

# Sábila

**Nombre científico:** Aloe Vera,  
de la familia **Asphodelaceae**.

Se trata de un arbusto suculento y acaule o con tallo corto de hasta 30 cm, erecto, sin rebrotes laterales. Las hojas, que pueden medir hasta 40-50 cm de largo por 10-15 cm de ancho en ejemplares adultos, se disponen en forma de roseta basal.

El uso del aloe vera como planta medicinal tiene una larga historia; se ha utilizado con fines medicinales en varias culturas durante milenios. Tradicionalmente se ha usado el aloe para tratar empíricamente una amplia lista de trastornos y dolencias, como problemas de la piel (heridas, quemaduras y psoriasis), estreñimiento, úlceras externas e internas, hiperlipidemia, diabetes y lupus eritematoso.



## ¿Cuáles son los usos de la Sábila?

Es una planta medicinal versátil utilizada principalmente para hidratar, cicatrizar y regenerar la piel, aliviando quemaduras, acné e irritaciones gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas.



## ¿Cuáles son su efectos secundarios?

Puede ocasionar reacciones alérgicas en la piel (enrojecimiento, picazón) y problemas gastrointestinales si se consume (diarrea, calambres, daño hepático/renal), especialmente debido a la aloína presente en el látex amarillento.



## ¿Cuál es la preparación de la Sábila?

Corta las hojas maduras, quita las espinas y deja las pencas en agua durante 12-24 horas para eliminar la aloína (un líquido amarillo amargo). Luego, retira la piel verde, lava bien el gel transparente y tritúralo o úsalo directamente, conservándolo en la nevera hasta por 3-5 días.