mejorconsalud.as.com

Desde la antigüedad, pueblos y culturas han visto en el *Aloe vera* una inagotable fuente de virtudes.

Planta maravilla

Sobre el *Aloe vera*, indaga Reynaldo Castillo, de La Habana

SU nombre común: Sábila, planta medicinal, de increíbles beneficios, incluso nutricionales. Es parte de la familia de las liliáceas (*Liliaceae*), a la que pertenecen también el ajo y la cebolla. Cada parte de la planta se utiliza para diferentes propósitos y tiene aplicaciones tanto a lo interno como externo del cuerpo humano.

Contiene más de 200 componentes activos incluyendo vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, polisacáridos y ácidos grasos. El grueso de su hoja está lleno de una sustancia gelatinosa, que es aproximadamente 99 por ciento de agua.

Certifican especialistas en Medicina que entre sus beneficios está el ser muy rica en vitaminas A, C, E, ácido fólico, colina, B1, B2, B3 (niacina) y B6. También es una de las pocas plantas que contiene vitamina B12. Aporta minerales como: calcio, magnesio, zinc, cromo, selenio, sodio, hierro, potasio, cobre y manganeso.

Los aminoácidos, que son bloques de construcción de proteínas, se encuentran igual en la sábila y se estima pueden alcanzar la cifra de entre 18-20. Además, incluye toda una gama impresionante de ácidos grasos, tres esteroles vegetales, que son importantes ácidos grasos de colesterol-HCL (lo que disminuye las grasas en la sangre), el campesterol y B-sitosterol, todos útiles para reducir síntomas de alergias e indigestión. Otros ácidos grasos que tiene son: linoleico, linolénico, mirístico, caprílico, oleico y palmítico.

Una mala o difícil digestión está relacionada con muchas enfermedades. Un tracto digestivo que funciona correctamente es una de las claves de la buena salud. El aloe es conocido por calmar y limpiarlo, por lo que ayuda a mejorar la digestión. Ayuda con el estreñimiento o la diarrea, auxiliando los ciclos de eliminación. Explican biólogos y nutricionistas que esta planta disminuye la cantidad de bacterias dañinas en nuestro intestino, mantiene la flora intestinal saludable y en equilibrio. El aloe es un vermífugo, lo que favorece la liberación de gusanos intestinales.

Es alimento vegetal gelatinoso, al igual que las algas marinas y semillas de chía. El principal beneficio de consumo en este tipo de comestible es que sus geles se mueven a través del tracto intestinal, absorbiendo y eliminando toxinas. Desintoxican el cuerpo.

El *Aloe vera* alcaliniza el cuerpo, ayudando a equilibrar los hábitos alimentarios excesivamente ácidos.

Médicos especialistas en Dermatología lo califican de excelente para la piel. Es uno de los compuestos principales en la industria cosmética y un vulnerario conocido porque ayuda a curar heridas, además es ideal para la aplicación tópica a quemaduras, abrasiones, psoriasis e incluso a las picaduras de insectos. Del mismo modo actúa como analgésico.

Debido a su alto contenido en agua es eficaz para hidratar y rejuvenecer la piel, suministra oxígeno a las células. Como colofón se precisa que al mejorar la digestión y desintoxicar el cuerpo con sábila, vas a obtener un efecto secundario: ¡perderás peso corporal! y al mismo tiempo tendrás más energía.

¿Cómo se puede ingerir? Hágala jugo, cruda, en trozos en las ensaladas, añadiendo su pulpa en las salsas, tomarla como capsulas, jarabe, té o infusión.

elperiodico.com

La preservación de las abejas y su hábitat, es beneficio seguro.

Faena abejera

Cómo elaboran la miel las abejas, interés de Samy Díaz, de Mayabeque

DENTRO de la colmena, cada abeja tiene un trabajo especial que hacer y todo el proceso funciona sin problemas. Ellas fabrican la miel trabajando en equipo.

Comienzan a hacer miel –que es su alimento–, visitando las flores. Recogen un jugo azucarado llamado néctar de la flor, lo chupan con la lengua y lo almacenan en lo que se llama su estómago de miel, que es diferente de su estómago de comida.

Si por casualidad tienen hambre, abren una válvula en el supuesto saco donde almacenan el néctar y una parte de la carga pasa a su propio estómago convirtiéndose en energía para sus necesidades.

Cuando sus sacos de néctar están llenos, la abeja vuela de regreso a la colmena. Allí, lo pasan por la boca a otras abejas obreras que lo mastican durante aproximadamente media hora hasta que su contenido de humedad se reduce entre un 70 a 20 por ciento.

Entonces, de nuevo se pasa de abeja a abeja hasta que gradualmente el néctar se convierte en miel. Luego ellas lo almacenan en celdas de panal, que son como pequeños frascos hechos de cera.

La miel todavía está un poco húmeda, por lo que la ventilan con sus alas para que seque y se vuelva más pegajosa. Cuando está lista, sellan la celda con una tapa de cera para mantenerla limpia. Así se hace la miel. Se necesitan al menos ocho abejas para hacer una cucharadita del preciado líquido.

Antes de volver a la flor por más polen, estos insectos se peinan, limpian y cuidan de sí mismos, no por vanidad, sino para trabajar de manera eficiente. A lo largo de su ciclo de vida, ellas trabajan incansablemente, recolectando polen, llevándolo de regreso a la colmena, limpiándose y luego buscando más. Las abejas recolectoras comienzan en la colmena en busca de parches de flores cuando tienen tres semanas de edad.

Ellas no solo hacen miel, también participan en el proceso de polinización, esencial para la diversidad de plantas en el mundo. En la agricultura se calcula que aproximadamente un tercio del volumen total de los alimentos que se producen son consecuencia del proceso de transferencia de polen, forjando semillas y frutos. ●

De tiro rápido

yaesta.com

•YOEL PEDROSO: Los juguetes son algunos de los primeros medios con los que interactuamos con el mundo. Al ser cómplices de nuestros juegos y aventuras, se convierten en los mejores amigos de muchos y se crea un vínculo más allá de las piezas, el plástico o el cartón. Además de entretener, tienen la función de estimular la creatividad e imaginación de los más pequeños. La palabra juguete procede de los siguientes términos latinos *iocus*, que se traduce como broma o juego, y el sufijo de diminutivo *ete*. Un juguete es cualquier objeto, natural o artificial que se usa con fines de esparcimiento, entretenimiento o diversión. Son los niños los que más los utilizan, pues tienen más tiempo libre y mayor capacidad de imaginación. Una simple caja, puede transformarse frente a ellos en un automóvil, una nave espacial o en la mesa de un rey.