

# SÁBILA

*Aloe barbadensis* L.

**NOMBRE-s VULGAR-es:** Sábila común. Pita zábila. Sábida.

**FAMILIA:** LILIACEAE

## Algo de la historia de la planta

Aristóteles a Alejandro Magno: “Majestad, los botánicos y sabios de esta noble ciudad de Atenas hemos llegado a la conclusión de que no existe mejor cicatrizante que el gel de aloe. Los soldados de nuestros ejércitos que caigan heridos en la batalla, hallarán en el aloe el mejor de sus remedios.... La lógica natural nos dice que si la planta es capaz de regenerar eficazmente la superficie dañada de sus propias hojas, también actuará cicatrizando las heridas de los humanos que estén en contacto con ellas”.  
(Pamplona Roger, Jorge D.. 1999).

## Descripción

De tallo cilíndrico y largo de hasta medio metro de altura que termina en un ramillete de flores alargadas, tubulares, acampanadas, amarillas, anaranjadas o rojizas. Las hojas parten de la base del tallo, largas, de hasta medio metro, carnosas, lanceoladas, de color verde glauco, con recias espinas en los bordes y terminadas en punta.

## Origen y ecología

Introducida. Cultivada y silvestre en ocasiones. No amenazada

## Localización

Aunque de origen sudafricano se adapta bien a nuestro entorno y se encuentra como ornamental en jardines y parques, también crece silvestre cerca de asentamientos humanos desde la costa a las medianías de las islas: L, F, C, T, P, G, H.



**En Agaete:** en cualquier lugar donde se cultive, en macetas o huertas.

## Parte utilizada

- Acíbar, látex o jugo viscoso, amarillo y amargo.
- Gel o jugo de aloe, pulpa transparente e insípida de las hojas carnosas.

## Principios activos fundamentales

### *Acíbar o látex:*

- ✓ Derivados hidroxiantracénicos: aloinas y aloerresinas.

### *Gel de aloe:*

- ✓ Polisacáridos: glucomananos, glucogalactomananos.
- ✓ Otros componentes minoritarios que pueden contribuir a su actividad farmacológica: aminoácidos, glicoproteínas, enzimas, heterósidos hidroxiantracénicos, derivados de cromonas y pironas, saponinas, esteroides, ácidos y sales orgánicas, sales inorgánicas y vitaminas.

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- ***Derivadas de la experiencia de uso tradicional***

### *Acíbar o látex:*

Carece de utilización en medicina popular, se toma casi exclusivamente en forma de preparados farmacéuticos con intención laxante o purgante y como emenagogo.

### *Gel de aloe:*

Se emplea con frecuencia por vía tópica con efecto antienvjecimiento de la piel, mejora de cicatrices,

estrías, manchas oscuras, como estímulo a la cicatrización de heridas, quemaduras por radiación y calor, eccemas y psoriasis... Vía interna se utiliza para el tratamiento de gastritis y úlceras gástricas o duodenales. En medicina popular se le atribuyen propiedades estimulantes de la inmunidad y antitumorales.

- ***Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos***



### *Acíbar:*

Acción laxante y purgante más potente que el sen o la cáscara sagrada. Actividad hipoglucemiante. Actividad antitumoral. La administración oral de aloína en ratas ha mostrado que disminuye la concentración de alcohol en sangre.

### *Gel de Aloe:*

Posee actividad cicatrizante de heridas, antiinflamatoria, antibacteriana y antiviral, inmunoestimulante, antitumoral, antiulcerosa, hipoglucemiante, e hipolipemiante; el contenido

mucilaginoso le confiere además propiedades emolientes e hidratantes sobre la piel.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

*Acíbar:*

Algunos ensayos clínicos han documentado la acción laxante, purgante e hipoglucemiante del extracto de acíbar.

*Gel de Aloe:*

Se ha documentado que es efectivo en el tratamiento de la úlcera bucal. También en el tratamiento de dermatitis o eczemas y en la psoriasis como tratamiento coadyuvante.

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de esta planta:

*Acíbar de aloe vera*

En caso de estreñimiento ocasional y en tratamientos de corta duración para evacuar heces más blandas en casos de hemorroides, fisuras anales, o después de cirugía ano-rectal o cuando se precise un vaciado intestinal.

*Gel de aloe vera*

Tratamiento de heridas menores, quemaduras de primer y segundo grado, quemaduras por calor o radiación, irritaciones y abrasiones de la piel.



**Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

*Acíbar:*

Debe ser utilizado exclusivamente bajo prescripción y control médico por su potente efecto purgante y nunca de forma continuada. Está contraindicado durante el embarazo por ser oxitócico y tóxico además para el feto. También está contraindicado su uso en niños. Puede causar cólicos gastrointestinales, diarreas sanguinolentas y hematuria por afectación renal.

*Gel de Aloe:*

Los preparados orales de gel de Aloe vera deben evitarse durante el embarazo o la lactancia. Carece totalmente de efectos secundarios o contraindicaciones, excepto alguna reacción alérgica o dermatitis de contacto en personas sensibles; sobre todo si el contenido en

antraquinonas supera lo permitido (menos de 1 mgr./litro expresado como barbaloina anhidra).

### **Dosis y forma de administración**

*Acíbar de aloe vera:*

Seguir escrupulosamente las indicaciones del médico o del laboratorio farmacéutico.

*Gel de aloe vera o el jugo extraído del mismo:*

En uso externo. Aplicación local directa del jugo o gel, o en compresas, también en distintas preparaciones con alcohol, miel, aceite, etc.

Uso interno. Tomar una o dos cucharadas de jugo o gel de aloe vera tres a cuatro veces al día, directamente o disuelto en agua o zumos de frutas o verduras. En cualquier caso seguir las indicaciones del laboratorio fabricante del producto.

### **Ejemplos de utilización**

*Receta de Fray Romano para tratar el cáncer y otras enfermedades:*

Esta utilización del Aloe vera proviene Belén en Israel, proviene de la experiencia de este sacerdote de origen brasileño y que al parecer ha tenido éxito en el tratamiento del cáncer de algunos enfermos; a partir de entonces esta receta se ha popularizado de forma importante en los últimos años. El Aloe vera se recoge de la misma forma que indicamos anteriormente, sólo que al prepararlo, una vez cortado por la base y por los laterales para quitar las espinas, lo que nos queda lo cortamos en pequeños trozos y lo introducimos en la licuadora en

cantidad aproximada a 300 grs. y le añadimos 0,5 kgrs. de miel pura de abeja y también varias cucharadas (3 a 7) de aguardiente, coñac, whisky, ron o vodka. Este brebaje se guarda en el frigorífico donde se puede conservar durante al menos una semana. Agitar siempre antes de tomarlo. Se toma una cucharada sopera tres veces al día, entre media hora y quince minutos antes de las comidas. Tomar durante diez días y descansar durante una semana. Se puede repetir si se considera necesario. Como efecto secundario se pueden presentar molestias gastrointestinales y diarrea moderada.

### **Testimonios de los Sabios de Agaete**

- **D. Manuel Jiménez Ramos,**  
**“El de El Pinar”:** *“A los empeines le echaban pita sábila”.*
- **D. Pedro Rodríguez Santana:** *“La Pita Sábila y la Leña Buena es la medicina mía. La Leña Buena está entre el Risco y Agaete y allí fuimos a buscarla con Nono el del motor que se la dio pa la tos a Paca la mujer y “como con la mano”, al día siguiente ya no tenía tos. A mi me empezó un catarro y estaba fijo “cajún, cajún”,..”cajún cajún” y*

*hasta echaba esputos  
con sangre, cuando me  
hicieron radiografía el  
especialista que la vió  
dijo que era una  
neumonía, “y no muy  
chica” dijo; no me  
mandaron ni una aspirina  
y yo me curé, con Leña  
Buena, Pita Sábila y miel  
de abeja, también para la  
garganta. La pita sábila  
se lava bien, se pica en  
trocitos y junto con la  
leña buena se guisa el  
agua, lo mismo pa  
heridas por fuera que por  
dentro.”*

- **D. Pedro Rodríguez  
Santana:** *“Pa curar algo  
en la piel lo mejor que  
hay es la pita sábila, yo  
tenía aquí un herpes, un  
empeine, me echaba  
todos los días pita sábila  
y desapareció.”*

**S. Jorge Cruz Suárez**  
*“Más de 100 Plantas Medicinales en  
Medicina Popular Canaria”*  
Las Palmas. Obra Social de La Caja  
de Canarias. 2007.