

CUERPO MENTE

BIENESTAR Y SALUD NATURAL

Nº 196 - 2,95 €

**LA COCINA
SANA GANA
SABOR**

ESPECIAL

Masajes y
ejercicios
faciales

**ENSALADAS
CON FRUTAS**

Las vitaminas
más refrescantes

**CÓMO EVITAR
LOS MAREOS
EN LOS VIAJES**

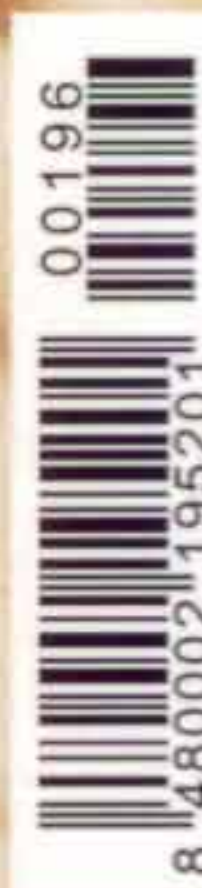
**ALOE, LO MEJOR
PARA LA PIEL**

Un regenerador
y calmante natural

**LA NECESIDAD
DE CONTACTO
EMOCIONAL**

**EL DESCANSO
TE FORTALECE**

GUÍA PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO EN VERANO



PVP Canarias 3,10 €

LA BELLEZA CON ALOE

Pocas plantas gozan del prestigio del aloe como **regenerador cutáneo**. Considerado el mejor bálsamo, sus virtudes calmantes y reparadoras le convierten en el gran aliado de la piel en verano.

El uso del aloe con fines terapéuticos y cosméticos se remonta a hace más de cuatro mil años. Es una planta esencial en la botánica sagrada de numerosas culturas, como la hebrea, la maya y la oriental. Originaria de África, está muy presente en el arco mediterráneo y en las islas Canarias, donde la bonanza del clima y la particularidad de su tierra volcánica le confieren unas características especiales. En Andalucía también existen plantaciones, cuyo origen data de la época de la dominación árabe.

Esta planta carnosa tiene la apariencia de un cactus, aunque realmente es una liliácea, de la familia de las cebollas. El jugo de su pulpa, mucilaginoso, transparente e insípido, está compuesto por aminoácidos, minerales, vitaminas B, C y E, ácido fólico, antroquinonas, lignina y saponinas. Por su singular composición la planta tiene la capacidad de cicatrizar

sus propias heridas de forma casi instantánea para evitar que el agua de su interior se pierda. Sobre la piel ejerce este mismo efecto reconstructivo de los tejidos.

COSMÉTICO NATURAL

Las excelentes propiedades del aloe para el cuidado de la piel hacen que sean innumerables los productos cosméticos que lo integran en sus fórmulas. Constituye un aliado magnífico durante el verano y calma y refresca la piel tras una exposición solar. Alivia también las picaduras de insectos y ayuda a reducir las cicatrices, el acné. Mejora los eccemas y la psoriasis, y si se usa de forma continuada disimula las estrías.

El aloe acelera la producción de nuevas células, por lo que está considerado un magnífico regenerador cutáneo, y estimula la síntesis del colágeno y de la elastina, de modo que usado con regularidad ralentiza la aparición de arrugas.

GETTY IMAGES



Por otra parte, sus mucílagos poseen gran capacidad para retener agua. Por ello el aloe es eficaz en el tratamiento de pieles deshidratadas y desvitalizadas. Además, equilibra la dermis después de la depilación y el afeitado, nutre el cabello, contribuye a eliminar la caspa y se utiliza como fijador y acondicionador, ya que aporta suavidad, fortaleza y flexibilidad al pelo.

El aloe puede aplicarse sobre todo tipo de pieles, aunque por su efecto astringente es especialmente apropiada para el cutis graso, ya que no engrasa. Penetrará rápida y profundamente, pero, sin embargo reseca la piel, por lo que tras su absorción es necesaria la aplicación de una crema de tratamiento.

Del aloe únicamente se aprovecha la parte gelatinosa del interior de la hoja, que se puede aplicar directamente sobre la piel: se retiran los bordes espinosos y se corta la hoja longitudinalmente para abrirla y extraer su gel. Las hojas frescas



FIRFOFOTO

LA PLANTA EN CASA

El aloe (*Aloe barbadensis*) es de fácil cultivo, requiere mucho sol y poco riego. Sus peores enemigos son el exceso de agua y el frío. Es muy resistente a las plagas. Para su cultivo en maceta lo idóneo es un recipiente de barro y una mezcla al 50% de turba y tierra de jardín sobre un drenaje de dos dedos de grava. Debe estar en un lugar soleado y cálido, protegido del frío en invierno. Se reproduce por pequeñas plantitas que brotan alrededor. A los tres años ya reúne todas sus cualidades terapéuticas.



pueden conservar dentro del frigorífico, en el interior de un recipiente hermético, preferentemente de cristal.

MASCARILLA CASERA

El aloe es un ingrediente esencial de la cosmética natural. De forma sencilla y rápida se puede obtener una excelente mascarilla mezclando dos cucharaditas de aloe, una de miel fluida y otra de caolín (arcilla blanca). Transcurridos veinte minutos se elimina con agua.

Tras una exposición solar puede aplicarse un preparado hidratante y nutritivo mezclando tres cucharaditas de aceite de melocotón, dos de aloe y seis gotas de aceite esencial de lavanda. Las propiedades del aloe regeneran y alivian la irritación provocada por el sol y los principios activos de la lavanda refrescan.

En cuanto a los productos que llevan aloe como ingrediente, es muy importante fijarse en su etiqueta. Cuando se encuentra en los últimos lugares de la lista

de ingredientes significa que el porcentaje utilizado es muy bajo. Cuando aparece entre los primeros, suele encontrarse en cantidades mayoritarias. Para que la formulación sea eficaz ha de contener un mínimo de un 20% de aloe.

Conviene saber también que el aloe puede recibir varios nombres comerciales:

Gel de aloe natural. El obtenido de las hojas sin diluir ni procesar.

Gel de aloe estabilizado. Contiene aloe natural procesado, es decir, aloe al que se agrega agua y conservantes.

Extracto de aloe. Es aloe disuelto en agua u otros disolventes y, por lo general, contiene menos del 10% de gel.

Gel de aloe pulverizado y reconstituido. Contiene pulpa deshidratada a la que posteriormente se ha añadido un porcentaje de agua.

Zumo de aloe. Contiene un mínimo del 50% de gel. ■

MARIPI GADET

COSMÉTICA CON ALOE



AFTER SUN
Annemarie Börlind
Gel hidratante que calma la piel después del sol. 200 ml, 15,30 €.



HIDRATANTE
Logona
Gel ligero, sin grasa, que refresca, nutre y estimula la piel. 30 ml, 17,50 €.



TÓNICO FACIAL
John Masters Organics
De rosa y aloe. Da vitalidad a la piel. 59 ml, 25 €.



CREMA FLUIDA
Lavera
Hidratante facial con aloe vera, karité y aceite de almendras. 30 ml, 15,90 €.



BÁLSAMO
Naetura
Gel puro compuesto por 91% de aloe de cultivo biológico. 250 ml, 11,25 €.



CHAMPÚ
Urtekram
Aloe bio para todo tipo de cabellos. Con certificación ecológica. 250 ml, 5,35 €.



AFTER SHAVE
Taller Amapola
Bálsamo de aloe y hamamelis para después del afeitado. 50 ml, 7,20 €.