

USO DE SABILA EN LA MEDICINA ALTERNATIVA

CLASE DEL 14 DE OCTBRE DEL 2020

Dra. Hermila Brito Palacios

Mc. Aurora Rosas

Buenos días, la clase de hoy, se abordará en dos etapas la primera, será para preguntas y respuestas referente a la clase anterior. Y la segunda parte se abordarán algunos usos de la sábila en emplasto. Este remedio es material didáctico para abordarlo académicamente.

La planta de aloe vera o sábila, es una planta medicinal que se usa desde hace 5000 años, ya ha pasado la prueba como medicina ancestral. Si se cuenta con planta de sábila en casa, se tiene un buen analgésico, que viene del paraíso celestial.

Por lo tanto, es aplicada para reducir la inflamación de la mucosa gástrica que ocasiona dolor, calambres estomacales y esa sensación de vacío tan incómoda, el gel regenera la mucosa estomacal e intestinal gracias a sus fibras de colágeno, la alantoína y a su efecto antiinflamatorio y antimicrobiano, al aplicarlo se encuentra alivio y descanso. Lo maravilloso es que se puede comer en ensaladas o en agua fresca, aunque su sabor no es grato, esto ayuda en el tratamiento para colitis ulcerativa (tomando jugo de aloe vera), Constipación, Problemas digestivos, Falta de apetito. Es una planta medicinal increíble llena de nutrientes. La planta usada debe ser planta adulta de no más de dos o tres años para recibir de ella los mejores beneficios. Se puede usar de forma externa o interna. Contiene más de 200 componentes activos incluyen, vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, ácidos grasos y polisacáridos. Por algo se usa para tanta variedad de remedios. El grueso del aloe vera está lleno por un tipo gel claro que está compuesto por un 99% de agua.

Los expertos en plantas medicinales recomiendan que al cortar la penca u hoja de la planta se le pida permiso, se corta desde la base que forma una estructura parecida a la uña, cortarla desde la base. Después, lavarla, secarla y cortar de la base un pedazo, dejar escurrir para que el acíbar salga, el acíbar, es el líquido color marrón le brota, colocarlo en un recipiente con agua para vaciar toda esa sustancia que es muy amarga.

El gel de Aloe vera contiene dos tipos de hormonas: Auxinas y Giberilinas. Estas dos hormonas ayudan a curar las heridas y le dan propiedades antiinflamatorias lo permite reducción de la inflamación de la piel. Gracias a sus principios activos cuenta con una acción antiinflamatoria penetrando profundamente. Entre sus muchos compuestos se encuentran, salicilatos y antraquinones que cumplen el papel desinflamante y bloqueador del dolor, tal como se encuentran presentes en la aspirina. Contiene magnesio lácteo, es útil para la curación de las quemaduras. El magnesio lácteo es una sustancia que ayuda a intervenir cuando se trata de irritaciones ayudando al sistema inmunológico a facilitar el tratamiento. Se le reconoce una acción similar a la cortisona, pues también tiene una acción antialérgica además de desinflamante. Gracias a su composición de zinc, potasio, calcio y vitamina C y E ayuda a formar fibras, por lo cual es de gran utilidad para aprovecharla como cicatrizante. Cuenta también con un poder queratolítico, por lo tanto, ayuda a la renovación celular tras la caída de la piel dañada. Gracias a su acción antibiótica ejerce una inhibición sobre la acción de bacterias como los estafilococos y la salmonera, los streptococcus faecalis, la escherichia coli, la cándida, albicans como hongos y otros. En general cuenta con una acción antibacteriana potente. De hecho, también es considerada como efectiva contra virus, pues hoy en día forma parte de inyecciones para combatir fibrosarcomas y leucemia en animales.

La Giberilina, que contiene la sábila, ayuda a estimular el rápido crecimiento de las células, aplicado tópicamente, la piel dañada por el acné sana más rápidamente y sin cicatrices. Se usa también el Aloe Vera para tratar enfermedades crónicas de la piel como: la psoriasis y el eczema. Los polisacáridos del aloe vera ayudan a

estimular los macrófagos, son células blancas del cuerpo que combaten las infecciones. También, tiene antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres. Tiene propiedades antipiréticas es decir ayuda a combatir la fiebre. Está indicada para eliminar la bacteria *Helicobacter pylori*. Además de estos beneficios que se obtiene al tomar la sábila, se estimula al sistema inmunitario para hacer frente a cualquier microorganismo. Se activan los monocitos y macrófagos para tratar cualquier virus o bacteria, como ya se mencionó anteriormente la bacteria *Helicobacter pylori*, que es tremendamente resistente, aunque puede reducir su actividad y bloquear su crecimiento. Es un buen analgésico al punto que la inflamación de la mucosa gástrica que ocasiona dolor, calambres estomacales y esa sensación de vacío tan incómoda, el gel regenera la mucosa estomacal e intestinal gracias a sus fibras de colágeno, la alantoína y a su efecto antiinflamatorio y antimicrobiano, vamos encontrando alivio y descanso. Es muy nutritiva durante la inapetencia de la enfermedad porque durante la gastritis es habitual sentir inapetencia. La inflamación sumada a las alteraciones digestivas y las diarreas, bactericida, provoca ese malestar general donde apenas se siente hambre. Es muy bondadosa al tener varias de usarse en la que destacan los emplastos

Emplastos: sábila acompañada con tomillo que contienen timol y Carvacol, tiene componentes muy interesantes entre los que se destaca aceite esencial con fenoles como timol y carvacol, flavonoides y terpenoides. Estos componentes le confieren al tomillo propiedades antibacterianas, hipotensiva, antivírica, expectorante, antiinflamatoria, antiséptica, digestiva, mucolítica, antioxidante, carminativa, (disminuye flatulencias) antifúngica, (elimina hogos) analgésica, (calmar el dolor), demulcente, (sustancia coloidal) antitusiva, (reduce o elimina la tos), y diurética, (aumenta la producción de orina).

El tomillo tomado en té, se le denomina el té de Dios, por su amplio espectro tonificante como lo es:

- Mejorar las digestiones lentas y pesadas.

- Eliminar los hongos de uñas y piel con aceite esencial de tomillo. En la uña aplícalo con una gasa o bastoncillo y para la piel diluye el aceite esencial de tomillo en un aceite base, como el de almendras dulces, argán o coco.
- La infusión del tomillo mejora los síntomas de catarros y gripes.
- Mejora las infecciones como uretritis, prostatitis, vaginitis, vulvitis o cistitis.
- Para la *candidiasis* se prepara una infusión de tomillo y se aplica de forma externa mediante una ducha vaginal.
- El tomillo favorece la eliminación de mucosidad de las vías respiratorias..
- Esta planta medicinal puede usarse de forma interna y externa para la inflamación.
- Aplica el aceite esencial de tomillo con un aceite base en zonas con artritis, reuma, contracturas musculares, etc. para aliviar el dolor y la inflamación y mejorar la movilidad.

El tomillo no debe usarse durante el embarazo y lactancia.

Para preparar un emplasto de sábila, tomillo, cúrcuma miel y plata coloidal. Ayudan, sobre todo, a tratar problemas en epidermis.

Se prepara así:

Cuando la penca de sábila ya está escurrida se abre y con cuchara se raspa para obtener el gel de sábila se pone en un recipiente de vidrio ancho para poder batir como si fuera la clara de un huevo, cuando ya tiene la consistencia de gelatina se agrega la cúrcuma en polvo, se bate no licuada, debe rasparse con una cuchara y se pone en el recipiente de cristal y se bate con un tenedor como si , se agrega la miel, se vuelve a batir vigorosamente cuando ya se ve que esta una pasta se agrega el tomillo en polvo y la plata coloidal. Este preparado se aplica para la psoriasis, úlceras varicosas, otitis, acné, manchas faciales, usar como crema, para caspa, salpullido, piquetes de insectos, usar en el cepillo dental, alitosis. Recomendado para rodillas inflamadas. Es excelente para eliminar hongos en pies, uñas. También para fistula anal, e infecciones vaginales.

- Embellece la piel

- Alivia los problemas digestivos
- Previene la reaparición de colitis ulcerosa
- Reduce el dolor por artritis
- Mejora la función del sistema inmunitario
- Protege el corazón
- Ayuda a prevenir el cáncer
- Previene enfermedades neurodegenerativas
- Es beneficiosa para el hígado
- Es un antidepresivo natural
- Regula el ciclo menstrual
- Es un antiinflamatorio natural
- Actúa como antioxidante

En los últimos años la investigación científica en torno a la cúrcuma se ha intensificado, pero aún podemos decir que está dando sus primeros pasos. En este texto se describen algunas propiedades medicinales que podrían asociarse con su consumo.

Otros usos

Es típico tomar té de cúrcuma preparado a partir de polvo de la raíz de la Cúrcuma, si bien en los últimos años se ha empezado a comercializar el polvo en forma de cápsulas.

Debido a sus propiedades curativas, la cúrcuma ha sido empleada desde la antigüedad en el sur de Asia, de donde es originaria la planta. Tanto la medicina Ayurveda de la India como la medicina tradicional china utilizan la cúrcuma en numerosos remedios naturales.

Lo que se refiere a las propiedades positivas para la piel que se atribuyen a la cúrcuma se encuentran la reducción de las arrugas. Pues, la mejora de la piel grasa, la inhibición del crecimiento del vello facial, la prevención del acné producido por bacterias y virus, la exfoliación de la piel y la eliminación de la caspa.

La cúrcuma ayuda a digerir y reduce síntomas estomacales e intestinales derivados de digestiones pesadas y de la inflamación, en especial de alimentos ricos en grasas, aliviando así los gases, la hinchazón o la acidez. También es útil para tratar trastornos digestivos como el síndrome de intestino irritable y la dispepsia, consistente en malestar en la zona superior del vientre después de las comidas; el estómago de las personas con dispepsia no se relaja cuando recibe el alimento, como sería lo normal. Relacionado con esto, a la cúrcuma se le atribuye el alivio de mareos o náuseas, por ejemplo, los que pueden experimentarse al momento de hacer un viaje en automóvil o en tren.

Estudios con personas diagnosticadas de colitis ulcerosa parecen mostrar que el consumo de cúrcuma reduce el riesgo de reaparición de los síntomas.

Algunos estudios con animales indican que la cúrcuma puede prevenir la formación de placas de colesterol y de coágulos de sangre, ayudando así a tratar la aterosclerosis y otros problemas circulatorios.

Las propiedades antioxidantes de la curcumina y otros componentes protegen las células, lo cual se ha relacionado en ocasiones con un riesgo reducido de algunos tipos de cáncer, en particular de mama, próstata, colon, duodeno y piel.

En cuanto al tratamiento del cáncer, este efecto no sustituiría en ningún caso a la terapia farmacológica, sino que, en todo caso, podría usarse como complemento. Asimismo, la cúrcuma podría ser eficaz en aliviar los efectos adversos de los medicamentos para el cáncer y de la quimioterapia, como las náuseas y los vómitos. Las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de la cúrcuma podrían ser beneficiosas para prevenir y reducir los síntomas de enfermedades como la de Parkinson, la demencia de Alzheimer y la esclerosis múltiple. Otras propiedades medicinales de la curcumina se relacionan con la protección de enfermedades hepáticas, entre estas se encuentran el hígado graso, la hepatitis, la cirrosis o los problemas de la vesícula biliar. No obstante, todavía faltan evidencias claras de esto, sobre todo en humanos.

Se atribuyen a la cúrcuma diversas propiedades curativas relacionadas con la menstruación. Además de ayudar a normalizar los ciclos irregulares y el nivel de hormonas, aumenta el flujo y reduce el dolor, como el que se produce en el síndrome premenstrual. También es conocida como un antiinflamatorio natural. Este efecto se atribuye tanto a su ingesta como a su aplicación externa en forma de pomada.

Ingerida tiene efectos importantes para la salud, ya que el estrés oxidativo es uno de los principales mecanismos de producción de enfermedades en los seres humanos; y también es uno de los mecanismos principales en el envejecimiento. Por lo mismo, es a partir de la propiedad antioxidante de la cúrcuma que se desprenden muchos de los beneficios atribuidos para la salud. Para ello puede usarse también cúrcuma en polvo sola o combinada con una cucharadita de agua hasta obtener una consistencia cremosa, equivalente a una pomada casera de cúrcuma. Además, las pomadas podemos encontrarlas en establecimientos naturistas. En este caso la cúrcuma suele estar mezclada con distintos ingredientes para favorecer el efecto antiinflamatorio. Una presentación similar que podemos encontrar en el mercado es el aceite de cúrcuma.

Para principiantes en esta terapia, basta una cucharadita de polvo de cúrcuma con agua tomar tres veces al día. Actualmente la cúrcuma puede consumirse de muchas maneras.

Se puede encontrar en la presentación de extracto o jarabe, útil para conseguir los beneficios que ya se describieron antes. Tiene la ventaja de que permite absorber con facilidad los principios activos de la planta.

Por ejemplo, podemos preparar un jarabe casero con cúrcuma y jengibre, lo que podría ayudarnos a aliviar síntomas leves del resfriado común. Se trata simplemente de mezclar la cúrcuma (en polvo o la planta fresca) con zumo de limón y un poco de jengibre. Dejar reposar la mezcla unos minutos y después tomar.

Referencias

Ver el audio de Luis Antonio Melón Gonzales del del día 6 de octubre del 2020, ingresar con ese nombre.

https://www.facebook.com/sedesanasaludable/videos/luis-antonio-mel%C3%B3n-g%C3%B3mez-en-vivo/686732352134378/?so=permalink&rv=related_videos

Ana María la Justicia: <https://www.anamarialajusticia.es/>

<https://viviendolasalud.com/dieta-y-nutricion/beneficios-propiedades-curcuma#:~:text=%20Beneficios%20y%20propiedades%20curativas%20de%20la%20curc%20umina,ayuda%20a%20digerir%20y%20reduce%20s%C3%ADntomas...%20More%20>