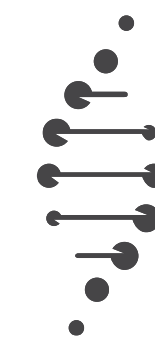


ALOE VERA

A RAINHA DAS
PLANTAS MEDICINAIS



A Aloe Vera, ou Babosa, é realmente uma das principais dádivas do Reino Vegetal. Se todos soubessem os importantes benefícios nutricionais e medicinais que esta guarda dentro de suas folhas, provavelmente haveria um pequeno jardim de Aloe em cada residência. E definitivamente as farmácias venderiam menos medicamentos.

Quando estudamos todo o potencial que esta planta tem a oferecer, torna-se simples compreender o porquê da ANVISA (Agência nacional de vigilância sanitária) ter proibido no Brasil a comercialização de produtos que contenham a mesma em sua composição. Afinal, como todo bom órgão governamental, é necessário que esta preste tributo e obediência aos “patrocinadores”, no caso a indústria farmacêutica.

Por uma fração de preço de qualquer medicamento sintético, a Aloe oferece uma vasta seleção de princípios ativos medicinais em forma orgânica e já conjugada com os elementos que auxiliam a absorção e utilização dessas substâncias.

Seus benefícios amplamente documentados explicam o motivo desta planta ser reverenciada através de pinturas nos templos egípcios e em diversas culturas ao longo da história.





Embora a maioria apenas tenha conhecimento acerca das aplicações externas da Aloe Vera, seja na forma cosmética (pele e cabelos) ou na forma de reparo de queimaduras, a planta tem, na realidade, muito mais a oferecer. Quando usada internamente (ingerida), seus benefícios são tão, ou mais significativos.

Pesquisando a literatura científica disponível, percebe-se que a Aloe destaca-se como uma planta singular, com uma incrível variedade de benefícios para a saúde.

Em uma única planta podemos encontrar os seguintes benefícios, ou auxílios que a mesma presta ao organismo com o propósito de:

- Interromper o crescimento de tumores cancerígenos.
- Tratar úlceras, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn e outras desordens digestivas.
- Reduzir a pressão sanguínea elevada
- Acelerar a cura de queimaduras físicas e radioativas.
- Substituir muitos dos produtos de primeiros socorros
- Ajudar a interromper o câncer do cólon, tratando dos intestinos e lubrificando o trato digestivo como um bálsamo.
- Corrigir a constipação.
- Estabilizar os níveis de açúcar no sangue
- Prevenir e tratar as infecções causadas pela bactéria da Cândida
- Proteger o fígado contra diversas doenças
- Funcionar como um isotônico natural, para o equilíbrio de eletrólitos.
- Aumentar o desempenho cardiovascular e a resistência física.
- Hidratar a pele e acelerar sua regeneração em caso de cortes ou feridas de qualquer tipo.
- Fluidificar o sangue que porventura esteja muito denso, facilitando a circulação.
- Aumentar a oxigenação sanguínea.
- Diminuir processos inflamatórios e aliviar as dores da artrite.
- Proteger o corpo contra o stress oxidativo.



Em todo o mundo, o Brasil foi o pioneiro em proibir o uso de suplementos que contém esta planta, demonstrando assim o avanço na compreensão e conhecimento de nossas autoridades responsáveis.

Felizmente, ainda é possível extrair os benefícios a partir do uso da própria planta, extraíndo o gel de dentro de sua casca e preparando-o em sucos ou shakes.

O processo em si é fácil e rápido, requerendo apenas alguns cuidados e atenções. Ao final deste artigo apresento um guia prático com fotos para a extração caseira do gel. Você pode encontrar com certa facilidade as folhas de Aloe em feiras livres (barracas de ervas), mercados municipais e lojas especializadas.




O LÍRIO DO DESERTO: ALOE VERA NA HISTÓRIA DA HUMANIDADE

Estudiosos apontam que a origem da Aloe se deu na África, sendo atualmente encontrada com facilidade em qualquer lugar de nosso planeta. Hoje são incontáveis os produtos, sejam medicinais ou cosméticos, que a utilizam em sua composição.

A Aloe Vera, conhecida também como a “planta da imortalidade”, e “lírio do deserto”, foi muito utilizada por civilizações antigas. A babosa era transportada pelos soldados do exército de Alexandre o Grande para ser utilizada como medicamento de primeiros socorros. Aplicada em ferimentos nas batalhas, acelerava muito o processo de cicatrização. Existem também registros da Aloe sendo utilizada como medicamento na frota de Cristóvão Colombo e em outras das Grandes Navegações. A Aloe é tida pelos historiadores como sendo o grande segredo de beleza de Cleópatra, lendária musa do Egito Antigo que encantava por sua pele radiante.

A Aloe Vera, assim como outras plantas pertencentes à família das suculentas, é capaz de sobreviver em climas áridos e desérticos por ter desenvolvido uma engenhosa técnica de armazenamento de água. Ela atua como um reservatório vivo do precioso líquido. Contudo, o líquido armazenado por estas plantas é mais do que simples água, mas de fato um gel composto de gliconutrientes de cadeia longa, denominados polissacarídeos.

A close-up, high-angle photograph of an Aloe vera leaf, showing its thick, fleshy texture and serrated edges. The leaf is a vibrant green color, with some areas appearing slightly lighter due to the lighting. The background is a soft, out-of-focus green, creating a natural and fresh atmosphere.

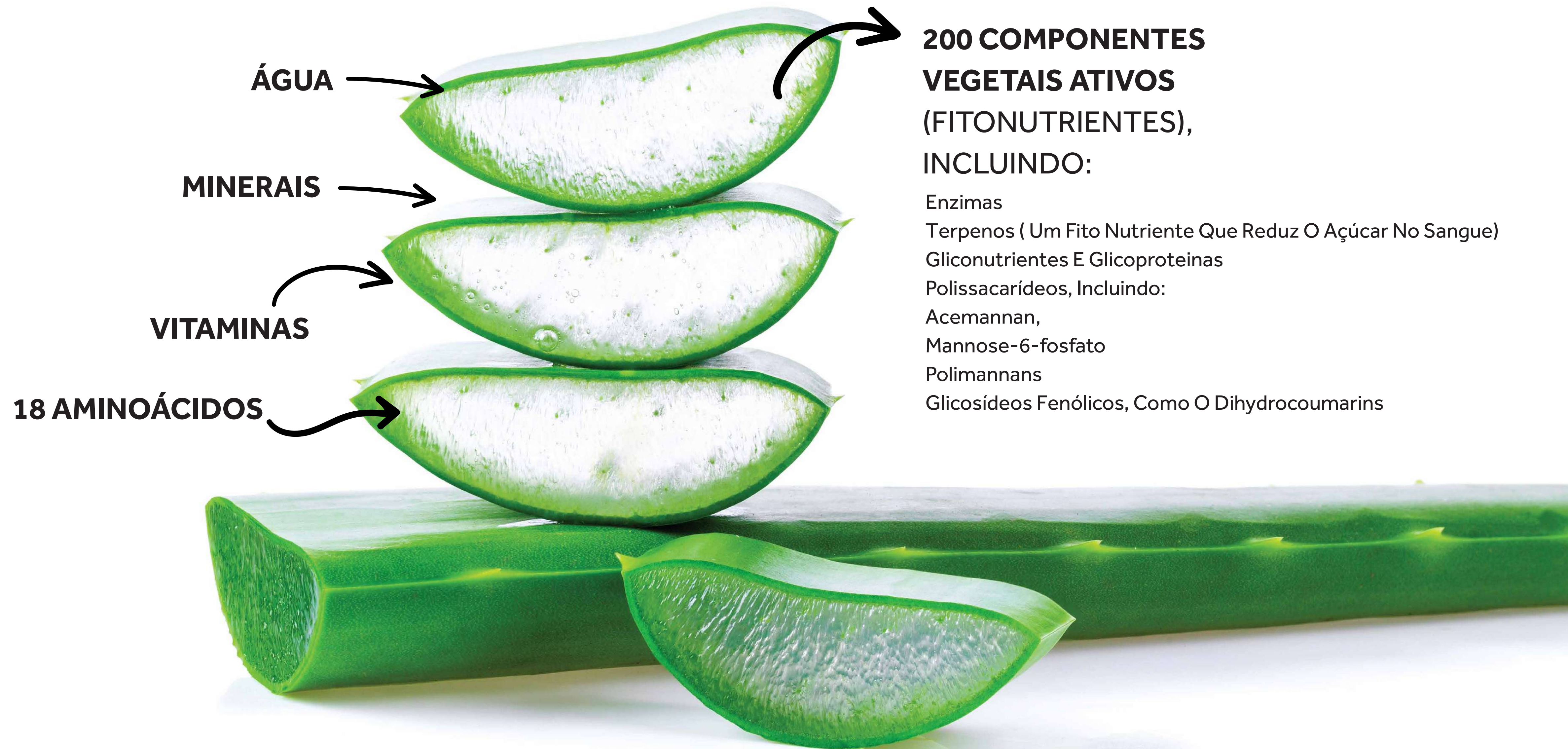
É este gel o tesouro da Aloe. Nele estão contidas incontáveis propriedades medicinais. Este gel tem em sua composição determinados compostos que atuam fornecendo à planta uma rápida capacidade de cicatrização e regeneração, pois quando qualquer ruptura ou corte de sua folha acontece o gel sela quase que instantaneamente o ferimento para evitar que a umidade de seu interior seja evaporada e toda a planta se desidrate.

Este mesmo atributo de cicatrização e regeneração acelerada é transmitido àqueles que fazem uso do gel, tanto interno quanto tópico, no tratamento de úlceras ou cortes de todos os tipos.

O conteúdo de polissacarídeos presente no gel tem forte propriedade antiviral, bactericida e fungicida. Além de conter água e propriedades regenerativas, este gel é composto de centenas de fitoquímicos.

Seu efeito na prevenção e tratamento de sintomas diversos é potente, real e cientificamente comprovado por centenas de estudos.

O QUE HÁ NO GEL DA ALOE VERA:



ESTUDOS E BENEFÍCIOS COMPROVADOS

Atualmente suas propriedades mais conhecidas são as cosméticas, seja na pele ou nos cabelos, atuando como bactericida, cicatrizante e como um hidratante de alta capacidade que ajuda a rejuvenescer tecidos lesionados por queimaduras.

Ela também cria um filme protetor que ajuda o organismo a reter mais água e se manter bem hidratado, mesmo sob o Sol.

Ou seja, a Aloe é excelente para se passar na pele antes de se expor ao sol, pois além de proteger contra a desidratação, atua como um protetor. Existem ainda outros fatores altamente benéficos que ainda são pouco conhecidos pela maioria da população.

REDUÇÃO DE PROCESSOS INFLAMATÓRIOS NO ORGANISMO:

Usar Aloe topicamente é uma maneira bem conhecida de reduzir a inflamação, entretanto, a Aloe também pode ser utilizada internamente, reduzindo a inflamação ao longo do corpo, de dentro para fora.



ESTABILIZAÇÃO DA GLICEMIA SANGUÍNEA:

Pacientes diabéticos que consumiram Aloe Vera por três meses apresentaram uma queda significativa em picos elevados de açúcar no sangue.

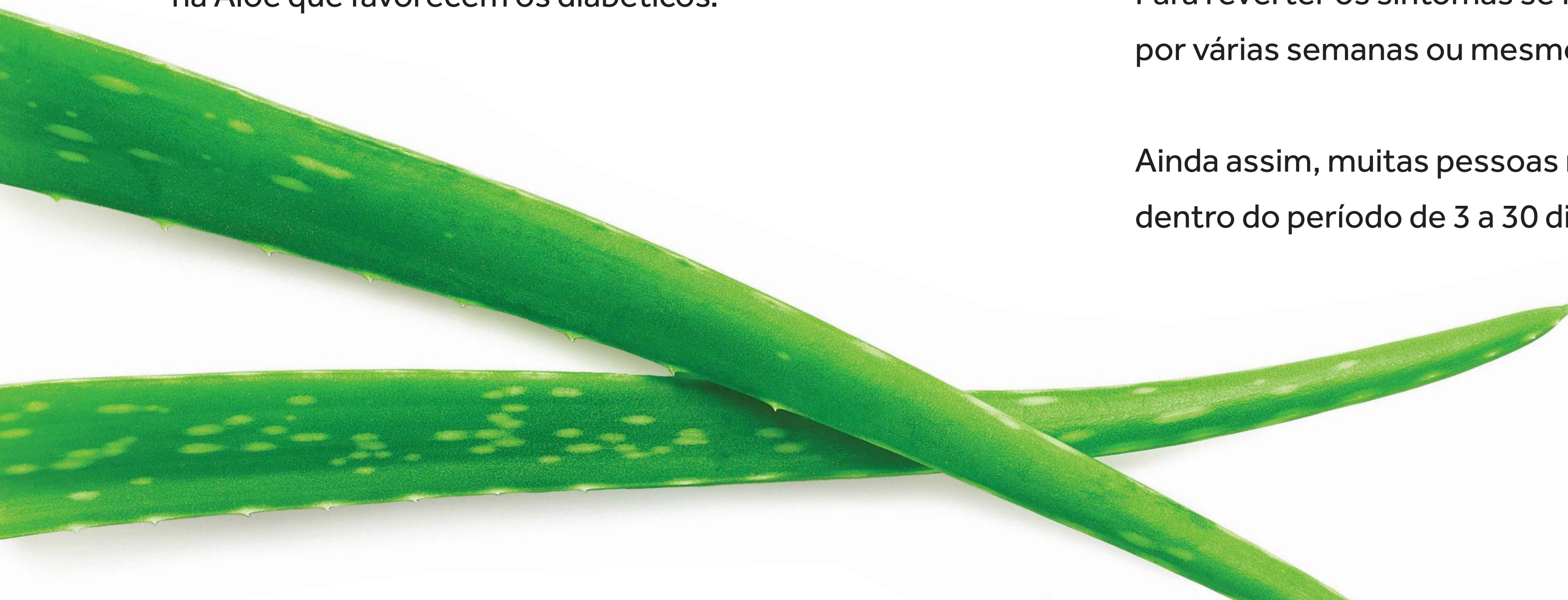
Vários estudos clínicos publicados demonstraram diversas propriedades na Aloe que favorecem os diabéticos.

TRATAMENTO DE ÚLCERAS, SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL, DOENÇAS DE CHRON E DOENÇAS CELÍACAS

Os polissacarídeos da planta têm efeito regenerativo em numerosas desordens digestivas, esta é uma das mais bem conhecidas aplicações do gel.

A Aloe não é uma cura “mágica”, nem seu efeito é instantâneo. Para reverter os sintomas se faz necessário a utilização regular por várias semanas ou mesmo meses.

Ainda assim, muitas pessoas relatam melhora dos sintomas dentro do período de 3 a 30 dias, dependendo da condição.



CONTÉM ALTO TEOR DE ACEMANNAN, UM FORTALECEDOR IMUNOLÓGICO NATURAL

O acemannan tem efeito direto sobre as células do sistema imunológico. Ativa e estimula macrófagos, monócitos anticorpos e também linfócitos T (células cujo papel é aumentar a resistência imunológica do organismo).

Pesquisas científicas como o estudo publicado na International Immunopharmacology (1995), mostram que os polissacarídeos presentes em seu gel possuem uma elevada capacidade de fortalecer o sistema imune, especialmente os leucócitos *"natural killers"*, especialistas na destruição de tumores cancerígenos.



ALOE VERA: A EVOLUÇÃO DO KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

Aloe Vera é um potente e natural antisséptico, que já nos é entregue pronto para utilizar pela Natureza. Afinal, a composição de seu gel é elaborada com uma eficaz propriedade antiviral, bactericida e fungicida para a própria sobrevivência da planta no deserto. Se assim não fosse, qualquer arranhão ou pequeno corte deixaria o conteúdo nutritivo da planta disponível para bactérias e invasores diversos.

Ao aplicar pedaços sobre cortes e feridas, elas cicatrizam e ao mesmo tempo ficam completamente livre e bactérias nocivas que possam infeccionar a lesão. Some estes benefícios ao fato do gel ser densamente nutritivo para a pele, fornecendo todos os nutrientes para sua regeneração.

Entretanto, vale ressaltar que isto não implica dizer que a Aloe pode substituir uma sala de emergências de um pronto-socorro. Mas antes de você chegar à sala de emergência, o gel da Aloe Vera pode proteger seu ferimento de infecções e proporcionar um estágio mais acelerado de recuperação do ferimento.

Aloe é tão versátil que é recomendável carregar uma folha consigo em excursões pela Natureza.

É um kit de primeiros socorros portátil. Seu gel trata cortes, arranhões, queimaduras, mordidas, furos, rasgos e até mesmo raladuras.

E, caso esteja sofrendo de sede, você pode comer o gel e hidratar-se.



ALOE VERA

COMO UM CONSERVANTE NATURAL DE ALIMENTOS

Imagine a possibilidade de eliminar da alimentação toda aquela imensurável quantidade de conservantes químicos que intoxica e degrada o corpo. Ou a possibilidade de substituir todas estas substâncias tóxicas por um conservante natural, que além de conservar seu alimento proporciona saúde e vitalidade para seu organismo. Pois bem, basta uma fina camada do gel de Aloe Vera e este sonho torna-se uma realidade.

Pesquisas conduzidas por Daniel Valero, Ph.D da Universidade Miguel Hernández, em Alicante, Espanha, mostram que uma fina camada do gel de Aloe Vera é extremamente eficiente em preservar e conservar alimentos. Para o experimento, eles mergulharam uvas no gel da Aloe Vera e guardaram-nas em ambiente refrigerado. As uvas que não receberam o tratamento estragaram em sete dias, mas as uvas que foram previamente cobertas com gel de Aloe Vera permaneceram frescas e saborosas por 35 dias!

Você mesmo pode mergulhar frutas e verduras no gel. Maçãs, pepinos, abobrinhas, tomates, pêssegos, batatas, uvas e muitos outros itens podem ser preservados desta forma.



AUMENTA A EXPECTATIVA DE VIDA E LONGEVIDADE

Um estudo com ratos de laboratório demonstrou que Aloe Vera aumenta a expectativa de vida em 10%. O resumo deste estudo revela o seguinte:

O consumo de Aloe, tanto crua quanto processada, mostrou um aumento (10%) no tempo de vida e diminuiu a taxa de mortalidade em 50%. Foram também constatados efeitos benéficos com o consumo de Aloe em relação a doenças relacionadas ao envelhecimento: os Grupos 2 e 3 mostraram uma menor incidência de trombose atrial em comparação ao Grupo 1. Mais que isso, o Grupo 2 mostrou uma significativa taxa reduzida de nefropatia (doença dos rins) grave e a ocorrência de múltiplas causas de morte comparados com o grupo controlado.

Todos os grupos que ingeriram Aloe mostraram considerável redução na incidência de leucemia fatal. Mais ainda, não foram encontrados e relatados quaisquer efeitos colaterais e adversos decorrentes da ingestão de Aloe Vera.

FIM DOS DESCONFORTOS DO REFLUXO

O uso regular de Aloe Vera é excelente para tratar refluxo. Os sintomas tendem a desaparecer em poucos dias. Mas claro, de nada adianta tomar o gel e se empanturrar de frituras e comidas industrializadas.



TRATAMENTO DE QUEIMADURAS POR RADIAÇÃO EM TRATAMENTOS DE CÂNCER

Para as vítimas de tratamento de câncer que estão passando pelo agressivo tratamento de radioterapia, aplicar topicamente Aloe Vera na região irradiada irá acelerar o processo de cura das queimaduras radioativas. Consumir Aloe Vera internamente também é um ótimo meio de ajudar as queimaduras internas.

Os efeitos radio-modificadores do extrato da folha da Aloe Vera foram observados em testes feitos em ratos albinos suíços, com doses entre 50 e 100mg/kg. Este extrato era atóxico quando injetado até 800mg/kg, e foram relatadas significativas melhoras no tempo de sobrevivência em exposição à radiação.

Além disso, o tratamento reduziu os danos causados pela radiação nas células sexuais e a perda de peso corporal.

PARA A SAÚDE DA GENGIVA

Quer um jeito simples e efetivo de tratar problemas de gengiva? É muito fácil: coloque um pouco do gel da Aloe Vera em sua escova antes de escovar os dentes ou mastigue um pouco do gel deixando-o agir nas gengivas .



GUIA DE FOTOS DO PASSO A PASSO PARA A EXTRAÇÃO DO GEL

É simples e fácil a extração do gel da folha da Aloe Vera, que pode ser tranquilamente cultivada no quintal de sua casa, ou mesmo em um vaso, caso você more em uma casa pequena ou apartamento.

Desta forma você terá sempre à mão uma das mais magníficas ervas medicinais. É um grande privilégio poder colher e consumi-la fresca. Lembrando que existem dezenas de variedades de Aloe, a que buscamos é a **Aloe Barbadensis**, que você pode reconhecer nas fotos como a variedade que tem folhas lisas e suculentas. Você pode encontrar estas folhas à venda em lojas de ervas ou em barracas de feira.



1º PASSO

Escolha a folha que estiver mais abaixo de todas e, puxando-a com cuidado, remova-a da planta. é normalmente grande, grossa e bem verde.

Quanto mais grossa a folha, mais gel você obterá. Uma folha saudável tem o tamanho de um antebraço, aproximadamente. Respeite a planta que lhe fornece sua folha e nutrição, deixando o suficiente para que ela sobreviva e possa prosperar.

Não destrua uma planta de Aloe Vera. Deixe as pequenas folhas do miolo vivas para que a planta possa continuar a se desenvolver. Depois de algum tempo você poderá colher mais de sua generosidade.

Após cortar a folha, começará a escorrer no local do corte uma resina amarela que depois se torna vermelha escura. Deixe a folha na vertical e espere alguns segundos até que toda esta resina saia.

Não se preocupe com a perda de gel, pois apenas a resina escorrerá. Todo o gel permanecerá intacto na folha.

Note a bela e grossa camada de gel nesta folha de Aloe Vera: é este o gel que estamos interessados em utilizar.

O método que mostraremos aqui consiste em tirar com uma faca a parte verde e a resina da folha, restando apenas o gel.

É exatamente neste gel viscoso que estão contidos todos aqueles benefícios e que estamos interessados em obter. Já a resina vermelha escura (Alantoína), presente na parte verde da folha, não é aconselhável para a utilização interna, pois age de maneira muito intensa no organismo.



1º PASSO

Assim, enquanto o gel suaviza e regenera todo o trato digestivo, ameniza e trata de azias, constipação, Doença de Crohn e outras desordens digestivas; a resina vermelha, quando consumida, causa irritação e diarreia.

Utilize o gel em uma nutritiva e deliciosa bebida matinal e deixe a parte verde que restar para utilização como loção hidratante para pele e cabelos.

Este é um cosmético integralmente ecológico!

Aqui foi cortada uma seção da folha para mostrar mais nitidamente a transparência do gel da Aloe Vera. O gel da Aloe Vera é constituído de 96% pura água! Esta água é retida por uma magnífica matriz de complexos polissacarídeos, composta por mais de 200 fitonutrientes. São destes polissacarídeos e gliconutrientes que todas as propriedades medicinais da Aloe são originadas. É o que nos interessa.

Um maravilhoso close da folha da Aloe Vera. Podemos ver claramente a textura do gel e da casca.

Observe neste outro close-up os pontinhos vermelhos escuros entre o gel e a pele da folha da Aloe Vera.

Estes pontinhos representam o sistema circulatório da planta e é nele que se encontram a resina amarelada mencionada anteriormente.

Enquanto estes pontinhos são o sistema circulatório, o gel representa o sistema de armazenamento de água da Aloe.

Todos os diferentes tipos de Aloe Vera são naturalmente bactericidas e possuem habilidade regenerativa.

Se a planta sofrer algum corte, ele estará cicatrizado em questão de horas!



2º PASSO

Coloque a folha sobre uma tábua de cortar alimentos.

Utilize, se possível, uma faca de serra com lâmina flexível.

Como benefício extra, ao manejar a Aloe Vera sobre a sua tábua de alimentos, você também irá cobri-la com uma maravilhosa camada de gel natural bactericida e fungicida!



3º PASSO

Primeiro, corte o meio da parte côncava da folha, segurando a faca paralelamente à tabua de cortar, tentando cortar o mínimo de gel possível. Comece este corte da base da folha, a parte mais grossa, até a ponta da folha, a parte mais fina.

Feito o corte, a folha ficará parecida com a figura acima. O gel ficará exposto na parte do topo da folha.



4º PASSO

Agora corte as duas partes restantes na folha da Aloe. Segure a faca formando um ângulo de 45° com a tábua, aproximadamente, e corte uma parte por vez, sempre da parte mais grossa para a parte mais fina.

Feito isso, toda a casca de um lado da folha terá sido removida, conforme a ilustração acima. Resta somente a parte de baixo.



5º PASSO

Segure a faca paralela à tabua de cortar e gentilmente corte o gel da casca que está abaixo dele. Como a casca debaixo é levemente côncava, você pode pressionar levemente a folha contra a tábua para facilitar o corte.

Tenha certeza de ter retirado toda a casca do gel, pois não é aconselhável ingerir esta camada verde, ou a resina amarelada – esta pode afetar sua flora intestinal, causar alergias ou irritação.

Note que o gel foi completamente separado da casca da Aloe Vera.
(Observe atentamente a figura acima: o gel é praticamente transparente.)



6º PASSO

Agora você pode pegar o gel, que lembra um pedaço grande de gelatina. Isto é o que você irá comer. Se quiser, coma um pedaço do gel como está! O gosto é levemente amargo, mas quando adicionado e batido com sua bebida, ele praticamente não terá gosto algum.

Este gel também pode ser usado quando sofrer algum corte ou ferimento, para prevenir infecções e acelerar a cicatrização. Você pode até colocar pedacinhos dentro do ferimento, em casos mais graves, para auxiliar o tratamento posterior em uma sala de emergências. É perfeito para cortes, arranhões, queimaduras.

Outra imagem mostrando o gel retirado e separado da pele da folha da Aloe Vera.



COMO UTILIZAR?

O gel da Aloe Vera, quando extraído adequadamente, praticamente não tem gosto e portanto soma-se bem a qualquer suco ou bebida que você prepare no liquidificador.

Cultive suculentas folhas de Aloe frescas em seu jardim, da espécie Barbadensis (a folha mais espessa), mostrada em todas as fotos.

Para fazer uso desta planta, descasque-a com a ajuda de uma faca e jogue um pedaço do gel dentro do copo de liquidificador.

Na sequência, acrescente sua fruta ou suco preferido (pode ser suco verde, leite de castanhas...) e processe por alguns instantes.

SAÚDE!

OBSERVAÇÕES

Caso você nunca tenha consumido Aloe antes, tenha a precaução de começar com pequenas porções. Reações alérgicas a Aloe Vera são muito raras, porém cautela é sempre recomendável.

O ideal é conservar a folha em geladeira após colhida, mesmo depois de cortar um pedaço da mesma. Só deve ser descartada quando apresentar aspecto de murcha.

O gel colhido pode ser congelado e guardado por até seis meses.





PROJETO **LONGEVIDADE**

Flavio Passos



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".
Não é permitida a divulgação e distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar
todo o esforço, investimento e dedicação empregados neste trabalho.

