



ELABORANT CREMA D'ÀLOE

En aquest número us proposem fer una pomada, una crema, per conèixer millor el secret de la farmacopea, de la cosmètica i aprendre a utilitzar allò que les plantes ens ofereixen. És una recepta senzilla, fàcil i molt profitosa. Farem una crema en la qual utilitzarem l'àloe, una planta mítica i molt utilitzada per les seues propietats curatives. Avui dia podem trobar moltes botigues que venen productes elaborats amb aquesta planta amb diferents utilitats.

Ja el savi Plini, al 77 dC, explicava les bondats de l'àloe, de nom científic *Aloe vera* (L.) Burm., de la família de les liliàcies, com ara altres plantes com l'all, la ceba, l'espàrrec, el rusc, la tulipa, el jacint, etc. L'àloe és una planta provinent de l'Àfrica tropical ja coneguda pels grecs i pels romans, que feien servir el gel que n'obtenien per a les ferides. A l'edat mitjana va ser considerada com un purgant molt popular. També s'utilitzà molt a la Xina i a l'Índia, i al segle XVI va arribar a Amèrica.

Els àloes són plantes de zones desèrtiques i càlides. N'hi ha nombroses espècies i varietats. A banda de l'espècie *Aloe vera*, les més comunes són: *Aloe ferox* Mill., anomenada àloe del Cap, que creix a Sud-àfrica, i *Aloe socotrina* (A. Perry Baker) Lamark, que és originària de l'illa de Socotora, a l'oceà Índic, amb la qual es feia un extracte anomenat *acibar socotrino*, molt apreciat. Conta la llegenda que Alexandre el Gran va apoderar-se de l'illa per assegurar-se la provisió d'aquesta planta que li servia per rentar les ferides dels seus soldats.

Els àloes són plantes de fulla perenne, i a més suculentas, és a dir, que acumulen aigua a l'interior. Les fulles es disposen com una roseta basal i tenen dents al marge. Les flors es diposen reunides en grup, el que es diu una inflorescència, en forma d'espiga, i són de color groc o taronja.

Etimològicament, àloe sembla significar «mar», ja que la planta, en el seu estat natural, creix prop del mar. Altres autors afirmen que podria derivar de l'àrab *olloe* o *alua*, que fa referència al seu sabor amarg. En castellà es diu també *zabala*.

■ OBTENCIÓ I PROPIETATS

En medicina, s'utilitza el suc de la fulla que s'obté per colació com una massa sòlida de

RECEPTA DE CREMA D'ÀLOE

Necessitem:

Oli (girasol, ametla, oliva)
 Suc de llima
 Fulles d'*Aloe vera*
 Farina

Materials:

Una cullera
 Un ganivet
 Una espremedora
 Una batedora

Preparació:

Primerament, extrau el gel de les fulles, aquest et servirà de mesura per posar després la mateixa quantitat de farina, oli i llima. És a dir, a parts iguals.

Per extraure el gel de la fulla cal ajudar-se d'un ganivet. Llevem la pell d'una cara de la fulla i les dents de la vora. Queda la carn a soles, que podem agafar amb una cullera. Veuràs que és com un gel, després la ficarem en un got i, atenció!, aquest got serà la mesura per als altres ingredients. També podem extraure el gel tallant la fulla en trossos de dos centímetres i llevant-los la pell, o fent un tall transversal.

Una vegada tenim el got ple del gel d'àloe, el posem en un recipient adequat per a la batedora.

A continuació omplim el mateix got amb la farina, per mesurar-la, i la posem al mateix recipient. El mateix got amb suc de llima (que funciona com antioxidant i conservador de la crema) i l'afegim també junt a la mateixa quantitat d'oli.

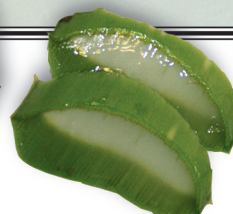
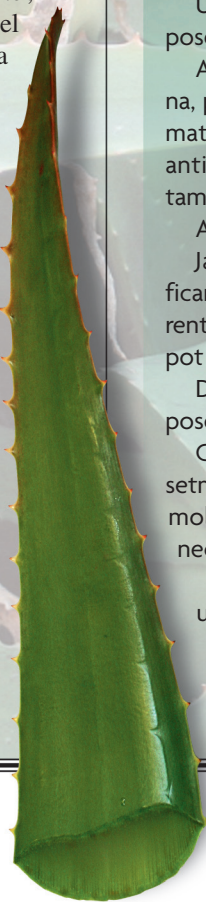
Acte seguit ho batem tot.

Ja tenim llesta la nostra crema d'àloe, podem ficar-la en un altre pot, millor que no siga transparent. Aprofiteu per a reciclar un pot de crema o un pot de plàstic opac, etc.

Dissenyeu una etiqueta cridanera i bonica, i li poseu la data i la composició.

Com que aquesta crema es manté només d'una setmana a deu dies al frigorífic, és millor no fer-ne molta. Però podeu fer-ne tantes vegades com la necessiteu.

Ja pots utilitzar-la! Sempre amb cura perquè és un producte medicinal, a més de natural.





Hi ha diverses espècies i varietats d'àloe. En el seu estat natural, aquestes plantes, típiques de zones desèrtiques i càlides, creixen prop del mar.

color molt fosc i molt amarg, anomenat *sèver*. Aquesta forma d'utilització va ser molt famosa a Espanya en l'època dels àrabs, en els anomenats *zabilar*s plantats a Màlaga.

Però el procediment més comú és extraure el gel, d'aspecte mucós i transparent, de les fulles obrint-les amb ajuda d'un ganivet i una cullera.

Les seues propietats medicinals són degudes als principis actius: aloïnes, resines, saponines, tanins, sals minerals, vitamines, aminoàcids i mucíl·lags. Per això les propietats són molt nombroses: hidratant, tonificant, emol·lient (que estova i relaxa la pell i les mucoses), cicatritzant, desinfectant, antiinflamatori, astringent, antial·lèrgic, antifúngic, laxant i purgant.

«L'ÀLOE ÉS UNA PLANTA MÍTICA I MOLT UTILITZADA PER LES SEUES PROPIETATS CURATIVES. AVUI DIA PODEM TROBAR MOLTES TENDES QUE VENEN PRODUCTES ELABORATS AMB AQUESTA PLANTA AMB DIFERENTS UTILITATS»

■ UTILITZACIÓ

Totes aquestes propietats fan que aquesta planta siga molt utilitzada com a ingredient bàsic per a cremes de cosmètica i perfumeria, també per a pomades protectores, locions i llets bronzejadores. A més, és un component de cremes cicatritzants i contra les cremades.

Com que té una forta acció regeneradora sobre pells danyades, clivellades o envellides, es fa servir com a capa protectora de ferides i cremades. La seua acció hidratant aconsegueix revitalitzar les pells seques, estirar el cutis i combatre l'acne. També neteja i revitalitza el cabell i evita que caiga. És excel·lent per a les infeccions oculars, com la conjuntivitis.

Es pot menjar, tot i que pot resultar un tòxic. Per això cal mesurar la dosi emprada i, per aquest motiu, es recomana només l'ús extern, ja que l'intern s'ha de fer sota prescripció mèdica.

*Gabinet de Didàctica
Jardí Botànic de la Universitat de València
Integrat per M^a José Carrau, Olga Ibañez i Pepa Rey*