



Csodatevő gyógynövény – Aloe vera



Most, amikor a hagyományos gyógymódok mellett sokan keresik az alternatív megoldásokat, az Aloe veráról, mint gyógynövényről még mindig nagyon sok szó esik. Nem csoda, hiszen egyes állítások szerint több mint 200 ismert fitokémiai hatóanyag alkotja, ami azt jelenti, hogy nemcsak az egészségügyben, hanem a kozmetikai iparban is elismerik jótékony hatását. Az Aloe veráról nagyon sok történelmi leírásban tesznek említést, ám a megállapításokat igen kevés tudományos bizonyíték támasztja alá. Akármit rejt is a növény levele, kis mennyiségben semmiképpen nem ártalmas!



Ha valakinek van elég pénze, ideje, és emellett még kísérletezni sem rest, az mindenképpen örömmel nyugtáztatja, hogy az Aloe verás termékeknek se szeri, se száma. Vagyis van mit enni, inni, kenni, húzogatni, tapasztgatni. Van már ivógél, gyógyital, tea, spray, táplálékkiegészítő, gyöngykap-szula, tusfürdő, szappan, testápoló, törőlkendő, ajakír.

Mit lehet tudni a növényről

Az Aloe vera a liliomfélék családjába tartozó évelő, természetes körülmények között 75–120 cm magasra megnövő, kaktuszhoz hasonlító növény. Virágai sárgák, húsos, pozsgás, lándzsa alakú levelei 50 cm-re is megnőhetnek. Gyógyászati célokra csak leveleit alkalmazzák. A sűrűn folyó, kocsonyás nedv, amivel az Aloe verát leginkább azonosítani szokták, a növény leveleinek belső részéből származik. A levél legkülső rétege és e belső kocsonyás rész közötti sárgás, keserű ízű lé szárításával nyerik az aloe tejnedvét (aloe latex). A kereskedelemben ezt aloe hepatica vagy aloe barbadensis néven hozzák

forgalomba. Utóbbi nem azonos az *Aloe barbadensis* Mill. nevű fajjal.

A cserepes növény télen

Télen nyugalmi időszakban van. Világos, lehetőleg alacsonyabb hőmérsékleten teletessük, legideálisabb a 16–18 °C. Ha sötét helyen, melegben van, akkor se locsoljuk 10–15 napnál gyakrabban. Elég minden 3. öntözésnél tápoldatozni. Pángó víz soha ne legyen alatta, mert a gyökerei nem tudnak megfelelően lélegezni. Homokos, tápanyagban szegény talajt kedvel, hiszen eredetileg Észak-Amerika, Afrika száraz éghajlata tekinthető otthonának.

Ipari feldolgozása

Az Aloe verát napjainkban 55 országban termesztik, többek között Kínában, Indiában, Dél-Amerikában (Venezuelában, Guatemalában és Costa Ricán), Közép-Amerikában (Mexikóban, Kaliforniában), Észak-Amerikában (Texasban és Arizonában), számos európai országban, valamint Ausztráliában is. Az Aloe

Már a sumér agyagtáblák is említést tesznek róla. Egyes vizsgálatok szerint 248 ásványi anyagot és különböző nyomelemet tartalmaz. Az Aloe verát napjainkban 55 országban termesztik, elsődleges feldolgozása legfeljebb 36 órát vehet igénybe.



vera feldolgozása és forgalmazása mára világméretű iparrá nőtte ki magát. Így nem csoda, hogy 1981-ben a termesztők, a feldolgozók és az Aloe vera ipar képviselői létrehozták a *Nemzetközi Aloe Tudományos Tanácsot*.

A növény elsődleges feldolgozása legfeljebb 36 óráig tarthat. Ezzel érhető el az Aloe vera értékes összetevőinek megőrzése. A levelet kizárólag kézzel szedik, majd rögtön fertőtlenítő szerbe helyezik. Következik a gyors hűtés, hogy maximálisan lassítsák a tápanyagok és a biológiailag aktív anyagok lebomlásának folyamatát. A levelek belső, töltelékszövet része úgy néz ki, mint a zselatin massa (gél). Hosszanti csíkokra vágják, így előkészítve kerül további feldolgozásra.

Házi készítés

Ahhoz, hogy Aloe vera zselét nyerjünk, a növény külső, húsos leveléből vágunk le egy akkora részt, amekkorára szükségünk van. Mossuk meg a darabkát, vágjuk le mindkét szűrős élét, majd hámozzuk meg. A levél külső bőrszövege alatt lévő sárgás, nyúlós aloe latexet is próbáljuk eltávolítani pl. folyó vízzel, míg egy tiszta, áttetsző zselédarabot nem kapunk. Ezután már akár szétrághatjuk, vagy a bőrre kenhetjük. Otthoni feldolgozását és fogyasztását csak saját felelősségére tegye! Hiszen tartós és helytelen használatánál nemkívánatos mellékhatások léphetnek fel, melyek között szerepelhet elektrolitvesztés (főként kálium), jóindulatú pigment beágyazódás a bélnyálkahártyában, vastagbélhurut, aranyér.

Gyógyászati alkalmazása

Az Aloe verát ősidők óta használják gyógyításra. Már a sumér agyagtáblák is említést tesznek róla i. e. a 15. században, csakúgy, mint az ókori Egyiptomban, ahol az örök élet szimbólumává vált, az előkelők bebalzsamozására használták. Nem is beszélve Kleopátráról, aki rendszeresen ezzel ápolta a bőrét.

A növény évezredek átívelő karrierjét annak köszönheti, hogy számtalan betegségre, bőrelváltozásra és emésztőszervi problémára sikeresen alkalmazható. Mind külsőleg, mind belsőleg. A világ számos országában termesztik, ahol az éghajlat alkalmas a szabadföldben való nevelésére.

Egyes elemzések szerint összesen 248 ásványi anyagot és különböző nyomelemet tartalmaz – tudtuk meg **Dr. Sári Erzsébet** belgyógyásztól, a Napfény-háza Orvos és Természetgyógyászati Rendelő vezetőjétől. A növény zselés része ízületi fájdalmakra, porcerősítésre használható. Kiválóan alkalmas ásványi anyag pótlására. Régen fekélyt is gyógyítottak vele, oly módon, hogy a levél zöld színanyagát lekapargatták és azt

helyezték rá a sebre. A homeopátiás gyógymód szerint ismert immunerősítő tulajdonsága. Hat a hasi vénákra, a májra, a vastagbélre, segít helyreállítani az élettani egyensúlyt. Ajánlják lumbágóra, ülő életmódot folytatóknak. Jótékony

a kocsonyás székletre, az orr váladékozására. De ajánlják egyszerű fáradtságra is, lélektani problémák ellensúlyozására. És azoknak is, akik eltaszítják maguktól az embereket. Ha fejfájást észlelnek a homlok felezővonalára fölött vagy fájdalmat a szemben, a szemgödörben, rágás közben, netalán pattogást észlelnek a fülben.

Hatóanyagairól

Az Aloe vera számos összetevőjét már sikerült meghatározni. A zselében lévő anyagok nyugtatják és ápolják a bőrt. Emellett rengeteg gyulladáscsökkentő vegyületet tartalmaz; ezek egyike a *bradikinináz*, ami helyi érzéstelenítőként is szolgál. A *magnézium-laktát* enyhíti a viszketést, míg más anyagok a kisebb véredek tágitásával, így a sérült szövetek vérkeringésének fokozásával segítik elő a gyógyulást.

Az Aloe vera lelkes hívei meg vannak győződve arról is, hogy a gyógynövény levének fogyasztásával kiegészíthető az ízületi gyulladás, a cukorbetegség, valamint a gyomor- és nyombélfekélyek terápiája. Hatóanyagai gátolják a gyomorfekélyt kiváltó gyomornedvek termelődését, s ez alátámasztja azt a véleményt, hogy a gyógynövény hatékony fekély elleni orvosság lehet. Kémiai hatóanyagai közül kettőt is ismerünk, amelyek képesek elpusztítani a fekélyek többségét okozó *Helicobacter pylori* baktériumot.

Számos kutatás nagyon ígéretes eredménnyel zárult, ám az ilyen állításokat mégis érdemes mindaddig fenntartással fogadni, amíg nincsenek meggyőző bizonyítékok a birtokunkban.

Az egyik ilyen vizsgálat során azoknak a résztvevőknek, akik 42 napig naponta kétszer Aloe vera-levet ittak, a vércukorszintjük jelentősen csökkent, ami felveti annak lehetőségét, hogy a növény a jövőben esetleg szerepet játszhat a cukorbetegség kezelésében – olvashatjuk egy internetes oldalon.

Végül, de nem utolsósorban a növény külső bőrszövetében előforduló *acemannan* nevű vegyület feltehetően vírusölő hatású, ám jelenleg még ennek bizonyítása is a kutatókra vár.

Az aloe zselé nagyon jó székletrendező és hashajtó szer. Az aloe latex azonban, amely a levél külső zöld bőrszövege és a belső, víztiszta zselé közti nyúlós, sárga anyag, hasi görcsöket, erős hasmenést, terhes nőknél méhösszehúzódást, ezért akár még vetélést vagy koraszülést is okozhat. Ha tehát a növényt házilag alkalmazzuk, ügyeljünk arra, hogy jól megtisztítsuk a zselét ettől a sárga, nyúlós anyagtól.

A növény őshazája eredetileg Afrika száraz éghajlatú vidékei. Európába a kereszties hadjáratok idején jutott el az Andaluszia földjére lépő arabok révén.



Benne lévő vitaminok

A-vitamin (retinol): védi a sejteket a szabad gyököktől, jótékony hatással van a bőrre, hajra, javítja a gyengén látást.

B₁-vitamin (tiamin): szükséges az energiatermeléshez és a szövetgyarapodáshoz, az izmok és az idegrendszer zavartalan működéséhez.

B₂-vitamin (riboflavin): szükséges a B₆ működéséhez, elősegíti a növekedést, javítja a látást.

B₃-vitamin (niacin): anyagcsere-szabályozó, nélkülözhetetlen az idegrendszer megfelelő működéséhez.

B₆-vitamin (piridoxin): fontos a vörösvértestek és ellenanyagok képzéséhez, az immun- és idegrendszer működéséhez.

B₉-vitamin (folsav): nélkülözhetetlen a fehérjeszintézishez, a vörösvértestek képzéséhez, a sejtek osztódásához.

B₁₂-vitamin (ciano-kobalamin): nélkülözhetetlen a sejtek növekedéséhez, a folsav sejtekbe juttatásához.

C-vitamin (aszcorbinsav): fontos antioxidáns, számos betegségnél segíti a gyógyulást.

E-vitamin (tokoferol): fontos antioxidáns, védi a sejtmembránokat, fokozza a sejtregenerálódást.

Kolin: segíti az anyagcserét, a zsírsavak felhasználását, a szervezet méregtelenítését.

Fontosabb ásványi elemei

Kalcium és foszfor: segítik a csontfejlődést.

Kálium (kálium-szorbát): szabályozza a szervezet vízháztartását, normalizálja a szív ritmusát, vérnyomáscsökkentő, hiánya esetén a sejtek, idegek és izmok nem látják el feladatukat.

Vas: szükséges a vörösvértestek képzéséhez és bizonyos enzimek keletkezéséhez.

Nátrium: nélkülözhetetlen a vízháztartás szabályozásában.

Klór: létfontosságú a gyomorsavképzésben, antiszeptikus, fertőtlenítő hatású.

Mangán és magnézium: jelenlétük fontos az enzimek működéséhez, segítik az izmok és a központi idegrendszer hatékony működését, jó állapotának megőrzését.

Réz: nélkülözhetetlen a vas beépüléséhez, nagy szerepe van a kötőszövetek kialakulásában.

Króm: segíti a zsírsavenzimek működését, fontos a vércukor- és koleszterinszint szabályozásában.

Cink: serkenti a fehérjék képződését, irányítja az anyagcsere-folyamatokat.

A növény hatóanyagai csökkenthetik a gyógyszerek mellékhatásait, erősítik az immunrendszert, és segítenek a szervezetnek a felhalmozódott méreganyagok kiürítésében.

Tábori Zsuzsa

További információ kérhető

Dr. Sári Erzsébettől az info@napfenyhaza.hu mailcímen vagy telefonon a 06-1-2700-343-as telefonszámon.