribe, entre ellas a la isla de Barbados, de donde viene su nombre científico *Aloe barbadensis*.

Los padres jesuitas fueron los que más contribuyeron a su expansión y divulgación. Ellos tenían el conocimiento de los textos médicos de los antiguos romanos y griegos; así llevaron su conocimiento sobre la sábila hasta donde se establecían, ayudando a extender su cultivo por todo el continente y propagando su utilización.

En América la tradición de los pueblos indígenas demuestra que esta planta existía desde tiempos inmemoriales y tenía una gran importancia espiritual y medicinal.

La sábila fue un elemento esencial en la medicina popular, hasta que el uso generalizado de la farmacopea lo relegó al olvido junto a la gran mayoría de las plantas. Hoy en día existen y conocemos personas mayores que explican cómo sus ancestros las utilizaban por sus virtudes medicinales. El uso de la sábila se ha conservado casero a lo largo de generaciones dentro de la cultura de nuestros pueblos, y es hasta el fin de la II Guerra Mundial que se redescubrieron sus efectos terapéuticos, al comprobar que los habitantes de Hiroshima y Nagasaki, quienes

sufrieron múltiples quemaduras y heridas, después de tratamientos con sábila se curaban rápidamente y en muchos casos no quedaban señales de cicatrices.

En nuestra época la sábila pasa a ser un recurso muy importante para los años que se aproximan, debido a que la humanidad va orientada decididamente hacia un regreso a las fuentes naturales que un día nos dieron, entre otras cosas, alimentos y medicinas.

La sábila no podía permanecer ajena a este retorno de las fuentes naturales, así lo han comprendido centenares de investigadores en todo el mundo. En esta última etapa del siglo han emprendido serios e intensos programas de investigación. Un pasado legendario y lleno de historias, un presente promisorio y algo apático, y un futuro impredecible. Con respecto a proyecciones futuras, solo cabe esperar que las investigaciones continúen, únicamente así se podrá determinar qué sorpresas nos depara este maravilloso regalo de la naturaleza que denominamos: “La planta maravillosa, petróleo verde cristalino del planeta”.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE LA SÁBILA

De acuerdo a su clasificación botánica, pertenece a la familia de las Liliáceas.

Clasificación taxonómica:

Reino: *Plantae*

Familia: *Liliaceae*

Género: *Aloe*

Especie: *Aloe barbadensis*

De acuerdo a su clasificación botánica, el género aloe pertenece a la familia de las Liliáceas, compuesta por plantas monocotiledóneas, de raíz tuberosa, hojas ensiformes, sin peciolo, flores en racimos, espiga y fruto escapular. Familia muy diversa en cuanto a aspectos y aromas, muchas muy diferentes como el ajo, la cebolla, los lirios, los jacintos y el tulipán.

Este tipo de plantas, según su tallo, se clasifica como *acauleas* (herbáceas); se agrupan en este tipo las plantas carentes de tallo, o cuyo tallo blando y craso se encuentra envuelto y oculto por las hojas. Entre las más difundidas y utilizadas tenemos a las especies *Aloe barbadensis*, *Aloe socotrina*, *Aloe ferox*.

Género: Aloe

Nombre genérico otorgado desde tiempos inmemoriales a plantas de orígenes africano y asiático. De aquí deriva su nombre científico *Aloe vera*. Aloe, del término árabe *alloeh* y del hebreo *hallal*, que significan sustancia amarga y brillante; y *vera*, del latín *verus*, que significa verdadero.

La procedencia de su otro nombre: sábila, zábila, sávila, zábira, pita zábila, se le atribuye a una deformación del vocablo *cabira*, que en arábigo antiguo significa planta espinosa.

En malayo se conoce como *jadan*, *lu-hui* en chino, en sánscrito como *ghrita-kumari*, y *erva babosa* en portugués. Para los árabes, lirio del desierto; la cura

silenciosa para los hindúes, elixir de longevidad para los rusos, remedio armónico para los chinos.

Especie: *Aloe barbadensis*

Recibe su nombre por haber sido importada a las islas de Barbados, Antillas, resto del Caribe y América, desde las costas de África, su lugar de origen. Esta especie conjuntamente con la *Aloe socotrino* y *Aloe chinensis* son las variedades más usadas.

La sábila, planta perenne, familia de las Liliáceas. Planta simple de tallo nulo con nervios rectos y acanalados, de simetría radial, hojas verdes denticuladas y lanceoladas, largas y carnosas que arrancan de la parte baja de su tallo, con una longitud de 25 a 50 cm, con 5 a 10 cm de ancho de la base, y con una fuerte espina en el ápice y espinas más pequeñas a lo largo de los márgenes. Flores en racimos, con un robusto y largo escapo floral (pedúnculo) que normalmente se ramifica en tres con las flores agrupadas al final.

Planta autóctona del África. Se conocen más de 300 especies o variedades en todo el mundo, siendo doce las más cotizadas y, de estas, tres las más explotadas: *Aloe ferox*, *Aloe perrye* y *Aloe barbadensis*; esta última por su mayor cantidad de propiedades beneficiosas.

En nuestro país la variedad o especie que más abunda es la *Aloe barbadensis*.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE SUS PARTES



Tallo: Es corto y grueso, alrededor de él van creciendo las hojas en forma de rosetón (corona) hasta alcanzar la altura de un metro.¹

Hojas: También llamadas pencas, tienen forma lanceolada (espada), con la base ensanchada, una fuerte espina en el ápice y sus bordes son espinosos. Su interior es gelatinoso, formado por el mucílago y un líquido de color amarillo llamado acibar o alcibar, donde está contenida la aloína.

¹ Nota: Tales dimensiones pueden presentar problemas de mantenimiento, ya que en estos casos la planta es muy vulnerable a los fuertes vientos.

Color de hojas: Varía entre un verde claro, verde azulado a verde oscuro rojizo, dependiendo de la composición del suelo, de la nutrición que recibe, la exposición a la luz solar, la estación o la frecuencia de riego, y el objetivo para el cual fue planificada la siembra y su uso: para desarrollar gel o acíbar.

Flores: Nacen en racimos, cuyo color amarillo, rojizo, blanco, rosa o anaranjado, le dan vistosisidad; sus corolas se componen de seis pétalos que forman la cubierta floral y se sueldan todas entre sí, creando una especie de tubo. Dichos racimos generan un largo y grueso escápulo floral (pedúnculo), haciendo que en la época de floración las plantas aparezcan con bonitos y vistosos conjuntos florales.

Fruto: Es una cápsula oblonga con tres ranuras.

Semillas: No son fértiles, por lo cual no se pueden usar para propagar la planta.

Raíz: Es larga, formando un rizoma que puede ser dividido para propagar la planta. Allí se generan los hijuelos o estolones, que son la forma de propagación.



COMPONENTES CONTENIDOS EN LA SÁBILA

COMPONENTES	IDENTIFICACIÓN	PROPIEDADES
Aminoácidos	Contiene de 18 a 22 aminoácidos requeridos por el cuerpo y 8 de los esenciales.	Aporta el bloque básico de proteínas.
Enzimas	Constituido por 8 enzimas: fosfata, alcalina, amilasa, celulosa, otras.	Ayuda al cumplimiento de los carbohidratos en la digestión y absorción de nutrientes.
Minerales	Calcio, cobre, cromo, hierro, potasio, zinc, magnesio, sodio, manganeso.	Esenciales para la buena salud del cuerpo humano.
Ácido salicílico	Ingrediente principal en la aspirina.	Analgésico.
Vitaminas	A, B, C, E, B-12.	Antioxidantes.
Azúcares polisacáridos	Glucomaltosa y polimaltosa. Monosacáridos: glucosa y fructosa.	Acción antiviral y antiinflamatoria
Antraquinonas	Contiene 12, entre ellas aloína, aloé, emodina e isoberberina.	Analgésicos, antibacterial y fungicida.
Hormonas	Auxins y gibberelinas.	Cicatrizante, antiinflamatorio.

Después del invento de microscopio electrónico, la ciencia ha reconocido las invalorables condiciones de la sábila. Más allá de sus efectos beneficiosos sobre la epidermis, la útil sábila también se usa para suavizar tejidos internos. Sus derivados se incorporan a tónicos y preparaciones medicinales, con la finalidad de facilitar la digestión y tratar problemas gastrointestinales. Esta planta, aseguran

sus investigadores y defensores a nivel mundial, tiene grandes propiedades antivirales muy significativas y ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

En estudios de laboratorio, entre las sustancias beneficiosas que se encuentran en la sábila se han encontrado más de 20 minerales y oligoelementos, aunque en cantidades mínimas, que cumplen un papel importante en la protección contra un gran número de enfermedades.

Las vitaminas, sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida de nuestro organismo, no pueden ser fabricadas por él mismo, por lo que se deben incluir en la dieta diaria o en forma de complementos; la sábila es una de las pocas plantas de su especie que contiene vitaminas.

La sábila contiene numerosas enzimas de vital importancia para nuestro organismo, ya que ellas catalizan las reacciones químicas que se producen en él; transforman los alimentos que consumimos en energía. Si tomamos sábila a diario, nos daremos cuenta de que tendremos menos necesidad de dormir. La sábila no es solo un producto más de alta calidad a nivel nutricional; es, a la vez, un excelente regenerador nutricional y tiene gran poder curativo; le proporciona al organismo lo necesario para su curación y le previene las enfermedades.

La sábila (*Aloe vera*) es el mejor agente preventivo; el aliado de cualquier persona que quiera mantenerse en óptimas condiciones, aunque se esté en un excelente estado de salud. Comer un pedazo de sábila en ayuno, frecuentemente, actúa como preventivo de enfermedades, ya que fortalece nuestro sistema inmunológico. Brinda al cuerpo una acción energética, sobre todo por su contenido en germanio, hierro y titanio.

Recordemos que el uso de la sábila no es nocivo, la podemos utilizar en cualquier parte del cuerpo, tanto ingerida como aplicada exteriormente. Es un excelente tónico con propiedades afrodisíacas. La sábila contiene más de 200 componentes y se supone que se obtienen diversos efectos por la acción mutua de una cantidad múltiple de sustancias. Estos componentes son los responsables de los efectos medicinales y nutricionales de la sábila.

COMPONENTES QUÍMICOS DE LA SÁBILA

La sábila contiene más de 200 componentes y se supone que se obtienen diversos efectos por la acción mutua de una cantidad múltiple de sustancias. Estos componentes son los responsables de los efectos medicinales y nutricionales de la sábila.

Lignina: Es una sustancia abundante en las células parenquimatosas de la pulpa de la sábila; su cualidad principal es penetrar en los tejidos con gran facilidad, llevando consigo a otros elementos. Ella actúa junto a diversos polisacáridos que contienen pentosa, galactosa y ácidos urónicos, lo que propicia una acción regeneradora y antiinfecciosa de la piel.

Tiene una capacidad antibacteriana contra un amplio espectro de microorganismos, eliminando los depósitos grasos que dificultan la exudación a través de los poros de la piel.

Saponinas: Son glucósidos que aportan su cualidad antiséptica y limpiadora, actuando al mismo tiempo como agente suavizante.

Antraquinonas: Son sustancias que tienen propiedades laxantes, analgésicas y propiedades bactericidas y antiviricas; entre las más importantes se encuentran:

- a) Aloína: Propiedades laxantes, analgésica.
- b) Barbaloina, isobarbaloina, antraceno, antranol y ácido aloético: Resinas que poseen ciertas propiedades bactericidas y combaten el dolor.
- c) Emodina: Laxante. Bactericida y fungicida efectiva contra ciertas infecciones.

Aceite etéreo: Contiene todas las cualidades anestésicas y analgésicas del éter, pero no su toxicidad.

Ácido aloético: Tiene acción bactericida y antivírica, neutraliza las toxinas bacterianas.

Ácido crisofánico: Es un derivado de la emodina del aloe; se emplea en el tratamiento de las enfermedades de la piel, por ejemplo, en la psoriasis, contra los hongos cutáneos. Es un poderoso fungicida para la piel.

Ácido cinámico: Fungicida (hongos) y actúa como detergente (agente limpiador).

Resistonoles: Alcoholes que derivan del ácido cinámico, con propiedades bactericidas.

MINERALES

Los minerales interactúan con ciertas enzimas, coenzimas y vitaminas. Aunque en cantidades mínimas, cumplen un papel importante en la protección contra un gran número de enfermedades.

En la sábila se han encontrado más de 20 minerales y oligoelementos.

Sodio, potasio y cloro: Los tres principales electrolitos del cuerpo (minerales cargados eléctricamente) que están relacionados entre sí; el equilibrio del sodio y el potasio es importante. El sodio y el potasio son responsables del equilibrio entre los componentes fluidos de la sangre y los músculos, así como del transporte de nutrientes a las células.

En la sábila estos tres minerales se hallan en forma equilibrada y orgánica, fácilmente asimilables por el organismo.

Calcio y fósforo: Son importantes y necesarios para la formación de los huesos y la prevención de la osteoporosis. El calcio no orgánico que se consume en forma de complemento es expulsado casi en su totalidad, no así el calcio en forma orgánica.

Magnesio: Su presencia es necesaria, nuestro cuerpo contiene entre 20 y 30 gramos; cumple una función clave en la combustión celular, en la contracción de los músculos y en la transmisión del código genético para la formación de nuevas células. Su insuficiencia causa dilatación de los vasos sanguíneos, convulsiones e incluso alcoholismo crónico.

Hierro: Es parte esencial de la hemoglobina, componente de la sangre que transporta el oxígeno y el alimento a todas las células del cuerpo. El hierro presente en la sábila, que no es gran cantidad, es perfectamente asimilable por el organismo.

Zinc: Es parte de muchas enzimas esenciales que, a su vez, controlan un gran número de procesos corporales. Favorece al sistema inmunológico. Su carencia genera anemia y en los hombres hipertrofia de la próstata, en muchos casos cáncer prostático.

Manganeso: Es importante para la formación de los huesos y el metabolismo de la glucosa. Su carencia genera problemas nerviosos, falta de crecimiento e infertilidad.

Cobre: Es importante para muchas enzimas, entre ellas las que ayudan a producir diversas hormonas y la formación de la sangre.

Cromo: Juega un importante papel en el metabolismo de los ácidos grasos, de la glucosa y del colesterol. Su carencia está relacionada con la insuficiencia de la insulina, trastorno que suele generar diabetes en los adultos.

VITAMINAS

Son sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida de nuestro organismo, que no pueden ser fabricadas por sí mismo, por lo que deben forzosamente incluirse en la dieta diaria a través de los alimentos o en forma de complementos; la sábila es una de las pocas plantas de su especie que contiene vitaminas.

Caroteno y betacaroteno: Convertidos por el cuerpo en vitamina A, son esenciales para la visión, para el mantenimiento de la piel, de las mucosas y el crecimiento de las células.

Se ha determinado últimamente que el betacaroteno es uno de los antioxidantes más poderosos que existe, evita el envejecimiento prematuro y protege al organismo de enfermedades degenerativas como el cáncer y la arteriosclerosis.

Vitamina B1 (tiamina): Esencial para el crecimiento de los tejidos y la producción de energía.

Vitamina B2 (riboflavina): Necesaria para mantener una piel sana y cumple un papel esencial en la respiración de los tejidos.

Vitamina B3 (niacina): Necesaria para que el cuerpo pueda asimilar ciertos minerales, interviene en la formación de los músculos.

Vitamina B6 (piridoxina): Esencial para el metabolismo de las proteínas y los aminoácidos y también para la fabricación de la hemoglobina.

Vitamina C: Necesaria para la fabricación del colágeno, es una sustancia que rodea los músculos, y es un potente antioxidante.

Vitamina E: Es importante por sus cualidades antioxidantes y por su extraordinaria capacidad para regenerar y rejuvenecer los tejidos cutáneos quemados o lastimados.

Vitamina B7 (colina): Ayuda a evitar que la grasa se acumule en el cuerpo y forma parte esencial del neurotransmisor acetilcolina.

Ácido fólico: Igual que la colina, actúa como catalizador facilitando la acción de otras vitaminas; su deficiencia inhibe el crecimiento de ciertas células y es imprescindible para el correcto metabolismo de los aminoácidos.

ENZIMAS

La sábila contiene numerosas enzimas de vital importancia para nuestro organismo, como la **nucleotidasa**, **fosfatasa alcalina**, **oxidasa**, ya que catalizan las reacciones químicas que se producen en él. Transforman los alimentos que consumimos en energía.

Amilasa: Acción digestiva y antiinflamatoria.

Bradikinas: Estimula el sistema inmunológico, analgésico, antiinflamatorio.

Catalasa: Previene la acumulación de agua en el interior del organismo.

Celulasa: Ayuda a la digestión de la celulosa.

Creatina fosfocinasa: Enzima muscular.

Lipasa: Favorece la digestión.

Proteolitiasa: Hidroliza las proteínas.

Nucleotidasa.

Fosfato alcalino.

Oxidasa.

Al irse descubriendo las múltiples funciones que cumplen en el organismo, sobre todo en lo que respecta a la construcción y regeneración de los tejidos, la investigación y el estudio sobre los aminoácidos ha despertado interés entre científicos y profesionales de la nutrición. Son la base de las proteínas y son muy importantes para todas las funciones del cuerpo, sobre todo en la construcción y regeneración de los tejidos. Se ha descubierto que su carencia afecta al funcionamiento del cerebro, así como a las emociones.

Los aminoácidos esenciales son los que el organismo no puede sintetizar por sí mismo. Los ocho aminoácidos considerados esenciales se pueden encontrar en la sábila, además de once de los catorce aminoácidos secundarios que sí puede crear el organismo. Por lo tanto, en la sábila encontramos estos ricos nutrientes, esenciales para la vida, que la convierten en uno de los alimentos más completos para el organismo.

Aminoácidos presentes en la sábila:

Esenciales:

Lisina

Eusolina

Leucina

Metionina

Fenilalanina

Triptófano

Treonina

Valina

Secundarios:

Ácido aspártico

Ácido glutámico

Ácido alanino
Arginina
Cistina
Glicina
Histidina
Hidroxiprolina
Prolina
Serina
Tirosina

Entre los más destacados:

Lisina: Ayuda a controlar el herpes simple.

Arginina: Posee cualidades paliativas en los casos de artritis reumatoide.

Triptófano: Es la materia prima a partir de la cual el organismo fabrica el neurotransmisor serotonina y también la hormona melatonina, impulsora del sueño y poderoso antioxidante.

MONO Y POLISACÁRIDOS

Tomando en cuenta que las antraquinonas, los minerales, las vitaminas, las enzimas y los aminoácidos presentes en la sábila poseen cualidades no solo terapéuticas sino también nutritivas, desde los trabajos realizados en la década de los 50 la idea de que una gran parte del potencial curativo de la sábila depende de los polisacáridos mucilaginosos contenidos en su pulpa comenzó a tomar cuerpo entre los investigadores. Se vio que los polisacáridos son más abundantes junto a la corteza que en el centro de la hoja, lo cual explica por qué la curación en las aplicaciones externas es más rápida cuando la pulpa, que permanece en contacto con la parte afectada, se mantiene unida a la corteza.

La pulpa de la sábila posee una gran cadena de polisacáridos que son los componentes básicos de sus propiedades curativas. Los polisacáridos son carbohidratos que existen universalmente en los vegetales. Los monosacáridos son azúcares simples que no pueden ser destruidos por el agua:

- Celulosa - glucosa - manosa - aldopentosa
- L-ramnosa
- Arabinosa
- Xilosa
- Ácido glucurónico
- Ácido urónico - Lipasa - Alinasa
- Galactosa
- Acemanano

De estos polisacáridos el de mayor interés es el acemanano. Según las investigaciones, los polisacáridos son los que desempeñan una función central dentro de las múltiples acciones de la sábila y se ha determinado que el polisacárido denominado *manano acetilado* es la sustancia predominantemente más importante.

El manano acetilado se denomina también acemanano (este nombre viene de los laboratorios Carrington, que designaron con el término *acemannan* a una serie de polisacáridos presentes en la sábila). Esta sustancia posee cualidades para tratar más de 100 enfermedades distintas y especialmente el cáncer y el VIH (SIDA).

LA SÁBILA Y EL GERMANIO ORGÁNICO

Existen dos tipos de germanio, de acuerdo con su procedencia: el inorgánico, extraído de sustancias minerales; y el orgánico, presente en algunos compuestos vegetales.

Cabe destacar que a ninguno de ellos se le prestó atención hasta 1948, cuando el germanio inorgánico se empieza a utilizar en transistores, diodos y circuitos cerrados, por sus propiedades semiconductoras.

El germanio orgánico resulta esencial en el crecimiento y desarrollo de las plantas, muchas de las cuales lo contienen en proporciones apreciables; entre los alimentos más comunes, las mayores proporciones se encuentran en el ajo y otras plantas como el *ginseng*; la sábila contiene cantidades relevantes, con la ventaja de que su calidad es muy superior para uso terapéutico que cualquier otro vegetal conocido.

En el cuerpo humano, el germanio orgánico se encuentra en proporciones muy pequeñas en el bazo, la tiroides, el corazón y los pulmones, desde donde contribuye a aumentar la absorción de oxígeno por las células corporales, provocando su activación y mejorando así los procesos metabólicos.

Kazuziko Asai y sus seguidores¹ descubrieron, entre otras propiedades del germanio orgánico, que hasta las células cancerosas pueden recuperar su estado normal cuando se les aumenta su capacidad de absorción de oxígeno de la sangre.

Sin embargo, Asai siempre aseguró que no se trata de un medicamento², ya que no combate ninguna enfermedad específica ni presenta actividad alopatía alguna, sino que coloca al organismo en condiciones de disponer de todos los mecanismos necesarios de reconstrucción y optimización de las funciones metabólicas, celulares y del sistema inmunológico, incrementando y regularizando su funcionamiento de forma tal que controle y rechace las infecciones bacterianas y virales.

1 Investigador japonés (1960).

2 Kazuziko Asai. *La cura milagrosa: el germanio orgánico*. Japan Publications, 1980.

¿Cómo actúa el germanio en el organismo?

- Como filtro depurativo del organismo.
- Elimina los venenos y deshechos de las células.
- Reestructura y revitaliza la médula ósea.
- Tiene poder electromagnético y reequilibrante magnético.
- Reactiva el sistema inmunitario.
- Estimula la producción de endorfinas, para calmar el dolor.

LA SÁBILA, AMIGA DEL CUERPO HUMANO



¿Qué podemos utilizar de la planta?

La respuesta a este interrogante es sencilla: podemos utilizar todo...

En cualquier lugar de Venezuela que visitemos, siempre vamos a conseguir personas que expresen esta frase: “Mi abuela, abuelo o algún familiar nos curaba con sábila cuando nos caíamos o golpeábamos, nos quemábamos, cuando teníamos tos”. Esta constante persiste, ya que la sábila va encaminada nuevamente a tomar ese primer lugar como alternativa en cualquier afección corporal, como botiquín de primeros auxilios en casos de accidentes, como una gran alternativa en la botica casera (remedios inmediatos).

Recordemos, que la sábila será siempre esa alternativa, pero debemos acudir siempre a un médico que tenga conocimientos sobre las plantas o un orientador naturista, para que nos indiquen las dosificaciones y la forma en que debemos preparar esas recetas alternativas.

Flores: Útiles en múltiples usos medicinales y gastronómicos:



Té
Infusiones
Esencias
Lavados vaginales
Jarabes
Depurativos
Dulces
Otros

Pedúnculo floral: Utilizado en la elaboración de:



Jarabes
Dulces
Depurativos

Hojas (pencas): Presentan múltiples usos:

Medicinal
Cosmético
Veterinario
Industrial
Gastronómico



Así, de la hoja de la sábila podemos obtener:

Acíbar o alcibar: Antibiótico, coagulante, cicatrizante, fijador de colores y tintes, etc.



Cristales o gel: Medicamentos, productos de belleza, productos veterinarios y productos gastronómicos.



Concha verde: Repelentes, tónicos, medicamentos, abonos, entre otros.

Concha seca: Repelentes, abono, polvo, sahumerios, otros.

Tallo: Utilizado en usos medicinales, se aprovecha en la elaboración de jara-
bes depurativos. Rico alimento para los caprinos.



Raíz: Sirve para la elaboración de jarabes depurativos.

A manera de conclusión, no se pierde nada, porque el agua que se utiliza para lavar los cristales después de instilados se aprovecha para baños restauradores.

En una tina o ponchera, llena con agua templada, agregar el agua utilizada para lavar los cristales (o de lo contrario licuar cristales y agregárselos), colocar un poquito de sal marina o sales de baño. Sumérgase en esta agua; esto le servirá como relajante, restaurador y, a la vez, mantendrá su piel limpia y sana. Como se dan cuenta, no se pierde nada.

SUBPRODUCTOS QUE PODEMOS OBTENER DE LA SÁBILA

Los principales subproductos que podemos obtener de la sábila son:

El acíbar y el gel: De estos subproductos podemos obtener o elaborar una cantidad de productos a nivel medicinal, cosmético, veterinario, farmacéutico, industrial, agrícola y gastronómico.

Acíbar: Es un líquido viscoso y amargo que se encuentra en el tejido vascularizado, que fluye al cortar la hoja de manera transversal. Yodo natural vegetal de sabor amargo, de color amarillento, que al recibir luz solar poco a poco se torna de color morado intenso (fotosensibilidad); este líquido tiene mucha demanda como insumo químico.



Cristal o gel: Es su parte carnosa, gelatinosa, que se extrae de la hoja al quitarle las conchas verdes. Posee una porción fibrosa y otra mucilaginoso que contiene azúcares libres, polisacáridos, fructosa, oxidasas, catalasas, celulasas y alfaamilasas y los aminoácidos argina, lisina, histadina, varina, fenilanina, otros componentes de gran importancia. Es utilizada en la elaboración de medicamentos, cosmetología, veterinaria, gastronomía.



PREPARACIONES BÁSICAS

Obtención del acíbar



Cortar a 10 cm de su base para obtener el acíbar.





Instilar durante 1 a 2 horas, en envases de vidrio, PVC (policloruro de vinilo), acero inoxidable o barro, previamente esterilizados.



Acíbar, alcíbar o sangre de la sábila.

Cristales o gel de sábila

Buscando la mejor forma de obtener el acíbar y el gel o cristal de la sábila y evitar su contaminación, se desarrolló este método de fileteado a mano.

Lo primero que debemos hacer es limpiar, lavar y desinfectar la hoja. En este método se corta con un cuchillo afilado (preferiblemente de acero inoxidable, vidrio, madera o plástico) la base de la hoja aproximadamente 2,50 a 3 cm, así como también se corta la parte superior de la hoja entre 5 a 10 cm, y las partes laterales en las que se encuentran las falsas espinas.

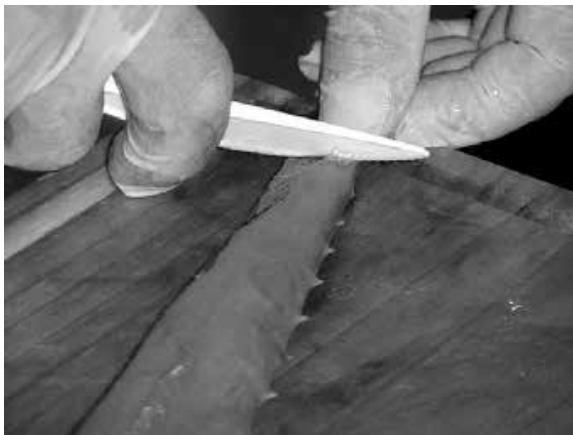
Una vez cortada la hoja, se procede a quitar su capa vegetal o concha que se encuentra pegada a la parte gelatinosa (gel o cristal); de igual manera, se realiza la misma operación con la otra parte de la hoja. La proporción de gel que queda pegada a la hoja se desecha. El filete obtenido, ya limpio, es el cristal o gel de la sábila que usamos para diferentes preparaciones.

Es importante, para que la sábila no pierda su valor energético-medicinal, no cortar la hoja con cuchillos de metal; sustitúyalos por cuchillos de plástico, acero inoxidable, vidrio o madera. Al igual que los cuchillos, los envases donde se guarde el gel o cristal deben ser de peltre, barro, vidrio, acero inoxidable, plástico para uso alimenticio; nunca de otro tipo de metales o plásticos no permitidos, ya

que los mismos absorben alrededor de un 50% de sus valores medicinales y energéticos.

El aloe es un ser vivo, por lo tanto, nace, crece y se reproduce. Las propiedades curativas del aloe se manifiestan cuando la planta llega a la edad adulta –hecho que sucede a los cuatro años– cuando concentra todo su contenido y la mayor pureza de sus sustancias medicinales.

Para obtener el cristal o gel



Cortar el ápice o espina principal.

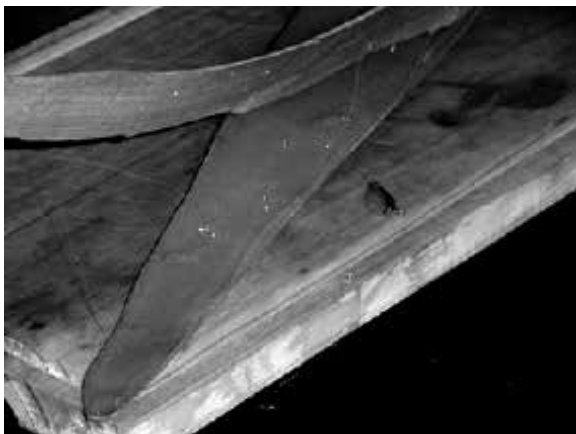


Recortar base o cutícula.



Cortar los bordes o espinas falsas.

Quitar ambas conchas verdes.





LOS USOS MÁS FRECUENTES DE LA SÁBILA

Analgésico: Calma el dolor debido a sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias, con la facilidad de penetrar muy profundamente; quita y bloquea el dolor en las capas profundas de la piel, es muy efectiva contra todo tipo de dolencias. Se utiliza en forma de compresas, colocando la pulpa de la sábila sobre la zona y sujetándola con gasas o vendas hasta que seque.

Antiséptico: El gel obtenido de la sábila, adecuadamente procesado, produce seis agentes antisépticos; todos ellos de elevada actividad microbiana.

Antiinflamatorio: Científicos afirman que la sábila lucha contra la enzima que provoca la inflamación, de forma que esta no se extienda ni se agrave. Contiene varios compuestos que son responsables de estas acciones; a la vez, contiene antraquinonas y salicilatos que son los mismos agentes bloqueadores del dolor y desinflamatorios que se encuentran en la aspirina.

Antibiótico natural: Evita las infecciones, desinfecta, cura y cierra las heridas rápidamente, por poseer un estimulador biogénico.

Astringente: Aumenta la elasticidad y resistencia de los tejidos, por este motivo rechaza y expulsa el exceso de humedad.

Bactericida: Tiene propiedades de contrarrestar la acción de las bacterias en aplicaciones directas sobre las zonas afectadas.

Cicatrizante: Estimula la regeneración de las células, lo que la convierte en una gran aliada en casos de heridas, tanto internas como externas.

Desintoxicante: Debido al potasio que contiene, mejora y estimula el hígado y los riñones, principales órganos de desintoxicación. Contiene ácido urónico que elimina los materiales tóxicos a nivel celular.

Desintoxicación = Eliminación + regeneración + asimilación.

Emenagogo: Para facilitar el flujo menstrual en la mujer.

Laxante (catártica): Para limpiar y purificar el organismo, a fin de que este pueda absorber las vitaminas y nutrientes de los alimentos. La característica más importante de la sábila es la eficacia tanto para uso oral como externo.

En caso de uso externo (ungüento): Acción curativa de lesiones exteriores, acción antiinflamatoria, acción analgésica, acción estimulante de la absorción de la piel.

En caso de uso oral (bebidas): Acción curativa de la úlcera gástrica y gastritis, acción fortalecedora de inmunidad, acción reguladora del intestino, acción antiácida.

Aunque se esté en un estado de salud idóneo, recomendamos a manera de prevención comer un trozo de sábila en ayunas frecuentemente o en intervalos mensuales. Actúa como preventivo de enfermedades y fortalece el sistema inmunológico. Genera en el cuerpo una acción energética, sobre todo por su contenido en germanio, hierro y titanio. Es un excelente tónico con propiedades afrodisíacas.

Recordemos que el uso la sábila es inocuo y podemos utilizarla en cualquier parte del cuerpo, podemos ingerirla o aplicarla externamente.

USOS COMERCIALES DE LA SÁBILA

Acíbar: Sirve para la elaboración de jarabes depurativos, purgantes y adelgazantes.

Cristales: Elaboración de productos farmacéuticos para tratamientos de quemaduras, enfermedades vaginales, albúmina, garganta, golpes, dolores musculares, dermatitis, herpes, caída del cabello, hemorroides, úlceras, cáncer, depurativos, energizantes, afrodisíacos, entre otras.

Cosméticos: Elaboración de productos cosméticos como jabones, cremas, aceites, entre otros.

Agrícolas: Abono, pesticidas, insecticidas, otros.

Veterinarios: Elaboración de productos veterinarios como desparasitantes, eczemas, cicatrizantes, mastitis, hongos, entre otros.

Industriales: Fijador de los colores.

Gastronómico: Elaboración de ricas y deliciosas comidas, jugos, licores, helados, entre otros.

USOS MEDICINALES Y TERAPÉUTICOS DE LA SÁBILA

Todo organismo para su normal funcionamiento necesita el equilibrio de tres factores básicos, a saber: higiene, alimentación y medio ambiente. Si uno de estos factores se rompe, se presenta la enfermedad. La sábila, planta generosa dotada de múltiples beneficios, misteriosa y bondadosa, en ella se encuentran secretos para preservar una buena salud.

La medicina vegetal ha sido utilizada por la humanidad desde tiempos inmemorables en todas las civilizaciones y culturas. Actualmente la medicina vegetal (el uso medicinal de las plantas), parte de las medicinas alternativas, está tomando valor y es un tema de interés en muchas naciones. Grandes organizaciones a nivel mundial invierten grandes cantidades de dinero en investigaciones con plantas; la sábila es una de ellas, poseedora de un universo de bondades y beneficios.

La sábila es el mejor ungüento de primeros auxilios para arañazos, raspones, cortadas, hematomas, quemaduras, irritaciones y un gran número de afecciones corporales. Reduce el dolor y su efecto antibiótico mata los gérmenes al contacto, provee a nuestro organismo de sustancias beneficiosas para su defensa y curación.

La sábila tiene la propiedad de desintoxicar el organismo, eliminando toxinas procedentes del aire que respiramos y de los alimentos que consumimos. La sábila se conoce como una planta curativa, porque proporciona al cuerpo los mecanismos necesarios para su curación y prevención de enfermedades.

La sábila es un regulador de los diferentes sistemas de nuestro organismo. En las investigaciones desarrolladas en distintos laboratorios, tras múltiples análisis, se concluyó que la sábila es una fuente inagotable de propiedades y esta se las debe a los azúcares (mono y polisacáridos) existentes en ella. Estos azúcares de cadena larga, que suelen encontrarse en las células humanas, las produce el cuerpo durante los diez primeros años de vida; después debemos buscarlos en el exterior, y es a través de los alimentos que consumimos donde los conseguimos.

Recuerde que siempre es bueno consultar con un médico y que los remedios caseros pueden ser de mucha utilidad en casos de emergencia.

PREPARACIONES CON LA SÁBILA DE GRAN UTILIDAD

PONCHE PARA BAJAR DE PESO, ADELGAZAR

1/2 taza de cristales de sábila instilados.
1 pedazo de pepino (con un pedacito de concha).

Preparación:

Licuar los ingredientes.

Dosis:

Tomar en ayunas. Tratamiento para 30 días.

JARABE PARA LA TOS (ELABORACIÓN RÁPIDA)

1/2 taza de cristales de sábila, instilados, sin lavar.
1/2 taza de cocuy o cualquier licor que no sea dulce.
1 limón maduro (el jugo).
1 cm de jengibre.
1 pedacito de cebolla morada (opcional).
Miel.

Preparación:

Licuar los cristales de sábila, mezclar con el cocuy o el licor preferido, agregar el jugo del limón y la cebolla (si lo desea) y endulzar con la miel.

Dosis:

Tomar un vasito (2 cucharadas) cada hora durante el día (hasta 7 tomas, por tres días consecutivos).

JARABE PARA AFLOJAR EL PECHO, CALMAR LA TOS

- 1 penca (hoja) de sábila, los cristales instilados.
- 1 limón maduro (el jugo).
- 1 cebolla morada.
- 3 cucharadas de miel de abejas (pura).

Preparación:

Licuar los cristales de sábila con los demás ingredientes, luego agregar la miel, envasar y refrigerar.

Dosis:

Adultos tres copitas (30 cc) al día. Niños, mitad de la dosis. Tomar hasta mejorar.

SÁBILA SERENADA / DEPURATIVA

La manera más antigua de consumir la sábila como medicamento:

- 1/2 taza de cristales de sábila instilados y lavados.
- 2 cucharadas de miel de abejas (pura).
- 1 ralladura de nuez moscada.

Preparación:

Cortar los cristales de sábila en cuadritos, colocarlos en un vaso de vidrio con la ralladura de la nuez moscada y la miel. Dejar al sereno.

Dosis:

Tomar en ayunas (tratamiento para 30 días mínimo y 90 días máximo).

SÁBILA CON LECHE: ASMA, TOS, DORMIR BIEN

2 cucharadas de cristal de sábila instilado y lavado.

1 taza de leche tibia.

1 cucharada de miel de abejas o azúcar negra.

Preparación:

Licuar los cristales de sábila con la leche y endulzar con la miel o azúcar.

Dosis:

Tomar en las noches.

Tratamiento mínimo para 15 días. Es la mejor manera de que los niños consuman la sábila sin problemas.

DESINTOXICAR Y DEPURAR¹

a) 1 jarra con agua.

1/2 taza de cristales de sábila.

Preparación:

Colocar los cristales instilados en el agua, dejar reposar (una jarra dura 3 días).

Dosis:

Tomar de 3 a 4 vasos al día.

b) 1 taza de frutas (piña / naranja / parchita / etc.).

2 cucharadas de cristales de sábila instilados.

¹ Nota: Estas dos recomendaciones se pueden usar los nueve (9) primeros días de cada mes.

Preparación:

Licuar los ingredientes.

Dosis:

Tomar en ayunas.

ALERGIAS

1 hoja mediana de sábila.

1/4 de litro de aguardiente de caña o cocuy.

Preparación:

Machacar la hoja de sábila y ponerla a macerar en el aguardiente o cocuy, durante 15 días. Friccionar las partes afectadas con este macerado.

ARTRITIS

a) En compresas:

1/2 hoja de sábila.

1 limón maduro (el jugo).

Preparación:

Licuar los cristales con el jugo de limón, colocarlo en forma de compresa en la parte afectada.

b) Asada:

1 hoja de sábila.

Preparación:

Cortar la penca de sábila por la mitad (tipo bistec) y ponerla a asar en brasas. Colocarla en la parte afectada, aguantándola con una venda (no apretar, solo sujetar).

CALLOS

Aplique directamente sobre los callos los cristales de sábila, estos suavizan la piel y los hacen desaparecer lentamente.

COAGULACIÓN DE LA SANGRE

Aplique directamente el cristal de sábila sobre las heridas; favorece la coagulación de la sangre, actúa rápidamente sin dejar marcas.

Las propiedades coagulantes de la sábila contribuyen a detener el sangramiento y, a la vez, evita las infecciones.

DOLOR DE CABEZA

1 hoja de sábila pequeña.

Preparación:

Lavar y abrir la hoja de sábila por la mitad, calentarla en un budare o sartén. Colocar un pedazo en la frente y otro en la nuca (sujetar con una venda o cinta).

DOLORES MUSCULARES

a) Jarabe:

2 pencas de sábila.

200 gramos de papelón.

1 cucharadita de sal de higuera.

Preparación:

Lavar y machacar la penca de sábila. En una bolsa de liencillo tipo morral, colocar el papelón y la sal de higuera, luego agregar la sábila. Poner a destilar en un sitio fresco y limpio. Recolectar en un envase de vidrio.

Tomar 2 veces al día 1 cucharada en ayunas y otra en la noche, por lo menos por 3 meses.

b) Asada:

1 penca de sábila.

Preparación:

Cortar la penca de sábila por la mitad (tipo bistec), ponerla a asar en brasas o en budare, colocándola en la parte afectada y sujetándola con una venda.

c) Compresas:

1/2 hoja de sábila.

1 limón maduro (el jugo).

Preparación:

Licuar los cristales de sábila con el jugo de limón; colocar en forma de compresa sobre la parte afectada.

ESCORIACIONES (COSTRAS EN LA PIEL)

1 penca de sábila (los cristales, previamente instilados).

1 zanahoria rallada.

Preparación:

Licuar los cristales de sábila; después de licuados, mezclar con la zanahoria rallada; colocar en forma de cataplasma sobre la parte afectada. Regenera los tejidos y cicatriza.

Recomendado para personas que están en cama por tiempo prolongado.

FLATULENCIA (GASES)

La sábila cura el estómago más dañado. Hervir la penca tierna de sábila y tomar su jugo bien amargo.

GRANOS

Poner a remojar los granos (caraotas, frijoles, etc.) con dos pencas de sábila (los cristales, previamente instilados y semilavados), desde la noche anterior.

Al día siguiente, retirar los cristales (si gustan se pueden dejar) y cocinar con la misma agua, agregar sus aliños preferidos. Buen provecho.

GASTRITIS – ACIDEZ

1 pedazo de lechosa madura.

1/4 de manzana.

2 cucharadas de cristales de sábila instilados y sin lavar.

1 hoja de llantén.

Agua necesaria para licuar, que salga 1 vaso.

Preparación:

Licuar todos los ingredientes.

Tomarlo como antiácido. Mujeres embarazadas con acidez, endulzar con papelón o miel de abejas una hora antes de comer.

Como tratamiento preventivo tome un vaso de este jugo una vez a la semana como cena.

HEMORROIDES

a) Supositorios:

1 penca de sábila (los cristales).

Preparación:

Se corta la penca de sábila, sin ponerla a instilar; se lava (para quitarle el sucio) y se pela para extraer los cristales.

Los cristales se cortan en pedacitos, como supositorios; se envuelven en papel de aluminio (previamente aceitado), se enrollan y se guardan en el congelador.

Colocar uno diariamente por 15 días.

b) Como toalla:

1 penca de sábila (los cristales).

Preparación:

Se corta la penca de sábila, sin ponerla a instilar; se lava (para quitarle el sucio) y se pela para extraer los cristales.

Ya pelada, el cristal se rebana como bistec y se coloca directamente en el área rectal sujetándolo con un paño y la ropa interior.

c) Jugo:

1 penca de sábila.

Preparación:

Se corta la penca de sábila, se pone a instilar en un envase de vidrio (esterilizado), y luego se cola para eliminar impurezas.

Este jugo se coloca directamente en el recto, con un hisopo o con una jeringa sin la aguja.

d) Compresas:

Gelatina de sábila:

La gelatina de sábila es simplemente los cristales de sábila previamente instilados, licuados y guardados en un envase de vidrio esterilizado en la nevera. Se coloca en forma de compresas en el recto, por varias horas (hasta mejorar). Tratamientos durante 15 días mínimo.

PIEL ESCORIADA (POR CORROSIVOS, SUSTANCIAS QUÍMICAS, CAL, GASOLINA, ETC.)

1 taza de cristales de sábila (instilados y bien lavados).

1 cucharada de aceite de oliva, de ajonjolí o de almendra.

Preparación:

Licuar los cristales de sábila con el aceite elegido y pasarlo por una manga de tela o liencillo (filtrar) para obtener solo el líquido. Envasar en un frasco de vidrio esterilizado. Dura 15 días bajo refrigeración.

La persona debe colocarse este gel en el cuerpo después de bañarse y de estar en contacto con la sustancia nociva; este gel hidrata, regenera y protege la piel del cáncer.

Se puede usar en el rostro como bloqueador solar: ¡maravilloso!

PIOJOS (TAMBIÉN SIRVE PARA LA CASPA)

Flores de sábila.

Romero fresco.

Aguardiente de caña.

Preparación:

En un envase de vidrio colocar suficientes flores de sábila y ramas de romero fresco, agregar el aguardiente de caña hasta cubrir, dejar macerar durante 15 días.¹

PÓCIMA ENERGÉTICA

4 dedos de cristales de sábila (instilados y lavados).

1 cm de jengibre.

1 limón maduro (el jugo).

1 cucharada de miel de abeja o papelón.

Preparación:

Se licúan los cristales de sábila, el jengibre y el jugo de limón; después de licuados se endulzan con la miel o papelón.

Tome en ayunas. Esto recupera las energías por el agotamiento, cansancio o debilidad. Tomar hasta sentirse bien.

PURGANTE

Tomar 1 cc de acibar de sábila una vez a la semana, después de las comidas. Este actúa como purgante intestinal, eliminando las mucosidades pegadas en las paredes de los intestinos. No sirve para las hemorroides.

¹ Nota: Lo maravilloso de este tónico es que cura y embellece su cabello.

Como pastilla, preparar el acíbar de la sábila con almidón de yuca, amasar y poner a secar. Tomar una pastilla a la semana.

A manera de observación: Las personas que sufren de lesiones renales severas deben abstenerse de consumir estos medicamentos sin previa consulta con un médico.

Aquí explicaremos cómo preparar la famosa gelatina de sábila. Se trata del cristal instilado, lavado y licuado. Para mayor comodidad, en compresas frías, puede preparar la gelatina en cubitos de hielo, esto es, licuar la cantidad de cristal necesario, colocándolo en gaveras de hielo en el congelador, luego se podrá sacar uno a uno en el momento de hacer los tratamientos.

A manera de observación:

1. La sábila, al ser licuada, pierde una parte de su valor energético medicinal, pero sigue siendo útil para uso en la elaboración de las recetas indicadas, ya que al no haber otra alternativa tiene que licuarse.
2. Para la elaboración de las recetas donde los ingredientes tengan que ser cocidos, debe usarse olla de peltre, vidrio o barro.
3. Recomendamos, para cortar la sábila para uso medicinal, utilizar cuchillos de plástico, vidrio o madera.
4. Los envases para la conservación de los preparados deben ser siempre de vidrio.
5. Para extraer el zumo de la sábila asada, exprimir con rodillo de madera.

USOS VETERINARIOS DE LA SÁBILA

La sábila es también una gran aliada de los animales.

Existen muchas causas para las enfermedades, entre ellas, las infecciosas, las no infecciosas y del medio ambiente. También para nuestros animales contamos con las plantas en casos de emergencia; plantas que ellos mismos nos indican a veces cómo usarlas. También existe una ciencia denominada veterinaria: ciencia y arte de curar las enfermedades de los animales, estudiar y diagnosticar los síntomas de estas en su organismo y los medios para curarlos.

Qué maravilloso es que podamos unir esta ciencia con el mundo de las plantas, y de esta manera ayudar más a nuestros animales. Nuestra extraordinaria planta juega un papel importante en la elaboración de productos medicinales para los animales como, por ejemplo, desparasitantes, tratamiento de eczemas, cicatrizantes, mastitis, hongos, entre otros.

En las comidas

Si se agregan los cristales de sábila a la comida de los animales, las enzimas que contiene la planta ayudan a descomponer las proteínas, grasas y almidones, por lo que los animales aprovecharán mejor todos los nutrientes contenidos en los alimentos.

Desparasitante

1.- **Uso externo:** Cortar la hoja de sábila sin instilar; abrirla por la mitad o machacarla y frotar la zona afectada o todo el cuerpo del animal con ella. Elimina parásitos externos.

2.- **Uso interno:** Dar, en forma de bebedizo o ligado a las comidas, los cristales de sábila sin instilar. Elimina parásitos internos.

En abscesos

Usar cristales de sábila, sin instilar ni lavar. Colocar los cristales de sábila, en forma de compresas sobre la zona afectada.

En eczemas

Usar cristales de sábila sin instilar. Frotar la parte afectada del animal con los cristales de sábila. Repetir hasta mejorar.

Golpes

Colocar la hoja de sábila, abierta por la mitad, sobre la parte afectada y sujetar con una venda. También se puede utilizar la sábila asada con sal marina.

Heridas en general

Las heridas pueden ser producidas por golpes, por cortadas con objetos del medio ambiente, entre otros. Estas podrían llegar a ser un foco de infección o un criadero de gusanos.

1.- En el momento de la herida, dejar caer el acíbar de la sábila directamente en la zona y frotar la parte afectada con los cristales. El acíbar es un yodo natural, es antibiótico, antiséptico y, a la vez, un gran cicatrizante.

2.- Lavar las heridas o los sitios infectados con agua hervida y con gel antiséptico de sábila.

1 panela de jabón azul (rallado).

2 tazas de agua.

2 tazas de cristales de sábila sin instilar.

50 cc de acíbar de sábila.

Una punta de azufre.

Preparación:

Disolver el jabón en las dos tazas de agua. Licuar aparte los cristales de sábila con el acíbar; mezclar con el jabón y agregar el azufre. Agitar hasta unir bien y obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar hasta que compacte.

El poder de regeneración que tiene la sábila le devolverá al animal la salud en poco tiempo, ya que le devuelve la elasticidad a los tejidos, gracias a su poder humectante y astringente, y por su gran poder antibiótico evitará cualquier infección.

OTRAS RECOMENDACIONES

- 1.- Lavar los sitios donde frecuente su mascota.
 - 2.- Utilizar agua caliente y jabón desinfectante.
 - 3.- Regar los sitios con el macerado y dejar esta preparación por 30 minutos, luego coletear.
 - 4.- Este preparado se puede usar directamente sobre el animal. Colocar antes del baño y dejarlo por espacio de 5 a 10 minutos.
 - 5.- Utilizarlo una vez a la semana, hasta eliminar estos amigos no deseados de sus mascotas.
- Se recomienda fumigar la zona, el sitio de descanso o de dormir de su mascota, para evitar cualquier tipo de insectos o parásitos.

Esta parte está dedicada a los animales, a todas las mascotas que nos quieren tanto y exigen tan poco; esas mascotas que en muchas oportunidades nos cuidan y, por qué no, hasta nos salvan de un peligro sin mirar las consecuencias, incluso hasta sacrificarse por nosotros. Sentimos honda pasión por ellos, no les hagamos daño; son seres vivos que sienten y sufren igual que nosotros, lo único que les hace falta es hablar, son más agradecidos y nobles que nosotros.

USOS COSMÉTICOS DE LA SÁBILA

Realmente la sábila es una planta milagrosa, que ha sido utilizada desde tiempos remotos para curar todo tipo de afecciones en la piel y para mantener la belleza. Se dice que las mujeres de Grecia y Egipto usaban la planta para mejorar la textura y consistencia de su piel; también la usaron para mantener su cabello limpio, abundante y brillante. Cleopatra, la seductora reina egipcia, debía su esplendorosa belleza a los poderes de la sábila.

Las espinillas, el acné y la piel grasosa pueden ser tratadas con la sábila debido a su poder astringente; sirve, además, para tratar las manchas de la piel, así como para eliminar las arrugas y como humectante después de las afeitadas.

La aplicación de la sábila sobre la piel es muy sencilla y se efectúa de dos maneras: mediante los baños de inmersión, con una duración de 15 a 25 minutos en agua templada con sábila; o por medio de métodos faciales y corporales, como el masaje con cremas y productos a base de sábila.

La sábila mantiene la piel sana y acondicionada; a la vez, cura las zonas dañadas o maltratadas y actúa como un mecanismo de transporte para otras sustancias. Es como un carro de reparto: la sábila transporta el agua, aminoácidos, vitaminas, minerales y los demás nutrientes que contenga su acompañante (el producto), hacia la capa dérmica de la piel.

Tomemos este transporte y realicemos un viaje hacia las orientaciones cosméticas de la sábila.

TRATAMIENTOS PARA EL CUIDADO DIARIO DE LA PIEL

Por su efecto astringente, el gel de sábila instilado y bien lavado se utiliza de la siguiente manera:

1. CUTIS GRASOSO

Directamente sobre la piel.

2. PIELES SECAS O SENSIBLES

Mezclado con algún humectante (aceites, miel, otros).

ARRUGAS

Surcos o pliegues que se hacen en la piel por efecto de la edad. Damos estos beneficiosos consejos:

1) Aplicar los cristales de sábila, instilados y lavados, directamente en la cara y el cuello, dando un suave masaje; también se pueden colocar unidos a la arcilla o plantas, en forma de mascarilla; beneficioso para combatir las arrugas.

2) El uso de jabones y cremas a base de sábila.

3) Tratamiento: todas las noches tome un trozo de 3 cm de cristales de sábila, instilado y lavado, aplíquelo directamente sobre la piel, dando masajes en forma de círculos, déjelo secar durante 5 minutos; luego dar masaje con la crema humectante preferida, sin retirar el gel de sábila. Si desea fortalecer el efecto rejuvenecedor de la sábila, repita el procedimiento en la mañana.

Practique este tratamiento diariamente, durante tres semanas. Descanse seis semanas y repítalo. Haga esto tantas veces como usted crea necesario.

BASE PARA EL MAQUILLAJE

Colocar directamente sobre el rostro los cristales de sábila instilados y lavados, alisar con un suave masaje toda la piel, incluyendo los párpados. Se deja secar y luego se aplica su maquillaje habitual. También recomendamos una crema hidratante a base de sábila, la cual sirve como base de maquillaje.

ACNÉ

Es una afección dermatológica infecciosa, inflamatoria y pustulosa de la piel. Para tratarla hacemos las siguientes recomendaciones:

Licuar pedazos de cristales de sábila (instilados y lavados), mezclar con un poquito de arcilla y elaborar una pasta homogénea; colocarla como mascarilla, dejarla por 10 a 15 minutos (hacerse *peeling*) y sacarla con abundante agua.

Elaborar el siguiente depurativo casero:

1 vaso de agua.

1 vaso de cristales de sábila instilados, sin lavar.

1 cucharada de sal de higuera.

1 cucharada de crémor tártaro.

Preparación:

En un recipiente, llevar al fuego el vaso de agua; al estar en punto de ebullición, agregar la sal de higuera y el crémor tártaro. Apagar inmediatamente.

Licuar los cristales de sábila y agregar a la preparación anterior. Dejar reposar, envasar y luego conservar en refrigeración.

Dosis:

2 cucharadas en ayunas. El tratamiento mínimo debe durar tres meses.

CREMA DE SÁBILA PARA PIEL SECA

- 1 vaso de gel líquido de sábila.
- 1 vaso de crema de leche espesa.
- 7 cucharadas de glicerina.
- 7 cucharadas de aceite de almendras.

Preparación:

Batir los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea, envasar en un frasco de vidrio y mantener bajo refrigeración. Aplicar todos los días después de la limpieza del cutis.

ANTISOLAR

El gel de sábila previene las ampollas y evita que la piel se despelleje. Se utiliza como loción de la siguiente manera:

1) Licuar los cristales de una hoja (penca) de sábila instilada y lavada, mezclarlos con aceite de almendras o de oliva y agitar bien. Colocar este gel en las zonas más expuestas antes de colocarse al sol.

2) Macerar los cristales de sábila instilados y lavados, en aguardiente de caña. Friccionarse con esta loción las partes más expuestas, ya que esto previene la insolación y amortigua el calor producido por la misma.

Estas ideas son útiles para un día de playa, piscina o río.

ESTRÍAS

Mezclar un poquito de acíbar de sábila (yodo natural), con aceite (preferible de niños), agitar y comparar hasta obtener el color de su gusto. Aplicar esta mezcla sobre las estrías con un pincel; poco a poco irán tomando color y, llegará el momento en que usted no las notará.

CREMA HIDRATANTE (CASERA)

30 cc de crema base de su preferencia.

4 cm de cristales de sábila, instilados.

2 cápsulas de vitamina E.

Preparación:

Licuar los cristales de sábila, ir agregando la crema y la vitamina E, licuar hasta que emulsione. Envasar y refrigerar.

La crema se puede usar tanto de día como de noche.

PARA EL CUIDADO DEL CABELLO

Con los cristales de sábila instilados, bien lavados, licuados, filtrados a través de una manga de tela o liencillo (para separar la fibra), podemos rendir y potenciar nuestro champú preferido. Ejemplo de esta mezcla: 50% champú y 50% gel de sábila. De la sábila surgen miles de ideas para ayudar a nuestro cuero cabelludo, evitar la caída del cabello y mejorar el volumen.

GEL DE BAÑO / JABÓN CASERO

2 tazas de cristales de sábila instilados, lavados.

2 tazas de agua.

2 a 3 jabones de baño o los de su agrado (rallados).

1 cucharada de aceite de oliva o de ajonjolí, girasol, almendras, glicerina.

1 cucharada de miel de abejas (pura).

1 cucharada de avena en hojuelas.

Opcional: Conchas de mandarina o limón, naranja, canela en rama, pétalos de rosa, piel de durazno.

Preparación:

Dejar diluir (en reposo) el jabón rallado; luego mezclar hasta conseguir una crema homogénea, licuar los cristales de sábila con los demás ingredientes, unir al jabón y mezclar bien; envasar. Si desea un gel antiséptico agréguele un poquito de acíbar de sábila.

Dura aproximadamente de 15 días a un mes.

MASCARILLAS DE BELLEZA

Las mascarillas faciales, si están preparadas con los ingredientes naturales adecuados para embellecer y revitalizar su piel, si se aplican con la delicadeza y suavidad que su cutis requiere, y si posteriormente se remueven también con extremo cuidado, constituyen uno de los mejores tratamientos de belleza que existen.

MASCARILLA LIMPIADORA PARA TODO TIPO DE PIEL

- 1 clara de huevo.
- 2 cucharadas de cristales de sábila instilados, lavados, licuados.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1/4 cucharada de miel de abejas.
- 1/2 cucharada de avena en hojuelas.
- 1/2 cucharada de leche en polvo.
- 1/2 cucharada de almidón de yuca.

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea, y proceda a aplicar directamente al rostro con las yemas de los dedos.

- Si tiene piel seca dejársela durante 10 minutos.
- Si es piel grasosa dejarla durante 20 minutos.
- Si es piel normal dejarla durante 15 minutos.

Para retirar la mascarilla, enjuague primero con agua tibia, después con agua fría, y seque con una toalla o pañuelos de papel fino. Algo importante es no frotar el cutis cuando lo seque, dése palmaditas.

MASCARILLA SUPERLIMPIADORA

2 cucharadas de cristales de sábila instilados, lavados.

2 cucharadas de avena en hojuelas.

1 cucharadita de aceite de almendras.

Agua suficiente para mezclar.

Preparación:

Prepare una pasta cremosa y homogénea con los materiales.

Aplique la pasta sobre la piel de 15 a 30 minutos. Sacar y enjuagar bien con agua fría.

MASCARILLA PARA PIEL SECA Y MALTRATADA POR LA INTEMPERIE (SOL, VIENTO, FRÍO)

2 cucharadas de cristales de sábila instiladas, lavadas y licuadas.

2 cucharadas de yogurt natural.

2 cucharaditas de harina de avena.

1 cucharadita de miel de abejas.

1 cucharadita de aceite de vitamina E o germen de trigo.

1 cucharada de zanahoria rallada o molida.

2 cucharadas de aceite de oliva.

2 ruedas de pepino.

Preparación:

Mezclar la sábila, el yogurt y la avena hasta que adquieran buena consistencia, agregar la miel, los aceites y la zanahoria revolviendo constantemente.

Primero aplique una crema limpiadora en la cara y el cuello. Deje secar. Aplique la mascarilla en la cara y el cuello evitando el área de los ojos, dejando durante 20 minutos. Relájese y colóquese las ruedas de pepinos en los ojos; disfrute el momento; pasado el tiempo, retire el pepino y con una toalla o pañuelos de papel fino o espátula, retire la mascarilla, enjuague bien con agua tibia,

seque con una toalla presionando suavemente y aplíquese una loción tonificadora o agua de rosas en el rostro y el cuello. Cuando esta seque, colóquese una crema humectante con un suave masaje.

MASCARILLA DE SÁBILA Y LEVADURA DE CERVEZA PARA PIELES DESNUTRIDAS

2 a 3 cucharadas de cristales de sábila instilados, lavados y licuados.

1/2 cucharada grande de aceite de oliva.

1 yema de huevo (criollo).

1 cucharada de levadura de cerveza.

Preparación:

Mezclar bien todos los ingredientes hasta lograr una pasta homogénea.

Aplicar la mascarilla con un algodón en el rostro y el cuello. Dejar durante 30 minutos, quitar la mascarilla con un paño humedecido en agua caliente; al retirarla bien, enjuagar con agua fría.

MASCARILLA DE SÁBILA Y MANZANA PARA DEVOLVER LA LOZANÍA A LA PIEL SECA

2 a 3 cucharadas de cristales de sábila, instilados, lavados y licuados.

10 gramos de puré de manzana.

2 cucharadas de miel de abejas.

2 cucharadas de germen de trigo o 100 gramos de avena cocida.

Preparación:

Mezclar la compota de manzana con la miel y la sábila, luego agregar los demás ingredientes hasta formar una pasta cremosa.

Aplicarla en rostro y cuello, dar masajes circulares suaves hacia arriba y dejarla de 15 a 20 minutos. Retirar con un paño o un pañuelo suave, en la misma forma en que colocó. Enjuagar la cara y el cuello con agua tibia, y al final rociar la cara con agua fría para contraer los poros.

USOS GASTRONÓMICOS DE LA SÁBILA



Evidentemente la mayoría de las comidas preparadas con sábila provienen de los pueblos asiáticos y africanos, del Lejano Oriente y de la India, donde desarrollaron todo un arte culinario con base en especies vegetales. En numerosas recetas aprovechan las posibilidades nutritivas y vitamínicas de la mayor parte de las plantas, entre las que se encuentra nuestra querida planta, la sábila.

La sábila es una buena fuente de principios vitales. Especialistas en nutrición afirman que la clave del poder de la sábila se encuentra en la cantidad y abundancia de sustancias que contiene. Nuestro organismo fabrica esta clase de sustancias (que están presente en cada una de las células de nuestro cuerpo) durante la infancia, pero después debemos buscarlas fuera, en nuestra alimentación.

Por la alta carestía de los productos básicos de primera necesidad, la sábila pasa a ser un importante recurso para los años que se aproximan, ya que su cristal instilado y bien lavado es un gran alimento.

Su uso alimenticio es bastante conocido en las islas del Caribe y en otros lugares del mundo; sin embargo, en el año 1967 el Registro Federal Norteamericano admitió el uso de extractos de sábila como aditivo para preparar alimentos, principalmente como espesante y complemento nutricional, ya que el gel fresco de sábila contiene 8 de los 10 aminoácidos esenciales para la especie humana y estos equivalen al 48% de las proteínas totales que contiene el gel. Con los cristales de sábila se pueden preparar deliciosos y riquísimos platos para todas aquellas personas amantes de la buena comida y de una sana alimentación.¹

En la elaboración de bebidas, principalmente los jugos de frutas cítricas, agregar la sábila, permitirá obtener una bebida de óptima calidad y un alto contenido de nutrientes; endulzar con azúcar negra o papelón es la culminación de una bebida sana, alimenticia y natural.

Los cristales de la sábila instilados y bien lavados se utilizan para espesar las bebidas (jugos, batidos, merengadas) y darles más nutrientes. ¿Qué cantidad podemos utilizar? De acuerdo al agrado de la persona, lo indicado es usar a partir de una cucharada de cristales, hasta media taza, máximo. Usted, su familia, vecinos, amigos, notarán la diferencia.

BATIDOS DE PLÁTANO O CAMBUR AL CAMELO

- 1 taza de cristales de sábila instilados y lavados.
- 4 vasos de leche (800 cc).
- 4 plátanos o cambures maduros.
- 3 cucharadas de azúcar negra.

¹ Nota: Para el uso alimenticio la sábila se debe remojar y lavar bien con el fin de eliminar los restos del acíbar.

8 cucharadas de helado de chocolate (si desea puede agregar más).
Agua para preparar el caramelo.

Preparación:

En una olla de peltre, a fuego moderado, prepare el caramelo con el azúcar y un poquito de agua; cuando esté dorado, añada la leche y déjelo hervir hasta que el caramelo se disuelva (cuidado al añadir la leche al caramelo caliente, este salta y puede quemarse; lo mejor es retirar un momento del fuego, dejar enfriar un poco y añadir la leche, luego seguir con el proceso). Vierta la leche caramelizada en el vaso de la licuadora, añada los plátanos o cambures (troceados), licúe, agregue los cristales de sábila y por último el helado (licuar poco).

Presentación:

Sirva en copas anchas, espolvoreando con un poco de canela molida o adornando con una rama de canela.

BATIDO DE MIEL

1/2 taza de cristales de sábila instilados y lavados.
10 cucharadas de helado de chocolate.¹
6 cucharadas de miel (preferiblemente clara).
1 limón (el jugo).
2 cucharadas de agua.
6 cucharadas de nata, para adornar (opcional).

¹ Nota: Cuando utilice el helado, si está duro, dejarlo un rato a temperatura ambiente o trocearlo; de esta manera se mezcla con facilidad.

Preparación:

Licuar el jugo del limón con las cucharadas de agua, agregar los cristales de sábila, el helado, la miel y luego licuar por unos segundos hasta obtener una mezcla homogénea.

Presentación:

Sirva en copas altas o de refresco y adorne con la nata.

BEBIDA DE PARCHITA, TIPO CÓCTEL¹

12 parchitas.

1 astilla de canela.

7 clavos de olor.

1/2 taza de cristales de sábila instilados y bien lavados.

Azúcar negra, al gusto.

Preparación:

Extraer la pulpa de las parchitas y elaborar un jugo; después de lavar bien las conchas, cocinarlas en suficiente agua con la canela y los clavos de olor. Dejar enfriar y sacar la pulpa de las conchas. Licuar con los cristales de sábila, colar y mezclar con el jugo elaborado anteriormente agregando azúcar al gusto.

Listo, ya elaboramos un rico y nutritivo cóctel natural.

COMPOTAS

La idea es variar las frutas y así preparar un rico y nutritivo alimento a nuestros hijos; las frutas blancas como la manzana y el cambur se deben remojar en agua con jugo de limón para evitar el proceso de oxidación (que se oscurezcan).

¹ Nota: Para sus fiestas, puede convertir esta bebida en un cóctel riquísimo, agregando aguardiente de caña, cocuy o su licor favorito (no utilizar licores dulces).

1 guayaba madura.
1/4 de taza de piña picada.
1/4 de taza de jugo de naranja natural.
3 cucharadas de azúcar negra.
1 cucharada de cristales de sábila.
1 cucharada de maicena.
1/2 taza de agua.

Preparación:

Licuar los cristales de sábila con las frutas y el jugo de naranja, colarlo. Disolver aparte la maicena en el agua, llevar a cocción (fuego medio) en un envase de peltre o acero inoxidable. Remover hasta que espese, agregar los ingredientes ya procesados, estando listo en pocos minutos; envasar y refrigerar (conservar bien tapado).

CREMA DE SÁBILA PARA UNTAR

Ideal para acompañar una gran variedad de platos.

1/2 taza de cristales de sábila.
1/2 taza de aceite.
3 dientes de ajo.
1 pimentón rojo grande.
1 cucharadita de jugo de limón.
1 papa grande sancochada (para espesar).
1 cucharadita de sal o 1 de azúcar al gusto.
1 punto de comino y orégano al gusto.

Preparación:

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla agradable. Se debe conservar en refrigeración, en un envase de vidrio bien tapado.

DULCE

a)

1 kilo de cristales de sábila picados en cuadritos.

2 cucharadas de vainilla.

1 rama de canela.

5 clavos de olor.

5 granos de guayabita.

300 gramos de papelón (rallado o triturado).

Preparación:

Poner a conservar los cristales de sábila en el papelón y los aliños dulces a fuego mediano aproximadamente durante una hora. Apagar y agregar la vainilla; dejar enfriar y envasar. Manténgase refrigerado.

b)

2 hojas de sábila (los cristales instilados, lavados y picados en cuadritos).

1 raja de canela.

Clavos de olor y guayabita al gusto.

Papelón al gusto.

Preparación:

Colocar los ingredientes en un envase de peltre o acero inoxidable, cocinar a fuego lento hasta que conserve; dejar reposar, envasar y refrigerar.

GELATINA EN LÁMINA

2 láminas de gelatina.

3/4 de taza de cristales de sábila licuados.

3/4 de taza de azúcar.

2 limones (el jugo).

Preparación:

En el agua, previamente calentada, derretir la gelatina a fuego mediano (por lo menos 3 minutos), apagar y agregar el azúcar, el jugo de limón y los cristales de sábila. Envasar y dejar enfriar. Si desea, puede agregar frutas picadas y de hacerlo, disminuir un poco la cantidad de líquidos.

GELATINA EN SOBRE

- 2 sobres de gelatina (su sabor preferido).
- 3 tazas de agua.
- 3/4 de taza de cristales de sábila licuados.
- 3/4 de taza de azúcar.
- 2 limones (el jugo).

Preparación:

En el agua previamente calentada derretir la gelatina a fuego medio por lo menos 3 minutos. Apagar y agregar el azúcar, el jugo de limón y los cristales de sábila. Envasar y dejar enfriar. Si desea puede agregar frutas picadas, de hacerlo, disminuir un poco la cantidad de líquidos.

GELATINA Y FRUTAS – CESTA DE FRUTAS

- 1 melón grande.
- 2 sobres de gelatina (70 g) de su sabor preferido.
- 3 tazas de agua.
- 1 taza de cristales de sábila instilados, lavados y licuados.

Adornos:

Ensalada de frutas, cuadritos de cristales de sábila. Opcional guindas y uvas.

Preparación:

Preparar el melón en forma de cesta. Hervir aparte 2 tazas de agua y disolver la gelatina. Licuar los cristales de sábila en otra taza de agua, unir a la gelatina y mezclar. Vaciar en la cesta de melón y dejar enfriar.

Adornar con la ensalada de frutas bien escurrida, los cuadritos de cristales de sábila, las uvas o guindas. De esta manera, puede preparar cestas, barcos, etc., hechos de frutas como patillas, piñas, manzanas u otras. Sorprenda a su familia con estos ricos postres.

MOJITO DE FLORES

3 ramificaciones florales de sábila.

5 ajíes dulces.

1 cebolla picada finita.

1 pimentón rojo.

1 cabeza de ajo pelada y picada.

1 pizca de comino.

1 cucharadita de alcaparra.

1 cucharada de aceituna.

1 cucharadita de sal y 1 de azúcar.

Salsa de soya y jugo de limón al gusto.

Opcional: Una copita de vino. Un trozo de jengibre.

Preparación:

Sofreír los aliños sin las aceitunas y las alcaparras; al cristalizar estos, agregar las flores de sábila (previamente lavadas y escurridas) y la salsa de soya; a fuego bajo dejar sudar hasta que suavicen las flores, en este momento agregar las alcaparras, las aceitunas, la salsa de soya y el jengibre y dejar cocinar por 20 minutos.

Si le queda mucha salsa (jugo) agregar 1 cucharadita de maicena para espesar; al final, agregar el vino y unas gotas de limón.

Para acompañar carnes, pescados, aves, pan tostado, galletas y otros.

SOPA GUSTOSA

- 1 taza de ñame picado en cuadritos.
- 1 taza de zanahoria picada en cuadritos.
- 1 taza de apio picado en cuadritos.
- 1 taza de ocumo chino picado en cuadritos.
- 3 tomates maduros sin semilla.
- 3 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharada de aceite.
- 1/2 taza de cristales de sábila.

Aliños:

Cebolla, ajo, ají dulce, apio española, ajoporro, cebollín, comino y cilantro picados, para darle sabor y adornar.

Preparación:

Poner a hervir en dos litros de agua aproximadamente. Cocinar las verduras, primero las más duras sofreír aparte los aliños en la mantequilla y el aceite, licuar parte de ellos con la sábila y los tomates y agregarlos a las verduras con los aliños no licuados. Cocinar hasta ablandar las verduras, apagar y colocar el cilantro. Si lo desea, en el momento de cocinar la sopa le puede agregar pasta en forma de fideos (triturados), letras, hojas, otras. Listo para saborear un rico plato.

USOS AGRÍCOLAS DE LA SÁBILA

La sábila juega un papel muy importante y versátil, ya que se convierte en abono, insecticida y pesticida, ayudando así a un mejor cultivo y a la conservación de la tierra. Además, evita la proliferación de bacterias, gérmenes y enfermedades en las plantas.

ABONO (HOJAS DE LA SÁBILA)

Las conchas verdes: Troceadas y devueltas a la tierra son un gran abono, ya que devuelven parte de sus contenidos a la naturaleza.

Las hojas secas: Devueltas a la naturaleza, se terminan de descomponer y se convierten en nutrientes para la tierra.

PESTICIDA (HOJAS Y CONCHAS DE HOJAS VERDES O SECAS)

Devueltas como abono, cumplen un papel de pesticida por sí mismas.

Trituradas y mezcladas con agua: Se rocían sobre las plantas directamente o sobre la tierra.

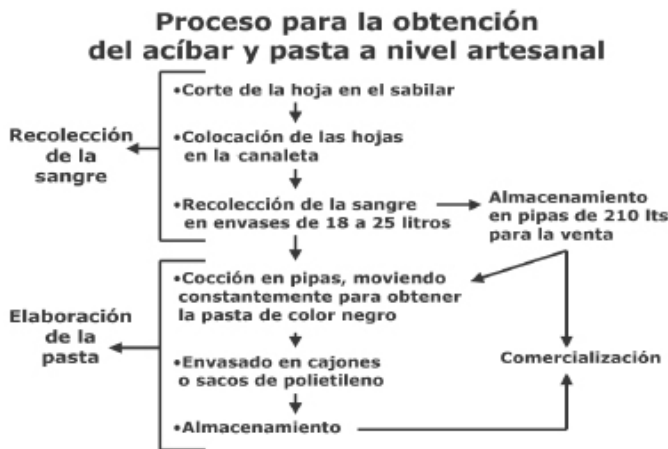
Acíbar: Mezclado o directo sobre las plantas o la tierra.

De esta manera eliminamos hongos, bacterias y parásitos.

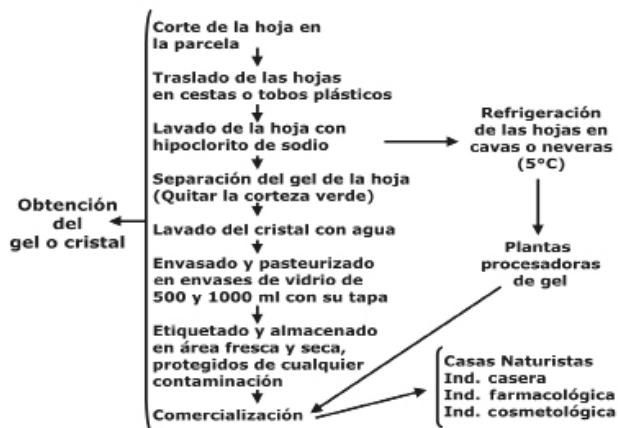
USOS INDUSTRIALES DE LA SÁBILA

En los últimos años, la sábila y sus derivados han tenido gran demanda en las industrias farmacéuticas, cosmetológicas, veterinarias y a nivel comercial en tiendas naturistas, ofreciendo rentabilidad y estímulos a los productores de sábila en el país.

Los principales subproductos obtenidos de la sábila son el acíbar y el gel; de estos se obtienen otros derivados con los que se elaboran una gran cantidad de productos cosméticos y farmacéuticos, como son: jabones, champús, jarabes, drogas farmacológicas, entre otras. Las resinas tienen gran aplicación a nivel industrial y los residuos vegetales en la elaboración de abonos orgánicos. Uno de los principales usos en la industria es el de fijador de los colores. En la industria se utiliza el acíbar como colorante natural (amarillo) y como fijador de los tintes en los tejidos, primordialmente en los de algodón.



Proceso para la obtención del gel o cristal a nivel artesanal



FACTORES AGRONÓMICOS

La planta maravillosa, petróleo verde cristalino

Las zonas destinadas para el cultivo de la sábila necesitan disfrutar de un clima cálido, cuyas temperaturas no sean menores de 27° C, con poca lluvia. Debe ser una zona donde se pueda insertar el riego (se cultiva para la producción de gel), con tierra porosa y de ser posible con pendientes ligeras a fin de evitar el encharcamiento del agua. El pH del suelo debe ser ligeramente ácido y el agua utilizarla para el riego deberá tener un contenido muy bajo en sodio.

Climatología

Precipitación: Se adapta a zonas donde su precipitación anual este entre 500 - 1000 mm de lluvia.

Altitud: Las tierras que están por debajo de los 800 m sobre el nivel del mar.

Temperatura: Se adapta a temperaturas calurosas de no menos de 28° C.

Humedad: La relación del ambiente con el vapor de agua no debe ser mayor del 35% para evitar la proliferación de enfermedades y hongos.

Zonas productoras de sábila en Venezuela

Estas zonas están demarcadas por las condiciones climáticas y los parámetros de precipitación y temperatura que más influyen en la producción del cultivo. Los estados con mayor potencialidad para su desarrollo son: Falcón, Lara, Sucre, Anzoátegui, Monagas y Zulia. Estas zonas se encuentran dentro de las condiciones climáticas de precipitación de 600 a 900 mm durante el año y temperaturas promedio de 28° C, clasificando estos climas como bosque muy seco tropical.¹

¹ Zonas de vida de Holdridge.

el Cabo de Buena Esperanza hasta Madagascar, Mozambique y Tanzania, por el este, y hasta Namibia y Angola por occidente. Es utilizada con fines medicinales y cosméticos.

Aloe perryi (aloe socotrino)

Con un porcentaje de aloína de 5.5% y 10%.

Sobre su nombre existen algunas discrepancias, citada por algunos como socotrino (por la isla de Socotorra, donde se descubrió), por otros como Perryi (en honor a quien la estudió por muchos años). Su origen fundamentalmente es el archipiélago yemení de Socotorra, en el golfo del Adén, y las costas del Yemen sobre el mar de Omán y el océano Índico.

Junto con las especies *barbadensis* y *ferox* es la más utilizada con fines medicinales y cosméticos, ya que sus hojas gruesas y carnosas ofrecen un rendimiento de gel muy superior a otras especies.

Aloe barbadensis (aloe vera, aloe curazao)

Con un contenido de aloína de 22% y 24%, es la de mayor importancia. Conjuntamente con la variedad socotrino es la más utilizada en medicina, tanto homeopática como tradicional y cosmética. Su área de origen es el noroeste de África: Marruecos, Sahara español, Mauritania, Senegal y Guinea, y especialmente las islas de Cabo Verde, Tenerife y Gran Canarias (España) y Madeira (Portugal).

La sábila generalmente se siembra en zonas áridas y semiáridas, aun cuando se puede sembrar en cualquier región. Ahora vamos a descubrir los factores agroeconómicos para obtener un buen cultivo.

PREPARACIÓN DE LA TIERRA

Normalmente se efectúa a mano, pero nuestros antecesores utilizaban las juntas de bueyes. De ser con maquinaria para establecer un buen desarrollo, partiendo de las características del suelo, se haría de la siguiente forma:

SUELOS

Suelos pesados

Labranza profunda de 35 cm a 40 cm de profundidad (subsolado) que permita la aireación, infiltración de agua, penetración y desarrollo de las raíces de la planta.

Suelos ligeros (arenosos)

Son recomendables las rastras tradicionales de tipo hidráulica que darán las condiciones mínimas para recibir a la planta a establecer.

Concepto de suelos

- a) El medio natural donde se desarrollan las raíces de las plantas.
- b) Es el soporte que permite el crecimiento de las plantas.
- c) Desde el punto de vista agrícola se define como una mezcla de partículas, minerales, materia orgánica, cantidades de agua y aire que permiten el crecimiento radicular.

Partes del suelo

El espacio comprendido entre el suelo y la superficie y la roca madre se llama perfil. Este espacio está formado por varias capas o partes denominadas horizonte. La composición o espesor varía de un lugar a otro y cambian con la lluvia.

PARTES O CAPAS DEL SUELO

Capa arable

Suelo propiamente dicho y donde se realiza toda actividad biológica.

Subsuelo

Contiene gran cantidad de minerales provenientes de rocas y escasa materia orgánica, debido a la disminución de la actividad biológica.

Roca madre

Formada por grandes rocas donde la actividad biológica es nula.

Importancia

Desde el punto de vista agrícola, el suelo tiene gran importancia económica porque es el soporte capaz de permitir el crecimiento de especies vegetales que proporcionan alimento, vestido, plantas ornamentales y medicinales, etc.

CALIDAD DE LOS SUELOS

La calidad de los suelo es determinada por factores químicos y físicos. Entre los principales factores físicos tenemos: la estructura o la composición, la textura y el color.

La estructura o composición

Es determinada por la forma y las clases de las partículas minerales.

La textura

Determinada por la proporción en que las partículas de diferentes tamaños se encuentran en el suelo.

El color

Determinado por los componentes que lo forman.

Factores químicos

Entre ellos se pueden mencionar determinación de pH, conductividad eléctrica, determinación de nutrientes y minerales, entre otros.

La forma de reconocer al tacto el tipo de suelo, según su composición mineral en una muestra seca y húmeda, es la siguiente:

- 1.-Tome la muestra, agréguele agua, amásela y frótela con los dedos.
- 2.-Observe el grado de compactación de la muestra.
- 3.-Si la muestra no se compacta, sino que se desmorona fácilmente, significa que en su composición predomina la arena, es decir, es un suelo arenoso.

ANÁLISIS DE SUELO PARA DIAGNÓSTICOS Y FERTILIDAD

El análisis de suelo, como un instrumento de diagnóstico para determinar las necesidades de fertilizantes y encalado, viene siendo de amplio uso en el país por más de tres décadas. Comprende la toma y preparación de muestras de suelo, que no es más que una condición fundamental para lograr un análisis representativo de la situación de campo que se quiere evaluar. Este debe ser realizado preferiblemente por personal técnico del agro debidamente capacitado para ejecutar tal labor.

Los suelos deben ser preferiblemente franco-arenosos, suelos secos, áridos, semiáridos pero con buen drenaje superficial o interno. Se recomienda usar los suelos marginales, o sea, aquellos que poseen menor contenido de materia orgánica.

El pH del suelo debe ser ligeramente ácido.

SIEMBRA

Selección de la semilla

Se propaga de forma vegetativa por hijos o estolones (reproducción asexual), los cuales se reproducen del tallo rizomatoso de crecimiento estolonífero, normalmente después de que la planta madre supere el año de vida. Aunque de su fruto se puede obtener semillas, la propagación por esta vía (sexual) no se utiliza, entre otras cosas por su tendencia a la hidratación (no retiene humedad).



Seleccionar los hijuelos que tengan una altura sobre los 25 a 30 cm.



La siembra de los hijos se debe efectuar a una profundidad de 20 cm aproximadamente, finalizando o inmediatamente después del período de lluvias, esto para aprovechar la humedad del suelo y garantizar un mayor porcentaje de pega. La densidad de la siembra varía de acuerdo a lo que se quiera producir:

Acíbar: 35 cm entre plantas y 1 m entre hileras.

Gel: Se recomiendan varias opciones:

75 cm entre plantas y 1 m entre hileras.

80 cm entre plantas y 1 m entre hileras.

90 cm entre plantas y 1 m entre hileras.

1 m entre plantas y 1 m entre hileras.

La cantidad de plantas oscila entre 10.000 y 50.000 por hectáreas. Gran parte de las siembras de sábila en el país se encuentran en forma silvestre, cubiertas de vegetación.

FERTILIZACIÓN

Anteriormente, algunas técnicas recomendaban aplicar sobre 50 g de fertilizante 15-15-15 al momento de la siembra alrededor de la poceta del hijuelo, y una posterior a los 6 meses con 60 g de urea en la misma forma.

Otra, sería la aplicación de 100 kg/ha, de fórmula completa en el primer año y 50 kg/ha en los siguientes años de producción.

Actualmente, por petición de los mercados internacionales y nacionales, se recomienda el uso de abonos orgánicos (*compost*, *humus*, residuos vegetales, entre otros) ya que la planta absorbe los ingredientes químicos.

Labores culturales

Lo principal consiste en el deshierbe, el cual se realiza generalmente a mano, alrededor de la planta; en algunas partes se utiliza el pastoreo de caprinos, otra labor es eliminar los racimos florales para mayor concentración de acíbar y retirar los hijos o estolones que se forman al pie de la planta para evitar el cierre del sábil.

Control de maleza

Cerca del 80% del control de maleza se realiza a mano: machete, escardilla, hacha. No son recomendadas las pruebas con herbicidas ya que afectan la composición química de la planta y su estructura celular, desmejorando la calidad del producto (acíbar o gel). Las malezas perjudican la plantación debido a que compiten con el cultivo por los nutrientes, agua, espacio y luz, disminuyendo la producción. Otra manera de controlar las malezas es con rebaños de caprinos (ovejas).

Riego

Va a depender de lo que se quiera producir. Para la obtención de acíbar, no se necesita riego. Para la obtención de gel, riego moderado (aspersión o goteo).

En nuestro país anteriormente no se le aplicaba riego a las plantaciones, pero, actualmente por las propias exigencias, hay muchos cultivos bajo riego.

Ciclo

La planta comienza su producción a los 20 meses de haberse trasplantado los hijos y mantiene su producción hasta 10 años (promedio). El crecimiento se estabiliza a los 36 meses y una planta puede vivir hasta 30 años.

Cosecha

Se deben escoger las plantas que hayan alcanzado la madurez y que sus hojas sean de color marrón rojizo en el caso del acíbar, porque son las que tienen mayor contenido, y las de color verde y robustas en el caso del gel.

El corte debe ser realizado en la cutícula de la hoja en caso de trasladar las hojas en cestas, o quitar la cutícula y colocar la hoja en la canaleta en el caso de recoger el acíbar en la plantación; si es de una mata en la casa, cortar transversalmente a 10 cm de su base.

Proyección de rendimiento de siembra

Hectáreas cultivadas	100
Densidad de siembra x ha.....	25.000 plantas
Cantidad de acíbar/ha.....	1.200 lt/año
Cantidad de pasta o panela.....	312,50 kg
Cantidad de gel o cristales/ha.....	8.250 kg
Total acíbar	125.000 lt/año
Total de pasta o panela	31.250 kg
Total de gel o cristales	825.000 kg
Cantidad de gel por planta.....	3,03 kg
Cantidad de hojas o pencas por planta	16
Especie: <i>Aloe Barbadenses</i>	



CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES

La rusticidad de la planta y su resistencia a condiciones desfavorables la hace tolerante al ataque de microorganismos patógenos y de plagas, aunque sí llega a sufrir de ciertos hongos, bacterias y plagas.

Si su planta se declina de un modo evidente y no es a causa de ninguno de los motivos antes mencionados, puede ser posible que esté siendo atacada por la cochinilla (insecto diminuto, apenas visible), fácilmente apreciable por formar depósitos blanquecinos sobre las raíces de la planta; en este caso, cambiar la tierra y lavar las raíces de la planta con agua tibia y luego sumergirla en alcohol de quemar, para sembrar nuevamente (con tierra nueva).

Otros enemigos son los bachacos rojos pequeños, ya que atacan sus raíces, tumbando la planta.

HONGOS Y BACTERIAS

Hongos

Pantoea: Se reconoce por las manchas en las hojas.

Macrophomina: Ataca las pencas, produciendo manchas y secamiento progresivo.

Bacterias

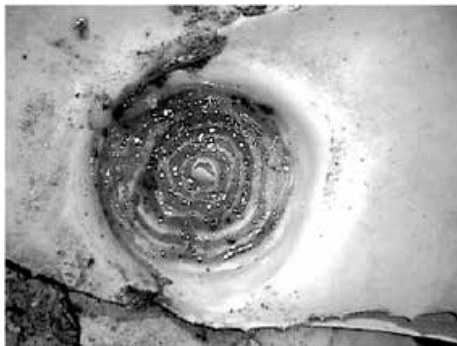
Erwinia: Pudre la raíz y las pencas intermedias, con olor fuerte y desagradable.

Rhizoctonia: Se manifiesta en la raíz, con un color negro carbón y las pencas se tornan amarillas y mueren lentamente.

Cuando hay exceso de humedad en el suelo, las enfermedades más comunes son producidas por los hongos de los géneros *Pythium*, *Phytophthora* y *Fusarium* que ocasionan pudriciones en las raíces, por lo que el suelo donde se siembra debe tener buen drenaje interno y externo. En terrenos donde exista buen drenaje las pérdidas por enfermedades serán mínimas.

También es necesario controlar el pH de los suelos que no sean demasiado ácidos, para disminuir el ataque de hongos o bacterias.

ASPECTO DE LAS PLANTAS ENFERMAS





SÁBILA

Planta que nos permite una oportunidad más en la vida, nos brinda todos sus nutrientes, nos permite la oportunidad de usarla y consumirla para combatir muchas afecciones corporales, tanto internas como externas. Planta que será el recurso a usar en este nuevo milenio. Planta que no debe faltar en el hogar. La naturaleza es sabia, nos brinda ese universo verde para nuestro uso y beneficio, para mantenernos sanos y alimentarnos.

“Amemos la naturaleza y recordemos:
la naturaleza puede vivir sin el hombre,
pero el hombre no puede vivir sin la naturaleza”



MODO DE SEMBRAR UNA PLANTA DE SÁBILA EN PORRÓN O MATERO

Lo primero que debemos tomar en cuenta es el tamaño del hijuelo o plántula de la sábila. Debe tener aproximadamente entre 25 a 30 centímetros de altura, sus hojas del mismo largo, grosor y color. Su tallo y raíz deben estar sanos, sin maltratos. El porrón o maceta debe estar adecuado al tamaño de la planta.

Pasos a seguir:

- Colocar una capa de piedras de 10 cm aproximadamente.
- Colocar una capa de arena y piedra picada de 10 cm aproximadamente.
- Colocar en el resto del matero tierra, abono orgánico, arena y aserrín.
- Con una estaca, abrir el hueco donde vamos a trasplantar la sábila, colocar la planta, acomodarla y ajustarla con el resto de la tierra.

Tras el trasplante hay que regar la planta abundantemente y dejarla en un lugar cálido para que las raíces se asienten con solidez. Una vez que alcance su estado adulto sería suficiente regar una o tres veces al mes. Es conveniente remover o cambiar la tierra del porrón una vez al año y añadir algún fertilizante para que la planta tenga un ritmo de crecimiento óptimo.

Si usted tiene sábila en su casa sembrada principalmente en porrones, debe tener presente las siguientes previsiones.

SÍNTOMAS PREOCUPANTES

Aunque la sábila está considerada la planta que menos cuidados requiere, siempre existe la posibilidad de que presente algún problema.

Hojas replegadas hacia el interior y delgadas

Posiblemente se trate de falta de agua ya que ella si no recibe el agua que necesita, se ve obligada a consumir la que almacena en sus hojas.

Hojas más horizontales que verticales

Luz insuficiente o los retoños están absorbiendo la vitalidad de la planta; los hijuelos deben ser desprendidos de la planta al tener un promedio de 20 cm de alto.

Las hojas se doblan (principalmente las inferiores)

Exceso de agua.

Hojas demasiado oscuras en la parte superior

La planta ha sido expuesta a un sol excesivo, después de haber permanecido tiempo a la sombra completa.

Pequeñas manchas oscuras

El agua de riego contiene gran cantidad de flúor. Utilizar agua purificada.

Crecimiento excesivamente lento

Suelo o agua demasiado alcalinos. Exceso o carencia de agua. Los retoños están absorbiendo los nutrientes de la madre. La maceta es demasiado pequeña, bloqueando el desarrollo normal de la planta.

Las hojas se pudren en su base, desprendiéndose
Exceso de agua o drenaje defectuoso.

Hojas blandas al tacto
Exceso de agua o abono.

GOTAS DE SÁBILA (*ALOE VERA*)

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

LA SÁBILA A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS

La Tierra, este bello planeta donde vivimos, este bello planeta donde nacimos, crecemos, nos reproducimos, que nos alimenta y nos cura, es como un cofre en el cual, cada vez que buscamos, encontraremos una cantidad de medios para mantener y recuperar nuestra salud y armonía. En ella tenemos verduras, frutos y cereales para renovar nuestro cuerpo y sangre; plantas aromáticas que nos dan alimentos vitales, que estimulan las funciones orgánicas; hierbas para devolvernos el equilibrio cuando estamos enfermos o deprimidos; el agua elemento primordial, el aire elemento vital. Estos constituyen los medios de curación al que recurrieron nuestros ancestros y no cabe duda de que al pasar de los años el hombre siempre recurrirá a ellos.

El estudio de la naturaleza es gratificante y maravilloso, esos legados que dejaron nuestros ancestros forman parte, de una u otra manera, de los grandes avances que hoy se dan en la industria farmacológica. Comentar de medicina natural o alternativa es hablar de la historia de la medicina, ya que el hombre en todos los tiempos siempre ha querido estar sano, sin enfermedades, buscando los medios naturales que él conocía y podía utilizar.

Nuestros indígenas siempre aparecerán en la historia de cualquier manera, para nosotros es un orgullo hablar de ellos, de sus costumbres, sus tradiciones y de esa sabiduría para curar por medio de las plantas. Estos antepasados, según cuentos de nuestros abuelos, decían: “La salud se pierde y se deteriora por la transgresión de las leyes de la naturaleza”.

El cuerpo humano es la más perfecta y bella obra del Creador, existe en el cuerpo humano una fuerza vital que tiende siempre a la recuperación de la salud, llevando una vida sana y natural como nuestros antepasados no perderemos el divino don de la salud. La naturaleza es la que cura y nuestros antepasados nos dejaron los caminos para encontrar en ella la salud y el restablecimiento de las funciones de nuestro cuerpo y de nuestro organismo. Ellos decían: “Que tu alimento sea tu medicina”.

Una receta de nuestros abuelos es la sábila serenada, un rico manjar:

1/2 taza de cristales de sábila instilados.

1 ralladura de nuez moscada.

2 cucharadas de miel de abejas.

1 limón amarillo, el jugo en el momento de consumirlo, esto es opcional.

Preparación:

Dejar los cristales de sábila con la miel y la nuez moscada al sereno, tapados con un trapito de tul (para evitar que le caiga sucio), colocarlos en un plato con agua (para evitar las hormigas), y consumir al levantarse durante un mes.

Esta pócima revitaliza todo el organismo, mejora todas las dolencias, es regenerativa, sirve para solucionar problemas en las vías respiratorias, tales como tos, flema y asma; además limpia la sangre y nos ayuda a mantenernos sanos y vigorosos.

LA SÁBILA DE FIESTA

Nuestra planta se alegra y se viste de fiesta para endulzarles la vida a todos los seres del planeta, principalmente a nuestras madres, esos bellos seres que están siempre pendientes de nosotros, de nuestra alimentación y salud; la siguiente receta les servirá todo el año: un rico postre, una golosina sana y sabrosa.

Al consumir este postre le administramos al organismo pequeñas dosis de sábila, que serán beneficiosas por su poder depurativo y alimenticio.

Para todas las madres, esta receta:

4 tazas de cristales de sábila instilados y lavados.

4 tazas de piña picada en cuadros.

4 tazas de azúcar negra, preferiblemente.

Preparación:

Licuar la sábila y la piña, colocarlas en un recipiente con el azúcar y cocinar por hora y media a fuego medio, revolviendo para que no se pegue o hasta que tome punto de mermelada; dejar enfriar, envasar y listo para consumir.

Aprendamos a utilizar y consumir los recursos que nos brinda la naturaleza.

LA SÁBILA EN TIEMPOS INDÍGENAS

Toda historia tiene su tradición, toda tradición viene de generación en generación, es pasada de chochos o tatarabuelos, de tatarabuelos a bisabuelos, de bisabuelos a abuelos, de abuelos a padres, de padres a hijos y estos últimos a sus descendientes, y todos con un mismo fin: seguir ese punto de nacimiento y reencontrarse con nosotros mismos, donde nos damos cuenta de todas las cosas buenas y maravillosas que Dios en su omnipotencia nos ha dado. Primero el Ser, como ser viviente, luego el alimento para nutrirnos y poder vivir, y finalmente el mundo donde vivimos y la naturaleza para curarnos.

Venezuela, tierra bella y hermosa, donde el Creador nos ha dado los minerales y las plantas. Es en la naturaleza donde encontramos nuestros orígenes, nuestros ancestros, los indígenas. El indio Valerio Gutiérrez, último descendiente de los piranoes, nativo del sur del estado Mérida, que limita con la sierra de Perijá, él como la mayoría de los indígenas, ha dejado sus huellas a través de su medicina, los secretos de todas esas hierbas y plantas con las que los curanderos preparaban cocimientos, jarabes y pócimas curativas que, a través del tiempo, han ido desapareciendo; solamente algunos de nuestros antepasados, esos hombres y mujeres protegidos por Dios, dan fe y testimonio de las maravillas realizadas por medio de las hierbas y plantas.

La naturaleza guarda innumerables tesoros y un gran potencial de sanación, el indio Valerio, nativo de Agua de Uroa, nos hace comentarios íntimos del mundo de las plantas y nos presenta una nueva dimensión del “universo verde” que no tiene fronteras:

JARABE PARA CURAR ASMA Y ALERGIAS

1/2 taza de cristales de sábila instilados.
1 cucharada de cremor tártaro.

- 1 cucharada de sal de higuera.
- 1 cucharadita (30 gotas) de aceite de ricino.
- 1 cucharadita (30 gotas) de aceite de oliva.
- 1 clara de huevo criollo.
- 1 cucharada de miel o en su lugar de panela quemada con vela.

Preparación:

Se bate la clara de huevo a punto de suspiro, se le agrega la sábila bien machacada y los demás ingredientes y se bate hasta mezclar bien. Se toma durante 18 días consecutivos en ayunas, si afloja el estómago se para el tratamiento por 1 o 2 días y se continúa hasta completar las 18 tomas.

LA SÁBILA EN LA TRADICIÓN POPULAR

La sábila, planta legendaria, llena de embrujo y misterio. El misterio nos asusta, la realidad nos hace encontrarnos.

Esta tradición tiene su origen en la época de los romanos. En sus grandes batallas por conquistar al mundo usaban la sábila como medio de curación y alimento; además, estos grandes conquistadores y sus guerreros, al llegar triunfantes de sus batallas, acudían a los templos o lugares sagrados para dar gracias a sus dioses por permitirles tener esa planta maravillosa que los curaba y alimentaba.

Disponían de los sacerdotes para celebrar ritos y adoración, y de esta manera agradecían los favores recibidos por medio de la planta, nuestra sábila.

La Biblia es uno de los escritos más antiguos que se refieren a esta maravillosa planta como Aloe. Nicodemo, el que una noche fue a hablar con Jesús, llegó con unos treinta kilos de perfume, mezcla de mirra y aloe.

“Toda su ropa es perfume de mirra, aloe y canela.” (Juan 19:39).

“La he perfumado con aroma de mirra, aloe y canela.” (Salmos 45:8).

“Parecen largas filas de palmeras, jardines junto a un río, aloes plantados por el Señor.” (Proverbios 7:16).

Estas citas nos demuestran cómo en los tiempos bíblicos la sábila era una planta muy apreciada (Números 24:6).

En todas las puertas de las iglesias, la sábila estuvo al alcance de miles de devotos que las colgaron para dejar allí constancia de su fe. Una creencia de nuestras abuelas era colocar una mata de sábila a la izquierda de la puerta de la entrada de la casa, para que se conservara sana y vigorosa y sus dueños no

sufrieran tribulaciones. La colocaban en la puerta después de ser llevada a la iglesia en Semana Santa para potenciar su valor.

Según la leyenda, cuando un individuo envidioso y con malos pensamientos entra en el hogar, la savia contenida en las hojas de la sábila se seca y muere la mata.

Nuestras abuelas acostumbraban regar la planta con agua, bautizarla y pedirle permiso para cortarla, luego procedían a preparar un sahumerio con incienso, estoraque, café molido, galleta salada y azúcar, para colocarle seguidamente una cinta roja y la colgarla en la puerta de la casa, esto lo realizaban los Viernes Santos a las 3 de la tarde.

Son tantas las tradiciones, leyendas populares, costumbres hechas de padres a hijos al correr de los años que, así como en otras cosas, no podría faltar nuestro homenaje popular hacia la sábila.

LA SÁBILA Y SU PODER DEPURATIVO

Nuestro organismo es una máquina perfecta que se ha creado en el universo, Dios nos hizo a imagen y semejanza de Él, para que fuéramos felices y capaces de crear un mundo donde no existiera odio, intriga, maldad, enfermedades, sino amor, paz, armonía y prosperidad.

Nosotros, en primer lugar, no cuidamos nuestro cuerpo tan precioso que nos dio papá Dios. Con qué injusticia lo maltratamos. En navidades cómo abusamos de él, ingiriendo tanta comida fuerte, pasapalos, licor, hallacas, pan de jamón, carnes, etc., de todo sin control, hasta que aumentamos de peso. En el mes de enero pensamos: —¡Qué gordura!— ¿Por qué me siento tan mal? ¡Qué horror!

Tenemos que tomar conciencia que la sangre fluye por todo nuestro cuerpo como un gran río, que al estar lleno de impurezas contamina nuestro organismo y esa gran bomba que es nuestro corazón no puede funcionar bien; los obstáculos son muchos, grasas pegadas en las arterias y circulando por nuestra sangre, altas cantidades de azúcares, de ese abuso aparecen los dolores fijos como un stop en el organismo que indican que algo está pasando, que atendamos el aviso. Así como le damos a nuestro carro de paseo cambio de aceite, filtros, bujías, limpieza general, aditivos si lo necesita, así mismo debemos tratar a nuestro cuerpo.

Hay una receta muy sencilla para hacerle ese mantenimiento y ayudarlo a realizar bien todas sus funciones, controlando el colesterol, los triglicéridos, la tensión arterial, el color amarillento, y oxigenar y purificar el cerebro, muy necesario para que hombres y mujeres tengan una mente clara y limpia.

La receta tan maravillosa es la siguiente:

1/2 taza de cristales de sábila instilados y lavados.

1/2 taza de piña picada en cuadritos.

3 cm de jengibre.

Preparación:

En la noche anterior prepara un té con los 3 cm de jengibre en una taza de agua caliente y se deja reposar (al sereno) toda la noche. En la mañana, al levantarse, licuar la taza de té con la 1/2 taza de sábila y de piña, sin endulzar; se toma en ayunas por un mes consecutivo y se descansa, combinando con una buena alimentación. Suerte.

Iniciemos cada día con grandes sueños, con deseos de salir adelante, de progresar, de buscar solución a los problemas que afectan al país y démosle una Venezuela mejor a nuestros hijos y a cada uno de nosotros.

LA SÁBILA Y LA ARCILLA

En el momento actual es cada vez mayor el número de personas que empiezan a ser conscientes de las propiedades curativas de las plantas, el agua y la misma tierra, pero son pocas las personas que saben que estas reciben sus energías vitales del sol, el aire, la luna y que así se convierten en agentes curativos y regeneradores.

En la arcilla (tierra) encontramos un gran aliado; pongamos atención a los animales: por ejemplo, cuando un elefante se golpea o se hiere, con su trompa prepara una cataplasma de barro (arcilla) y la coloca en el sitio lastimado; las gallinas se bañan con tierra para combatir los parásitos en la piel.

La arcilla es usada desde que existe el hombre. Según La Biblia, Dios formó al hombre de una pelota de barro. En los países árabes combaten el reumatismo y el paludismo con arcilla blanca; en China usaban cataplasmas de arcilla para curar inflamaciones, moretones y golpes fuertes.

En la historia, grandes médicos han usado tratamientos a base de arcilla, citemos algunos: Hipócrates, Dioscóredis, Galeno, Max Van Patten, Julius Stumpy, entre muchos otros.

En la sábila y en la arcilla tenemos unos grandes aliados por los altos contenidos en nutrientes y componentes que estas poseen, ambas las podemos usar de las siguientes formas: cataplasmas, compresas, baños, polvos y pomadas.

Famosos artistas a nivel mundial pagan en dólares un *spa*, donde buscan los sueños anhelados de la eterna juventud. Son centros únicos en el mundo; el producto fundamental para convertir lo desagradable en belleza, eliminar el estrés y la celulitis, es el lodo (barro). Este barro puede aplicarse a cualquier tipo de piel, así de fácil, pero la mayoría de las veces lleva un complemento que es la sábila, resultando una combinación perfecta para tratamientos de belleza, para la regeneración de la piel alterada por productos altamente tóxicos.

En muchas partes, el aloe o sábila es utilizado en gran cantidad de productos cosméticos de muy alto costo. Christian Barnard (médico-cosmetólogo), nos da una receta de preparación inmediata, una mascarilla casera:

Tome una hoja de sábila, instílela, quítele la corteza verde para obtener el cristal, lávela bien y licúela para obtener un volumen de 50 cc. Estos 50 cc, con 150 cc de agua destilada se licúan por un minuto y se pasan por un colador. Se aplica directamente sobre la piel limpia, se deja por 20 minutos dando retoques cada vez que seque, sacar con algodón humedecido; para una limpieza más profunda agregar caolín y miel de abejas.

Para combatir el acné, tomar la arcilla (tratada para estos usos) hace expulsar el pus acumulado en el organismo, mejorando su piel; indicaciones: 1/2 vaso con agua y 1 cucharadita de arcilla, batir y dejar al sereno, tomar en ayunas el líquido solamente y el barro asentado utilizarlo como mascarilla; desayunar luego de 1 hora.

Tanto la sábila como la arcilla se deben trabajar con utensilios de peltre, vidrio o madera, ya que el contacto con metal le resta 50% de su valor energético curativo.

Vivimos en el planeta Tierra, somos tierra, en la tierra esta nuestro germen, todos los minerales que necesitamos los tiene la tierra. Amemos todo lo que nos hace conciliar con nuestro ser y nuestro planeta. La tierra nos cura y, unida a la sábila, nos regenera.

LA SÁBILA Y SU HÍGADO

El hígado es un órgano esencial para la vida, ya que se encarga de la destrucción de las toxinas. El hígado es el mayor órgano del cuerpo, su función es la de revertir la bilis, formar el glucógeno y fijar las grasas, convirtiendo las sustancias nitrogenadas en urea, formación o destrucción de los hematíes y fijar o destruir los venenos, toxinas.

El hígado secreta la bilis, un líquido verde amarillento con el que se excretan del cuerpo sustancias tóxicas. A su vez, se aprovecha para emulsionar las grasas en el tubo digestivo de forma que sean mejor absorbidas, al tiempo que favorece la expulsión de los excrementos. El hígado produce más o menos 1 litro de bilis por día. Para mejorar las funciones del hígado, hay que suprimir el alcohol, las drogas y especialmente las infecciones, los excesos de grasas, los picantes, etc. Los azúcares altamente industrializados son nocivos para el hígado. El hombre verdaderamente sensato debe comer solo aquello que positivamente lo nutre y que esté en armonía con la naturaleza.

El único azúcar natural que es asimilado debidamente, y que se debe usar porque el organismo necesita calorías, es el azúcar de las frutas.

La inflamación del hígado puede originarse por diversas causas, entre ellas los alimentos grasos. Dos de las más comunes son la hepatitis viral y la ictericia; la cirrosis es un proceso degenerativo producido por tóxicos y virus, y la neoplasia por procesos tumorales del hígado.

Una alimentación sana y natural ayuda a mantener al hígado en perfecto estado de funcionamiento, así, por ejemplo, puede someterse a ayunos, luego comenzar con una dieta de frutas, introducir verduras, cereales y hortalizas. A una persona enferma del hígado, se le aconseja comer durante 9 días ensalada de verdolaga.

Una receta tradicional, y que el Dr. Keshava Bhat recomienda en su *Herbolario tropical* para curar el hígado con sábila, es la siguiente:

1 penca de sábila.
10 gramos de papelón.

Preparación:

Calentar la penca de sábila sobre brasas, exprimirla con un rodillo de madera para obtener 15 cc de zumo de sábila. Endulzar este zumo con el papelón y tomar en ayunas a diario por un lapso de 15 a 30 días; esto curará su hígado.

Otra receta:

1 taza de cristal de sábila instilado.
1 limón maduro (el jugo).
1 puntilla de ruibarbo.

Preparación:

Se licúan todos los ingredientes. Se toma en ayunas durante un mes consecutivo. Mejore su hígado. Dele descanso.

LA SÁBILA Y SU COLON

Uno de los problemas de salud por el cual estamos atravesando actualmente es el de nuestro colon. El cáncer, la diverticulosis, el estreñimiento, la colitis aguda, son las enfermedades crónicas más frecuentes. Lo primero que tenemos que hacer para solucionar el problema es tomar conciencia de la importancia de una buena alimentación a base de fibras, afrecho, zanahoria, piña, etc. El afrecho debemos prepararlo en forma ligeramente sancocado o remojado la noche anterior, para luego ser utilizado en la mañana como aliado en su jugo predilecto, de esta manera no daña su intestino ya que, por su babosidad, arrastra los residuos adheridos a las paredes intestinales. Funcionando bien su colon, todo estará bien, un descanso de vez en cuando no caerá mal, ya que el sistema digestivo es una máquina perfecta que necesita mantenimiento, igual que su carro o cualquier equipo eléctrico.

Un ayuno una vez a la semana a base de líquidos, enemas de plantas, linaza, etc., o una buena combinación de los alimentos (porque existen varios grupos básicos). Sería maravilloso aprender a combinarlos correctamente, por ejemplo: evite la combinación de proteínas y carbohidratos, si lo hace contrarreste los efectos negativos añadiendo a la comida una buena cantidad de ensalada verde. Los alimentos ricos en proteínas, carbohidratos o grasas deben acompañarse siempre de una ensalada verde, fresca y preferiblemente cruda. Acostúmbrese a no ingerir líquidos con la comida o inmediatamente después de ellas, así no diluye el jugo gástrico necesario para la digestión. Las frutas comerlas solas, sin combinación con otro grupo de alimentos.

Una recomendación sencilla, maravillosa y buena, es: si Ud. tiene problemas al comer esos granos tan sabrosos (como las caraotas, frijoles, otros), hay una manera de evitar la flatulencia, que es la siguiente: para 1 kg de granos (su preferido), 2 a 3 hojas medianas de sábila. Instilar la sábila, quitar la corteza verde para obtener el cristal, semilavarlo y cortarlo en cuadros pequeños. En la noche, limpiar y lavar los granos, cubrirlos con suficiente agua, agregar los

cristales de sábila y dejar en remojo por lo menos 14 horas; en la mañana cuando piense cocinar los granos, lavar y extraer la sábila (si desea), aliñar o condimentar a gusto los granos y cocinar.

Pruébelo, buen provecho y se dará cuenta del resultado.

LA SÁBILA EN EL DEPORTE Y LOS ACCIDENTES COTIDIANOS

Desde tiempos muy remotos, se conocen los poderes de esta maravillosa planta tanto para uso medicinal, cosmético y para nuestra alimentación.

Si recordamos la historia, famosos guerreros romanos como Carlos Magno ordenaban curar a sus guerreros con sábila (de la especie socotorra).

Los famosos gladiadores romanos, después de sus grandes combates, curaban sus golpes y heridas con sábila. Si recordamos La Biblia en el Nuevo Testamento, el apóstol Juan (Juan 19:39) hace referencia a lo siguiente: “Después de la muerte de Jesús, José de Arimatea pidió permiso a Pilatos para sepultar el cuerpo de Jesús. Y Nicodemo, el que antes había venido a Jesús de noche, trajo un compuesto de mirra y aloe para embalsamar el cuerpo de Jesús”.

Las tribus africanas recomendaban a sus pueblos que divulgaran entre ellos el uso de las plantas en caso de epidemias, entre ellas la sábila.

Nosotros debemos tenerlo presente, pues la sábila sirve, puesta directamente, para curar heridas, quemaduras, llagas, picaduras, etc. Actualmente es utilizada con gran éxito en lesiones ocasionadas en el deporte, como en los tobillos, torceduras, golpes, hematomas, entre otros, utilizándola de la siguiente forma: partir una hoja de sábila por la mitad, colocarla sobre una plancha, budare o brazas y agregar un poquito de sal marina. Colocar caliente sobre la zona afectada y sujetar con una venda.

En lesiones leves (en jóvenes), se recomienda colocar y masajear a diario con cristales de sábila la parte afectada. Aparte, tomar los cristales de sábila con miel de abejas, dejados al sereno y en ayunas; después de un uso prolongado su efecto es maravilloso.

En caso de accidentes donde la persona ha sufrido fuertes golpes y traumatismos, la mejor manera, aparte de la intervención médica, es tomar la sábila por un tiempo de 3 a 6 meses. Esta es una receta muy antigua, y se la debemos a nuestras abuelas:

4 a 6 pencas grandes de sábila.
100 gramos de papelón por cada penca de sábila.
1 cucharadita de sal de higuera por cada penca.
1 bolsa de tela, liencillo o morral (para filtrar).

Preparación:

Machacar y triturar bien las pencas de sábila (con concha y todo, previamente lavadas y secadas), como licuar a mano. Guinde la bolsa de tela, coloque el papelón rallado, luego la sal de higuera y por último la sábila triturada; deje filtrar toda la noche y recoja en un envase de vidrio esterilizado. Al día siguiente, exprima el resto y mezcle con lo del frasco, envase y listo para tomar.

Dosis:

2 veces al día, una cucharada en la mañana y otra en la noche por lo menos 3 meses.

Atención amigos deportistas: esta misma receta sirve para dolencias musculares provocadas por torceduras, golpes y caídas. También sirve para inflamaciones, artritis, dolores reumáticos, fibromas y toda formación interna de coágulos, ya que los deshace y devuelve al organismo a su normalidad.

Mis queridos deportistas y amigos ayuden a su sistema muscular y óseo con los poderes revitalizadores que contienen nuestra sábila, ya que en ella encontramos antibióticos naturales y poderosos estimulantes y biogénéticos en forma natural.

Recordemos: una vida sana es hacer deporte y volver a la naturaleza.

LA SÁBILA Y SU PODER AFRODISÍACO

Desde hace muchos años, en el Imperio romano era utilizado el jugo de la planta para conservar el potencial amoroso y toda la atracción por el sexo opuesto. Hoy en día, tenemos que concientizar que en su jugo y en su gel encontramos todas las propiedades biogénicas y sustancias activas naturales, que actúan en la conservación de los órganos reproductores. Si hacemos un razonamiento lógico, podemos observar que los animales todavía no han perdido la intuición de saber qué monte o hierba les hace bien, cuando quieren purgarse pueden descubrir con su olfato que la grama y el pasote les hace botar parásitos intestinales, cuando se sienten heridos o fracturados no van al veterinario o traumatólogo, se enyesan con barro y, en los chivos y ovejos (caprinos), observamos que cuando logran tumbar una mata de sábila que esté tierna, le comen el corazón que está dentro del tronco, siendo la parte dulce y fibrosa y donde guarda su poder afrodisíaco, más que en su jugo y en su gel.

Ustedes han oído decir que no hay nada más amargo que la acíbar, ese líquido amarillo que suelta la planta al cortarla, pero en el tronco conseguimos lo contrario: es dulce y de sabor fuerte.

Una manera de sacar un elixir es macerando el corazón del tronco de sábila en aguardiente de caña o cocuy de penca durante 15 días, o hervirlo y dejarlo al sereno y endulzar con miel de abejas, guardar en la nevera y si desea agregar jengibre. Dosis de ambos: dos copitas, mañana y noche.

En los procesos de la vida todo comienza y todo termina, todo cumple un ciclo para comenzar otro. ¿Por qué a tiempo no vamos cuidando la alimentación, creciendo espiritualmente y llevando una vida controlada emocionalmente y una vida en pareja? ¡Es lo ideal!

LA SÁBILA Y SU USO EN LA ALIMENTACIÓN

La sábila puede ser un recurso para el hombre y el hambre del siglo XXI. La capa protectora contiene estomas esparcidos, los cuales están rodeados de células cutinizadas. El mesófilo se encuentra debajo de la epidermis y se presenta bien diferenciado en una zona cortical externa y otra central. La zona cortical comprende varias capas de células cloroenquimáticas que contienen cloroplastos. La zona central está compuesta por grandes células transparentes de paredes delgadas y con abundante contenido mucilaginoso. El tejido fibrovascular se encuentra en el límite de la zona central y externa presentándose en forma de elipse, cada uno de los cuales están acompañado de numerosas células periciclas largas, tubulares, y de paredes delgadas, cuyo contenido es un zumo muy amargo.

Si hacemos el corte a 10 cm de la base de la planta en forma sesgada, y luego instilamos el acíbar (yodo natural), en término de una hora podemos cortarla y obtener el gel o cristal, que es rico en vitamina C, sodio, potasio, calcio, magnesio y otros minerales indispensables en nuestro organismo y que es lo que utilizamos en nuestra alimentación, elaborando agradables recetas como gelatinas, tortas, guasacacas, ponches y una gama de ricos platos.

Una guasacaca exquisita y de alto contenido mineral que sirve a las personas con estreñimiento:

Los cristales de 1 hoja pequeña de sábila (instilados y lavados), 3 dientes de ajo, 1 pimentón, 1 tira de ajoporro, 1 rama de cebollín, 1 rama de céleri, 2 cucharadas de mantequilla, sal y azúcar al gusto, ajonjolí tostado al gusto. Saltear los aliños bien picados, luego licuar con los cristales de sábila. Sirve para acompañar pan, yuca, carnes, como base para pastas y otros platos.

LA SÁBILA, EL SOL Y LA BELLEZA

Como es tradición en nuestro país, a partir de las fechas de carnaval, Semana Santa y vacaciones, la mayoría de las personas inician su peregrinaje hacia distintos sitios, siendo los más elegidos nuestras playas y ríos. Con las fiestas al Rey Momo, se inician los desfiles de trajes de baño y empieza la moda del bronceado; esos cuerpos bronceados por el astro rey, esos rayos solares que recibimos directamente y son absorbidos por todos los poros de nuestra piel. Pero cuidado, el sol es nuestro amigo, ya que por medio de él se genera todo tipo de vida en el planeta, pero si abusamos no será más beneficioso que su falta; los bronceados son perfectos, las damas se ven más bellas y hermosas, pero deseáramos que tomaran los baños de sol con el mayor cuidado y sensatez.

La helioterapia (baños de sol) puede curar muchas enfermedades como la dermatosis, que es rebelde a muchos tratamientos, pero el abuso del sol puede causar o desencadenar lesiones, algunas veces graves como la insolación, debido a que la persona puede llegar a caer en estado de coma.

Tome el sol poco a poco, progresivamente, no permanezca por mucho tiempo a su exposición ya que podemos causar graves lesiones a nuestro cuerpo por la radiación ultravioleta que generan los rayos solares. Si desean obtener un bello bronceado, nuestra recomendación es la siguiente: consuma alimentos ricos en caroteno, por ejemplo la zanahoria, ya que su piel se beneficiará y se bronceará más a prisa, la totalidad de los bronceadores son elaborados a base de pigmentos de caroteno, para culminar con el mejor bronceado, use el bronceador natural a base de sábila, nuestra querida planta.

BRONCEADOR A BASE DE SÁBILA

1 taza de cristales de sábila instilados y lavados.

1 taza de aceite de oliva.

2 cucharadas de canela en polvo.

Preparación:

Licúe el aceite de oliva y la canela, y filtre a través de un algodón. Luego licúelo con los cristales de sábila. Pase por una manga de tela y filtre nuevamente para obtener un bronceador más fino y más líquido. Friccione todo el cuerpo antes de tomar el sol y verá qué color, qué bronceado y será la admiración de todos.

Cuidense mucho y no abusen, precaución ante todo.

La sábila como bloqueador solar

¿Cómo protegernos del sol en estas vacaciones? Esta es la pregunta que nos hacemos desde el primer día de las vacaciones, cuando tenemos en mente irnos a la playa o de *picnic*. La mayoría de las personas aprovechan estos días para irse a los ríos, mar o montaña, y la idea es tener una aliada que nos ayude a refrescarnos la piel después de estar un buen rato bajo la acción inclemente del sol. Nuestro consejo es que lleven nuestra querida planta de sábila para ser usada como un botiquín de primeros auxilios.

Como es costumbre, durante el período de vacaciones la moda se decanta por los cuerpos bronceados por el sol absorbido a plena piel, recibiendo directamente los rayos solares por todo el cuerpo. Anteriormente le hablamos del bronceador a base de sábila, cómo prepararlo y su uso, ahora le ofrecemos otro complemento para estas vacaciones: el bloqueador.

El sol ciertamente es un amigo, es nada más y nada menos que la fuente de energía para todas las cosas, la fuente de vida sobre nuestro planeta Tierra, debido a que su energía luminosa y calorífica permite la existencia de la vida y de la cadena alimenticia.

Los rayos solares son parte esencial en la formación de la vitamina D en nuestro cuerpo, debido a la influencia de los rayos ultravioletas que acompañan la radiación solar que, al incidir sobre la piel, comienzan a activar la formación del llamado ergosterol (provitamina D) a partir del colesterol sanguíneo, que se transforma luego en vitamina D (calciferol) antirraquítico, permitiendo la formación de unos huesos sanos. Pero cuidado, muchas veces lo mejor es el enemigo del bien.

Para protegernos del sol, tenemos en la sábila una gran aliada, ya que evita las quemaduras, el enrojecimiento, la insolación, gracias a su poder suavizante y emoliente; si en algunos casos se ha llegado a estos extremos, la sábila mejora inmediatamente la piel debido a su poder antibiótico y cicatrizante, estas cualidades son naturales y exclusivas de la sábila y están reconocidas mundialmente al ser descubiertas a través del telescopio electrónico.

Dispóngase a preparar el bloqueador:

- 1 penca de sábila (los cristales instilados y lavados).
- 1 cucharadita de aceite de oliva o glicerina.

Preparación:

Se licúan los cristales con el aceite de oliva o la glicerina, se filtra a través de una manga de liencillo (para que el líquido quede fino), se envasa y se guarda en refrigeración. Dura aproximadamente 15 días.

La cantidad a preparar es de acuerdo al número de personas que van a usarlo. Aplique directamente sobre la piel después de haber estado un rato bajo el sol, puede aplicarlo varias veces al día y por la noche.

Como siempre, se espera que nuestros consejos le sean de mucha utilidad y, con respecto al sol, tengamos mucha precaución, no abusemos de él.

LA SÁBILA EN NAVIDAD

Navidad. Navidad, qué linda es la Navidad, cuando los seres buscamos alegría, paz y felicidad, un momento ideal donde no exista el rencor, la maldad, la violencia y la corrupción, sí, un sitio ideal es el que debemos buscar y mantener, para que nuestros hijos y las nuevas generaciones lo puedan disfrutar. En esta fiesta de pascua, en la celebración de un año nuevo, y en la espera de recibir el espíritu de la Navidad, donde todos compartimos en familia, en unión, donde todos los seres somos hermanos sin discriminación de clases, sin racismos, tenemos la esperanza de unirnos en un solo ser. Para celebrar la Navidad y la venida del Año Nuevo con alegría, tenemos ánimo de compartir con ustedes un cóctel completamente natural y sano, un cóctel que es un licor y en el que a la vez están consumiendo nuestra planta de sábila.

Con todo cariño les brindamos la forma de realizar el cóctel de sábila:

- 2 piñas grandes (la concha).
- 1/2 kilo de uvas negras.
- 1/2 kilo de azúcar negra.
- 1/2 kilo de gel de sábila líquido (sin fibra).
- 1/2 litro de aguardiente de caña o cocuy.

Preparación:

Proceder a pelar las piñas y lavar bien las conchas. Machacar o trocear las uvas. En un frasco bocón de vidrio y con tapa, colocar las conchas de piña y las uvas, luego el azúcar, finalmente agregar agua hasta cubrir, taparlo suave y dejarlo al sereno por tres días (72 horas). Pasado este tiempo se cuela y se licúa con el gel líquido de la sábila. Finalice colocando el licor (al gusto) si lo desea y procede a refrigerar. Listo para tomar y celebrar la Navidad y el Año Nuevo.

Esperando que para todos, Barquisimeto, estado Lara, y nuestra Venezuela se conviertan en un país mejor donde podamos vivir y compartir para dejar a nuestros hijos un lugar donde logren todos sus sueños.

VERDADES AMARGAS

*Yo no quiero ver lo que he mirado a través del cristal de la experiencia,
el mundo es un mercado donde se venden
honores, facultades y conciencias*

RAMÓN ORTEGA

Queremos empezar este segmento con estas palabras de un bello y antiguo poema llamado “Verdades amargas”. *Aloe vera*, como es reconocida la sábila científica y mundialmente, el nombre de la planta deriva del árabe *alloe* o del hebreo *halal* que significa sustancia amarga, y vera del latín *verus* que significa verdadero, en pocas palabras, sustancia amarga verdadera. Como todas las cosas de la vida, todo tiene su lado positivo y negativo, como dirían los orientales el ying y el yang, las fuerzas opuestas de las cosas maravillosas, de las cuales debemos tener conocimiento. La sábila no escapa de esto, esta planta maravillosa es reconocida mundialmente por sus propiedades medicinales, cosméticas, industriales, veterinarias y gastronómicas, pero en cada uno de estos casos debemos tener una buena orientación para su uso; una mala información e indicación es perjudicial, por ejemplo: la sábila es maravillosa para el cuidado del cabello y para evitar su caída, pero si la usamos con su acíbar o llora podemos quedarnos calvos. Para una persona que sufre de hemorroides o varices, si consume sábila con su acíbar y en grandes cantidades, es perjudicial. En estos casos se recomienda solo uso externo y los resultados son maravillosos. En los problemas de los riñones tomar la sábila con su acíbar está contraindicado, sin embargo, la sábila instilada y los cristales bien lavados y licuados con aceite de oliva y jugo de limón es beneficiosa para cálculos y piedras. Una persona con tos o asma consume la sábila con todo y concha licuada; es imposible detener una diarrea y otras complicaciones, esto en una persona adulta, imagine si es en un niño; de esta forma es contraindicada.

Otro problema es el abuso en el consumo de la cápsula de sábila, hay que tener mucho cuidado; la mayoría de las personas la usan en casos de estreñimiento, pero debemos saber que el estreñimiento no es más que el resultado de malos hábitos alimenticios, el consumo de alimentos refinados, y sin fibra, por lo que lo primero que debemos hacer es mejorar nuestra alimentación, consumir alimentos con fibra, frutas, y vegetales verdes. Cuando alguien nos indique el consumo de sábila, preguntemos cómo debemos tomarla y la cantidad; recuerde, cada tratamiento tiene una forma distinta de consumirla.

Amemos la sábila, pero tengamos el conocimiento exacto de su uso y conseguiremos buenos resultados y el equilibrio en nuestra salud. Busquemos a las personas indicadas para que nos den una buena orientación e ideas de cómo utilizar esta planta maravillosa.

Para finalizar, recordando el bello poema “Verdades amargas”:

“pongo mis rodillas en tierra y mirando
al cielo, pido perdón a Dios y no a los hombres”.

ALOE VERA, PETRÓLEO DE LOS POBRES

En estos momentos nos sentimos orgullosos por el logro conseguido en las investigaciones y en los estudios realizados en el estado Lara sobre la sábila, que son reconocidos tanto nacional como internacionalmente. Este trabajo y estos estudios nos han servido para ayudar en sus tesis a grupos de estudiantes de todos los niveles, bachillerato, tecnológico, pedagógico, universidades; son numerosos los grupos de estudiantes que acuden a nosotros, y gustosos les brindamos nuestro apoyo y les transmitimos la información de manera solidaria, clara y precisa, para que sea usada en bien de la humanidad.

Lamentablemente la ignorancia y la mala utilización de los recursos, la envidia de algunos profesionales, el plagio y la copia, los han llevado, como dirían nuestros antepasados, “adornarse con plumas de otro”. Como anécdota, en una de las tantas comunidades trabajadas por nosotros, Urucúre, Juan Ramón, un participante, interviene y dice: “Para nosotros los pobres, la sábila es nuestro petróleo. Con la enseñanza aprendida de Nory y Roberto, podemos explotarla, utilizarla, transformarla, ya que está en cada una de nuestras casas, nuestra pobreza ha sido transitoria ya que despertamos y aprendimos a utilizar un recurso vegetal que teníamos, pero no sabíamos de sus múltiples usos, petróleo vegetal, salvación de la humanidad”.

LA SÁBILA EN TIEMPOS DE CRISIS

Al oír la palabra crisis, en lo primero que pensamos es en penurias, problemas, alto costo de la vida, etc. Es cierto todo esto, pero superar la crisis es un reto que debe tomar todo país y todos sus habitantes, desde la persona con alto poder adquisitivo hasta las de escasos recursos, y es en estas últimas en las que nuestros gobernantes deben pensar. La crisis debe enseñarnos a trabajar, a aprovechar nuestros recursos y es aquí donde el hombre debe desarrollar su inteligencia.

Nuestro país, especialmente en el estado Lara, es un gran productor de esta planta buena para todo, encontrándose en las zonas áridas de los distritos Torres, Crespo, Jiménez, Urdaneta e Iribarren, siendo Urdaneta el distrito con más problemas. Este tiene dentro de sí una gran proporción de esta planta, petróleo vegetal cristalino, no explotado. No es justo que en Norteamérica y Europa utilicen y sepan valorar nuestra querida planta de sábila, que tanto nos da y nada nos exige, y sea mirada con tanta indiferencia por nosotros.

No hemos sabido explotar apropiadamente nuestros recursos naturales y entre ellos se encuentra esta planta que puede ser una solución para el futuro, cuando el hambre se avecine hacia todos los seres del planeta. Lo tenemos a la mano para varios usos, como medicina, cosmética, industrial, veterinaria, nutricional y gastronómica, convertido en ricos y variados platos para nuestra alimentación. Manos a la obra, nuestros conocimientos, así como el de muchas personas, están a la orden.

LA SÁBILA: SALVACIÓN DEL SIGLO XXI

Nuestra sábila tan querida para algunos, para otros un monte más, tuvo que emigrar a países norteamericanos y europeos para que la pudieran valorar. Luego viene convertida en cremas, aceites, jabones; todo cuesta un dineral, no sabiendo que es nuestra planta tan querida, que viene disfrazada de un largo viaje, para que la podamos aceptar.

NORY PEREIRA

Dioscórides, autor del famoso herbolario griego *De materia médica*, en el siglo I a.C., hizo una detallada descripción de las muchas aplicaciones de la sábila en heridas, quemaduras, insomnio, desórdenes estomacales, pérdida del cabello. En los próximos años reafirmamos su potencial curativo y nuestro optimismo, deseando tener más conocimientos sobre la sábila y proyectarla como recurso al hombre y al hambre para los años venideros que tenemos que afrontar.

Por la constante amenaza de la ruptura de la capa de ozono, tendríamos que utilizar su gel en el cuerpo para poder soportar la exposición directa de los rayos solares, las quemaduras por rayos X y las radiaciones atómicas. Por la falta de los alimentos proteínicos, será necesario saberla preparar para nuestra alimentación como un manjar divino, como por ejemplo en guasacacas y en dulces, para deleitar el paladar.

La sábila tiene muchas aplicaciones, tanto medicinales y cosméticas, como un producto de alta calidad y de gran poder regenerativo de los tejidos que, combinada con la arcilla, hacen que la curación sea más rápida. La concha estregada en la piel con aguardiente de caña o ron sirve para ahuyentar los insectos. El gel bien lavado y licuado con chocolate o con frutas se le puede dar a sus niños, principalmente con las frutas cítricas. Los cristales sin lavar y con azúcar son un jugo riquísimo en estados gripales. El gel bien lavado y cortado al tamaño de un supositorio, envuelto en papel aluminio, previamente aceitado y metido en el congelador, se utiliza para las hemorroides, el estreñimiento, y no dañará su

intestino. La concha de la sábila sirve de abono para la agricultura. El gel licuado con un poquito de aceite sirve como bloqueador solar.

La sábila, para que conserve su valor energético para fines medicinales, se debe cortar con cuchillo plástico o de madera y dejándole 10 cm a la base de la hoja, a la mata de sábila.

Ponga en práctica todas estas recetas y busque más información sobre esta planta tan milagrosa y misteriosa que nos dio la naturaleza.

TRADICIONES POPULARES DE LA SÁBILA

NUESTRAS COSTUMBRES Y RAÍCES

El misterio nos asusta, la realidad nos hace encontrarnos.

A la sábila se le atribuyen poderes divinos, por eso es utilizada casi como símbolo de tradición popular en la Semana Santa, el día de San Juan, en actos con fines curativos y en gran cantidad de actos populares. Se dice que debe sembrarse en esos días y recolectarse también en la Semana Mayor o Semana Santa. Se coloca detrás de las puertas y se lleva a los altares para potenciar su valor curativo. En todas las puertas de las iglesias, la sábila estuvo al alcance de los miles de devotos que la colmaron, para dejar allí la constancia de su fe.

Según se dice, por el choque de alguna mala energía que ocurre dentro de la casa, esta absorbe la energía y se sacrifica, evitando así que nada malo suceda en el hogar. Otra creencia de nuestras abuelas era colocar una mata de sábila a la izquierda de la puerta de entrada de la casa, para que se conservara sana y vigorosa y sus dueños no sufrieran tribulaciones económicas. Otra tradición de nuestros ancestros es sembrar dos matas de sábila en dos porrones en el día de San Juan, bautizarlas con los nombres de Juan y Juana, y colocarlas en los extremos del frente de la casa, o sea, en las esquinas. Antes de cortar la sábila se le debe regar agua para bautizarla y posteriormente pedirle permiso para cortarla. Si se quiere, podemos verla como un símbolo de la reencarnación, ya que se arranca de la tierra y vive en las alturas.

La Nasa la ha escogido porque absorbe el noventa por ciento de la toxicidad que producen materiales como PVC (policloruro de vinilo), fibra de vidrio, barnices, pinturas, etc., así como también las radiaciones que emiten la televisión, las computadoras y los demás aparatos electrónicos.

Los egipcios y especialmente los hebreos dotaron a esta planta de connotaciones religiosas, valorando el jugo del aloe como una preciada y sagrada medicina.

En muchos lugares se la trata como un ser guardián y portadora de buena suerte, pues protege los hogares y negocios de quienes la cuidan. Se recomienda tener siempre una planta en la sala o entrada de la casa.

En Suramérica, México y América Central está muy extendido su uso en este sentido, colocándola junto al camino de acceso a la casa, o junto a la puerta de entrada, para detectar y absorber la energía negativa de los lugares en que habita.

Según algunos rituales esotéricos, se le coloca un lazo rojo para invocar el amor, un lazo verde para invocar la suerte y la curación, un lazo amarillo o dorado para conseguir dinero y prosperidad, un lazo blanco para la pureza. Es muy frecuente su uso en rituales chamánicos por su gran poder energético. Está comparada con el poder del diamante en el mundo mineral. En sentido místico, se le atribuye el poder de purificar el alma.

Dentro del marco de nuestra investigación, nos encontramos la unión de la sábila con el reino mineral, las gemas o piedras preciosas. Les dejamos algunas recomendaciones para su uso:

La sábila y la turmalina: Se coloca una turmalina en una bolsita de tela de color blanco y una cinta dorada, se amarra al tallo de la planta o se coloca en el porrón si está sembrada. Genera un campo protector muy fuerte alrededor nuestro, por lo que es usada para la protección de los niños y el hogar.

La sábila y el lapolíazuli: Montar la piedra en un dije o en una argolla con una cinta dorada, colocarla en una de las hojas de la sábila, regar con agua y colocar un sahumero o varitas aromáticas; este ritual fue considerada en el antiguo Egipto y otras culturas como propicio para los poderes sobrenaturales y para liberarnos de situaciones traumáticas del pasado.

La sábila y la azurita: Colocar la piedra dentro de la planta, donde no la toquen, regar con aceite esencial de mandarina y colocar un sahumero o varitas de mandarina; es utilizado para purifica la mente y el alma y aquietar las emociones violentas.

La sábila y el citrino: Colocar la piedra en el momento de sembrar o preparar la planta de sábila forrada en una cinta tricolor, colocar un sahumero o varitas

perfumadas; es utilizado para generar poder personal, a la vez, como es una piedra solar de gran magnetismo, ayuda a la creatividad y atrae la abundancia, y su vibración atrae y genera entusiasmo y dinamismo.

La sábila y el cuarzo rosado: Se coloca la piedra dentro de una bolsita de tela color rojo, amarrada con una cinta roja, se riega con aceite esencial de ylang ylang, rosa, jazmín, se coloca en el porrón o se amarra al tallo de la planta es utilizado para atraer el equilibrio emocional, da confianza, es usado para atraer el amor y equilibra los centros energéticos de los niños que están faltos de amor.

Su aura es de color violeta, vista por medio de la cámara de Kirlian; quien ha leído o sabe algo sobre los colores (cromoterapia), sabe que este color tiene propiedades de transmutación, perdón, paz, es decir, todo lo negativo que venimos arrastrando, y solamente seres muy evolucionados irradian dicho color.

Son tantas las tradiciones, leyendas populares y costumbres contadas de padres a hijos al correr de los años que, así como en otras cosas, no podría faltar un homenaje popular hacia esta maravillosa planta, como es su oración, la cual llegó a nuestras manos en un viaje que realizáramos a Aguada Grande, municipio Urdaneta del estado Lara, y un anciano con mucho amor nos la obsequió. Con gusto se las ofrecemos a ustedes:



ORACIÓN DE LA SÁBILA

Cruz santa y divina; brujas y brujos, enemigos que piensan llegar a mí, estoy con Dios por el poder de Cristo, que ha dado en el huerto de la fe.

¡Oh Dios! Pido que alejes de mí las tristezas y ruinas que vengan hacia mí.

Dios soberano líbrame de las penas y las traiciones, bendita sea María y la hostia de la consagración. (Se santigua).

María santísima cúbreme con tu manto, que mi cuerpo sea parte del cielo, por los tres dulces nombres de Jesús, José y María. (Se santigua).

Con Dios y esta mata, sea la prosperidad en mi vida y en mi casa, Jesús, Joaquín y Santa Ana, librenme de todo mal.

(Se rezan 3 padrenuestros y se hace la petición).

SAHUMERIO DE LA SÁBILA

Incienso, estoraque, café molido y azúcar para la suerte.

Ponerle una cinta roja los Viernes Santo a las 3 pm.

Si está en tierra colocarle 1 bolívar (moneda), 1 pedacito de carbón, 1 pedacito de pan y hacerle el sahumerio.

Si la mata de sábila se pone fea o se muere es síntoma de enfermedad o de ambientes negativos, envidia, malas intenciones, etc., esto sucede ya que absorbe todo lo negativo o toda mala situación, lo que tiene que hacer es cambiar la mata muerta o marchita por una mata nueva, para que siga haciendo su labor de protección.

Además de cortar la planta, se habla con ella, se riega, se siembra, o se coloca detrás de las puertas. Esto era parte de las creencias de nuestras abuelas que siempre estarán presentes en nuestros recuerdos. Se las narraremos en el mismo sentido y significado, tal cual nos las contaron ellas.

Sahumerio: Para dar gracias a Dios por las bondades recibidas por medio de la planta de sábila.

Incienso y estoraque: Rememorando los regalos que los Reyes Magos le dieron al niño Dios en su nacimiento.

Café molido: Por el aroma, para que la familia esté siempre en armonía.

Azúcar: Para la suerte y para endulzar la vida y el hogar de la familia y sus descendientes.

La cinta roja: Como semejanza de la sangre derramada por nuestro Señor en el momento en que fue crucificado y así, de la misma forma en que él perdonó

nuestros pecados, resucitó y subió a las alturas; la sábila es su representación simbólica.

El bolívar (moneda): Para que nunca falte el dinero en el hogar.

El pan: Para que nunca falte la comida en el hogar y así poder alimentar a la familia y a todo visitante que llegue en ese momento.

El carbón: Para que no falte el calor del hogar y para que también pase a ser una alianza con la sábila en absorber todo lo negativo, las enfermedades, etc., y cumpla su papel de transmutar todo lo malo en cosas buenas y positivas.

Esperamos que esta explicación logre hacer entender por qué nuestros abuelos preparaban y siguen preparando sus matas de sábila para tenerlas en casa.

IDEAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS PARA
CREAR UNA MICROEMPRESA
AGROINDUSTRIAL A NIVEL ARTESANAL.
NÚCLEOS PRODUCTIVOS

PROCESAMIENTO ARTESANAL

Debemos comprender que las comunidades organizadas deben ser capacitadas en actividades que logren generar núcleos de trabajo o microempresas, orientadas debidamente en las distintas actividades que en ellas se requieran. Lo primero que debemos aclararles es qué son microempresas, su función, actividades y los requerimientos necesarios para su funcionamiento. Una microempresa es una organización pequeña que permite a un grupo de personas (familias, amigos, vecinos) unirse con el propósito de generar una fuente de trabajo, con el fin de obtener ingresos a través de la destreza y la habilidad en cualquier oficio. Las microempresas generan y desarrollan diversas actividades como artesanía industrial, agrícola, agroindustrial, y en especial las de producción de alimentos, bienes y servicios, entre otros.

En el caso de la sábila la podemos definir como microempresa agroindustrial, que es una unidad económica en pequeña escala que involucra a un grupo familiar, de amigos o vecinos de una misma comunidad, con el fin de transformar la materia prima agrícola (la sábila y otros rublos vegetales), teniendo en cuenta el beneficio de proporcionar un valor agregado a dicha materia prima, generando fuentes de trabajo, y logrando así mejorar la calidad de vida del grupo que la conforma. Estos grupos pueden ser del sector urbano o rural.

Cuando se toma la idea de crear una microempresa agroindustrial con características artesanales, se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos para poder llevar a cabo las actividades relacionadas con la actividad que hemos escogido:

Planta física

Lugar donde se realizarán las labores de transformación y producción a pequeña escala. Se caracterizan por su versatilidad, ya que los espacios en su mayoría son de usos múltiples. Debemos tomar en cuenta lo relacionado a la construcción de los espacios.

Techos y paredes

Deben ser lavables. En el caso de las paredes pueden ser revestidas con cerámica. Los rincones deben ser redondeados para evitar la acumulación de polvo y facilitar la limpieza.

Iluminación

En lo posible natural, de lo contrario las fuentes de iluminación artificial deben ser protegidas para evitar que, en caso de accidente, caigan pedazos de vidrio en los productos que se están procesando o en los ya elaborados.

Ventilación adecuada

Esto genera condiciones adecuadas que permiten mejorar la calidad en el trabajo.

Pisos

De materia sólida, lavable, que permita mantener la higiene y sanidad, drenajes adecuados para evitar formación de lagunas que puedan generar fuentes de contaminación; deben ser completamente empotrados.

Servicios básicos

Energía, agua potable y eliminación de aguas servidas, vías de comunicación, proximidad de los proveedores.

Equipos básicos

Elementos comunes de fácil adquisición. Se debe pensar en la cantidad de productos a elaborar, esto permite ni comprar más, ni menos, ni muy grande o pequeño.

Otro aspecto importante que debemos tener en cuenta es el relacionado a los aspectos sanitarios que inciden directamente en la calidad higiénica, salubridad y vida útil de los productos elaborados. La limpieza depende fundamentalmente

de la disciplina higiénica del personal, por lo que estos deben conocer las reglas de higiene, tanto personales como de fabricación y de las instalaciones; al mismo tiempo, el local debe tener las condiciones que permitan poner en práctica estas reglas.

Es básico que al preparar productos, estos sean elaborados en ambientes limpios, con recipientes y equipos higiénicos, personal sano, y cumplir las normativas de fabricación.

Aspectos básicos

- Higiene y limpieza del local, equipos y envases.
- Higiene y limpieza personal.
- Control de insectos.
- Almacenamiento y distribución.

Otro aspecto muy importante en las microempresas de producción es la presentación final del producto. Esta debe ser limpia y atractiva, con empaques que se adapten al producto, ya sean de papel, cartón, vidrio, cerámica, otros.

Lo más importante es tomar conciencia de nuestros recursos naturales, ver que sí podemos utilizarlos y trabajar con ellos.

Recuerden, usen la sábila.

Abono orgánico: Es el producto obtenido del compostaje de los residuos vegetales de la sábila, puede utilizarse secado o molido, para la siembra y fertilización de los suelos.

Acaule: Dicese de la planta sin tallo aparente.

Acíbar: Líquido viscoso, amarillo, de sabor amargo que se encuentra en la hoja de la sábila (su sangre).

Acíbar aguado: Adulteración del acíbar con fines de rendirlo agregándole agua, lo que ocasiona problemas en los procesos de prensado y contribuye a la contaminación del mismo. Algunos autores antiguos (Dioscórides, Hipócrates) utilizaban el término en forma indistinta, incluso para identificar la planta.

Aloe: Denominación con la cual se conoce a la sábila a nivel mundial.

Aloína (antraquinonas): Principal componente del acíbar de la sábila, de usos farmacéuticos y medicinales. El contenido de aloína varía de acuerdo a la especie, el *aloe barbadensis* es el que más contiene (24-27%).

Canaletas: Implementos artesanales utilizados para la recolección del acíbar.

Colagogo: Dicese de las sustancias que provocan la excreción biliar.

Cotiledón: Lóbulo de la placenta. Lóbulo carnoso o foliáceo inserto en el eje de la plántula, en la semilla.

Estosmas: Poros situados en la epidermis de las hojas de la planta, constituido por dos células que le permiten alimentarse, curarse, respirar y expulsar desechos.

Excreción: Función orgánica que consiste en eliminar los elementos inútiles o perjudiciales para el medio interno.

Excretar: Expeler las sustancias elaboradas por las glándulas.

Fibra de sábila: Restos vegetales obtenidos por la filtración del gel o gelatina de sábila, previamente instilados y licuados.

Gelatina o gel de sábila licuado: Derivado acuoso que se obtiene al licuar la pulpa gelatinosa y al que no se le ha agregado ningún otro elemento. Se puede obtener sin la fibra, pasándolo por un colador o filtro de tela o liencillo (a nivel manual-artesanal), para separar la fibra.

Gel o cristal: Componente gelatinoso de la sábila. Se obtiene al decorticar la hoja previamente instilada.

Instilar: Dejar salir o escurrir un líquido por sí solo.

Monocotiledóneas: Relativo a una clase de plantas angiospermas cuyas semillas poseen una plántula con un solo cotiledón, cuyas hojas presentan nervaduras paralelas y cuyas flores tienen una simetría axial de orden 3. Las principales familias de la clase monocotiledóneas son: gramíneas, orquídeas, liliáceas y palmáceas.

Saponificar: Convertir una sustancia grasa en jabón, combinando sus ácidos con un álcali u otros óxidos orgánicos. Del latín *sapon* = jabón y *facere* = hacer.

BIBLIOGRAFÍA

- Adams, Ruth. (1992). *Aloe vera, Antiviral Agent. Better Nutrition for Today's Living*.
Aloe Vera the Inside Story. (1995).
- Arias Alzate, Eugenio. (1982). *Plantas medicinales*. 10ma ed.
- Bhat, Keshava. (1981). *Herbolario tropical. Una manera de vivir*.
- Cecchini, Tina. (1983). *Enciclopedia de las hierbas y plantas medicinales*. Barcelona: De Vecchi, S.A.
- CIEPE. Biblioteca División de Información Técnica. División de Información y documentación, Servicio de Información Técnica. (S.f.). *Procesamiento, cultivo e información técnica, médica, cosmética, sobre la sábila*. San Felipe, estado Yaracuy, Venezuela.
- Coats, Bill. (1996). *A Modern Study of Aloe Vera*.
- Contreras, José. (1992). *El cultivo de la sábila en Venezuela*. Universidad Nacional Experimental de los Llanos Ezequiel Zamora (UNELLEZ).
- Crea, Pedro. (S.f.). *Aloe-sábila: Manual práctico y clínico*. Colección Terapias y Medicinas Alternativas.
- D'Amico, María Luisa. (1950). *Fitoterapia*. (Vol. 21).
- El gran libro de las plantas medicinales*. (1994). Caracas: Editorial Panapo.
- El poder curativo de la sábila*. Venezuela: Editorial Panapo.
- Fudeco. (1994) *Informe agroeconómico del cultivo de la sábila en el estado Falcón*. Barquisimeto.
- Granados Sánchez, Dióodoro y Castañeda Pérez, Ana Dunia. (1988). *Sábila*. Apoyos Académicos, Dirección de Difusión Cultural. Universidad Autónoma Chapingo-México (1ª edición en español).
- Itinerario tecnológico de la sábila*. (1998). Carora, Venezuela: Núcleo Dr. Juan Agustín de la Torre, Universidad Centrooccidental Lisandro Alvarado (UCLA).
- La magia de la alimentación*. (2001). Editorial El Aragüeño C. A.
- La sábila-aloe vera*. Venezuela: Editorial Panapo.
- Mindell, Earl. (1989). *Todo sobre las vitaminas*. España: Ediciones CEAC, S.A.

- Negrín, Eugenio. (1996). *Sábila: Un milagro de la naturaleza*. Caracas: Panapo.
- Paredes, Jesús María. (1990). *La sábila planta maravillosa*. Aguada Grande.
- ¿Qué, cómo y cuándo comer? (1983).
- Román, Rodolfo. (2000). *La naturaleza cura, aloe vera, nopal, jojoba y yuca*. España: Océano Grupo Editorial S.A.
- Salazar, Homero. (1996). *Cómo alimentarse y depurarse*. (Tomo I y II). Editorial El Aragüenho C. A.
- Sánchez Font, Luis. (1998). *Aloe barbadensis. Manual para la elaboración artesanal de pasta de sábila*. Venezuela: CIEPE.
- Secondo natura Erbe, le Erbe officinali in Italia en el mondo*. (1993). (N° 86).
- Szymczuk, Helena. (S. F.). *Vigencia natural. Guía de plantas medicinales. Un cultivo prometedor. La sábila*. (1937). El Agricultor Venezolano.

Páginas consultadas en Internet:

- Complementary and Alternative Therapies for Cancer Patients*. Disponible en: <http://cancer.ucsd.edu/Outreach/PublicEducation/CAMs/aloe.asp>
- <http://www.theessenceshop.co.uk/catalog/infoaloe.html>
- <http://www.quiminet.com/pr1/GEL+ALOE+VERA.htm>
- <http://www.nutrasanus.com/aloe-vera.html>
- <http://www.taringa.net/posts/info/2004240/El-Aloe-vera>
- <http://www.herbsarespecial.com.au/free-herb-information/aloe>
- <http://www.casapia.com/Paginacast/PaginasdeMenuMen>
- <http://articulos.infofardin.com/plantas/aloe-vera.htm>
- Inhibitory Mechanism of Aloe Single Component (Alprogen) on Mediator Release in Guinea Pig Lung Mast Cells Activated with Specific Antigen-Antibody Reactions*. Disponible en: <http://jpet.aspetjournals.org/cgi/content/full/292/1/114>
- Sosa, Reinaldo. *El poder medicinal de las plantas*. Madrid, España, Gráficas Reunidas. Disponible en: <http://www.aloe-vera.org>.
- The Aloe Vera Miracle: A Natural Medicine for Cancer, Cholesterol, Diabetes, Inflammation, IBS, and Other Health Conditions*. Disponible en: www.naturalnews.com/021858.html
- Testimonios obtenidos de personas.

Experiencias en conferencias, charlas y foros sobre la sábila en distintas partes del país.

ÍNDICE

EL UNIVERSO PERFECTO	9
PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	13
PALABRAS PREVIAS	17
MARCO HISTÓRICO	19
DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE LA SÁBILA	23
DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE SUS PARTES	25
COMPONENTES CONTENIDOS EN LA SÁBILA	28
COMPONENTES QUÍMICOS DE LA SÁBILA	30
MINERALES	32
VITAMINAS	34
ENZIMAS	36
AMINOÁCIDOS	37
MONO Y POLISACÁRIDOS	39
LA SÁBILA Y EL GERMANIO ORGÁNICO	41
LA SÁBILA, AMIGA DEL CUERPO HUMANO	43
SUBPRODUCTOS QUE PODEMOS OBTENER DE LA SÁBILA	49
PREPARACIONES BÁSICAS	51
LOS USOS MÁS FRECUENTES DE LA SÁBILA	58
USOS COMERCIALES DE LA SÁBILA	60
USOS MEDICINALES Y TERAPÉUTICOS DE LA SÁBILA	61
PREPARACIONES CON LA SÁBILA DE GRAN UTILIDAD	62
PONCHE PARA BAJAR DE PESO, ADELGAZAR	62
JARABE PARA LA TOS (ELABORACIÓN RÁPIDA)	62
JARABE PARA AFLOJAR EL PECHO, CALMAR LA TOS	63
SÁBILA SERENADA/DEPURATIVA	63
SÁBILA CON LECHE: ASMA, TOS, DORMIR BIEN	64
DESINTOXICAR Y DEPURAR	64

ALERGIAS	65
ARTRITIS	65
CALLOS	66
COAGULACIÓN DE LA SANGRE	66
DOLOR DE CABEZA	66
DOLORES MUSCULARES	67
ESCORIACIONES (COSTRAS EN LA PIEL)	68
FLATULENCIA (GASES)	68
GRANOS	68
GASTRITIS-ACIDEZ	68
HEMORROIDES	69
PIEL ESCORIADA (POR CORROSIVOS, SUSTANCIAS QUÍMICAS, CAL, GASOLINA, ETC.)	70
PIOJOS (TAMBIÉN SIRVE PARA LA CASPA)	71
PÓCIMA ENERGÉTICA	71
PURGANTE	71
USOS VARIOS	73
USOS VETERINARIOS DE LA SÁBILA	74
OTRAS RECOMENDACIONES	76
USOS COSMÉTICOS DE LA SÁBILA	77
TRATAMIENTOS PARA EL CUIDADO DIARIO DE LA PIEL	78
CUTIS GRASOSO	78
PIELES SECAS O SENSIBLES	78
ARRUGAS	78
BASE PARA EL MAQUILLAJE	79
ACNÉ	79
CREMA DE SÁBILA PARA PIEL SECA	80
ANTISOLAR	80
ESTRÍAS	80
CREMA HIDRATANTE (CASERA)	81
PARA EL CUIDADO DEL CABELLO	82
GEL DE BAÑO/JABÓN CASERO	82

MASCARILLAS DE BELLEZA	83
MASCARILLA LIMPIADORA PARA TODO TIPO DE PIEL	83
MASCARILLA SUPERLIMPIADORA	84
MASCARILLA PARA PIEL SECA Y MALTRATADA POR LA INTEMPERIE (SOL, VIENTO, FRÍO)	84
MASCARILLA DE SÁBILA Y LEVADURA DE CERVEZA PARA PIELES DESNUTRIDAS	85
MASCARILLA DE SÁBILA Y MANZANA PARA DEVOLVER LA LOZANÍA A LA PIEL SECA	85
USOS GASTRONÓMICOS DE LA SÁBILA	86
BATIDOS DE PLÁTANO O CAMBUR AL CAMELO	87
BATIDO DE MIEL	88
BEBIDA DE PARCHITA, TIPO CÓCTEL	89
COMPOTAS	89
CREMA DE SÁBILA PARA UNTAR	90
DULCE	91
GELATINA EN LÁMINA	91
GELATINA EN SOBRE	92
GELATINA Y FRUTAS – CESTA DE FRUTAS	92
MOJITO DE FLORES	93
SOPA GUSTOSA	94
USOS AGRÍCOLAS DE LA SÁBILA	95
ABONO (HOJAS DE SÁBILA)	95
PESTICIDA (HOJAS Y CONCHAS DE HOJAS VERDES O SECAS)	95
USOS INDUSTRIALES DE LA SÁBILA	96
FACTORES AGRONÓMICOS	98
PREPARACIÓN DE LA TIERRA	101
SUELOS	101
PARTES O CAPAS DEL SUELO	102
CALIDAD DE LOS SUELOS	102
ANÁLISIS DE SUELO PARA DIAGNÓSTICOS Y FERTILIDAD	103
SIEMBRA	104
FERTILIZACIÓN	106
CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES	109

HONGOS Y BACTERIAS	109
ASPECTO DE LAS PLANTAS ENFERMAS	110
SÁBILA	112
MODO DE SEMBRAR UNA PLANTA DE SÁBILA EN PORRÓN O MATERO	113
SÍNTOMAS PREOCUPANTES	114
 GOTAS DE SÁBILA (<i>ALOE VERA</i>) RECOMENDACIONES PRÁCTICAS	117
LA SÁBILA A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS	119
LA SÁBILA DE FIESTA	120
LA SÁBILA EN TIEMPOS INDÍGENAS	122
JARABE PARA CURAR ASMA Y ALERGIAS	122
LA SÁBILA EN LA TRADICIÓN POPULAR	124
LA SÁBILA Y SU PODER DEPURATIVO	126
LA SÁBILA Y LA ARCILLA	128
LA SÁBILA Y SU HÍGADO	130
LA SÁBILA Y SU COLON	132
LA SÁBILA EN EL DEPORTE Y LOS ACCIDENTES COTIDIANOS	134
LA SÁBILA Y SU PODER AFRODISÍACO	136
LA SÁBILA Y SU USO EN LA ALIMENTACIÓN	137
LA SÁBILA, EL SOL Y LA BELLEZA	138
BRONCEADOR A BASE DE SÁBILA	138
LA SÁBILA EN NAVIDAD	141
VERDADES AMARGAS	142
ALOE VERA, PETRÓLEO DE LOS POBRES	144
LA SÁBILA EN TIEMPOS DE CRISIS	145
LA SÁBILA: SALVACIÓN DEL SIGLO XXI	146
 TRADICIONES POPULARES DE LA SÁBILA	149
NUESTRAS COSTUMBRES Y RAÍCES	151
ORACIÓN DE LA SÁBILA	154

SAHUMERIO DE LA SÁBILA	155
IDEAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CREAR UNA MICROEMPRESA AGROINDUSTRIAL A NIVEL ARTESANAL. NÚCLEOS PRODUCTIVOS	157
PROCESAMIENTO ARTESANAL	159
GLOSARIO	163
BIBLIOGRAFÍA	165

Edición digital
Junio de 2019
Caracas, Venezuela



La sábila (aloe vera): petróleo verde cristalino de Venezuela es un breve manual, reflejo del trabajo que desde hace varios años viene realizando esta pareja en la investigación y divulgación de los usos y propiedades de esta planta bondadosa y sanadora, y que forma parte inseparable de nuestras tradiciones y saberes ancestrales. En este libro encontrarás información importante sobre la sábila, sus usos y propiedades, además de interesantes y curiosas recetas que van desde remedios hasta postres.

Roberto Narváez (Maturín, 1949). Inicia sus estudios en el Colegio José Antonio Pérez Bonalde en Catia, Caracas; al igual que Nory es masoterapeuta, con especialidad en espinología y reflexología. Se dedica a los estudios, investigación, divulgación, orientación y asesoría sobre la sábila, la arcilla y el maravilloso mundo de las plantas. Junto con Nory comparte el nombramiento como Patrimonio Cultural Viviente, en el año 2009.

Nory Pereira (Barquisimeto, 1951). Realiza sus estudios en el Colegio María Auxiliadora. Es masoterapeuta con especialidad en drenaje linfático, estudios realizados en Roma, Italia.

