

H1: 10 usos caseros del aloe vera

Descubre en este artículo cuáles son los diferentes usos caseros del aloe vera y disfruta de todos sus beneficios y propiedades. ¿A qué esperas?

El aloe vera es una planta milenaria cuyas propiedades medicinales ya se conocían desde tiempos de los egipcios. Su extraordinaria composición es la responsable de sus beneficios: las hojas de este arbusto contienen **vitaminas B1, B2, B3, B5, C y E, calcio, magnesio, hierro, aminoácidos, enzimas, saponinas y ácido salicílico**. Estos nutrientes la convierten en una planta con un gran poder antioxidante, hidratante, astringente y antibacteriano.

Si tienes un aloe vera en casa, puedes preparar con él diferentes productos naturales a partir de sus diferentes partes. Te explicamos cómo:

- Para empezar, elige las hojas que están más al exterior, ya que son las más maduras, e intenta cortarlas muy cerca de la base porque la mayor parte de los nutrientes se concentran en esta parte.
- Al cortarlas notarás que empieza a salir un liquidillo amarillo: es el látex del aloe o **aloína, una sustancia muy efectiva como laxante pero que es irritante para la piel**. Por eso es muy importante que separes esta sustancia de la pulpa del interior de las pencas, que es el que se usa para aplicar a la piel. Si te interesa usar la aloína, puedes extraerla colocando la hoja en posición vertical sobre un recipiente durante una hora.
- Usa un cuchillo bien limpio y afilado para cortar las puntas y los bordes, donde están las espinas de las hojas.
- Luego pela las pencas separando la capa verde de la pulpa transparente que hay en el interior.
- Por último, limpia bien este gel transparente que has sacado. Lo ideal es que lo sumerjas en agua durante 24 horas y que vayas cambiando este agua cada 4 horas para eliminar cualquier resto de aloína que pueda contener.
- ¡Y listo! Conserva este gel en la nevera en un frasco de cristal hermético, podrás usarlo hasta durante una semana.

Aunque su uso más conocido en medicina y cosmética es el que se aplica a la piel, las propiedades del aloe lo hacen útil para muchas más partes de nuestro cuerpo. Te presentamos, a continuación, **diez usos caseros del aloe vera** con los que aprovechar tu planta al máximo:

1. **H2: Loción after-sun y para quemaduras.** Aplica directamente el gel puro sobre la quemadura o rebajarlo con agua si lo vas a usar como after-sun para todo el cuerpo. Sus propiedades humectantes y refrescantes aliviarán el dolor y además ayudará a regenerar los tejidos dañados de tu piel y a evitar que te peles.

2. **H2: Mascarilla anti-caspa.** Mezcla el gel de aloe con aceite de coco o de oliva y masajea tu cuero cabelludo con esta mascarilla. Déjalo actuar al menos 10 minutos y enjuaga con agua. Las saponinas del aloe actuarán como un jabón natural que penetra en los folículos pilosos limpiando de impurezas y fortaleciéndolo. No solo conseguirás combatir la caspa sino que conseguirás un pelo más fuerte y bonito.

3. **H2: Crema contra el acné.** Las propiedades antibacterianas del aloe vera también sirven para la piel del rostro. Aplica el gel sobre la cara y déjalo actuar unos minutos antes de aclarar. Haciendo esto un par de veces por semana, previenes la aparición de acné y puntos negros a la vez que tonificas y reafirmas tu cutis.

4. **H2: Enjuague bucal.** En caso de llagas en la boca puedes aplicar el gel de aloe directamente sobre la herida o preparar un enjuague con él. Consegirás que cicatricen mucho antes y te calmará

el dolor.

5. H2: Remedio para las picaduras de insectos. El aloe es antiinflamatorio por lo que es ideal para bajar la hinchazón provocada por las picaduras de mosquito y otros insectos.

6. H2: Desmaquillante. Mezcla el gel con agua y un poco de aceite de oliva (poquito para no engrasar la piel). Este ungüento es un desmaquillante barato y natural que, además de limpiar en profundidad tu piel, previene la aparición de arrugas.

7. H2: Cicatrizante de heridas. Uno de los usos más conocidos del aloe vera pero no por ello menos útil es su aplicación para curar heridas. No solo eso, su acción antibacteriana también ayudará a que no se infecten y su acción hidratante y regeneradora evitará que nos quede cicatriz.

8. H2: Jarabe para problemas digestivos y estreñimiento. Este es el principal uso de la aloína, esa sustancia amarillenta que sale al cortar las hojas y que, como te hemos contado, tienes que evitar en la piel porque puede producir irritación y reacciones alérgicas. Si no quieres correr riesgos, en Naturhouse hemos sacado este extracto para aprovechar todas sus propiedades laxantes y digestivas en [un jarabe que podrás comprar en nuestra web](#). También hemos elaborado con ella y otros extractos un [producto con efecto vientre plano](#) que te encantará.

9. H2: Gel anti estrías. Otro uso basado en su poder hidratante y reparador. Añade aceite de oliva , almendras dulces o coco a tu gel para facilitar su aplicación. No lo uses más de dos veces a la semana porque también tiene un efecto exfoliante y podrías irritar tu piel.

10. H2: Ungüento para calmar el dolor de articulaciones y de varices. Tanto si sufres de artritis, reuma o problemas circulatorios en las piernas, el aloe es tu gran aliado. El ácido salicílico que contiene actúa como un analgésico sobre la zona en la que lo apliques. Sentirás rápidamente cómo baja la inflamación y se reduce el dolor.

Como ves, teniendo aloe vera en casa podrás ahorrar en una gran cantidad de cosméticos y productos de salud, por lo que no solo es un aliado para tu bienestar sino también para tu bolsillo. Estamos seguros que alguno de estos usos te han sorprendido, ¿los conocías todos?