
Oct 31, 2018 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Archivo

El **agua de sábila** tiene muchas propiedades, ya que el aloe vera o sábila es una de las **plantas medicinales** más efectivas por sus vitaminas, minerales y antioxidantes.

La sábila tiene **vitaminas A, B12, C y E**, así como antioxidantes, calcio, zinc, magnesio, hierro y potasio. Por su parte, estudios publicados en **The National Institute of Environmental Health Sciences en Estados Unidos**, revelan que el gel de la sábila puede contribuir a bajar de peso y a mejorar la salud digestiva.

Ahora bien, pocas veces se ha escuchado sobre los beneficios que trae al organismo el tomar el agua de sábila. Esto puede ayudar a mejorar las defensas ya que los antioxidantes, vitaminas y minerales de su gel equilibran el ácido alcalino y mejoran la inmunidad.

También es excelente para la digestión, ya que el agua de sábila **combate problemas estomacales** como estreñimiento y acidez estomacal.

Al respecto, María del Carmen Álvarez, nutricionista del Hospital de las Fuerzas Armadas de Quito, afirma que la sábila tiene propiedades diuréticas y laxantes que ayudan a limpiar el organismo. Además, es antioxidante y cicatrizante.

Julio Villarroel, médico naturista, indica que el agua de sábila puede disminuir el crecimiento de la bacteria *Helicobacter pylori*, detonante de la gastritis. Los antioxidantes también bloquean la acidez que causa las molestias de la gastritis.

Otra de las propiedades del agua de sábila o aloe vera es que **estimula la desintoxicación del colon**, porque limpia los desechos de las sustancias dañinas, desinflama y alivia el dolor.

¿Cómo prepararla?

Preparar esta bebida natural no es nada complicado, solo necesitas una planta de sábila, agua, miel de abeja y un poco de limón:

Lava la planta con agua y cuida que no queden residuos de tierra o polvo. Abre la planta con mucho cuidado, puedes ayudarte de un cuchillo. Cuando la hoja esté abierta, raspa con una cuchara y saca el gel de sábila.

Licúa el gel con el agua hasta tener una consistencia líquida y si quieres mejorar un poco el sabor, agrega un poco de miel de abeja o limón. Te recomendamos tomar agua de sábila de forma moderada, ya que por su efecto laxante puede causar diarrea si lo tomas de forma continua y excesiva.

La dosis ideal es un vaso de agua con tres cucharadas de pulpa por máximo 10 días.

Contenido Relacionado: [Cómo reducir las estrías con una crema casera de aguacate y sábila](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Te mostramos

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/ Salud

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/conoce-los-beneficios-del-agua-de-s%C3%A1bila>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/c%C3%B3mo-reducir-las-estr%C3%ADas-con-una-crema-casera-de-aguacate-y-s%C3%A1bila>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>