

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΑΛΟΗ ΣΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



Σπουδάστρια: Ξεφτέρη Ζωή

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2018

Η ΑΛΟΗ ΣΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2018

<< Στην μητέρα μου.... >>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Πρόλογος.....	6
Abstract.....	7
1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
1.1 Ιστορική αναδρομή.....	8
1.2 Βοτανικά χαρακτηριστικά.....	13
1.3 Κυριότερες ποικιλίες.....	15
1.4 Καλλιέργεια.....	23
1.5 Επεξεργασία.....	25
1.6 Συστατικά.....	27
1.7 Acemannan και αλόη.....	35
1.8 Αντενδείξεις.....	36
1.9 Παρενέργειες.....	38
2.ΑΛΟΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ.....	39
2.1 Αλόη και θεραπεία δερματοπαθειών.....	40
2.2 Αλόη και ανάπτυξη δέρματος.....	41
2.3 Αλόη και αντιγήρανση δέρματος.....	41
2.4 Αλόη και ακμή.....	43
2.5 Αλόη και αναγέννηση κυττάρων.....	43
2.6 Αλόη και κερατολυτική δράση.....	44
2.7 Αλόη και ενυδάτωση δέρματος.....	44
3. Η ΑΛΟΗ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΑΛΥ- ΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ.....	45

3.1 Ιδιότητες Αλόης.....	46
3.2 Προϊόντα Αλόης	47
3.3 Ιδιότητες προϊόντων Αλόης.....	53
3.4 Ποιότητα προϊόντων.....	53
3.5 Τζελ από φύλλο Αλόης.....	56
3.6 Πρωτόκολλα θεραπειών με αλόη.....	60
3.7 Συνταγές με αλόη.....	66
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	83
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	84

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια με την σφοδρή εξέλιξη των επιστημών και της τεχνολογίας οι άνθρωποι εμπιστεύονται όλο και περισσότερο την φύση για την θεραπεία και τον καλλωπισμό τους. Ένα από τα πολλά προϊόντα που βοηθούν στον τομέα της αισθητικής και τη υγείας είναι η Αλόη (Aloe Vera) η οποία συγκεντρώνει τα βλέμματα της επιστημονικής κοινότητας με πληθώρα ερευνών σχετικά με την εκμετάλλευσή της.

Οι ιδιότητες της αλόης είναι εμφανής και απασχολούν ιδιαίτερα τον κλάδο της Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Όλο και περισσότερα προϊόντα αλόης χρησιμοποιούνται τόσο για την περιποίηση του προσώπου όσο και του σώματος. Για αυτούς τους λόγους αποφάσισα να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο θέμα στην πτυχιακή μου εργασία.

ABSTRACT

Over the past years in which sciences and technology have evolved quite dramatically, people have turned to nature in order to fulfill their grooming needs and to cure themselves. One of the products which helps when it comes to aesthetics and health issues is Aloe Vera, which steals the spotlight of the scientific community, with a plethora of researching about how to use it.

Its qualities are prominent and occupy a special place in the branch of aesthetics and cosmetology. More and more products of Aloe Vera are used for not only for face but also for body care. These are the foregoing reasons that have lead me to decide to deal with this specific topic on my thesis.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Εικόνα 1. Αλόη (www.medicalnewstoday.com)

1.1 Ιστορική αναδρομή

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε την αλόη για κάθε λογής ζήτημα υγείας. Η αλόη βέρα (aloe vera) είναι ένα από τα αρχαιότερα φαρμακευτικά φυτά. Οι ευεργετικές ιδιότητες των ειδών της έχουν καταγραφεί από πολλούς πολιτισμούς όπως είναι της Ελλάδας, της Αιγύπτου, της Αφρικής, της Περσίας και της Ινδίας.

Αρχικά το 2.200 πΧ στην πόλη Νιπούρ σε μια πλάκα των Σουμέριων φτιαγμένη από πηλό, βρέθηκε ότι ολόκληρο το φύλλωμα του φυτού Aloe χρησιμοποιούταν για χαλάρωση στο σώμα αλλά και ως θεραπεία για τα έντερα.

Το Αιγυπτιακό βιβλίο συνταγών του 15ου αιώνα π.Χ. που ανακάλυψε στον περίφημο πάπυρο, ο George Ebers περίπου το 1.550 π.Χ αναφέρεται στις θεραπευτικές ιδιότητες της, γεγονός που σημαίνει ότι είναι γνωστές για περισσότερο από 3000 χρόνια. Σε αυτό το αιγυπτιακό έγγραφο, αξίζει επίσης να επισημανθεί πως αναφέρονται δώδεκα τύποι μίξης της με άλλα συστατικά, για τη δημιουργία προϊόντων με σκοπό την αντιμετώπιση διάφορων διαταραχών. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου συνέδεσαν τη χρήση της με την αναζήτηση τους για φυσική ομορφιά. Σύμφωνα με πηγές η Κλεοπάτρα και η Νεφερτίτη θεωρούσαν την Αλόη ως μυστικό της ομορφιάς της. Η Κλεοπάτρα τη χρησιμοποιούσε σε όλες τις λοσιόν της και η Νεφερτίτη έκανε καθημερινά μπάνια με το χυμό της. Η Αλόη υποστηρίχτηκε με τέτοιο σεβασμό στην Αίγυπτο ώστε θεωρήθηκε το "φυτό της αθανασίας". Τα σχέδια των φυτών της Αλόης έχουν βρεθεί ακόμη και εγγεγραμμένα στους τάφους των Φαραώ. Τέλος οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν την Aloe Vera για την θεραπεία της φυματίωσης.

Στην Κίνα η Αλόη αποτελούσε σημαντικό φάρμακο για τις δερματικές παθήσεις και τις διαταραχές του στομάχου. Παράλληλα, χρησιμοποιούνταν και στην αντιμετώπιση αφροδίσιων νοσημάτων.

Σημαντική είναι η θέση του φυτού και στην Αρχαιότητα. Στην αρχαία Ελλάδα η αλόη συμβόλιζε την καλοτυχία, την ομορφιά, την υγεία και την υπομονή. Η πρώτη σχετική αναφορά είναι η εργασία του Ιπποκράτη (460π.Χ – 376π.Χ). Σε αυτήν γίνεται εκτενής περιγραφή κάποιων από τις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού όπως, η επούλωση των τραυμάτων, το γαστρικό άλγος, αλλά και η αύξηση της τριχοφυΐας.



Εικόνα 2. Η Αλόη κατά την Αρχαιότητα (www.google.gr)

Σύμφωνα με τον Ελληνικό μύθο ο Μέγας Αλέξανδρος κατά την πορεία του προς την Αίγυπτο τραυματίστηκε από βέλος. Ενώ είχε ήδη φτάσει στην έρημο της Τρίπολης, το τραύμα όχι μόνο δεν είχε επουλωθεί, αντίθετα επιμολύνθηκε επικίνδυνα. Όταν στρατοπέδευσε στην οάση Άμμων, ο δάσκαλός του Αριστοτέλης, που είχε εν τω μεταξύ πληροφορηθεί το γεγονός, έστειλε έναν ιερέα με λάδι από Αλόη, που φύεται άφθονη στη νήσο Socotra της Αραβικής θάλασσας. Ο ιερέας περιποιήθηκε το τραύμα, το οποίο σύντομα θεραπεύτηκε.

Η καθαρική ιδιότητα της Αλόης αναφέρεται από τον Κέλσο (30 π.Χ.-50 μ.Χ.) στην πραγματεία του «Περί Ιατρικής». Γίνεται αναφορά πως χρησιμοποιούσε την Αλόη για κινητοποίηση της χολής αλλά και σαν αντισηπτικό σε περιδερση τραυμάτων.

Η πρώτη γραπτή αναφορά για την Aloe Vera, προέρχεται από το διάσημο Έλληνα γιατρό και βοτανολόγο Διοσκουρίδη (40-90 μ.Χ.). Στο βιβλίο του «Περί ύλης Ιατρικής» αναφέρεται με ενθουσιασμό στις θεραπευτικές ιδιότητες της Aloe Vera.

Σε αυτό συγκεκριμένα περιγράφετε η μορφολογία και η ανατομία του φυτού της αλόης και παρατηρείται η ύπαρξη έντονης και πολύ πικρής γεύσης. Επίσης γίνεται αναφορά στις ιαματικές ιδιότητες του φυτού, όπως η γρήγορη επούλωσή πληγών, η ίαση εγκαυμάτων και η θεραπεία φλεγμονών των ματιών.

Για τους Ινδιάνους, η Αλόη ήταν ένα από τα 16 φυτά που ονομάζονταν «θεικά φυτά». Την χρησιμοποιούν για να θεραπεύουν εγκαύματα, έλκη, δαγκώματα φιδιών αλλά και τσιμπήματα εντόμων.

Ως μέσο επούλωσης χρησιμοποιήθηκε η αλόη από τον Γαληνό (131-201μ. Χ). Πάνω από 100 βιβλία γράφτηκαν από τον συγκεκριμένο για τα βότανα και την ιατρική.

Το 900 μ.Χ, ο άραβας φιλόσοφος και φυσικός Al Kindi αναφέρθηκε στην συμβολή της αλόης στη θεραπεία των φλεγμονών και της μελαγχολίας. Είναι η πρώτη αναφορά που φανερώνεται η θετική επίδραση του θαυματουργού αυτού φυτού στην ψυχολογία. Οι κάτοικοι του Ιράν χρησιμοποιούσαν την αλόη σαν μέσο αποτοξίνωσης για όλο τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ο Χριστόφορος Κολόμβος είπε κάποτε την γνωστή φράση : << Τέσσερα φυτά είναι απαραίτητα για την ευημερία του ανθρώπου: το σιτάρι, το σταφύλι, η ελιά και η αλόη. Το πρώτο τον τρέφει, το δεύτερο προβάλλει το πνεύμα του, το τρίτο φέρνει αρμονία και το τέταρτο τον θεραπεύει>>. Κατά την διάρκεια των ταξιδιών του μετέφερε στα πλοία γλάστρες με αλόη προκειμένου οι ναυτικοί του να αποφύγουν το σκορβούτο λόγω έλλειψης Βιταμίνης C.



Εικόνα 3. Χ.Κολόμβος (www.el.wikipedia.org)

Το 1720 χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το όνομα aloe vera για την περιγραφή του φυτού από τον Carl Von Linne. Το επιστημονικό όνομα είναι : Aloe Barbabensis Miller. Χιλιάδες συγγράμματα έγιναν από γιατρούς και φυσικούς που περιγράφουν την αλόη σαν γενικό θεραπευτικό προϊόν. Το 1820 η αλόη βέρα συμπεριλαμβάνεται επίσημα ως καθαρτικό και προστατευτικό υλικό για το δέρμα στην Αμερική.

Το 1950 μ.Χ έγιναν πολλές προσπάθειες για την τεχνική επεξεργασία της αλόης. Αυτό δεν κατέστη δυνατό λόγω της διαδικασίας του. Η διαδικασία λάμβανε χώρα με υπερθέρμανση του φύλλου. Το αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας ήταν ότι χάνονταν οι θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού.

Οι S. Levenson και Somara (1956-1957 μ.Χ) οδοντίατροι της εποχής κατάφεραν να θεραπεύσουν ασθενείς που έπασχαν από οδοντικές ασθένειες χρησιμοποιώντας τον χυμό αλόης, κάνοντας τους ενέσεις στα προβληματικά τους δόντια.

Το 1969 μ.Χ το Baylor College of Dentistry, αποφάνθηκε ότι η αλόη είναι πολύ δυνατό αντιφλεγμονώδες. Αποδείχθηκε ότι σκοτώνει μικροοργανισμούς και μικρόβια του στόματος π.χ στρεπτόκοκκο και σταφυλόκοκκο.

Η δεκαετία του 1970 είναι πολύ σημαντική για το φυτό της Αλόης. Οι επιστήμονες κατάφεραν να σταθεροποιήσουν το ζελέ των φύλλων χρησιμοποιώντας φυσικά συστατικά και ψυχρή έκθλιψη. Επίσης, βρέθηκε ο τρόπος να διαχωριστεί η αλοίνη από την φλούδα.

Σαν «Ελιξίριο της νεότητας» αποκαλούσαν από παλιά την Αλόη οι Ρώσοι. Στο βιβλίο του «Ολική κατ' οίκον θεραπεία» (Μόσχα, 1972), ο συγγραφέας Μπούχαν δίνει στοιχεία της χρήσης του εκχυλίσματος Αλόης για την αντιμετώπιση παρασίτων της κοιλιάς, για την δυσκοιλιότητα αλλά και σε ψυχιατρικές καταστάσεις. Χορηγούσαν, μάλιστα και χάπια Αλόης σε δοσολογία 1 γραμμάριο τη μέρα. Η ρωσική φαρμακοποιία είναι πρώτη που παρασκεύασε ενέσεις Αλόης. Η ενέσιμη Αλόη χρησιμοποιήθηκε στην αντιμετώπιση φλεγμονών του γεννητικού συστήματος της γυναίκας.

Το 1973 μ. Χ μια ομάδα επιστημόνων από τα Κάιρο παρασκεύασε ένα μείγμα χυμού και τζελ αλόης βέρα, κατάλληλο για την θεραπεία της ακμής και τη τριχόπτωσης.

Το 1978 μ. Χ ο G. R. Waller ανέφερε ότι η αλόη περιέχει ποικιλία αμινοξέων, πολυσακχαριτών και στερολών. Ο γιατρός J. Heggors (1982 μ. Χ) επιβεβαίωσε την παρουσία σαλικυλικού οξέως στην αλόη παραλληλίζοντας την με φυσική ασπιρίνη.

Μέσα σε 5 χρόνια ο γιατρός O.P Argawal κατάφερε να θεραπεύσει 5.000 ασθενείς που έπασχαν από διαταραχές σχετιζόμενες με το στρες από διαβήτη και από καρδιακές παθήσεις (1984 μ. Χ).

Σύμφωνα με ιαπωνική εφημερίδα (1989μ. Χ) που ασχολιόταν με έρευνες κατά του καρκίνου η αλόη περιέχει τουλάχιστον 3 ουσίες οι οποίες δρουν κατά του όγκου emotin, man-nose, lectin. Το συμπέρασμα είναι ότι η αλόη ελέγχει την καρκινογένεση και έχει αποτελέσματα στην θεραπεία της λευχαιμίας και του σαρκώματος.

Το 1994 μ. Χ σύμφωνα με το Διεθνές Επιστημονικό Συμβούλιο, τα περισσότερα καλλυντικά περιέχουν το λιγότερο 2% ποσότητα αλόης. Ο γιατρός Wendell Winters αναφέρει πως η αλόη περιέχει πάνω από 140 ουσίες που:

- ✓ καταπολεμούν μολύνσεις
- ✓ θεραπεύουν πληγές
- ✓ μειώνουν τις φλεγμονές
- ✓ έχουν ανοσοποιητικές ιδιότητες
- ✓ ελέγχουν την ανάπτυξη των κυττάρων
- ✓ διεγείρουν την ανάπτυξη λευκών αιμοσφαιρίων

1.2 Βοτανικά χαρακτηριστικά

Η λέξη Αλόη προέρχεται από την αραβική *alloe* ή την αραμαϊκή *hatal*, που σημαίνει «πικρή γυαλιστερή ουσία». Υπάρχουν περίπου 300 είδη αλόης, αλλά το πλέον γνωστό και διαδεδομένο είναι το είδος *Aloe Barbadosis* Miller, και στη συνέχεια είναι η *Aloe Arborescence*. Για λόγους εμπορικούς έχει

επικρατήσει η λατινική ονομασία Aloe Vera (αλόη η αληθινή), για να πιστοποιήσει και τη γνησιότητα των προϊόντων. Είναι ένα κακτοειδές φυτό, ανθεκτικό στην ξηρασία, το οποίο ανήκει στη βοτανική οικογένεια των λιλιίδων (Liliaceae) ή λειριίδων ή κρινοειδών. Ζει περίπου 12 χρόνια. Κέντρο καταγωγής της αλόης θεωρούνται περιοχές της Αραβίας, της Σομαλίας και του Σουδάν.

Είναι ένα πολυετές παχύφυτο, βραδείας ανάπτυξης που φτάνει μέχρι τα 160 εκ. σε ύψος. Δεν σχηματίζει κεντρικό βλαστό ή σε περίπτωση που σχηματίζεται έχει μικρό μήκος που φτάνει μέχρι τα 30 εκατοστά. Τα φύλλα είναι 16-20 στον αριθμό, έχουν ελαφρώς όρθια ανάπτυξη και σχηματίζουν πυκνής διάταξης ροζέτα στην βάση τους ή οποία ανοίγει προς τα πάνω. Είναι παχιά και σαρκώδη με πλατύ σχήμα, οδοντωτά στην περιφέρεια χάρη στην ύπαρξη λευκών αγκάθων μήκους 2 χιλ. περίπου.



Εικόνα 4. (www.google.com)

Αποτελούνται από τέσσερα στρώματα:

- τον φλοιό,
- τον υποφλοιώδη χιτώνα (sap),
- το στρώμα της κόλλας (λάτεξ) και
- το παρέγχυμα (πολφός).

Φλοιός. Είναι λεπτός με πράσινο χρώμα και καλύπτει όλη την επιφάνεια του φύλλου. Είναι υπεύθυνος για την φωτοσύνθεση του φυτού. Εκεί γίνεται η σύνθεση των θρεπτικών συστατικών που έχει η Αλόη. Είναι ουσιαστικά δέσμες ινών σε όλο το μήκος του φύλλου που καλύπτονται από επιδερμοειδή κύτταρα. Στο εσωτερικό του εμπεριέχεται ένα υγρό υπό μορφή γέλης, το οποίο επιτρέπει την αποθήκευση νερού και θρεπτικών συστατικών και συμβάλλει στην επιβίωση του φυτού σε περιόδους ξηρασίας.

Υποφλοιώδης χιτώνας (sap). Έχει κίτρινο χρώμα που αποκαλείται και «κίτρινο αίμα». Βρίσκεται ενδιάμεσα στο φλοιό και στο ζελέ του φυτού. Έχει ιδιαίτερα πικρή γεύση και προστατεύει το φυτό από ζώα και έντομα. Αυτό είναι το υγρό που τρέχει όταν κοπεί το φύλλο της Αλόης.

Στρώμα κόλλας. Είναι πλούσιο σε μεγαλομοριακά σάκχαρα γνωστά και σαν πολυσακχαρίτες συμπεριλαμβανομένου και του περίφημου acemannan.

Παρέγχυμα (ή πολφός). Είναι το στρώμα που παρέχει το ζελέ. Από την επεξεργασία του ζελέ, παράγονται τα προϊόντα της Αλόης. Βρίσκεται στο κεντρικότερο τμήμα του φύλλου, είναι αποστειρωμένο και γι' αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί άμεσα και με ασφάλεια πάνω σε τραύματα και εγκαύματα.

1.3 Κυριότερες ποικιλίες

Πέρα από την πιο γνωστή ποικιλία της Αλόης, την Aloe Barbadensis Miller, γνωστή και σαν Aloe Vera υπάρχουν και οι εξής:



Aloe Socotrine

Το συγκεκριμένο είδος αλόης πωλούνταν από εμπόρους εκείνη την εποχή σε όλο τον κόσμο. Ήταν αυτή που χρησιμοποιούσε ο Μέγας Αλέξανδρος.

Εικόνα 5. (www.google.com)



Εικόνα 6. (www.altmedicinezone.com)

Aloe Ferox

Κατάγεται από τη νότιο Αφρική και είναι είδος βραδείας ανάπτυξης. Τα άνθη της, ανοίγουν το Μάρτιο. Στην Ιαπωνία καταναλώνεται ωμό και σε μορφή χυμού.



Εικόνα 7. (www.gardenia.net)

Aloe Arborescens **(Αλόη Δενδρώδης)**

Είδος γνωστό για την θεραπευτική του ιδιότητα. Κατάγεται από τη νότιο Αφρική και είναι δενδρώδες είδος, που φτάνει το ύψος των 4. Τα κόκκινα άνθη της, εμφανίζονται τον Ιούνιο. Έχει γρήγορη ανάπτυξη και θεωρείται εύκολα καλλιεργούμενο είδος.



Εικόνα 8. (www.glasshouseworks.com)

Aloe Chinensis

Είδος που καλλιεργείται κυρίως στην Ασία.



Εικόνα 9. (www.google.com)

Aloe Aristata

Κατάγεται από τη νότιο Αφρική. Η καλλιέργεια της γίνεται τόσο στο σπίτι. Αναπτύσσεται πολύ, χωρίς όμως να γίνεται πολύ μεγάλη (ύψος 10-15 εκ.). Το φυτό αυτό χρειάζεται λίγο νερό και μία θέση στον ήλιο



Εικόνα 10. (www.virboga.de)

Aloe Peglerae

Κατάγεται από τη νότια Αφρική. Το μέγιστο ύψος του είδους αυτού είναι 400 mm. Τα φύλλα του είναι έντονα καμπυλωμένα. Η άνθησή του παρατηρείται τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, και συνήθως αποτελείται από μία μόνο κυλινδρική ακίδα 300nm-400nm.



Εικόνα 11. (www.cactus-art.biz)

Aloe Humilis

Έχει μορφή θάμνου και είναι κατάλληλη κυρίως για καλλιέργεια στο θερμοκήπιο.



Εικόνα 12. (worldofsucculents.com)

Aloe Variegata

Κατάγεται από τη νότιο Αφρική. Έχει κορμό, το ύψος της φτάνει μέχρι 30 εκατοστά. Κατά και τον Μάρτιο-Απρίλιο βγάζει κόκκινα άνθη. Είναι κατάλληλη για καλλιέργεια σε διαμέρισμα, επειδή χρειάζεται στεγνή ατμόσφαιρα, που συνήθως δεν υπάρχει στο θερμοκήπιο.



Εικόνα 13. (worldofsucculents.com)

Aloe Distans

Έχει κόκκινο χρώμα, που εμφανίζεται στις αρχές του καλοκαιριού. Τα φύλλα είναι μυτερά και αγκαθωτά στην άκρη. Είναι ένα είδος με περιορισμένο ανάστημα (20-25 εκατ. ύψος)



Aloe Saponaria

Αποτελείται από μεγάλα φύλλα, πράσινα, με μικρές ανοιχτόχρωμες κηλίδες και οδοντωτή, αγκαθωτή παρυφή. Παράγει άνθη ύψους μέχρι 70 εκ.

Εικόνα 14. (www.cactus-art.biz)



Aloe Longistyla

Παρουσιάζει μια μέση ανάπτυξη, έχει σαρκώδη φύλλα με αγκάθια και στις δύο πλευρές. Το κύριο προτέρημα αυτού του είδους είναι η ταξιανθία του, που είναι κοντή και μεγάλη, με ροζ-κόκκινα άνθη.

Εικόνα 15. (desertflower.wordpress.com)



Εικόνα 16.(www.google.com)

Aloe Miloti

Πωλείται στα ανθοπωλεία. Είναι διακοσμητικό είδος για εσωτερικούς χώρους



Εικόνα 17.(worldofsucculents.com)

Aloe Striata

Το είδος αυτό χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι έχει ανοιχτοπράσινα ή κοκκινωπά φύλλα, με άσπρες ραβδώσεις στην παρυφή. Τα άνθη είναι κιτρινωπά (σπανιότερα κόκκινα) και εμφανίζονται το καλοκαίρι. Το μέγιστο ύψος του φτάνει περίπου μισό μέτρο

Το γένος της αλόης περιλαμβάνει πάνω από 500 είδη. Τα σημαντικότερα είδη αλόης με αλφαβητική σειρά είναι τα εξής:

- *Aloe aculeate*
- *Aloe Africana*
- *Aloe albida*
- *Aloe arenicola*
- *Aloe argenticuada*
- *Aloe bakeri*
- *Aloe balli*
- *Aloe ballyi*
- *Aloe barbarae*
- *Aloe brevifolia*
- *Aloe broomii*
- *Aloe buettneri*
- *Aloe camperi*
- *Aloe capitata*
- *Aloe ciliaris*
- *Aloe commixta*
- *Aloe comosa*
- *Aloe coralline*
- *Aloe decumbens*
- *Aloe dichotoma*
- *Aloe eminens*
- *Aloe excelsa*
- *Aloe gracilis*
- *Aloe haemanthifolia*
- *Aloe helenae*
- *Aloe hereroensis*
- *Aloe inermis*
- *Aloe inyangensis*
- *Aloe jucunda*
- *Aloe juddii*
- *Aloe khamiensensis*
- *Aloe kilifiensis*
- *Aloe maculata*
- *Aloe marlothii*
- *Aloe namibensis*

- *Aloe nyeriensis*
- *Aloe pearsonii*
- *Aloe perfoliata*
- *Aloe perryi*
- *Aloe petricola*
- *Aloe plicatilis*
- *Aloe poplyphylla*
- *Aloe ramosissima*
- *Aloe rauhii*
- *Aloe reynoldsii*
- *Aloe scobinifolia*
- *Aloe sinkatana*
- *Aloe sladeniana*
- *Aloe squarrosa*
- *Aloe striata*
- *Aloe striatula*
- *Aloe succotrina*
- *Aloe suzannae*
- *Aloe tenuior*
- *Aloe thraskii*
- *Aloe vera*
- *Aloe viridiflora*
- *Aloe wildii*

1.4 Καλλιέργεια

Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει σημαντική ανάπτυξη η καλλιέργεια της *Aloe vera barbandensis miller*. Η προσαρμοστικότητα του φυτού είναι καλή σε μια μεγάλη ποικιλία εδαφών και κλιματολογικών συνθηκών.

Είναι φυτό που παρουσιάζει ευαισθησία στα δυνατά ρεύματα αέρα τα οποία μπορούν να σπάσουν τους βλαστούς και τα ανθεκτικό σε συνθήκες ξηρασίας και ιδανικό για ξερικές καλλιέργειες, αλλά η καλλιέργειά της αποδίδει καλύτερα όταν πραγματοποιείται σε χωράφια που δέχονται πάνω από 50 εκ.

βροχής το χρόνο, είναι πλούσια σε άζωτο και είναι ελαφρώς αλκαλικά τα φύλλα του.

Η Αλόη γενικά αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, αν και ενδέχεται να προκαλέσουν ελαφρά επιβράδυνση της ανάπτυξής της αν παραμείνουν σε υψηλό επίπεδο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πρόκειται για φυτό με μεγάλη ικανότητα προσαρμογής γι' αυτό και συναντάται σε διάφορα μήκη και πλάτη της γης. Ο ρυθμός ανάπτυξής του ποικίλλει ανάλογα με τη θερμοκρασία, τις βροχοπτώσεις και τη φωτοπερίοδο. Απαιτείται μία περίοδος 4-5 ετών για να φτάσει στο στάδιο της ωρίμανσης και παραμένει παραγωγικό για 3-9 έτη. Κατά τη διάρκεια της ζωής του, που ανέρχεται στα 12 έτη, μπορεί να παράγει περισσότερα από 80 φύλλα (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων 2011).

Δεν είναι πολύ ανθεκτική στις χαμηλές θερμοκρασίες, ωστόσο μπορεί να αντέξει σε θερμοκρασίες μέχρι -3°C παθαίνοντας μικρές μόνο ζημιές. Σύμφωνα με το Διεθνές Επιστημονικό συμβούλιο της Αλόης (IASC), η ιδανική θερμοκρασία για την ανάπτυξη του φυτού είναι μεταξύ $20-25^{\circ}\text{C}$ ενώ συνιστάται να αποφεύγονται οι απότομες αλλαγές θερμοκρασίας μεταξύ ημέρας-νύχτας. Αναπτύσσεται σε κλίματα που κυμαίνονται από εύκρατα ως τροπικά και δεν αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε νερό (95%). Είναι φωτόφιλο φυτό, αλλά μπορεί να καλλιεργηθεί και σε ελαφρώς σκιερές τοποθεσίες. Κατά την διάρκεια του χειμώνα στις υποτροπικές περιοχές εισέρχεται σε ληθαργική κατάσταση περιορίζοντας κατά πολύ τις ανάγκες του σε νερό

Ο πολλαπλασιασμός του φυτού γίνεται κυρίως αγενώς με την χρήση παραφυάδων, καθώς η χρήση του σπόρου δημιουργεί προβλήματα λόγω αργής έναρξης βλάστησης και καθυστερημένης αρχικής ανάπτυξης των νεαρών φυταρίων. Αυτές που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν ως πολλαπλασιαστικό υλικό αφαιρούνται από το μητρικό φυτό όταν φτάσουν σε μήκος τα 15-20 εκ. και καλλιεργούνται σε φυτώριο κατά τον πρώτο χρόνο ανάπτυξής τους. Στην τελική τους θέση φυτεύονται τα νεαρά φυτά σε πυκνότητα που μπορεί να φτάσει τα 6.000 φυτά ανά στρέμμα.

Συνήθως η συγκομιδή των φύλλων ξεκινάει αφού ωριμάσει το φυτό (μετά τον τρίτο χρόνο από τη φύτευση) και ο αριθμός των φύλλων που αφήνονται πάνω στο φυτό μετά τη συγκομιδή επηρεάζει σημαντικά και άμεσα τις μελλοντικές αποδόσεις του φυτού σε φύλλα. Μετά τη συγκομιδή θα πρέπει να απομένουν στο φυτό τουλάχιστον 15 φύλλα, με ιδανικό αριθμό τα 18 φύλλα. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, σε κάθε περίοδο θα πρέπει να συγκομίζονται περίπου 3-5 φύλλα που βρίσκονται στο εξωτερικό του κορμού του φυτού. Η συγκομιδή γίνεται χειρονακτικά με ελαφρύ τράβηγμα του φύλλου ώστε να ξεχωρίσει η βάση του από τον κορμό του φυτού και με μια μικρή εγκάρσια τομή με την χρήση μα- χαιριού στην λευκή βάση του φύλλου. Θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή ώστε να αποφεύγεται ο τραυματισμός της βάση του φύλλου προκειμένου να αποτραπεί η είσοδος βακτηρίων στο εσωτερικό του.

Η λίπανση της Αλόης είναι κατά κανόνα βιολογική καθώς τα χημικά λιπάσματα δεν αποδίδουν εξίσου καλά ενώ ταυτόχρονα επηρεάζουν και τη σύσταση του τζελ του φυτού. Η κύρια λίπανση είναι οργανικό λίπασμα Αζώτου, Φωσφόρου και Καλίου σε διάφορες αναλογίες, που θα πρέπει να προσαρμόζονται σύμφωνα με τα ευρήματα της εδαφικής ανάλυσης. Το άζωτο παίζει τον κύριο ρόλο στη λίπανση της Αλόης, καθώς είναι το συστατικό που βοηθάει στην ανάπτυξη των φύλλων και τη δυνατότητά τους να αποθηκεύουν τζελ στο εσωτερικό τους.

1.5 Επεξεργασία

Τα φύλλα της Αλόης μόλις φθάσουν στο εργοστάσιο επεξεργασίας, ξεπλένονται στην αρχή πολλές φορές με τρεχούμενο νερό και μετά ακολουθεί ένα πλύσιμο με υψηλή πίεση έτσι ώστε όλα τα υπολείμματα να απομακρυνθούν. Τα φύλλα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και δεν μπορούν να διατηρηθούν παρά μόνο για 1 με 2 μέρες και αυτό τους κρύους μήνες του έτους. Στη συνέχεια κάθε ένα φύλλο επιθεωρείται οπτικώς από εργάτες για τυχόν ελαττώματα και μετά αποκόπτονται τα άνω και κάτω μέρη των φύλλων πριν από το τελικό πλύσιμο που τα προετοιμάζει για την εξαγωγή της γέλης. Η διάφανη γέλη βρίσκεται στο εσωτερικό του φύλλου της Αλόης και ουσιαστικά πρόκειται για ένα ιδιαίτερα γλιστερό, διαυγές και κολλώδες υλικό.

Για την παραλαβή της, αρχικά από κάθε φύλλο με την βοήθεια κοφτερού μαχαιριού αφαιρείται η κορυφή και η βάση, καθώς και τα πλευρικά τμήματα και στην συνέχεια αφαιρούνται οι εξωτερικοί ιστοί. Το υπόλοιπο που απομένει θα πρέπει να υφίσταται άμεσους χειρισμούς για την αποφυγή αποδόμησης των πολυσακχαριτών. Στην συνέχεια, η γέλη που έχει εξαχθεί από τα φύλλα φιλτράρεται για να απομακρυνθούν και τα τελευταία ανεπιθύμητα υπολείμματα του φλοιού και μετά συλλέγεται σε ασάλινα δοχεία. Αυτή είναι η αγνή γέλη Αλόης Βέρα, η οποία αμέσως μετά, υποβάλλεται στην κυρίως διαδικασία σταθεροποίησης, μία συγκεκριμένη επιστημονική διαδικασία η οποία την προστατεύει από την οξείδωση και κυριολεκτικά σφραγίζει τη φυσική της δραστηριότητα και αξία. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται ψυχρή διαδικασία ή ημί-παστερίωση γιατί η θερμοκρασία που αναπτύσσεται κατά την διάρκειά της δεν είναι τόσο μεγάλη όσο της παστερίωσης. Το αποτέλεσμα είναι το τελικό προϊόν να περιέχει ενεργά ανά πάσα στιγμή, το 97% των συστατικών της φυσικής ακατέργαστης Αλόης του φυτού. Μετά την σταθεροποίηση, η γέλη υποβάλλεται στις τελευταίες εργαστηριακές δοκιμές και αναλύσεις, για να διασφαλιστεί η αγνότητα και η πυκνότητά της και είναι έτοιμη να περάσει στο στάδιο της παραγωγής.

Στάδια κατεργασίας της Aloe Vera:

- 1) Συλλέγονται τα φύλλα της Αλόης , ηλικίας περίπου 24-30 μηνών.
- 2) Τα φύλλα κρέμονται σε κατακόρυφη θέση, προκειμένου να στάξουν τα προϊόντα Ανθρακινώνες. Τα προϊόντα αυτά έχουν πολύ ισχυρή καθαριστική δράση, γι' αυτό η περιεκτικότητά τους στον πόσιμο χυμό Αλόης πρέπει να είναι πολύ μικρή.
- 3) Τα φύλλα ξεπλένονται με καθαρό πόσιμο νερό.
- 4) Ακολουθεί στέγνωμα με εμφύσηση αέρα.
- 5) Τα φύλλα μετακινούνται σε αποστειρωμένη περιοχή για επεξεργασία.
- 6) Κόβονται οι πάνω και κάτω άκρες των φύλλων.
- 7) Τα φύλλα συμπιέζονται και εξάγεται το ζελέ.
- 8) Το ζελέ ανακατεύεται για ομογενοποίηση.

- 9) Το ζελέ φιλτράρεται σε τρία στάδια : χονδρό, μεσαίο και λεπτό.
- 10) Το ζελέ παστεριώνεται για 2-3 λεπτά στους 50 με 55 βαθμούς Κελσίου και ψύχεται απότομα στους -3 έως -5 βαθμούς.
- 11) Το αποστειρωμένο ζελέ τοποθετείται σε βαρέλια των 25 ή 50 κιλών.
- 12) Ο κενός χώρος πάνω από τη επιφάνεια του ζελέ συμπληρώνεται με υγρό άζωτο.
- 13) Τα βαρέλια σφραγίζονται αεροστεγώς.
- 14) Τα βαρέλια αποθηκεύονται σε καταψύκτες σε θερμοκρασία -15 έως-25 βαθμούς κελσίου.
- 15) Τα βαρέλια τοποθετούνται σε ψυγεία-containers και αναχωρούν με κατεύθυνση τον τελικό τους προορισμό.

1.6 Συστατικά

Σήμερα έχουν αναγνωριστεί από τους επιστήμονες περισσότερα από 150 και ο αριθμός αυτός έχει αυξητικές τάσεις, καθώς οι έρευνες συνεχίζονται για να αποκαλυφθούν όλα τα μυστικά του φυτού. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η Aloe Vera είναι ένα ετερογενές μίγμα, συμπεριλαμβανομένων πολυσακχαριτών, γλυκοπρωτεϊνών, αμινοξέων, ενζύμων, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Τα κυριότερα είναι τα εξής :

- **Βιταμίνες:** Προβιταμίνη A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, Φολικό οξύ, Β-Καροτίνη, Χολίνη.

Προβιταμίνη A= είναι απαραίτητη για την καλή όραση και την σωστή ανάπτυξη των οστών. Μετατρέπεται στην Βιταμίνη A.

Βιταμίνη B1 (Θειαμίνη) Βοηθάει στην ανάπτυξη καινούργιων ιστών και αυξάνει την ενέργεια. Η απουσία της B1 επιφέρει γρήγορη κούραση. Η ελεύθερα B1 εισέρχεται στο αίμα και αποβάλλεται από τα νεφρά. Ο οργανισμός δεν δύναται να διατηρεί εφεδρεία της B1 για μεγάλο διάστημα. Επίσης συντελεί στην καρδιακή λειτουργία (καρδιακή συστολή) και στο νευρικό σύστημα. Επιδρά θετικά στο νευρικό σύστημα και συντελεί στη καλή λειτουργία των οστών.

Βιταμίνη B2 (Ριβοφλαβίνη) = συντελεί στην καλή ανάπτυξη του οργανισμού. Η έλλειψη της παρουσιάζεται με δερματικές αλλοιώσεις στην μύτη και στα μάτια. Στις γωνίες του στόματος το δέρμα γίνεται αρκετά ευαίσθητο. Μαζί με την βιταμίνη B6, παράγουν αιμοσφαίρια. Ανακαλύφθηκε το 1920 στη μαγιά της μπύρας. Συντίθεται σε πολύ μικρά ποσά στον εσωτερικό σωλήνα από τη μικροβιακή χλωρίδα. Ρυθμίζει την μεταφορά του υδρογόνου στα κύτταρα. Είναι αναγκαία για την φυσιολογική λειτουργία ορισμένων κυττάρων όπως του νευρικού και αναπνευστικού ιστού.

Βιταμίνη B3 (Νιασίνη)= απαραίτητη για την υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος. Η έλλειψη της προκαλεί πελάγρα στα σημεία που βλέπει ο ήλιος. Συντελεί στην παραγωγή κορτιζόνης, ινσουλίνης και θυροξίνης. Ρυθμίζει τον μεταβολισμό. Συμβάλλει ουσιαστικά στην κυτταρική ανάπτυξη. Αυξάνει την κινητικότητα και την έκκριση των υγρών του στομάχου και προστατεύει τα ερυθρά κύτταρα, επιταχύνει την ανάπτυξη και είναι απαραίτητη στην ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Επίσης διατηρεί υγιές το δέρμα στο πεπτικό σύστημα.

Βιταμίνη B5 (παντοθενικό οξύ): Ονομάστηκε έτσι γιατί βρίσκεται παντού στην φύση και αποτελεί ένα σημαντικό απαραίτητο για τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού μας. Συμβάλλει ουσιαστικά στον φυσιολογικό μεταβολισμό του επιθηλιακού κυρίως ιστού, για τον σχηματισμό και λειτουργία του δέρματος και εξαρτημάτων αυτού όπως νύχια, τρίχες κτλ. Απαραίτητη είναι επίσης η βιταμίνη B5 για την καλή αντίσταση των βλεννογόνων.

Βιταμίνη B6 (Πυριδοξαμίνη) = παίζει σημαντικό ρόλο στην αξιοποίηση του λίπους και των πρωτεϊνών στον οργανισμό και στον σχηματισμό των αιμοφόρων αγγείων. Η έλλειψη της προκαλεί αναιμία, ναυτία και παθήσεις του δέρματος. Ενεργεί μαζί με την βιταμίνη B2. Είναι το κλειδί για τον μεταβολισμό των πρωτεϊνών γιατί επιτρέπει στα αμινοξέα να ενωθούν κατάλληλα και να σχηματιστούν οι πρωτεΐνες, δηλαδή επιδρά στην γέννηση των πρωτεϊνών. Είναι επίσης απαραίτητη για την σύνθεση των λιπιδίων και συνεργάζεται με τις ορμόνες

της ανάπτυξης και την ορμόνη ινσουλίνη. Ιδιαίτερη ανάγκη από αυτή την βιταμίνη έχουν όσοι κάνουν χρήση φαρμάκων όπως για την φυματίωση, για την υπέρταση και φάρμακα για τους ρευματισμούς καθώς και στις θεραπείες με αντικαρκινικά φάρμακα. Επίσης όσοι καπνίζουν καθώς και οι έγκυες γιατί σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση υποβιταμίνωσης B6.

Βιταμίνη B12 (κυανοκοβαλαμίνη) = Η έλλειψη της προκαλεί νευρικές διαταραχές. Ίχνη της έχουν βρεθεί και στην Αλόη. Η Αλόη είναι ένα από τα λίγα φυτά που περιέχουν αυτή την βιταμίνη, η οποία συνήθως βρίσκεται στο κρέας και στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η στέρηση αυτής της βιταμίνης μπορεί να προκαλέσει αναιμία και σοβαρές νευροπαθολογικές διαταραχές. Συντελεί στην γονιμοποίηση και προστατεύει το ήπαρ. Βρίσκεται επίσης στην διαιτητική μαγιά και στα δημητριακά.

Βιταμίνη C (Ασκορβικό οξύ) = ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Βοηθά στην διατήρηση της δομής του κολλαγόνου και στην αντίσταση του οργανισμού κατά των μολύνσεων. Αποτρέπει την καταστροφή του δέρματος από την ηλιακή ακτινοβολία. Η έλλειψη της ρίχνει την άμυνα του οργανισμού και γίνεται επιρρεπής σε λοιμώξεις. Μαζί με την E ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι ενάντια των μολύνσεων. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι ο ρόλος της στην ανθρώπινη υγεία είναι πολύ σημαντικός. Τα περισσότερα ζώα συνθέτουν τη βιταμίνη C όχι όμως και ο άνθρωπος. Ανήκει στις υδατοδιαλυτές βιταμίνες και δεν αποθηκεύεται στο σώμα μας. Έχει βρεθεί ότι η βιταμίνη C καταστρέφεται μέσα στον οργανισμό μας από το κάπνισμα, την ασπιρίνη, το αντισυλληπτικό χάπι και το αλκοόλ. Επίσης καταστρέφεται κατά την διάρκεια της αποθήκευσης και κατάψυξης των τροφίμων. Η βιταμίνη C έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και προστατεύει την κυτταρική μεμβράνη από την επίθεση των ελεύθερων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες είναι άτομα, που παράγονται μέσα στον οργανισμό εξαιτίας της επίδρασης του ήλιου(για αυτό ο ήλιος προκαλεί πρόωρη γήρανση), του οξυγόνου, και μέσα από τη διαδικασία του μεταβολισμού.

Η βιταμίνη C βοηθά στην σύνθεση ορμονών από τα επινεφρίδια, που βοηθούν τον οργανισμό να ανταπεξέρχεται σε καταστάσεις έντονου stress.

- Συμβάλλει στην υγεία των δοντιών και οστών.
- Βοηθά στη δημιουργία του συνδετικού ιστού γι αυτό η έλλειψή της προκαλεί βραδεία επούλωση των πληγών.
- Δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι επίσης απαραίτητη στην παραγωγή λευκοκυττάρων, ειδικών δηλαδή κυττάρων που καταπολεμούν ιούς και βακτήρια. Δίκαια χαρακτηρίζεται σαν φυσικό αντιβιοτικό.
- Διώχνει από τον οργανισμό τοξικά μέταλλα όπως είναι ο μόλυβδος.
- Μπλοκάρει τον σχηματισμό νιτροσαμίνων, που ευθύνονται για τον καρκίνο του στομάχου.

Βιταμίνη E (τοκοφερόλη)= γνωστή για την αντιοξειδωτική της δράση στις κυτταρικές μεμβράνες. Εμποδίζει τον σχηματισμό τοξινών που προέρχονται από την οξείδωση λιπαρών οξέων. Καθυστερεί την κυτταρική γήρανση. Προστατεύει τις Βιταμίνες A και D που οξειδώνονται εύκολα και βοηθά στην αποταμίευση της Βιταμίνης A. Οι βιταμίνες E είναι επτά, διακρινόμενες ως εξής: α, β, γ, δ, ε, ζ, η τοκοφερόλες. Ονομάζονται βιταμίνες της γονιμότητας για αυτό και το όνομά τους: προέρχονται από τις ελληνικές λέξεις «τόκος» (τοκετός) και «φέρω» =προάγουν τον τοκετό (Τοκοφερόλη). Πειραματικώς έχει αποδειχθεί ότι όταν εκλείπει, τα ερυθρά αιμοσφαίρια έχουν μια διάρκεια ζωής παρά πολύ πιο σύντομη. Άλλες δράσεις της βιταμίνης E είναι ότι λαμβάνει μέρος στην σύνθεση των ορμονών, κατά του στρες στους αδένες των επινεφριδίων.

Ιδιότητες:

- Προστατεύει την ακεραιότητα των ερυθρών αιμοσφαιρίων των οποίων η μέση ζωή είναι 4 μήνες (ελαττώνεται ο χρόνος ζωής των λόγω έλλειψης της βιταμίνης E) είναι δηλ. αντιανεμικός παράγοντας.
- Επιδρά επί των επινεφριδίων που παράγουν ορμόνες κατά του στρες (αδρεναλίνη)

- Αποτοξινώνει τον οργανισμό δεσμεύοντας το διοξείδιο του άνθρακα, όζον, και νιτρικά οξείδια.
- Προφυλάσσει τα τοιχώματα των αρτηριών από την εναπόθεση των λιπών.
- Συμβάλλει στην αναπαραγωγή, ρυθμίζει τις ανωμαλίες της εμμήνου ρήσης και γενικά επιδρά ευνοϊκά στις γεννητικές ορμόνες.
- Επιδρά επί του διεγκεφαλικού υποφυσιακού συστήματος και με αυτό τον τρόπο ρυθμίζει την λειτουργία της υπόφυσης και ως εκ τούτου την αρμονική έκκριση πολλών ορμονών.
- Συμβάλλει ευνοϊκά στις παθήσεις του νευρομυϊκού συστήματος όπως μυϊκές διαστροφές και γενικά στον μεταβολισμό των μυών (φωσφόρου, κρεατίνης).
- Επιδρά επί των μεταβολισμών του λίπους και του συνδετικού ιστού.

Χολίνη = Συντελεί στην παραγωγή μιας ουσίας που ενδυναμώνει τη μνήμη, στην αποτοξίνωση και στη μεταβίβαση της διέγερσης των νεύρων. Βοηθάει στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και στον μεταβολισμό του λίπους. Βρίσκεται επίσης στην λεκιθίνη του κρόκου του αυγού, της σόγιας, καθώς στη μαγιά της μπύρας και στην διαιτητική μαγιά.

Φολικό οξύ = Συμμετέχει στη σύνθεση του DNA με την βιταμίνη B12

- **Ένζυμα:** Κύριος ρόλος τους είναι η μετατροπή των πρωτεϊνών που προσλαμβάνει ο άνθρωπος από το εσωτερικό το περιβάλλον σε αμινοξέα τα οποία στη συνέχεια μετατρέπονται σε πρωτεΐνες πάλι από τον οργανισμό. Τα ένζυμα που παρουσιάζονται στην Αλόη είναι τα παρακάτω:
 Φωσφατάση: Η οποία παίζει ρόλο στην παραγωγή ενέργειας στα κύτταρα του οργανισμού.
 Αμυλάση: Βοηθάει στην πέψη διαλύοντας τα λίπη και τους σακχαρίτες.
 Βραδυκινάση : Ενεργεί σαν αναλγητικό (μειώνει τον πόνο), σαν αντιφλεγμονώδες όταν χρησιμοποιηθεί τοπικά και διεγερτικό του ανοσοποιητικού συστήματος.

Καταλάση : Προλαμβάνει την συσσώρευση νερού στο σώμα.

Σελλουλάση: Βοηθάει στην πέψη την κυτταρίνης.

Κρεατινοφωσφοκινάση: Ένζυμο των μυών.

Υδρογονάση: Βοηθάει στον μεταβολισμό (υδρογόνωση)

Λιπάση: Βοηθάει στην διαδικασία της πέψης.

Πρωτεολυτιάση: Βοηθάει στην διάσπαση της τροφής.

Οξειδάση: Βοηθάει στον μεταβολισμό (οξειδωση).

- **Μέταλλα- Ιχνοστοιχεία:** Απαραίτητα για την ανάπτυξη και την διατήρηση της υγείας. Αλληλεπιδρούν με ένζυμα και βιταμίνες και αυτό είναι πολύ σημαντικό διότι βοηθά τον οργανισμό να προστατευτεί από παθογόνες καταστάσεις. Η αλόη περιέχει πάνω από 20 μέταλλα. Τα πιο σημαντικά είναι τα εξής : μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρος, χαλκός, χρώμιο, ασβέστιο, νάτριο, κάλιο, σίδηρο, φώσφορο, αλουμίνιο, χλώριο, θειάφι, σελήνιο.
- **Αμινοξέα:** Βασικά συστατικά των πρωτεϊνών και παίζουν σημαντικό ρόλο στις συναισθηματικές και εγκεφαλικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Είναι ουσίες πολύ σημαντικές για τον άνθρωπο. Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται 22 αμινοξέα και η Αλόη Βέρα προσφέρει τα 20 από αυτά. Το πιο σημαντικό όμως, είναι ότι προσφέρει 7 από τα 8 αμινοξέα, που δεν είναι σε θέση να παρασκευάσει ο οργανισμός και τα οποία πρέπει να χορηγηθούν μέσω της τροφής. Τα κυριότερα αμινοξέα είναι: Θρεονίνη, Ιστιδίνη, Βαλίνη, Αργινίνη, Λευκίνη, Υδροξυπρολίνη, Ισολευκίνη, Ασπαρτικό οξύ, Φαινυλανίνη, Γλουταμινικό οξύ, Μεθειονίνη, Προλίνη,
- **Σαπωνίνες:** Οι καταπληκτικές τους ιδιότητες σαν μέσα καθαρισμού του δέρματος οφείλονται στο ότι διαλύονται εύκολα σε νερό ελεύθερο αλάτων, ασβεστίου και μαγνησίου. Παρουσιάζουν αντισηπτική δράση και προφυλάσσουν το δέρμα.

- **Στερόλες (Λιπαρά οξέα):** Καμπεστερόλη, Lυρεολί, Βήτα-Σιτοστερόλη, Χοληστερόλη. Είναι στερεές αλκοόλες, κρυσταλλικές, αδιάλυτες στο νερό, διαλυτές στους διαλύτες των λιπών και βρίσκονται σε όλους τους φυτικούς οργανισμούς. Οι 3 κύριοι τύποι λειτουργούν ως ισχυροί αντιφλεγμονώδεις παράγοντες.
- **Ανθρακινόνες:** Αλοΐνη, Βαρβαλοΐνη, Ισοβαρβαλοΐνη, Εμοδίνη, Αλοϊκό οξύ, Αλόη-Emodin, Anthranol, Anthracen, Zimtsaeure, Resistannol, Οξύ Chrysophan. Οι πιο σημαντικές είναι η αλοΐνη και Εμοδίνη οι οποίες αν και σε ελάχιστες ποσότητες, είναι αρκετά ισχυρά παυσίπονα και αναγνωρίζεται ότι διαθέτουν αντιβακτηριδιακή. Έχουν ισχυρή καθαρτική δράση.
- **Αιθέρια έλαια:** Τα αιθέρια έλαια λαμβάνονται από τα διάφορα μέρη του φυτού, τα φύλλα, τα άνθη, τον κορμό, τις ρίζες του. Ενισχύουν την ανάπτυξη νέων κυττάρων, παρεμποδίζουν τη διαδικασία γήρανσης με τη γρηγορότερη απομάκρυνση των κατεστραμμένων κυττάρων, έχουν αντιβακτηριδιακή. Επίσης ελευθερώνουν το άγχος και την τάση του ατόμου με την επίδραση τους στις περιφερειακές νευρικές απολήξεις. Αυξάνουν την ελαστικότητα του δέρματος και βοηθούν στη μείωση του ουλώδους ιστού και των ραβδώσεων. Δημιουργούν γενική ευεξία στο άτομο.
- **Σακχαρίτες:** Ακεμαννάνη, Αραβινόζη, Γαλακτόζη, Γλυκόζη, Μαννόζη, Ραμνόζη, Ξυλόζη, Εξουρονικό οξύ, Γλυκουρονικό οξύ, Γαλακτουρονικό οξύ, Κυτταρίνη, Ουρικό οξύ, Μανουρικό οξύ, Aldopentose.
- **Βλεννοπολυσακχαρίτες**
- **Μαλικό οξύ :** Το μαλικό οξύ (L-μαλικό) είναι βασικό στοιχείο για τη μετατροπή σακχάρων και λιπών σε ATP (βασική πηγή ενέργειας των κυττάρων). Συμμετέχει στην παραγωγή ενέργειας, που είναι απαραίτητη για τη μυϊκή λειτουργία, και

επιτρέπει στον οργανισμό να παράγει ATP ακόμα και κάτω από συνθήκες υποψίας.

- **Σαλικυλικό οξύ:** Αποτελεί τη βασική χημική ουσία της ασπιρίνης (ακετυλοσαλικυλικό οξύ). Σήμερα οι ποιά γνωστές δράσεις της ασπιρίνης είναι οι εξής αναλγητική, αντιπυρετική, αντιφλεγμονώδης. Η ασπιρίνη χορηγείται για την πρόληψη καρδιαγγειακών επεισοδίων, αυτόματων αποβολών και παλίνδρομων κυήσεων.
- **Λιγνίνη :** είναι μια ουσία από κυτταρίνη που βρίσκεται στη γέλη. Βοηθάει την διείσδυση της αλόης στο δέρμα και τους ιστούς. Είναι ικανή να καταπολεμήσει πολλούς παθογόνους μικροοργανισμούς.
- **Λεκτίνη:** οι λεκτίνες είναι πρωτεΐνες οι οποίες εξειδικευμένα δεσμεύουν υδατάνθρακες.
- **Νερό :** το φυτό της αλόης αποτελείται από 99.5% νερό.



Εικόνα18. Εσωτερικό φυτού αλόης (www.aloehouse.gr)

Σύμφωνα με τα συστατικά της η αλόη μπορεί να παρέχει σημαντικά οφέλη για την υγεία αλλά και τον καλλωπισμό των ανθρώπων. Αυτό είναι ένα αποτέλεσμα του συνδυασμού και της δράσης όλων των επιμέρους παραγόντων που προσφέρουν οι ιδιότητες της συγκεντρωμένες σε ένα φυτό.

1.7 Acemannan και αλόη

Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον των ερευνητών έχει στραφεί στους βλεννοπολυσακχαρίτες. Τα σάκχαρα αυτά, συνδέονται με το κολλαγόνο και την ελασίνη και διατηρούν τη φυσιολογική λειτουργία των ιστών και των οργάνων. Αποτελούν ζωτικό δομικό συστατικό της κυτταρικής μεμβράνης και του συνδετικού ιστού των οστών, των δοντιών, των τενόντων και των χόνδρων. Οι βλεννοπολυσακχαρίτες βοηθούν στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος και συμβάλλουν στις λειτουργίες του ανοσολογικού συστήματος. Συμβάλλουν στην ανάπτυξη των ιστών και στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στο κύτταρο, αλλά και στην πρόσληψη θρεπτικών στοιχείων από το κύτταρο καθώς και στην απόρριψη άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού τους. Κυριότερος εκπρόσωπος αυτών των μεγαλομοριακών ουσιών, είναι το **acemannan** (Ακεμαννάνη).

Οι βλεννοπολυσακχαρίτες παράγονται στον ανθρώπινο οργανισμό μέχρι περίπου την εφηβική ηλικία. Αργότερα πρέπει να προσλαμβάνονται από εξωτερικές πηγές. Η κυριότερη και περιεκτικότερη πηγή προμήθειας αυτών των πολύτιμων πολυσακχαριτών, είναι ο χυμός της Αλόης.

Το acemannan παρεμβάλλεται στην κυτταρική μεμβράνη. Η προσκόλληση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της διαβατότητας της μεμβράνης των κυττάρων, η οποία επιτρέπει την ευκολότερη απέκκριση τοξινών και βλαβερών προϊόντων του μεταβολισμού από το κύτταρο και αντίστοιχα την ευκολότερη απορρόφηση θρεπτικών ουσιών. Δεν περιέχει λίπος ή πρωτεΐνη.

Δράσεις του acemannan της Αλόης:

- Διεγείρει τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Βοηθάει στην απορρόφηση ύδατος.
- Διεγείρει την παραγωγή ινοβλαστών για την απελευθέρωση κολλαγόνου.
- Δρα ως ισχυρός αντιφλεγμονώδης παράγοντας.
- Διεγείρει τη δραστηριότητα του μυελού των οστών.
- Βελτιώνει την αλλεργική συμπεριφορά του οργανισμού.
- Βοηθά στην κινητικότητα των οργάνων της πέψης.
- Προκαλεί λιπαντική δράση στις αρθρώσεις.

1.8 Αντενδείξεις

Σε κάποιες περιπτώσεις θεωρείται καλό να αποφεύγεται η χρήση της Αλόης. Αυτές είναι οι εξής

- Στην εγκυμοσύνη : Η Αλόη πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή, ή και καθόλου κατά τη διάρκεια την εγκυμοσύνης καθώς διεγείρει το έντερο το οποίο μπορεί να προκαλέσει αντίδραση στην μήτρα. Στο παρελθόν, συμβούλευαν τις εγκυμονούσες γυναίκες να μην παίρνουν Αλόη εσωτερικά καθώς θα μπορούσε να προκαλέσει εντερικούς σπασμούς αφού έχει καθαρτικές ιδιότητες. Είναι η παρουσία της αλοΐνης που προκαλεί αυτά, και έτσι μόνο καλής ποιότητας προϊόντα Αλόης - τα οποία χρησιμοποιούν μόνο το εσωτερικό ζελέ φύλλων και τα οποία έχουν σωστά σταθεροποιηθεί και επεξεργαστεί, και δεν περιέχουν αλοΐνη ή ίχνη της, μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Πολλές φορές ο χυμός της Αλόης έχει χρησιμοποιηθεί σαν τονωτικό σε εγκυμονούσες γυναίκες χωρίς παρενέργειες. Μπορεί να αυξήσει την ενεργητικότητα και να βελτιώσει την πέψη.
- Σε ασθενείς με διαβήτη : Άτομα με διαβήτη πάντα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους πριν πάρουν χυμό Αλόης, καθώς μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα του πάγκρεας και να δημιουργήσει ινσουλίνη δική του. Η επιπλέον ποσότητα ινσουλίνης μπορεί να είναι ανασφαλής και επομένως πρέπει να παρακολουθείται από τον γιατρό. Έτσι υπάρχουν περιπτώσεις που άνθρωποι με διαβήτη που πήραν χυμό

Αλόης κατόρθωσαν να μειώσουν σημαντικά το ποσό της ινσουλίνης που έπαιρναν.

- Σε άτομα με αλλεργίες : Η Αλόη αναγνωρίζεται γενικά ως μη τοξική, αλλά έχει περιστασιακά παρουσιάσει αλλεργική αντίδραση σε μερικά άτομα. Πριν την χρήση της είναι επομένως ορθό να ελέγξετε για πιθανές αλλεργίες. Δοκιμάστε τοποθετώντας λίγο χυμό ή ζελέ στον καρπό ή πίσω από το αυτί. Εάν εμφανιστεί εξάνθημα ή τσούξιμο μέσα σε λίγα λεπτά, μη χρησιμοποιήσετε την Αλόη. Για τους περισσότερους ανθρώπους, ωστόσο ενεργεί ως αντιαλλεργικό όταν υπάρχει αλλεργική αντίδραση σε άλλα συστατικά.
- Κατά την γαλουχία
- Κατά την διάρκεια της εμμηνου ρύσης
- Σε παιδιά κάτω των 10 ετών
- Στην οξεία νεφρίτιδα
- Στην ηλεκτρολυτική διαταραχή λόγω αφυδάτωσης
- Στην αλλεργία στην Αλόη
- Σε ασθενείς που παίρνουν διουρητικά, καθαρτικά, κορτιζόνη και καρδιοτονωτικά
- Σε περιπτώσεις μεταμόσχευσης ανθρωπίνων οργάνων (κίνδυνος αποβολής εμφυτεύματος)
- Σπαστική κολίτιδα
- Νόσος του crowhs

Επισημαίνετε ότι τυχόν αρνητικές αναφορές για τη χρήση της aloe Vera αφορούν σε σκευάσματα που χρησιμοποιούν ολόκληρο το φύλλο της aloe Vera το οποίο περιέχει υψηλό ποσοστό Αλοΐνης. Αντίθετα τα σκευάσματα-προϊόντα που περιέχουν μόνο το gel-πολφό aloe Vera δεν έχουν καμία παρενέργεια. (Παγκόσμιος οργανισμός Αλόης international aloe science council aloe content & purity in this product).

1.9 Παρενέργειες

Όλες οι παρενέργειες μπορούν να εμφανιστούν ύστερα από τοπική χρήση της Αλόης είτε εξωτερικά στο δέρμα είτε με εσωτερική πρόσληψη. Οι κοιλιακές κράμπες και η διάρροια με αιμορραγία αποτελούν φαινόμενα από τη χρήση της Αλόης από το στόμα. Η διάρροια που προκαλείται μπορεί με τη σειρά της να επηρεάσει την απορρόφηση πολλών φαρμάκων. Οι ασθενείς επίσης με σακχαρώδη διαβήτη που λαμβάνουν ανάλογη φαρμακοθεραπεία θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί καθώς οι διάφορες μελέτες δείχνουν πως η χρήση της αλόης από το στόμα μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Επίσης από τη χρήση της από το στόμα έχουν αναφερθεί ορισμένες περιπτώσεις οξείας ηπατίτιδας.

Άλλες παρενέργειες είναι η καταστροφή της φυσιολογικής μικροχλωρίδας, η οποία μπορεί να είναι μη αναστρέψιμη, επίπονοι εντερικοί σπασμοί. Βλάβες στα νεφρά, αιματουρία (μετά από συχνή χρήση), συσσώρευση του αίματος στην πυελική περιοχή, απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών μετά από συχνή χρήση αποτελούν επίσης κάποιες από τις παρενέργειες. Στο δέρμα μπορεί να εμφανιστεί δερματίτιδα και καθυστερημένη επούλωση πληγών εξαιτίας της μειωμένης περατότητας του οξυγόνου. Πολύ σπάνια συμβαίνουν αποβολές ή πρόωρες εγκυμοσύνες (κατά τη διάρκεια του τρίτου τριμήνου της εγκυμοσύνης).

Δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες σε μεγάλο ποσοστό, στην απόπειρα όμως δοκιμής κάποιου βοτάνου ο καθένας δε θα πρέπει να παρασύρεται από διάφορες φήμες ή από εύπεπτα διαφημιστικά μηνύματα αλλά θα πρέπει να συμβουλευτεί τον ειδικό ώστε να λαμβάνονται υπόψη όλες οι σχετικές παράμετροι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2. ΑΛΟΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ



Εικόνα 19. (www.google.com)

Με την πάροδο του χρόνου , έχει αποδειχθεί ότι η Αλόη αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για τον κλάδο της αισθητικής. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την Aloe Vera για την καλή εμφάνιση αλλά και θεραπεία του δέρματος τους. Η δράση της έγκειται στις αντιοξειδωτικές ιδιότητες της που επιδρούν στους επιθηλιακούς ιστούς και βοηθούν στην γρήγορη ανάπλαση και επούλωση. Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναλυθεί η επίδραση της αλόης στην ανάπλαση δέρματος, στην θεραπεία δερματοπαθειών και στην αντιγήρανση.

2.1 Αλόη και θεραπεία δερματοπαθειών

Η αλόη στην Δερματολογία χρησιμοποιείται ως επί το πλείστον για την αντιμετώπιση της ψωρίασης αλλά και διαφόρων εκζεμάτων.

Σαν ψωρίαση ορίζεται μια συνηθισμένη χρόνια καλοήθης υπερπαραγωγική και ανοσολογική νόσος, που συχνά κληρονομείται και μερικές φορές σχετίζεται με προσβολή των αρθρώσεων και των ονύχων. Γενικά, χαρακτηρίζεται από συμμετρικές ερυθρές πλάκες που καλύπτονται από παχιά λέπια αν και υπάρχουν διάφορες μορφολογικές παραλλαγές. Τα αίτιά της παραμένουν άγνωστα. Προκαλείται από γενετικούς παράγοντες σε συνδυασμό με διάφορους άλλους, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής, του άμεσου περιβάλλοντος και της έλλειψης βιταμινών Α και Ο.

Για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα θα πρέπει η εφαρμογή του τζελ της Αλόης να χρησιμοποιείται τοπικά σε καθημερινή βάση. Η διαδικασία της εφαρμογής είναι η εξής: η προβληματική περιοχή, ψεκάζεται με υγρό σπρέι Αλόης μετά από μπάνιο με απαλό σαπούνι . Το τζελ απλώνεται στο δέρμα 2-4 φορές την ημέρα. Η έκθεση για μια ώρα ημερησίως του επηρεασμένου δέρματος σε ηλιοφάνεια κρίνεται απαραίτητη. Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να δοθεί βάση στη φυσική διατροφή με φρούτα και λαχανικά.

Το δέρμα έχει έναν περιορισμένο αριθμό τρόπων με τους οποίους μπορεί να αντιδρά. Η συνηθέστερη μορφή αντίδρασης είναι τα έκζεμα. Είναι μια διαταραχή του δέρματος που αντιμετωπίζεται συχνά με στεροειδείς κρέμες αλλά η ανακούφιση είναι στιγμιαία. Οι πάσχοντες έχουν ιδιαίτερα έντονη φαγούρα στο δέρμα και συχνά το ξύνουν μέχρις αιμορραγίας. Για το έκζεμα δεν υπάρχει καμιά γνωστή θεραπεία αλλά η Αλόη σταματάει τον κνησμό, επιταχύνει την επούλωση του σπασμένου δέρματος, καταπολεμά τις δευτερεύουσες φλεγμονές, επουλώνει χωρίς να αφήσει κανένα ορατό σημάδι.

2.2 Αλόη και ανάπλαση δέρματος

Η Αλόη θεωρείται το κατ' εξοχήν φυτό για την επούλωση τραυμάτων, εγκαυμάτων, με ευεργετική δράση σε δερματικά προβλήματα.

- Επιταχύνει τη διαδικασία ανάπλασης σε ηλιακά εγκαύματα και εγκαύματα 2ου και 3ου βαθμού . Ο φυσικός αντηλιακός δείκτης 2 - 3 βαθμών στο τζελ της Αλόης προστατεύει την επιδερμίδα άμεσα από τις συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας.
- Διεγείρει την ανάπτυξη ινοβλαστών και έτσι μπορεί να γίνει εναπόθεση του κολλαγόνου στο δέρμα.
- Οι φυτικές ορμόνες (Gibberlins) αυξάνουν επίσης την κυτταρική σύνθεση, επιταχύνοντας την επούλωση.
- Η Β-Σιτοστερόλη μπορεί να βοηθήσει στην επούλωση πληγών σακχαροδιαβητικών και στην βελτίωση των ουλών.
- Οι λεκτίνες ενεργοποιούν αυξητικούς παράγοντες στα κύτταρα και επιταχύνουν την επούλωση βλαβών και ιστών.
- Οι S-100 πρωτεΐνες από την Αλόη Arborescens αυξάνουν ουσιαστικά την κυτταρική ανάπτυξη.

2.3 Αλόη και αντιγήρανση δέρματος

Η πιο δημοφιλής θεωρία για τις αιτίες της γήρανσης σήμερα είναι αυτή των ελευθέρων ριζών. Στη δεκαετία του 1950 ο ιατρός βιολόγος Denham Harman διατύπωσε την θεωρία των ελευθέρων ριζών για την γήρανση (Free Radical- Theory of ageing). Οι ελεύθερες ρίζες είναι χημικές ενώσεις, οργανικές και ανόργανες, οι οποίες έχουν ένα ασύζευκτο ηλεκτρόνιο έτοιμο να το χρησιμοποιήσουν σε αντιδράσεις.

Η δράση των ελευθέρων ριζών συνίσταται στην οξείδωση :

1. των πρωτεϊνών , με συνέπεια την εκφύλιση του κολλαγόνου και της ελαστίνης
2. των ενζύμων
3. του DNA
4. του RNA και
5. των λιπιδίων των μεμβρανών

Οι ελεύθερες ρίζες προέρχονται από τρεις κυρίως πηγές: από το οξυγόνο, τις τροφές και από την υπεριώδη ακτινοβολία. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η Αλόη περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες και κυρίως τις βιταμίνες Α, Ο και Ε καθώς και β-καροτίνη, συμπεραίνεται πως μπορεί να επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης τόσο στο δέρμα όσο και στο κυκλοφορικό. Για αυτό το λόγο, θεωρείται βασική υποχρέωση να εμπλουτίζεται το καθημερινό διαιτολόγιο με αντιοξειδωτικές ουσίες, που είναι άμεσα διαθέσιμες στο περιβάλλον.

Με την πάροδο του χρόνου, η σφριγηλότητα του δέρματος μειώνεται και εμφανίζονται ρυτίδες ως αποτέλεσμα της μειωμένης ελαστικότητας του. Η Αλόη κινητοποιεί τους ινοβλάστες και επιδρά θετικά στην εξάλειψη των μελάγχρωματικών κηλίδων του δέρματος. Η Αλόη έχει αντιοξειδωτική δράση λόγω της περιεκτικότητας της σε βιταμίνες Ε,Α,С και β-καροτίνη. Είναι επομένως βασική υποχρέωσή μας να εμπλουτίζουμε το καθημερινό μας διαιτολόγιο με αντιοξειδωτικές ουσίες, που είναι διαθέσιμες γύρω μας, αρκεί να γνωρίζουμε και να ευαισθητοποιούμαστε προς αυτή την κατεύθυνση

Συνοψίζοντας, επισημαίνεται πως η Αλόη έχει αντιοξειδωτική και ταυτόχρονα αντιγηραντική δράση επειδή:

- Περιέχει πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών (βιταμίνες Α, Ο & Ε, σελήνιο κ.α.).
- Καταστέλλει, την οξειδωτική καταστροφή που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες.
- Επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης (παραγωγή κολλαγόνου, μείωση χοληστερόλης).
- Επιμηκύνει τη ζωή επιμύων.
- Αδρανοποιεί ενεργούς μεταβολίτες, συμπεριλαμβανομένων καρκινογόνων και φαρμακευτικών ουσιών, τόσο στο ήπαρ όσο και σε άλλα όργανα επιμύων (πνεύμονας, νεφροί).
- Περιέχει aloeisir που τροποποιεί τη μελανογένεση.
- Περιέχει Αλόη-Emodin το οποίο είναι ηπατοπροστατευτικό σε περιπτώσεις δηλητηρίασης επιμύων με СС14.

2.4 Αλόη και ακμή

Η συστηματική της χρήση της Αλόης στο προβληματικό δέρμα με ακμή καθαρίζει τους πόρους στους λεμφαδένες, ρυθμίζει το σμήγμα και απομακρύνει την λιπαρότητα που πλεονάζει, εξασφαλίζοντας θεαματικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με τον δερματολόγο Lawrence Meyerson μετά από χρήση της αλόης περιπτώσεις αντιμετωπίστηκαν με εξαιρετικά αποτελέσματα, με ανακούφιση από τον πόνο και το κνησμό και υποχώρηση των λοιμώξεων και μείωση των ουλών. Δεν υπήρχε καμιά ένδειξη τοξικότητας. Το 1973 ο Dr. Zawahry και οι συνάδελφοι του στην Αίγυπτο θεράπευσαν τρεις γυναίκες μεταξύ 18 και 25 χρονών με ακμή τύπου vulgaris. Η θεραπεία κράτησε ένα μήνα. Στο τέλος του μήνα οι δυο από τις ασθενείς είχαν καθαρίσει τελείως, ενώ η τρίτη έδειξε αξιοσημείωτη βελτίωση με λίγα υπολείμματα ακμής.

2.5 Αλόη και αναγέννηση κυττάρων

Τα κύτταρα της επιδερμίδας και τα ανώτερα στρώματα του δέρματος ανανεώνονται κάθε 28 με 40 μέρες. Η αλόη περιέχει μια ορμόνη, η οποία επιταχύνει τη δημιουργία νέων κυττάρων, ενώ παράλληλα απομακρύνει τα παλαιά. Χάρη στην παρουσία ασβεστίου στην αλόη, το οποίο ρυθμίζει το ποσοστό υγρού που περιέχεται στα κύτταρα, διατηρείται το ισοζύγιο εσωτερικού-εξωτερικού περιβάλλοντος του κυττάρου. Αυτό συμβάλλει στη διατήρηση υγιών των κυττάρων σε όλους τους ιστούς του σώματος. Επιταχύνει την κοκκιοποίηση των ιστών του δέρματος μέσω της άμεσης επίδρασης των παραγόντων της κυτταρικής διαίρεσης. Δρα ως ενεργοποιητής των ινοβλαστών που παράγουν συνδετικό ιστό.

2.6 Αλόη και κερατολυτική δράση

Αυτή συνίσταται στην απομάκρυνση του κατεστραμμένου δέρματος και την αντικατάσταση του με νέα δερματικά κύτταρα. Επίσης επιτρέπει την ελεύθερη κυκλοφορία του αίματος διαμέσου αρτηριών και φλεβών, καθαρίζοντας έτσι τις τελευταίες από μικροθρόμβους αίματος.

2.7 Αλόη και ενυδάτωση δέρματος

Οι περισσότερες ιδιότητες της αλόης έχουν χρησιμοποιηθεί ήδη στην Κοσμητολογία. Η αλόη διεισδύει σε βάθος και αναπληρώνει τις απώλειες υγρών. Επιπλέον επανορθώνει τους κατεστραμμένους ιστούς από το εσωτερικό τους και αναζωογονεί το δέρμα. Δεν δίνει αίσθηση λιπαρότητας στο δέρμα. Διαπερνά τέσσερις φορές γρηγορότερα το δέρμα από το νερό. Βιολογικά συστατικά της αλόης περνούν διαμέσου αυτού του στρώματος ελεύθερα. Γίνεται κατακράτηση κάποιων συστατικών από τα επόμενα στρώματα, ενώ κάποια από τα άλλα διεισδύουν ακόμα πιο βαθιά. Η αλόη έχει την ιδιότητα να μεταφέρει το νερό απευθείας μέσα στον δερματικό ιστό. Αυτό οφείλεται στην παρουσία βλεννοπολυσακχαρίτων. Υπάρχουν στο εμπόριο πολλές κρέμες με αλόη αλλά για να παρέχει τα καλύτερα αποτελέσματα θα πρέπει να περιέχει στη σύνθεσή της τουλάχιστον 25% καθαρή αλόη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3. Η ΑΛΟΗ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



designed by  freepik.com

Εικόνα 20. Προϊόντα Αλόης. (www.aloe-vera-forever.gr)

Η Αλόη δεν αποτελεί σημαντικό εργαλείο μόνο για τον κλάδο της Αισθητικής αλλά και της Κοσμητολογίας. Η τεράστια γκάμα προϊόντων με aloe Vera έχει αποδείξει τις θαυματουργές ιδιότητες της και πλέον κρίνεται απαραίτητη για την παρασκευή καλλυντικών σκευασμάτων στην Κοσμητολογία.

Καλλυντικό, σύμφωνα με τη νομοθεσία , είναι κάθε ουσία ή παρασκεύασμα που προορίζεται να έλθει σε επαφή με διάφορα μέρη του σώματος (εξωτερικά), ακόμη και για το τριχωτό της κεφαλής ή τους βλεννογόνους, νύχια χείλη, εξωτερικά γεννητικά όργανα, δόντια με σκοπό να το καθαρίσει , να το προστατεύσει , να το αρωματίσει ή να το διατηρήσει σε μια καλή κατάσταση, χωρίς να προκαλέσει βλάβη στην ανθρώπινη υγεία, εφόσον χρησιμοποιείται με σωστό τρόπο. Η χρήση των καλλυντικών σκευασμάτων έχει ως σκοπό τον καθαρισμό, τον αρωματισμό ,τη μεταβολή της εμφάνισης, τη διόρθωση των σωματικών οσμών, την προστασία, τη διατήρηση του σώματος σε καλή κατάσταση.

Κάνοντας μια ιστορική αναδρομή θα διαπιστώσουμε ότι ο άνθρωπος από αρχαιοτάτων χρόνων ασχολείται με την παρασκευή καλλυντικών προϊόντων, με τη διαφορά ότι τότε δεν υπήρχε η χρήση χημικών ουσιών και τα σκευάσματα ήταν φυσικά οπότε δεν υπήρχε κανένας κίνδυνος στη χρήση τους.

Τα καλλυντικά , όπως οι ενυδατικές κρέμες , τα σαμπουάν , τα αποσμητικά το make up, και οι κολόνιες έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής περιποίησης του δέρματος. Οι ενήλικές γυναίκες χρησιμοποιούν κατά μέσο όρο επτά καλλυντικά κάθε μέρα.

Η Αλόη αποτελεί ένα πολύ σημαντικό συστατικό για την παρασκευή καλλυντικών που σε συνδυασμό με άλλα συστατικά δίνουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

3.1 Ιδιότητες Αλόης

Η αλόη έχει τις εξής ευεργετικές ιδιότητες:

- Ρυθμίζει την ενυδάτωση της επιδερμίδας.
- Βοηθάει στην διαστολή των αγγείων και στην καλύτερη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στην επιδερμίδα.
- Συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου.
- Βοηθά στην διαπερατότητα και στην απορρόφηση συστατικών του δέρματος.
- Βοηθά στην αποβολή του ιδρώτα από το δέρμα.
- Ελαττώνει τις φλεγμονές.

- Έχει καταπραϊντικές ιδιότητες.
- Δρα ενάντια στην πρόωρη γήρανση.
- Μειώνει τις ρυτίδες.
- Βελτιώνει την οξυγόνωση των ιστών (Βιταμίνη Ε).
- Προστατεύει το δέρμα από βλαβερές επιδράσεις του περιβάλλοντος.
- Έχει αντιβιοτική δράση.
- Απομακρύνει τις τοξίνες.
- Προλαμβάνει την φωτογήρανση.
- Αποτελεί ένα φυσικό αντηλιακό.
- Αντικαθιστά τα νεκρά κύτταρα του δέρματος.
- Απομακρύνει τα βακτηρίδια.
- Περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες (πολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που είναι υπεύθυνες για την γήρανση).
- Έχει επουλωτικές ιδιότητες.
- Διεγείρει την αναπαραγωγή των κυττάρων.
- Ισορροπεί το pH του δέρματος.

3.2 Προϊόντα αλόης

Τα προϊόντα με Αλόη που χρησιμοποιούνται στον κλάδο της Κοσμητολογίας αναφέρονται παρακάτω:

- **Καλλυντικά για την φροντίδα του προσώπου:** σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι κρέμες ενυδάτωσης, αντιγήρανσης, μάσκες ενυδάτωσης, peeling. Τα προϊόντα απολέπισης με Αλόη (peeling) απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας και καθαρίζουν τους πόρους, ενώ η μάσκα δίνει λάμψη, ενυδάτωση και απαλότητα. Η κρέμα ημέρας και νύχτας προσφέρει στο δέρμα νεανικότητα, φρεσκάδα, ενυδάτωση και στηρίζει τους αμυντικούς μηχανισμούς του. Οι αντιγηραντικές κρέμες δρουν κατά των ελευθέρων ριζών με αποτέλεσμα να μειώνεται το φαινόμενο της πρόωρης γήρανσης.
- **Καλλυντικά για την φροντίδα του σώματος:** σε αυτή ανήκουν οι κρέμες σώματος, συσφικτικές κρέμες σώματος, γέλες ενυδάτωσης, αφρόλουτρα. Η συσφικτική κρέμα με αλόη ενυδατώνει βαθιά ενώ συσφίγγει αποτελεσματικά την επιδερμίδα. Το Αγνό Ζελέ Αλόης Βέρα είναι ένα παχύ,

διαφανές ζελέ που περιέχει υγραντικά και ενυδατικά στοιχεία απαραίτητα για το δέρμα. Ανακουφίζει άμεσα δερματικούς ερεθισμούς, εμποδίζει άμεσα τη γήρανση και θρέφει την επιδερμίδα. Ενυδατώνει άμεσα και αναπλάθει με ασφάλεια το δέρμα , μειώνει τις ουλές και τα σημάδια.

Είναι ιδανικό για εγκαύματα και μώλωπες. Το αφρόλουτρο καθαρίζει και προστατεύει το δέρμα της κεφαλής και του σώματος. Επίσης, το σαμπούνι σε υγρή μορφή καθαρίζει και ενυδατώνει την επιδερμίδα του δέρματος.

- **Προϊόντα για την φροντίδα των μαλλιών:** Ο μεγαλύτερος ρόλος στην τριχοφυΐα , είναι η ικανότητα της να διεγείρει την κυτταρική διαίρεση με σκοπό την ανάπτυξη νέων τριχών. Τα συστατικά της αλόης λειτουργούν καλά τόσο στην τόνωση αδρανών θυλάκων όσο και όσο και στην ανάπτυξη νέων μαλλιών. Η χρήση του σαμπουάν και της κρέμας μαλλιών με αλόη συνίσταται σε καθημερινή βάση. Τα σαμπουάν και οι μαλακτικές κρέμες δίνουν λάμψη και ενυδάτωση στα μαλλιά. Τα σαμπουάν με 10%-15% περιεκτικότητα σε αλόη μάχονται κατά της πιτυρίδας.



Εικόνα 21. Σαμπουάν με aloe vera (www.aloesquebec.com)

- **Οδοντόκρεμα:** Η αλόη ενισχύει τους μηχανισμούς άμυνας που βελτιώνουν την κατάσταση του βλεννογόνου του

στόματος. Προσφέρει ολοκληρωμένη στοματική υγιεινή. Καθαρίζει αποτελεσματικά τα δόντια, προλαμβάνει τις φλεγμονές και το μάτωμα των ούλων, προσφέρει δροσερή αναπνοή.

- **Αποσμητικό:** Χρησιμοποιείται στην περιοχή της μασχάλης και καταπολεμά τον ιδρώτα και την κακοσμία.
- **Αντηλιακό προσώπου και σώματος:** Προστατεύει από τις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου UVA- UVB. Το προϊόν με τον αποτελεσματικό δείκτη προστασίας βοηθά και καταπραΰνει, λιπαίνει, ενυδατώνει και προστατεύει την επιδερμίδα, ενάντια στο ηλιακό φως και τον αέρα. Προστατεύει το δέρμα από την ξήρανση που προκαλεί ο ήλιος και είναι πολύ καλά καταπραΰντικά σε περίπτωση ερυθρήματος ή εγκαύματος. Τα αντηλιακά με αλόη έχουν Υψηλός Δείκτης Προστασίας, για περισσότερη προστασία στον ήλιο, ισχυρή αδιάβροχη σύνθεση που διατηρεί τον Δείκτη Προστασίας έως και 40 λεπτά, μετά από δραστηριότητα στο νερό. Επίσης ενυδατώνει την επιδερμίδα και είναι ασφαλές και αρκετά απαλό για τα παιδιά.



Εικόνα 22. Αντηλιακό με Αλόη SPF 30 (www.αλοη.gr)

- **Προϊόντα after sun:** Έχουν καταπραΰντικές ιδιότητες και ανακουφίζουν την επιδερμίδα μετά την έκθεση στον ήλιο.

- **Γαλακτώματα και Λοσιόν:** Καθαρίζουν και δροσίζουν ιδανικά το δέρμα, πριν από τη χρήση καλλυντικών, από τους περιβαλλοντικούς ρύπους.
- **Προϊόντα αδυνατίσματος:** με αποτοξινωτικές και καθαρικές ιδιότητες.
- **Προϊόντα μακιγιάζ:** Από την βιομηχανία των προϊόντων με αλόη δεν θα μπορούσαν να λείπουν τα προϊόντα μακιγιάζ. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τα make –up, οι πούδρες, βάσεις σε σκόνη, BB κρέμες, μολύβια ματιών και χειλιών, ρουζ, σκιές, μάσκαρα, κραγιόν. Οι συλλογές των προϊόντων είναι εμπλουτισμένες με αλόη βέρα και αντιοξειδωτικά. Τα προϊόντα μακιγιάζ είναι κατάλληλα για όλους τους τύπους δέρματος ιδιαίτερα για δέρματα με ακμή, Βασίζονται αποκλειστικά στην φύση και την επιστήμη. Χάρη στις ιδιότητες της Αλόης προσφέρουν λάμψη, απαλότητα, πολυτελή εμφάνιση και αναδεικνύουν την ομορφιά. Επίσης, σημαντική είναι η φροντίδα που προσφέρουν στο δέρμα.
- **Περιποίηση χειλιών:** Προστατεύει και ενυδατώνει τα χείλη από τις βλαβερές περιβαλλοντικές επιδράσεις .
- **Προϊόντα αντρικής περιποίησης:** όπως αφρός ξυρίσματος ή για μετά το ξύρισμα τα οποία καταπραΰνουν και ανακουφίζουν την επιδερμίδα.



Εικόνα 23. Σειρά ανδρικής περιποίησης με αλόη.
(www.seckinaloevera.com)

- **Προϊόντα για μωρά:** απαλό, τρυφερό και απόλυτα ασφαλές για την επιδερμίδα του μωρού.
 - **Κτηνιατρικά προϊόντα:** Προϊόντα για φροντίδα του δέρματος και του τριχώματος των ζώων.
 - **Σπρέι άμεσης δράσης:** σε περιπτώσεις εγκαυμάτων και δερματικών ερεθισμών.
 - **Ενυδατικές και αναπλαστικές κρέμες:** Η αλόη δουλεύει σε κυτταρικό επίπεδο για αυτό τον λόγο κάθε κρέμα με αλόη έχει και αντιγηραντικές ιδιότητες. Η θρεπτική σύνθεση του πολτού, διεγείρει την μικροκυκλοφορία του δέρματος. Το δέρμα αποτελείται από 72% ίνες κολλαγόνου. Τα κενά ανάμεσα στις ίνες συμπληρώνονται με βλεννοπολυσακχαρίδια τα οποία παράγονται από το ανθρώπινο σώμα. Οι βλεννοπολυσακχαρίτες μπορούν να αντικατασταθούν από αυτούς της αλόης. Η αλόη διεγείρει τους ινοβλάστες να παράγουν κολλαγόνο.
- ❖ **Λοσιόν (ενυδατικές) :** Για την παρασκευή λοσιόν έχουν χρησιμοποιηθεί οι φυσικές και ενυδατικές ιδιότητες του φυτού της αλόης με σκοπό την άμεση ενυδάτωση του. Τα τονωτικά που περιέχουν αλόη έχουν επίσης και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες γεγονός που τα κάνει κατάλληλα για την ακμή αλλά και άλλες φλεγμονές του δέρματος. Η αλόη καταπολεμά παθογόνα βακτήρια, μύκητες και ιούς. Έχει αντιβακτηριδιακή δράση χωρίς όμως να αλλοιώνει την ισορροπία της φυσικής χλωρίδας του δέρματος.

Aloe Propolis Cream: Η κρέμα αλόης με πρόπολη είναι ένα από τα πιο δημοφιλή προϊόντα φροντίδας του δέρματος, εξαιρετική για την ενυδάτωση και εξισορρόπηση του δέρματος. Είναι ένα πλούσιο μείγμα από σταθεροποιημένο ζελέ αλόης και πρόπολη μελισσών και άλλων συστατικών που έχουν αναγνωρισθεί για τη συμβολή τους στην υγεία του δέρματος. Η Aloe Propolis Creme επίσης:

- Βοηθά να διατηρηθεί η υφή του δέρματος.

- Ωφελεί στις περισσότερες δερματικές παθήσεις.
- Παρέχει ανακούφιση.
- Είναι ένα εξαιρετικό ενυδατικό.
- Συνδυάζει αλόη και πρόπολη μέλισσας.
- Συσφίγγει, θρέφει και αναπλάθει.
- Μειώνει τις ουλές και τα σημάδια.



Εικόνα 24. Κρέμα αλόης με πρόπολη (www.aloeverachangeslives.com)

3.3 Ιδιότητες προϊόντων Αλόης

Οι ισχυρισμοί των εκάστοτε εταιρειών σχετικά με τις ιδιότητες των προϊόντων τους που διαθέτουν στην αγορά συνοψίζονται ως ακολούθως:

- Καθαρισμός και ενυδάτωση επιδερμίδας (κρέμες, γέλες, αφρόλουτρα, υγρά μαντηλάκια για την υγιεινή των παιδιών, κρεμοσάπωνα χεριών, προσώπου και σώματος).
- Αντιβακτηριδιακή δράση (αντισηπτικά & καθαριστικά χεριών).
- Αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες (γέλη σώματος).
- Συμπληρώματα διατροφής (συμπυκνωμένος και μη χυμός Αλόης, τρόφιμο ειδικής διατροφής με προβιοτικά).
- Προστασία από τερηδόνα, πλάκα, ουλίτιδα και αντιβακτηριακή δράση (στοματικά διαλύματα και οδοντόκρεμες).
- Αναδόμηση, ανάπλαση, αναζωογόνηση, ανανέωση, τόνωση τάλαιπωρημένου δέρματος (κρέμες, γέλες, γαλακτώματα, λοσιόν προσώπου και σώματος, αφρόλουτρα, κρεμοσάπωνα χεριών και σώματος).

3.4 Ποιότητα προϊόντων Αλόης

Υπάρχει μια μεγάλη συζήτηση γύρω από την αποτελεσματικότητα και την ποιότητα των προϊόντων με αλόη. Επίσημα, δεν υπάρχουν νόμοι που να διέπουν την ποιότητά της στα προϊόντα της, εκτός από την υποχρεωτική αναγραφή της στη λίστα συστατικών στις ετικέτες, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να διακρίνονται τα αγνά προϊόντα από τα άλλα. Το γεγονός αυτό δικαιολογεί εν μέρει γιατί ορισμένα από τα πολυάριθμα προϊόντα της δεν είναι τόσο αποτελεσματικά. Στην πραγματικότητα αυτό οφείλεται στους εξής λόγους:

- Είναι διαλυτή στο νερό και υπάρχουν τρόποι να αραιωθεί και με άλλα υγρά. Πολλές εταιρείες, λοιπόν, προκειμένου να μειώσουν τα έξοδα παραγωγής ενός προϊόντος, ενδέχεται να μπαίνουν στην διαδικασία να την αραιώσουν. Μπορεί, για παράδειγμα, ένα προϊόν να περιέχει 10% -15% Αλόη και το υπόλοιπο να είναι νερό ή/και γλυκαντικές ουσίες γιατί ο αγνός χυμός είναι πικρός, 67

αποκαλώντας αυτό το αραιωμένο διάλυμα φυσικό χυμό Αλόης. Ωστόσο δεν είναι εύκολη η διάκριση όλων των προϊόντων που έχουν υποστεί αραίωση. Συχνά απαιτούνται εξελιγμένες εργαστηριακές δοκιμές, κάτι που δεν είναι εύκολα εφικτό για τον καταναλωτή.

- Χρησιμοποιείται υψηλή θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας της. Αυτό σκοτώνει τα ενεργά συστατικά της, με αποτέλεσμα να χάνει την αποτελεσματικότητά της.
- Τα φυτά δεν έχουν καλλιεργηθεί βιολογικά και μπορεί να υπάρχουν υπολείμματα φυτοφαρμάκων και ζιζανιοκτόνων που μπορούν να προκαλέσουν ακόμη και αλλεργικές αντιδράσεις.
- Μεγάλη χρονική περίοδος μεταξύ της συγκομιδής και της μεταποίησης. Τα φύλλα της ενδέχεται να αρχίσουν να αποσυντίθενται, και μερικές φορές τα χημικά προϊόντα που θα χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη της αποσύνθεσης υποβαθμίζουν περαιτέρω την ποιότητα.
- Συγκομιδή από φυτά που ακόμα δεν έχουν ωριμάσει. Τα φυτά της Αλόης πρέπει να έχουν ηλικία τουλάχιστον τρία έως τέσσερα χρόνια για να είναι ώριμα και να έχουν την υψηλότερη αφθονία θρεπτικών ουσιών. Τα νεαρότερα - ανώριμα φυτά δεν έχουν αναπτυχθεί ακόμα. Η συγκομιδή από νεαρότερα φυτά βλάπτει την ανάπτυξη των ίδιων των φυτών (<http://αλοη.gr/pure-aloe-veraproducts.html>).

Σε αυτό το σημείο, κρίνεται σκόπιμο να γίνει αναφορά στο Διεθνές Επιστημονικό Συμβούλιο Αλόης . Το IASC ιδρύθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1980 και έχει αναπτύξει μια υψηλών προδιαγραφών διαδικασία, για την πιστοποίηση προϊόντων της. Όλες οι εταιρείες που κατασκευάζουν προϊόντα Αλόης αλλά και οι παραγωγοί που την καλλιεργούν πρέπει πρώτα να πιστοποιηθούν από την IASC . Γίνονται δοκιμές και έλεγχοι, σχετικά με τα φυτά Αλόης που χρησιμοποιούνται, με την σύνθεση του τελικού προϊόντος και με τα συστατικά που αναφέρονται για να βεβαιωθεί ότι συμφωνούν με αυτά που ο παραγωγός ή η εταιρεία αναφέρει. Αν όλα συμφωνούν και με τις προδιαγραφές του IASC αποκτούν την σφραγίδα πιστοποίησης του. Υπάρχουν εκατοντάδες προϊόντα Αλόης που έχουν λάβει την σφραγίδα Πιστοποίησης IASC, όπως προϊόντα φροντίδας του δέρματος, σαπούνια, λοσιόν, γέλες,

προϊόντα προσωπικής φροντίδας, καθώς και φυτά, χυμοί Αλόης και πολλά άλλα. Τα μέλη της IASC πρέπει να έχουν:

- Ετήσια επαναπιστοποίηση των πρώτων υλών τους
- Ετήσια νέα πιστοποίηση των τελικών προϊόντων τους (Αναλυτική δοκιμή σε ανεξάρτητα εργαστήρια)
- Επιθεώρηση και επαναπιστοποίηση των εγκαταστάσεων επεξεργασίας κάθε 3 χρόνια Κάθε προϊόν που έχει λάβει την σφραγίδα IASC, εγγυημένα είναι παρασκευασμένο με την υψηλότερη ποιότητα αγνής Αλόης, που πληροί τις προδιαγραφές IASC, η επισήμανση του προϊόντος αυτού είναι σωστή και το περιεχόμενο Αλόης Βέρα που αναφέρεται είναι αληθές.



Εικόνα 25. Σφραγίδα πιστοποίησης IASC (www.aloe-vera-remedies.com/iasc.html)

3.5 Τζελ από φύλλο αλόης

Εδώ παρατίθενται κάποιες φωτογραφίες που θα βοηθήσουν τον αναγνώστη πρακτικά στην αφαίρεση του ζελέ από το φύλλο της αλόης.

Βήμα 1: Με ένα μαχαίρι κόβετε όλο το φύλλο από το φυτό από την βάση του. Καλό θα ήταν το μέγεθος του φυτού να κυμαίνεται από 30 έως 45 εκατοστά και το πάχος του γύρω στα 5 εκατοστά. Αφού πλύνετε πολύ καλά το φύλλο με άφθονο νερό, κόψτε το κομμάτι που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.



Εικόνα 26. Φύλλο αλόης (<http://www.aloevera-natural.gr>)

Βήμα 2: Με ένα μαχαίρι αφαιρείτε τις ακανθώδεις άκρες του φύλλου. Στη συνέχεια ξεπλύνετε πάλι με κρύο νερό.



Εικόνα 27. Φύλλο αλόης (<http://www.aloevera-natural.gr>)

Βήμα 3: Αφαιρείτε τον εξωτερικό φλοιό του φύλλου και από τις δύο πλευρές τοποθετώντας το μαχαίρι σας με το πίσω μέρος του στην εσωτερική πλευρά του φύλλου και 1-2 χιλιοστά από τον εξωτερικό φλοιό, τραβώντας το στην αντίθετη κατεύθυνση.



Εικόνα 28. Φύλλο αλόης (<http://www.aloevera-natural.gr>)

Αυτή η διαδικασία γίνεται διότι ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του φύλλου βρίσκεται το λάτεξ της αλόης, ο καφεκίτρινος χυμός που περιέχει αλοΐνη η οποία έχει έντονη καθαρτική και ερεθιστική δράση και για ευνόητους λόγους πρέπει να αφαιρεθεί πλήρως. Το καθαρό ζελέ είναι χρήσιμο.

Βήμα 4 : Βάζετε το ζελέ σε ένα μπλέντερ και αφού ομογενοποιηθεί καλά, φυλάσσετε αεροστεγώς σε αποστειρωμένο σκεύος στο ψυγείο.



Εικόνα 29. Ζελέ αλόης (<http://www.aloevera-natural.gr>)

3.6 Πρωτόκολλα θεραπειών με Aloe Vera

Με την πάροδο του χρόνου και έχοντας αποδείξει τις ευεργετικές της ιδιότητες, η αλόη έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι θεραπειών σε ινστιτούτα αισθητικής, σπα και κέντρα ευεξίας. Παρακάτω θα αναλυθούν κάποια από αυτά τα πρωτοκόλλα.

❖ Θεραπεία προσώπου με αλόη για βαθιά ενυδάτωση.

Είδος θεραπείας: Οργανική θεραπεία βαθιάς ενυδάτωσης, αποτοξίνωσης & ανανέωσης του δερματικού ιστού με Aloe Vera.

Σε ποιους απευθύνεται: Σε άνδρες και γυναίκες.

Διάρκεια: Η κάθε θεραπεία διαρκεί 50'. Μία συνεδρία αρκεί για απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Ωστόσο, για οριστικό αποτελέσματα θα πρέπει να γίνουν τουλάχιστον 6 συνεδρίες.

Τα βήματα της θεραπείας:

Βήμα 1ο : Εκτελείται καθαρισμός της επιδερμίδας με γαλάκτωμα και λοσιόν.

Βήμα 2ο: Εφαρμογή peeling για την αφαίρεση νεκρών κυττάρων και την καλύτερη διείσδυση των προϊόντων.

Βήμα 3ο: Στην πολύ καλά προετοιμασμένη επιδερμίδα γίνεται εφαρμογή υαλουρικού ορού σε πρόσωπο και βοηθάμε το προϊόν να απορροφηθεί.

Βήμα 4ο: Εφαρμογή της 24ωρης ενυδατικής κρέμας ημέρας με Aloe Vera και μάλαξη σε πρόσωπο, λαιμό, ντεκολτέ και πλάτη για ενεργοποίηση του δερματικού ιστού και οξυγόνωση για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Βήμα 5ο: Εφαρμογή μάσκας σε πρόσωπο, λαιμό και μάτια και την αφήνουμε για 20 λεπτά.

Βήμα 6ο: Εφαρμογή ενυδατικής με Aloe Vera, έτσι ώστε να βοηθήσουμε με απαλές κυκλικές κινήσεις να απορροφηθεί καλύτερα.

Βήμα 7ο: Τελος γίνεται εφαρμογή αντηλιακής κρέμας.



Εικόνα 30. Θεραπεία προσώπου και ματιών με αλόη. (www.onmed.gr)

❖ Αποτρίχωση με κερι μέλισσας και αλόη

Είδος θεραπείας: Αποτρίχωση με βιολογικό κερι μέλισσας και αλόη.

Σε ποιους απευθύνεται: Σε γυναίκες κάθε ηλικίας που επιθυμούν να απομακρύνουν τρίχες από πρόσωπο, μασχάλες, χέρια, κοιλιά, μπικίνι και πόδια.

Διάρκεια: Ο χρόνος συνεδρίας ποικίλει ανάλογα με την περιοχή.

Τα βήματα της θεραπείας:

Βήμα 1ο: Καθαρισμός και προετοιμασία της περιοχής.

Βήμα 2ο: Αποτρίχωση με κερι.

Βήμα 3ο: Περιποίηση της περιοχής με κρέμα αλόης.



Εικόνα 31. (<http://aloeveramanager.com>)

❖ Μεσοθεραπεία σώματος

Είδος Θεραπείας: Αποτελεσματική θεραπεία για σύνθετα προβλήματα κυτταρίτιδας και χαλάρωσης.

Σε ποιους απευθύνεται: Σε άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας

Διάρκεια: Η θεραπεία διαρκεί 60'.

Τα βήματα της θεραπείας:

Βήμα 1ο : Εφαρμογή peeling για την αφαίρεση νεκρών κυττάρων και την καλύτερη διείσδυση των προϊόντων και κάνουμε αντισηψία.

Βήμα 2ο: Εφαρμογή messococktail σώματος ανάλογα με τις ανάγκες και στα σημεία που θέλουμε να δουλέψουμε.

Βήμα 3ο: dermapen για να εισχώρηση συστατικών στις βαθύτερες στοιβάδες της επιδερμίδας.

Βήμα 4ο: Εφαρμογή μάσκα αλόης για να καταπραΰνουμε τους ερεθισμούς και ενυδάτωση.

❖ Aloe spa massage- θεραπευτική μάλαξη σώματος δυνατής πίεσης.

Είδος θεραπείας: Θεραπευτικό μασάζ δυνατής πίεσης για ξεκούραση και αναζωογόνηση.

Σε ποιους απευθύνεται: Σε άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας.

Διάρκεια: Η θεραπεία διαρκεί 50'.

Τα βήματα της θεραπείας:

Βήμα 1ο: Εφαρμογή peeling για την αφαίρεση νεκρών κυττάρων και την καλύτερη διείσδυση των προϊόντων

Βήμα 2ο: Εφαρμογή έλαιο σώματος και εκτέλεση μάλαξης σε όλο το σώμα.

❖ Signature after sun bliss

Είδος θεραπείας : Θεραπεία ενυδάτωσης που έχει υποστεί τις αρνητικές συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας. Το εκχύλισμα της αλόης σε συνδυασμό με την καλέντουλα βοηθούν στην αποκατάσταση του καταστραμμένου δέρματος ενώ παράλληλα δίνουν μια αίσθηση δροσιάς και αναζωογόνησης.

Σε ποιους απευθύνεται : Σε άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών.

Διάρκεια: Η θεραπεία διαρκεί 45'.

Τα βήματα της θεραπείας:

Βήμα 1ο: Εφαρμόζουμε ποσότητα από το προϊόν απολέπισης και τρίβουμε απαλά με κυκλικές κινήσεις. Αφού απορροφηθεί το αφαιρούμε με χλιαρό νερό και ταμπονάρουμε με μία πετσέτα.

Βήμα 2ο: Απλώνουμε μάσκα και την αφήνουμε να δράσει για 20 λεπτά. Αφαιρούμε με χλιαρό νερό.

Βήμα 3ο: Απλώνουμε στο δέρμα λάδι μάλαξης και κάνουμε μασάζ για 10 λεπτά.

Βήμα 4ο: Απλώνουμε στο δέρμα ποσότητα από aloe vera gel και περιμένουμε μέχρι να απορροφηθεί.

Βήμα 5ο: Απλώνουμε αρκετή ποσότητα από body butter με αλόη σε όλο το σώμα και δίνουμε προσοχή στα αφυδατωμένα σημεία του σώματος.

Η αλόη βερα είναι ένα πανάρχαιο φυτό, το οποίο έχει διαπιστωθεί ότι διαθέτει σημαντικές θεραπευτικές και καλλυντικές ιδιότητες. Τα συστατικά της τα οποία συνυπάρχουν και αλληλοενισχύονται, αποτελούν έναν πολύτιμο σύμμαχο υγείας για την πρόληψη και επιδιόρθωση βλαβών, καθώς και τη βελτίωση αισθητικών και οργανικών προβλημάτων.



Εικόνα 32. Αλόη και Ινστιπούτα (www.aloespa.gr)

3.7 Συνταγές με αλόη

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται κάποιες συνταγές π θεωρούνται αξιόπιστες και αποτελεσματικές, σύμφωνα με προσωπικές μαρτυρίες.

- **Πίλινγκ για το πρόσωπο**

Για την παρασκευή του χρειάζονται τα εξής υλικά:

- 55 γρ. γέλης Αλόης βέρα
- 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλου
- 1 κουταλάκι πολτοποιημένα αμύγδαλα
- 1 κουταλάκι γλυκερίνη
- 1/2 κουταλάκι βιταμίνη Ε

Αυτό το πίλινγκ καθαρίζει βαθιά και ενυδατώνει την επιδερμίδα. Για την παρασκευή του, απλώς γίνεται καλή μίξη όλων μαζί των υλικών και έπειτα φύλαξη σε ένα βαζάκι στο ψυγείο. Χρησιμοποιείται τρίβοντας ελαφρά με μια μικρή ποσότητα και με κυκλικές κινήσεις το πρόσωπο (αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια) και ύστερα αφαιρείται με νωπή πετσέτα. Η ποσότητα που θα περισσέψει, καλό θα είναι να χρησιμοποιηθεί στο σώμα την ίδια μέρα παρά να αποθηκευτεί.

- **Αναπλαστικό Πίλινγκ**

Για την παρασκευή του χρειάζονται τα εξής υλικά:

- 1 κουταλάκι γέλης Αλόης Βέρα
- 4 σταγόνες λεμόνι
- 1 1/2 κουταλάκι λευκή ζάχαρη

Γίνεται μίξη όλων των υλικών και εφαρμογή με ελαφρύ μασάζ στην επιδερμίδα για 3 λεπτά αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών . Ξεπλένεται με άφθονο χλιαρό νερό.

- **Λάδι για μασάζ**

Για την παρασκευή του χρειάζονται τα εξής υλικά:

- ½ φλ. τζελ αλόης
- ½ φλ. λάδι καρύδας
- 2-3 σταγόνες αιθέρια έλαια

Ανακατέψτε το τζελ αλόης με το τζελ καρύδας σε ένα μπολ. Η αναλογία λαδιού και ζελέ θα πρέπει να είναι 1:1. Προσθέστε 2 ή 3 σταγόνες από κάποιο αιθέριο έλαιο και ανακατέψτε καλά. Η προσθήκη ελαίου θα δώσει ένα ελκυστικό άρωμα στο λάδι απελευθερώνοντας τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Στη συνέχεια τοποθετήστε το μείγμα σε κατσαρόλα και ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά. Αφήστε το λάδι να κρυώσει. Όταν κρυώσει είναι έτοιμο για χρήση στα πόδια, στην πλάτη, στο στήθος και στα χέρια. Αποθηκεύστε το λάδι αλόης σε ξηρό και δροσερό μέρος. Επίσης μπορεί να γίνει η αποθήκευση και στο ψυγείο για να διατηρηθούν καλύτερα τα συστατικά και τα οφέλη του.

Τα οφέλη του λαδιού είναι τα εξής:

- ✓ ενεργοποιεί την αιματική κυκλοφορία
- ✓ ενθαρρύνει την κυτταρική αναγέννηση
- ✓ ενυδατώνει λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της αλόης σε νερό
- ✓ βοηθά στην μείωση πολλών δερματικών προβλημάτων

Συμβουλή: Χρησιμοποιείτε το λάδι μόλις βγείτε από το μπάνιο. Το καθαρό δέρμα και οι ανοιχτοί πόροι θα βοηθήσουν στην καλύτερη απορρόφηση του προϊόντος και κατ' επέκταση θα ενεργοποιηθεί η μέγιστη απόδοση την ευεργετικών και χαλαρωτικών ιδιοτήτων.

- **Μάσκα για λάμψη με βιταμίνη C**

Για την παρασκευή του χρειάζονται τα εξής υλικά:

- 1 κουταλιά της σούπας γέλη Αλόης
- 2 βιταμίνες C

Αρχικά γίνεται κορνιοτοποίηση των βιταμινών στο γουδί (ή ανάμεσα σε δύο κουτάλια αν δεν υπάρχει γουδί) και έπειτα ανάμιξη της σκόνη με τη γέλη. Απλώνεται σε καθαρό πρόσωπο. Η μάσκα

αφήνεται για 15 λεπτά, ξεβγάζεται καλά με χλιαρό νερό και μετά με κρύο. Είναι προτιμότερο να γίνεται το βράδυ ή το απόγευμα. Γενικά καλό είναι να αποφεύγεται η χρήση προϊόντων περιποίησης με βιταμίνη C σε περίπτωση έκθεσης στον ήλιο γιατί δημιουργούνται πανάδες. Μπορεί να γίνεται 2 φορές την εβδομάδα.



Εικόνα 33. Τζελ αλόης (www.google.com)

- **Μάσκα λεύκανσης**

Για την παρασκευή του χρειάζονται τα εξής υλικά:

- Αλόη βέρα
- Χυμός λεμονιού

Γίνεται προσθήκη του χυμού λεμονιού στο τζελ αλόης και μετά ομογενοποίηση. Εφαρμογή στο πρόσωπο για 10 λεπτά και καλό ξέπλυμα.

- **Μάσκα για τα σημάδια**

Για την παρασκευή του χρειάζονται τα εξής υλικά:

- Ζελέ αλόης
- Ροδόνηρο

Γίνεται ομογενοποίηση και εφαρμογή στο πρόσωπο για 10 λεπτά για να δράσει.

- **Αντηλιακή Κρέμα από Αλόη**

Για την παρασκευή της αντηλιακής κρέμας χρειάζονται :

- 3 κουταλιές της σούπας Αλόη Βέρα. Καλό είναι να χρησιμοποιηθεί καθαρή Αλόη Βέρα και όχι σε μορφή γέλης γιατί ενδέχεται να περιλαμβάνει οινόπνευμα ή προπυλενογλυκόλη.
- ¼ φλιτζανιού βιολογικό λάδι καρύδας
- 5 κουταλάκια του γλυκού οξείδιο του ψευδαργύρου, το οποίο παρέχει αντηλιακή προστασία γιατί αντανakλά τον ήλιο χωρίς να απορροφά διαδερμικά την ακτινοβολία
- Μισό φλιτζάνι νερό ή πράσινο τσάι
- Κάποιο αιθέριο έλαιο για άρωμα στο αντηλιακό
- Προαιρετικά 2 με 4 κάψουλες βιταμίνης E
- Φυσικό κερί μέλισσας, για πιο πηκτή μορφή.

Το λάδι και η Αλόη ζεσταίνονται σε μπεν μαρί μέχρι να λιώσουν και αναμειγνύονται καλά. Εν συνεχεία το μείγμα ανακατεύεται με τα υπόλοιπα συστατικά, εκτός από το οξείδιο του ψευδαργύρου, σε ένα μπλέντερ μέχρι να πολτοποιηθούν εντελώς. Αναμειγνύεται το οξείδιο του ψευδαργύρου με το αιθέριο έλαιο (προαιρετικό) και ανακατεύονται καλά. Στη συνέχεια προστίθενται στο υπόλοιπο μείγμα το οποίο τελικά φυλάσσεται σε βαζάκι και διατηρείται έως και 3 μήνες.

Αξίζει να σημειωθεί πως τα παραπάνω υλικά αρκούν για μισό φλιτζάνι αντηλιακό με δείκτη προστασίας 20. Για να αυξηθεί ο δείκτης προστασίας, μπορεί να προστεθεί περισσότερο οξείδιο του ψευδαργύρου. Το οξείδιο του ψευδαργύρου είναι αποτελεσματικό έναντι των ακτινών UVA-UVB, είναι απόλυτα υποαλλεργικό και ασφαλές στην χρήση. Τα μόρια του συστατικού δεν απορροφώνται από την επιδερμίδα και κατά συνέπεια δεν επηρεάζουν τον ανθρώπινο οργανισμό.

- **Σπρέι για τα ηλιακά εγκαύματα**

Για την παρασκευή του απαιτούνται :

- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea tree
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο χαμομηλιού
- 115 γρ. χυμό Αλόης Βέρα

Αναμειγνύονται όλα τα συστατικά, και το μείγμα τοποθετείται σε ένα μπουκάλι με ψεκαστήρα. Ο ψεκασμός στα σημείο του εγκαύματος μπορεί να γίνει όσες φορές κριθεί απαραίτητο.

- **Ενυδατική μάσκα**

Για την παρασκευή του απαιτούνται :

- 1 κ.σ σκόνη φυκιών
- ½ κ.σ αλόη
- ½ κ.σ μέλι
- 1 κάψουλα Βιταμίνης E
- Λίγες σταγόνες αιθέριων ελαίων

Γίνεται ομογενοποίηση του περιεχομένου την Βιταμίνης E με όλα τα υπόλοιπα συστατικά. Μετά γίνεται εφαρμογή του μίγματος σε πρόσωπο και λαιμό. Αφήστε το να δράσει για 25 λεπτά. Ξεβγάλετε με ζεστό νερό.

Τα φύκια βοηθούν στην αποτοξίνωση του σώματος και το εμπλουτίζουν με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος προσδίδοντας μια λάμψη στο δέρμα. Όλα αυτά σε συνδυασμό με τις ευεργετικές ιδιότητες της αλόης, τις βιταμίνες, και τα ανόργανα συστατικά του μελιού δίνουν στο δέρμα όλα τα εφόδια για υγιή όψη.

- **Γέλη για κουρασμένα μάτια**

Η γέλη αυτή διεγείρει τη μικροκυκλοφορία καταπολεμώντας τις σακούλες. Για την παρασκευή της απαραίτητα είναι τα εξής υλικά :

- 30 γρ. γέλη Αλόης.
- 1/4 από ένα μεγάλο αγγούρι

Το αγγούρι (περίπου 55 γρ.) πολτοποιείται στο μπλέντερ, και τοποθετείται σε ένα γυάλινο μπολ. Προστίθεται η γέλη της Αλόης και γίνεται ανάμειξη. Το μείγμα μεταφέρεται σε ένα καθαρό, αποστειρωμένο βαζάκι. Η κρέμα απλώνεται με βαμβάκι στην περιοχή. Η υπόλοιπη φυλάσσεται στο ψυγείο μέχρι και 5 ημέρες.

- **Ενυδατική κρέμα σώματος**

Για την παρασκευή της απαραίτητα είναι τα εξής υλικά :

- 2 κουταλιές γέλης Αλόη Βέρα
- 100 ml αμυγδαλέλαιο
- 1 κουταλιά κερύ μέλισσας
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριανταφυλλιάς

Το κερύ μέλισσας λιώνεται σε μπεν μαρί και προστίθεται το αμυγδαλέλαιο, η Αλόη και το αιθέριο έλαιο τριανταφυλλιάς. Το μείγμα τοποθετείται σε γυάλινο βάζο και συντηρείται στο ψυγείο.

- **Μάσκα για εγκαύματα**

Υλικά:

- 1 κουταλάκι γέλη Αλόης
- 1 κουταλιά γιαούρτι

Γίνεται καλή ανάμειξη των υλικών και έπειτα επάλειψη της μάσκας στην πάσχουσα περιοχή. Η ανακούφιση έρχεται άμεσα. Η μάσκα μένει για 20 λεπτά στην περιοχή που τοποθετήθηκε και ξεπλένεται με δροσερό νερό. Επανάληψη της εφαρμογής της μάσκας 3 φορές την ημέρα.

- **Ενυδατική κρέμα**

Υλικά:

- Τζελ από φύλλο αλόης
- 1 κ.σ αγνό παρθένο ελαιόλαδο

Γίνεται ομογενοποίηση των υλικών και αποθήκευση σε ένα βαζάκι. Χρήση κάθε πρωί και βράδυ.

Η παραπάνω κρέμα είναι ένας συνδυασμός αλόης με ελαιόλαδο. Ο συνδυασμός αυτών των δύο ενυδατώνει και μαλακώνει την επιδερμίδα κάνοντας την να δείχνει αψεγάδιαστη. Με την συνεχή εφαρμογή σε σύντομο χρονικό διάστημα θα παρατηρηθεί μεγάλη λάμψη, ελαστικότητα και απαλότητα στην επιφάνεια του δέρματος.



Εικόνα 34. Ενυδατική κρέμα με αλόη. (<http://www.aloecare.ca/>)

- **Καταπραϋντικό σπρέι**

Υλικά:

- 30 ml γέλη Αλόης
- 70ml ροδόνερο
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας

Όλα τα υλικά τοποθετούνται σε μπουκαλάκι με πώμα ψεκασμού και ο ψεκασμός γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος και τις επιθυμίες μας. Μπορεί να αντικαταστήσει και τη λοσιόν μετά το ντεμακιγιάζ.

- **Μάσκα για άμεση σύσφιξη**

Υλικά:

- 1 κουταλάκι γέλη Αλόης
- 1 ασπράδι αυγού
- σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας

Γίνεται καλή ανάμειξη των υλικών και επάλειψη της μάσκας στην επιδερμίδα αποφεύγοντας ωστόσο την περιοχή γύρω από τα μάτια. Αφήνεται για 20 λεπτά και ξεπλένεται.

- **Κρέμα για το έκζεμα**

Υλικά:

- 1 κουταλάκι γέλη Αλόης
- 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας

Το μείγμα απλώνεται στην πάσχουσα περιοχή σαν κρέμα 2 -3 φορές την ημέρα.

- **Μάσκα μαλλιών**

Υλικά:

- ½ κούπα χυμού Αλόης
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά καστορέλαιο

Ανακατεύονται καλά τα υλικά και απλώνεται η μάσκα στα μαλλιά από τις άκρες προς τις ρίζες. Τα μαλλιά τυλίγονται σε μεμβράνη και μια ζεστή πετσέτα και αφήνεται να δράσει για 20 λεπτά.

- **Προστατευτική μάσκα για ξηρά και ταλαιπωρημένα μαλλιά**

Υλικά:

- 1 κουταλάκι χυμό Αλόης Βέρα
- 1 κουταλιά μέλι
- 1 κουταλάκι καστορέλαιο

Αναμειγνύονται όλα τα υλικά μαζί. Εφαρμόζεται με ελαφρύ μασάζ στο κεφάλι τρίβοντας ελαφρά το τριχωτό. Αφήνεται για 30-40 λεπτά το λούσιμο. Μετά το λούσιμο, ξεβγάζεται με χαμομήλι και

κατόπιν με νερό. Εφαρμόζοντάς την 1 με 2 φορές την εβδομάδα, τα μαλλιά θα αποκτήσουν ξανά την ελαστικότητά τους.

- **Scrub προσώπου**

Υλικά:

- 55 γρ. τζελ αλόης
- 1 κ. γ. πολτοποιημένα αμύγδαλα
- 1 κ. γ. γλυκερίνη
- ½ κ. γ. βιταμίνη E
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλου
- 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας

Αναμειγνύονται όλα τα υλικά μαζί. Γίνεται ελαφρύ μασάζ με κυκλικές κινήσεις στο πρόσωπο εκτός από την περιοχή των ματιών. Αφαίρεση με νωπή πετσέτα. Το υπόλοιπο προϊόν φυλάσσεται σε ένα βαζάκι στο ψυγείο.

- **Δροσιστική γέλη για τα πόδια**

Υλικά:

- 2 κουταλιές γέλη Αλόης
- ½ κουταλιά αιθέριο έλαιο μέντας

Αναμειγνύονται τα υλικά με ένα πιρούνι σε ένα μπολ και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις που τα πόδια είναι κουρασμένα και βαριά, απλώνοντας μια μικρή ποσότητα και κάνοντας μασάζ μέχρι να απορροφηθεί.

- **Κρέμα σώματος για ξηρή επιδερμίδα**

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι αμυγδαλέλαιο ή λάδι ελιάς
- 1 κουταλάκι φυτική λανολίνη
- 14 γρ. τριμμένο κερί μέλισσας
- 2/3 του φλιτζανιού ροδόνερο
- 1/3 του φλιτζανιού γέλης Αλόης Βέρα
- 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου (προαιρετικά)

Σε ένα κατσαρολάκι αναμειγνύονται πάνω σε χαμηλή φωτιά το αμυγδαλέλαιο ή το λάδι ελιάς με τη λανολίνη και το κερί ώσπου να λιώσουν. Το μείγμα αφήνεται να κρυώσει. Σε άλλη κατσαρόλα, βράζει το ροδόνερο με τη γέλη. Προστίθεται το πρώτο μείγμα στο δεύτερο και τα αναμειγνύονται στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν κρέμα. Σε αυτό το στάδιο προστίθεται και το αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου. Διατηρείται σε βάζο για 1 μήνα.

- **Σαπούνι αλόης**

Υλικά :

- Πολτό από 4 φύλλα αλόης
- 2 μπάρες σαπουνιών γλυκερίνης 250 γρ.
- 4 κ. σ. μέλι
- ξύσμα λεμονιού
- 100ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση :

- Βάλτε τα 2 σαπούνια γλυκερίνης σε ένα μπολ.
- Τοποθετείστε το μπολ σε έναν φούρνο μικροκυμάτων για 2 με 3 λεπτά μέχρι να λιώσουν τα σαπούνια.
- Στην συνέχεια προσθέστε τα φύλλα από αλόη , το ξύσμα λεμονιού και τις κουταλιές με το μέλι.
- Ζεστάνετε μια μικρή ποσότητα ελαιολάδου. Θα πρέπει να είναι χλιαρό και όχι καυτό.
- Χτυπήστε ελαφρά το παρασκεύασμα στο μίξερ προσθέτοντας σιγά σιγά το ελαιόλαδο.
- Ομογενοποιήστε.
- Τοποθετήστε το μείγμα σε ένα καλούπι.
- Τοποθετήστε το καλούπι στο ψυγείο για 1 ημέρα.

Το φυτικό σαπούνι με αλόη δεν είναι μόνο ένας τρόπος να απομακρυνθούν οι ρύποι από το δέρμα αλλά και ένα μέσο που θα του δώσει απαλή και ενυδατωμένη υφή χάρη στις μαλακτικές του ιδιότητες αλλά και στην περιεκτικότητά σου σε νερό. Λειτουργεί και σαν αντιβακτηριδιακό, ηρεμιστικό και καταπραυντικό προϊόν, ανακουφίζοντας από τυχόν δερματοπάθειες, ερεθισμούς και αλλεργίες.



Εικόνα 35. Σαπούνι αλόης (<http://forever-aloe-vera.gr>)

Παρακάτω θα γίνει αναφορά σε συνταγές που έχουν ήδη βάση μια κρέμα.

- **Πίλινγκ προσώπου με αμύγδαλα και Αλόη για ξηρές επιδερμίδες**

Υλικά :

- Μια κρέμα προσώπου ουδέτερη ή κρέμα ενυδατική χεριών/σώματος

- Αλεσμένα αμύγδαλα ανάλατα με φλούδα
- Λάδι Αμυγδάλου
- Λάδι Χοχόμπα
- Λάδι Σπαθόχορτο
- Λάδι Μακαντάμια
- Λάδι Ινδοκάρυδο
- Σιτέλαιο
- Αιθέριο Έλαιο Άγριο Τριαντάφυλλο
- Γέλη Αλόης

Αρχικά, τοποθετείται η κρέμα σε ένα μπολ. Ακολουθεί, η προσθήκη 3 σταγόνων από όλα τα λάδια, μια κουταλιά του γλυκού γέλης και τέλος 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο από άγριο τριαντάφυλλο. Μετά το πέρας της διαδικασίας αυτής, προστίθενται είτε τα αμύγδαλα είτε οι σπόροι. Το μείγμα αναμειγνύεται και είναι έτοιμο για ένα απολαυστικό πίνινγκ στο πρόσωπό, τα χέρια ή το σώμα, αντίστοιχα. Με αυτό τον τρόπο ανανεώνεται εύκολα και φυσικά η επιδερμίδα.

- **Πίνινγκ προσώπου με αμύγδαλα και Αλόη για λιπαρές επιδερμίδες**

Υλικά :

- Μια κρέμα προσώπου ουδέτερη ή κρέμα ενυδατική χεριών/σώματος
- Αλεσμένα αμύγδαλα ανάλατα με φλούδα
- Λάδι αμυγδάλου
- Λάδι σταφυλιού
- Λάδι μελισσόχορτου
- Λάδι βασιλικού ο
- Λάδι λεβάντας
- Αιθέριο έλαιο δενδρολίβανο
- Αιθέριο έλαιο γεράνι
- Αιθέριο έλαιο πορτοκάλι
- Γέλη Αλόης

Αρχικά, η κρέμα τοποθετείται σε ένα μπολ. Ακολουθεί, η προσθήκη 3 σταγόνων από όλα τα λάδια, μια κουταλιά του γλυκού γέλης και τέλος 2 σταγόνες από κάθε αιθέριο έλαιο. Μετά το πέρας της διαδικασίας αυτής, προστίθενται είτε τα αμύγδαλα είτε οι σπόροι. Το μείγμα αναμειγνύεται και είναι έτοιμο για ένα

απολαυστικό πίνινγκ στο πρόσωπό σας τα χέρια ή το σώμα, αντίστοιχα. Με αυτό τον τρόπο η επιδερμίδα ανανεώνεται εύκολα και φυσικά.

- **Μάσκα για ξηρές και λιπαρές επιδερμίδες**

Υλικά :

- Πράσινη άργιλος σε σκόνη ο
- Κρέμα γάλακτος 3,5% (για ξηρή επιδερμίδα)
- Κρέμα γάλακτος 1,5% (για λιπαρή επιδερμίδα)
- Μαγιά μπύρας σε σκόνη
- Μέλι Ταχίι ψιλό
- Βάση λαδιών από καλέντουλα, σταφύλι, βάλαμο, χοχόμπα.
- Αιθέρια έλαια από τριαντάφυλλο, πορτοκάλι, σανταλόξυλο, λεβάντα
- Γεράνι
- Γέλη Αλόης
- Ξύδι μηλίτη (ξηρές επιδερμίδες) ή λεμόνι (λιπαρές επιδερμίδες)

Σε ένα μικρό μπολ αναμειγνύονται διαδοχικά όλα τα υλικά. Αρχικά τοποθετούνται 3-4 κουταλιές της σούπας σκόνη πράσινης αργίλου και σκόνη από μαγιά μπύρας. Ακολουθεί, η προσθήκη της κρέμας γάλακτος (ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας) και ανακατώνεται άμεσα μέχρι να σχηματιστεί μια λεία πάστα. Έπειτα προστίθεται ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι, ένα κουταλάκι του γλυκού ταχίι ψιλό, η γέλη Αλόης και ανακατώνεται πάλι. Στη συνέχεια προστίθεται μισό κουταλάκι του γλυκού ξύδι μηλίτη (για ξηρές επιδερμίδες) ή μισό κουταλάκι του γλυκού λεμόνι (για λιπαρές επιδερμίδες). Η πάστα απλώνεται με πινέλο προσώπου (εξαιρούνται μάτια και χείλη) και μένει στο πρόσωπό για 15 λεπτά. Έπειτα ξεπλένεται με χλιαρό νερό. Η πάστα δεν πρέπει να είναι νερουλή. Σε περίπτωση που συμβαίνει κάτι τέτοιο, πρέπει να προστεθεί λίγη πράσινη άργιλος ακόμη.

- **Γαλάκτωμα για ξηρές και ώριμες επιδερμίδες**

Υλικά :

- Αφέψημα ροδοπέταλων, μολόχας και χαμομηλιού
- 150 ml κρέμα γάλακτος πλήρης
- 1 κουταλιά σούπας γλυκερίνη
- 1/2 κουταλάκι γλυκού γέλη Αλόης
- 5 σταγόνες ελαιόλαδο
- 5 σταγόνες σιτέλαιο
- 5 σταγόνες σουσαμέλαιο
- 3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου ο χυμός λεμονιού (από μισό λεμόνι)

Αρχικά, ετοιμάζεται το αφέψημα. Πιο συγκεκριμένα, βράζονται τα βότανα σε νερό 300 ml περίπου (ροδοπέταλα, χαμομήλι και μολόχα) για 10 λεπτά και αφήνονται μέχρι να κρυώσουν εντελώς. Εν συνεχεία, σε ένα μπολ, μεσαίου μεγέθους, τοποθετείται η κρέμα γάλακτος, η γλυκερίνη, η γέλη Αλόης και οι σταγόνες από τα τέσσερα διαφορετικά έλαια. Ανακατώνεται μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο. Τα βότανα σουρώνονται και ογκομετρούνται 50 ml από το αφέψημα που έχει ήδη κρυώσει, (ή 100 ml εάν θέλετε το γαλάκτωμα πιο αραιό). Προστίθεται στο προηγούμενο μείγμα, ώστε να υπάρχει συνολικά 200 ml ποσότητα μίγματος (ή 250 ml ποσότητα για πιο αραιό γαλάκτωμα). Ανακατεύεται το μείγμα με δύναμη (στο μίξερ ή στο σέικερ) μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους. Στο τέλος προστίθεται ο χυμός λεμονιού με σκοπό να διατηρηθεί το μείγμα για 1 με 2 εβδομάδες.

- **Γαλάκτωμα για προβληματικές και λιπαρές επιδερμίδες**

Υλικά:

- Αφέψημα από λίγη λεβάντα, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο
- χαμομήλι και καλέντουλα
- 50 ml κρέμα γάλακτος χαμηλών λιπαρών

- 100 ml γέλη Αλόης
- 5 σταγόνες ελαιόλαδο
- 5 σταγόνες σιτέλαιο
- 5 σταγόνες σουσαμέλαιο
- 3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου
- 2-3 σταγόνες από έλαια μελισσόχορτου, λεβάντας και δεντρολίβανου διαλυμένα σε 2 κουταλιές της σούπας λάδι χαμομηλιού και μερικές σταγόνες μηλόξυδο
- Χυμός λεμονιού (από μισό λεμόνι)

Όπως, έχει ήδη προαναφερθεί, πρώτα ετοιμάζεται το αφέψημα με το ίδιο ακριβώς τρόπο που αναφέρθηκε και στην προηγούμενη συνταγή και αφήνεται να κρυώσει. Σε ένα μπολ τοποθετείται η κρέμα γάλακτος, η γέλη Αλόης και οι σταγόνες από τα τέσσερα διαφορετικά έλαια. Χρησιμοποιούμε 2-3 σταγόνες από κάθε λάδι μελισσόχορτου, λεβάντας και δεντρολίβανου οι οποίες διαλύονται σε 2 κουταλιές λάδι χαμομηλιού με μερικές σταγόνες μηλόξυδο. Προστίθενται στο προηγούμενο μείγμα και αναδεύονται μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιόμορφο αποτέλεσμα. Τα βότανα σουρώνονται και ογκομετρώνται 50 ml από το αφέψημα που έχει ήδη κρυώσει (ή 100 ml εάν θέλουμε το γαλάκτωμα πιο αραιό). Προστίθενται στο προηγούμενο μείγμα, ώστε να υπάρχει συνολικά 200 ml ποσότητα μίγματος (ή 250 ml ποσότητα για πιο αραιό γαλάκτωμα).

Στη συνέχεια το μείγμα ανακατεύεται με δύναμη (στο μίξερ ή στο σέικερ) μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους. Στο τέλος προστίθεται ο χυμός λεμονιού που λειτουργεί ως φυσικό συντηρητικό. Το μείγμα διατηρείται για 1 με 2 εβδομάδες.

- **Αντιρυτιδική κρέμα – μάσκα προσώπου με ασπράδι αυγού**

Υλικά:

- 2 κουταλιές της σούπας τζελ αλόης βέρα
- 1 ασπράδι αυγού
- 4 σταγόνες ροδόνερο

Αναμείξτε τα συστατικά και ανακατέψτε καλά μέχρι να γίνει ένα ομογενές μείγμα. Απλώστε στο πρόσωπό σας και στο λαιμό για 15 λεπτά. Στη συνέχεια ξεπλύνετε και σκουπίστε το πρόσωπο με μια πετσέτα.



Εικόνα 36. Αντιρυτιδική κρέμα με αλόη (www.aloeveraplants.gr)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα εργασία αναλύθηκε το φυτό της αλόης , οι θαυματουργές ιδιότητες του και ο ρόλος τους στα καλλυντικά σκευάσματα. Η Αλόη Βέρα που από πολλούς αποκαλείται και “φυτό της αθανασίας” θεωρείται ένα ελιξίριο μακροζωίας. Είναι ένα φυτό που χρησιμοποιείται από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα, τόσο για τις θεραπευτικές του ιδιότητες (επούλωση πληγών και εγκαυμάτων, αντιμετώπιση διαβήτη κ.λπ.) όσο και για τις κοσμητολογικές του ιδιότητες (αντιγηραντικές, αντιοξειδωτικές, αναπλαστικές κ.λπ.).

Οι θεραπευτικές της ιδιότητες είναι γνωστές και κάποιες από αυτές είναι οι εξής : επουλωτικές, αναγεννητικές, θρεπτικές, αποτοξινωτικές, αντιφλεγμονώδες. Τέλος, κρίνεται απαραίτητο πριν από κάθε χρήση της αλόης ο καταναλωτής να είναι ενημερωμένος για τυχόν παρενέργειες με σκοπό αυτές να αποφευχθούν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική

1. Αλεξανδράκης Γεώργιος, << Αλόη η τρυφερή θεραπεύτρια >>, Αθήνα 2003, έκδοση: Εμβρυομητρική-Γυναικολογική Α.Ε.
2. Αναστασοπούλου Α. (2008): Το φυτό aloe vera στη θεραπεία και την αισθητική. Εκδότης Τρόπος ζωής
3. Snyder, D.K. (2004): Αλόη Βέρα ο μαχητής κατά των ρυτίδων και όχι μόνο!
4. Ξενοδοχίδου Ε. (2008) Η αλόη σε καλλυντικά σκευάσματα, Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Αισθητικής και κοσμετολογίας.
5. Κωνσταντάκη Σ. (2014) Αλόη : Ρόλος στην Αισθητική και Κοσμετολογία, Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμετολογίας
6. Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και τροφίμων (2011) Αλόη (aloe vera ,οικογένεια aloacare) , 2^η έκδοση, Γενική Διήθηση φυτικής παράγωγης , Αθήνα
7. Δερβίσογλου Κ. – Αθανασιαδου Ε.(2011). Αισθητική προσώπου (Αφυδάτωση –Γήρανση). Εκδόσεις Γαρταγάνη. Θεσσαλονίκη. Ελλάς. Ε.Ε.

Ξενόγλωσση

1. Atherton P. Aloe vera revisited. British Journal of Phytotherapy.
2. Chithra, P, Sajithlal, G.B and Chandrakasan, G. (1998): Influence of aloe vera on the healing of dermal wounds in diabetic rats. Journal of Ethnopharmacology.
3. Pandey R. and Mishra A. (2010): Antibacterial Activities of Crude Extract of Aloe barbadensis to Clinically Isolated Bacterial Pathogens' Applied of Biochemistry and Biotechnology

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

1. www.aloehellas.com/
2. www.aloeveraplants.gr/
3. <http://www.iasc.org>
4. www.pupmed.gr
5. <http://www.aloe.com>
6. <http://www.aloebarn.com>
7. <http://hellenicaloe.gr/>
8. www.healthline.com
9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
10. <http://www.aloe.com>
11. <http://www.iatronet.gr/>
12. www.ICAP.gr
13. www.louisaloe.gr/-aloe-vera
14. <https://αλοη.gr>
15. www.aloe-vera-forever.gr
16. <https://www.fabhow.com>
17. <http://aloespa.gr>
18. www.aloe-barn.com
19. <http://www.ygeiaonline.gr/>
20. <http://www.apivita.com/>

21. <http://gr.korres.com>
22. www.Pharmakeutikoskosmos.gr
23. <https://el.wikipedia.org>
24. <https://kallyntikaapospiti.blogspot.com/>
25. <https://www.kalliergo.gr/>
26. www.aloeplant.info
27. www.timeforaloe.com



Εικόνα 37. Καλλυντικά σκευάσματα με αλόη βέρα. (www.aloeforever.gr)