



ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

Σχολή Γεωτεχνικών Επιστημών

Τμήμα Γεωπονίας

ΤΙΤΛΟΣ:

**ALOE VERA ΚΑΙ ΟΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΤΗΣ
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**



Επιβλέπωντας:

Γεώργιος Παλάτος

Λέκτορας/Καθηγητής Εφαρμογών

Σπουδάστρια:

Μπακατσή Αποστολία -Ηλιάνα

A.M.:180/2013

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2019

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερος τον καθηγητή μου, Παλάτο Γεώργιο για τη συμβολή και καθοδήγησή του στη διεξαγωγή της πτυχιακής μου μελέτης, καθώς επίσης και την οικογένειά μου για την υποστήριξή της καθ' όλο το διάστημα των σπουδών μου.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<i>Εισαγωγή</i>	5
<i>Κεφάλαιο 1^ο Περιγραφή του φυτού Αλόη βέρα</i>	6
1.1 Το φυτό Αλόε βέρα	6
1.2 Ιστορικά στοιχεία	6
1.3 Ταξινόμηση του φυτού	8
1.4 Καλλιέργεια του φυτού	9
1.5. Συστατικά	12
<i>Κεφάλαιο 2^ο Η αλόη βέρα στον τομέα της υγείας</i>	13
2.1 Αλόη και υγεία	13
2.1.1 Aloe Vera Διατροφικά Στοιχεία	13
2.1.2 Γενικότερα Οφέλη στην υγεία από την Αλόη Βέρα	14
2.1.3 Πιθανές παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις	22
2.2 Οι θεραπευτικές ιδιότητες εσωτερικά και εξωτερικά του οργανισμού	23
2.3 Διαδικασία κοπής φύλλου αλόης για τη συλλογή του τζελ	24
<i>Κεφάλαιο 3^ο Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις</i>	27
3.1 Επούλωση τραυμάτων	27
3.2 Υποστηρικτική χρήση στη χειρουργική	28
3.3 Αντιμετώπιση σε εντερικές διαταραχές	29
3.4 Αντιμετώπιση διαβήτη και λοιπών ασθενειών	29
3.5 Λοιπές χρήσεις της αλόης	32
3.5.1 Δόντια , ούλα και οδοντική πλάκα	35
3.5.2 Προστασία από υπεριώδη ακτινοβολία (UV)	36
3.5.3 Προστασία από βλάβες του δέρματος μετά από ακτινοθεραπεία	37
3.5.4 Κατάθλιψη, μάθηση και μνήμη	39
3.5.5 Πληγές από εγκαύματα δευτέρου βαθμού	39
3.5.6 Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)	40

3.5.7 Θεραπεία στη θεραπεία κακώσεων	40
3.5.8 Βελτίωση στο δέρμα και αποτροπή ρυτίδων	41
3.5.9 Ακμή	41
3.5.10 Αλόη βέρα και ψωρίαση	45
3.5.11 Χυμός αλόης βέρα	48
3.5.12 Χυμός αλόης βέρα και κοιλιακό άλγος (IBS)	49
Επίλογος	55
Βιβλιογραφία	58

Εισαγωγή

Η αλόη βέρα σχηματίζει τα δικά της θρεπτικά συστατικά και τα αποθηκεύει στο νερό που χρειάζεται για να επιβιώσει, στα φύλλα του. Εκεί, μέσα στο φύλλο, τα ενεργά συστατικά είναι ενσωματωμένα σε έναν ιστό που μοιάζει με πηκτό τζελ.

Το φυτό της Αλόη βέρα έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες και σήμερα είναι πιο δημοφιλές από ποτέ (Boudreau, et al., 2017).

Καλλιεργείται σε ολόκληρο τον κόσμο, κυρίως ως καλλιέργεια για "γέλη αλόης", η οποία προέρχεται από το φύλλο.

Η αλόη βέρα χρησιμοποιείται σήμερα ευρέως σε (Tara, & Saharan, 2017):

Τρόφιμα, ως αρωματική ουσία, ως ουσία σε καλλυντικά, ως συμπληρώματα διατροφής, ως φυτικά φάρμακα και άλλες χρήσεις.

Το είδος χρησιμοποιείται επίσης για διακοσμητικούς σκοπούς και αναπτύσσεται με επιτυχία σε κλειστούς χώρους ως φυτό σε γλάστρες.

Βρίσκεται σε πολλά καταναλωτικά προϊόντα, όπως ποτά, λοσιόν δέρματος, καλλυντικά ή αλοιφές για μικρά εγκαύματα και ηλιακά εγκαύματα.

Υπάρχουν ελάχιστα επιστημονικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα ή την ασφάλεια των εκχυλισμάτων αλόης βέρα για καλλυντικούς ή ιατρικούς σκοπούς.

Οι μελέτες που βρίσκουν θετικά στοιχεία συχνά αντικρούονται από άλλες μελέτες (Manikandan, et al., 2014).

Κεφάλαιο 1^ο Περιγραφή του φυτού Αλόη βέρα

1.1 Το φυτό Αλόε βέρα

Σχεδόν όλοι γνωρίζουν την αλόη βέρα. Θεωρείται η «βασίλισσα των φαρμακευτικών φυτών» (Im, et al.,2016). Σήμερα, ένας μεγάλος αριθμός προϊόντων περιέχει αλόη βέρα (Nayan, & Saharan, 2017).

Ως εκ τούτου, δεν είναι μόνο το πιο γνωστό φαρμακευτικό προϊόν στον κόσμο, αλλά και το καλύτερο που διατίθεται στο εμπόριο. Ωστόσο, η χρήση της αλόης βέρα μπορεί να χρονολογηθεί στον πρώτο αιώνα.



Πηγή: (Nayan, & Saharan, 2017).

1.2 Ιστορικά στοιχεία

Η αλόη βέρα είναι γνωστή εδώ και χιλιάδες χρόνια. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η αλόη βέρα χρησιμοποιήθηκε πριν από 6000 χρόνια στην Αίγυπτο. Οι Σουμέριοι γνώριζαν καλά τις θεραπευτικές δυνάμεις που κατείχε το φυτό πριν από περισσότερα από 4000 χρόνια. Από τότε η αλόη βέρα έχει αναφερθεί επανειλημμένα σε παραδοσιακά κείμενα (Radha, & Laxmiriya, 2015).

Δεν είναι απολύτως σαφές από ποια χώρα ή περιοχή προέρχεται το φυτό. Είναι πιθανό ότι η αλόη βέρα προέρχεται από την Αραβική Χερσόνησο.

Ωστόσο, σήμερα μπορεί να βρεθεί σε όλες τις τροπικές και υποτροπικές περιοχές του κόσμου, όπου καλλιεργείται επίσης.

Σε πολλές περιοχές του πλανήτη, όπως η περιοχή της Μεσογείου ή η Ινδία, η αλόη βέρα δημιούργησε ένα γνωστό όνομα (Manikandan, et al., 2016).

Το παλαιότερο ιστορικό μιας ανθρώπινης χρήσης για την Αλόη βέρα προέρχεται από τον πάπυρο Ebers (ιατρικό αρχείο της Αιγύπτου) από τον 16ο αιώνα π.Χ.

Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο ινδικό περιοδικό της Δερματολογίας, στην αρχαία Αίγυπτο, ονόμαζαν αλόη βέρα "το φυτό της αθανασίας".

Οι συγγραφείς πρόσθεσαν ότι το φυτό έχει χρησιμοποιηθεί για θεραπευτικά θέματα για πολλούς αιώνες στην Κίνα, την Ιαπωνία, την Ινδία, την Ελλάδα, την Αίγυπτο, το Μεξικό και την Ιαπωνία (Solanki, et al., 2016).



Πηγή: (Solanki, et al., 2016).

1.3 Ταξινόμηση του φυτού

Η αλόη βέρα δεν έχει στέλεχος και ουσιαστικά αποτελείται μόνο από φύλλα.

Η αλόη βέρα ως φυτό βραχύβιο αναπτύσσεται σε ύψος 60-100 εκατοστών (24-39 ίντσες). Τα φύλλα είναι παχιά και σαρκώδη, πράσινα έως γκριζα-πράσινα, με μερικές ποικιλίες που δείχνουν λευκές κηλίδες στις άνω και κάτω επιφάνειες των στελεχών τους. Αυτά τα φύλλα μεγαλώνουν μέχρι 50 εκατοστά και έχουν πλάτος περίπου 7 εκατοστά (Nayan, & Saharan, 2017).

Το περιθώριο του φύλλου είναι οδοντωτό και έχει μικρά λευκά δόντια. Τα λουλούδια παράγονται το καλοκαίρι έως 90 εκατοστά (35 ίντσες) ψηλά, με κάθε λουλούδι να είναι κροσσωτό, με κίτρινη σωληνοειδή κορώνα μήκους 2-3 cm (0,8-1,2 in). Όπως και άλλα είδη Aloe, η Aloe vera επιτρέπει στο φυτό καλύτερη πρόσβαση σε ορυκτές θρεπτικές ουσίες στο έδαφος.

Τα φύλλα αλόης βέρα περιέχουν υπό μελέτη φυτοχημικά για πιθανή βιοδραστικότητα, όπως ακετυλιωμένα μαννάνια, πολυμανάνες, ανθρακινόνη C-γλυκοζίτες, ανθρόνες, άλλες ανθρακινόνες, όπως emodin και διάφορες λεκτίνες.

Το είδος έχει πολλά συνώνυμα: *A. Barbadosis* Mill., *Aloe indica* Royle, *Aloe perfoliata* L. var. *vera* και *A. vulgaris* Lam. Παρόμοια ονόματα περιλαμβάνουν κινεζική αλόη και ινδική αλόη.

Το είδος περιγράφηκε για πρώτη φορά από τον Carl Linnaeus το 1753 ως *Aloe perfoliata* var. *vera* και περιγράφηκε πάλι το 1768 από τον Nicolaas Laurens Burman ως *Aloe vera* στην Flora Indica στις 6 Απριλίου και από τον Philip Miller ως *Aloe barbadensis* περίπου δέκα μέρες μετά τον Burman στο λεξικό του Gardener (Feily 2009).

Τεχνικές που βασίζονται στη σύγκριση του DNA δείχνουν ότι η αλόη βέρα είναι σχετικά στενά συνδεδεμένη με την *Aloe perryi*, ένα είδος ενδημικό της Υεμένης.

Παρόμοιες τεχνικές, που χρησιμοποιούν τη σύγκριση αλληλουχιών του χλωροπλάστη DNA και την προφίλ ISSR, έχουν επίσης προτείνει ότι είναι στενά συνδεδεμένη με την Αλόη *forbesii*, την Αλόη *inermis*, την *Aloe scobinifolia*, *Aloe sinkatana* και την *Aloe striata* (Quezada, et al., 2017).

Η έλλειψη προφανών φυσικών πληθυσμών του είδους οδήγησε ορισμένους συγγραφείς να προτείνουν ότι η *Aloe vera* μπορεί να είναι υβριδικής προέλευσης (Dat et al., 2012).



Πηγή: (Dat et al., 2012).

1.4 Καλλιέργεια του φυτού

Η αλόη βέρα έχει καλλιεργηθεί ευρέως ως διακοσμητικό φυτό. Το είδος είναι δημοφιλές στους σύγχρονους κηπουρούς ως φαρμακευτικό φυτό και ως ενδιαφέρον άνθος, για τη μορφή και τη σύστασή του.

Αυτή η σύσταση των φύλλων του σε μορφή τζελ επιτρέπει στο είδος να επιβιώνει σε περιοχές με χαμηλή φυσική βροχόπτωση, καθιστώντας το ιδανικό για βράχια και άλλους κήπους χαμηλής χρήσης νερού.

Το είδος είναι ανθεκτικό στις πολύ θερμές ζώνες και έχει δυσανεξία σε βαρύς παγετούς και χιόνι (Nayan, & Saharan, 2017).

Τα είδη είναι σχετικά ανθεκτικά στα περισσότερα έντομα, αν και τα ακάρεα, τα σαλιγκάρια, τα έντομα και οι αφίδες μπορεί να προκαλέσουν μείωση της υγείας των φυτών (Yaziz, & Nazirah, 2016).

Σε γλάστρες, τα είδη απαιτούν καλά στραγγιζόμενα, αμμώδη γλάστρα και φωτεινές, ηλιόλουστες συνθήκες. Τα φυτά αλόης μπορούν να καούν κάτω από πάρα πολύ ήλιο ή να σαπίσουν όταν το δοχείο δεν αποστραγγίζει το νερό.

Οι γλάστρες Terra cotta είναι προτιμότερες καθώς είναι πορώδης. Τα φυτά με γλάστρες θα πρέπει να αφήνονται να στεγνώσουν τελείως πριν από την αποξήρανση (Deng et al., 2013).

Τα φυτά που έχουν συσσωρευτεί πρέπει να διαιρεθούν και να μεταφερθούν για να δώσουν περιθώρια για περαιτέρω ανάπτυξη και να βοηθήσουν στην πρόληψη των παρασιτοκτόνων.

Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, η αλόη βέρα μπορεί να γίνει αδρανής, κατά τη διάρκεια της οποίας απαιτείται λίγη υγρασία. Σε περιοχές που λαμβάνουν παγετό ή χιόνι, το είδος φυλάσσεται καλύτερα σε κλειστούς χώρους ή σε θερμαινόμενα θερμοκήπια (Bottenberg et al., 2007).

Υπάρχει μεγάλης κλίμακας γεωργική παραγωγή Αλόης Βέρα στην Αυστραλία, το Μπαγκλαντές, την Κούβα, τη Δομινικανή Δημοκρατία, την Κίνα, το Μεξικό, την Ινδία και την Τζαμάικα της Ισπανίας (Bali, et al., 2015).

Τα τελευταία χρόνια είναι ευρεία η χρήση της σε όλες τις μορφές και στην Ελλάδα με πολύ μεγάλη κατανάλωση.



Πηγή: (Bottenberg et al., 2007).

1.5. Συστατικά

Σχεδόν 200 διαφορετικά δραστικά συστατικά περιέχονται στη σύνθεση γέλης του φυτού της αλόη βέρα.

Το κύριο συστατικό ονομάζεται πολυσακχαρίτης ακεμαννάνη, το οποίο ενσωματώνεται στις μεμβράνες των ανθρώπινων κυττάρων, έπειτα από χρήση του φυτού ως συμπληρωματικό συστατικό διατροφής ενισχύοντας τον οργανισμό, λόγω της θετικής επίδρασής του στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Μέχρι την ηλικία της εφηβείας, το πολυσακχαρίδιο ακεμαννάνιο παράγεται από τον οργανισμό. Στη συνέχεια, πρέπει να απορροφηθεί από τα τρόφιμα. Επιπλέον, το φυτό είναι πλούσιο σε βιταμίνες, αμινοξέα, μέταλλα και ένζυμα (Bottenberg et al., 2007).

Ωστόσο, πρέπει να δίνεται προσοχή κατά την κατάποση της αλόης βέρα. Μια υπερβολική δόση αλόης μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παρενέργειες. Συνεπώς, συνιστάται η συμβουλή γιατρού πριν τη χρήση της αλόης ως βρώσιμη ή πόσιμη ύλη (Bali, et al., 2015).



Πηγή: (Bali, et al., 2015).

Κεφάλαιο 2° Η αλόη βέρα στον τομέα της υγείας

2.1 Αλόη και υγεία

Η αλόη χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ινδική ιατρική για τη δυσκοιλιότητα, τις δερματικές παθήσεις, την προσβολή από παράσιτα, μολύνσεις και ως φυσική θεραπεία για κολικούς. Στην κινεζική ιατρική, συχνά συνιστάται για τη θεραπεία μυκητιακών παθήσεων, ενώ στον δυτικό κόσμο έχει βρει ευρεία χρήση στις βιομηχανίες καλλυντικών, φαρμακευτικών και τροφίμων (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Στην πραγματικότητα, η παραγωγή των εκχυλισμάτων της αλόης βέρα είναι μία από τις μεγαλύτερες βοτανικές βιομηχανίες στον κόσμο. Η αλόη βέρα παράγει δύο ουσίες που χρησιμοποιούνται για φάρμακα: Η γέλη λαμβάνεται από τα κύτταρα στο κέντρο του φύλλου και το τζελ λαμβάνεται από το κύτταρα ακριβώς κάτω από το δέρμα των φύλλων.



Πηγή: (Radha, & Laxmipriya, 2015).

2.1.1 Aloe Vera Διατροφικά Στοιχεία

Η γέλη της αλόης είναι η ζελατινώδης ουσία που βρίσκεται στο εσωτερικό μέρος του φύλλου φυτών της αλόης. Το τζελ προέρχεται από λίγο

κάτω από το δέρμα του φυτού και έχει κίτρινο χρώμα. Ορισμένα προϊόντα αλόης είναι κατασκευασμένα από ολόκληρο το θρυμματισμένο φύλλο, έτσι ώστε να περιέχουν και γέλη και τζελ (Im, et al., 2016).

Η αλόη βέρα θεωρείται ότι είναι το πιο βιολογικά ενεργό από τα είδη της Αλόης. Έχουν εντοπιστεί πάνω από 75 δυνητικά δραστικά συστατικά στο φυτό, συμπεριλαμβανομένων βιταμινών, μετάλλων, σακχαριτών, αμινοξέων, ανθρακινών, ενζύμων, λιγνίνης, σαπωνινών και σαλικυλικών οξέων. Παρέχει 20 από τα 22 αμινοξέα.

Η αλόη βέρα περιέχει πολλές βιταμίνες και μέταλλα ζωτικής σημασίας για τη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία όλων των συστημάτων του σώματος.

Στη συνέχεια αναλύονται τα ενεργά συστατικά της αλόης βέρα (Sacan, et al., 2017).

Η αλόη βέρα περιέχει αντιοξειδωτικές βιταμίνες A, C και E - συν βιταμίνη B12, φολικό οξύ και χολίνη.

Περιέχει οκτώ ένζυμα, όπως aliiase, αλκαλική φωσφατάση, αμυλάση, βραδυκινάση, καρβοξυπεπτιδάση, καταλάση, κυτταρινάση, λιπάση και υπεροξειδάση.

Περιέχει ορυκτά συστατικά όπως το ασβέστιο, ο χαλκός, το σελήνιο, το χρώμιο, το μαγγάνιο, το μαγνήσιο, το κάλιο, το νάτριο και ο ψευδάργυρος.

Παρέχει 12 ανθρακινόνες - ή ενώσεις γνωστές ως καθαρτικά. Μεταξύ αυτών είναι η αλοΐνη και η εμοδίνη, τα οποία δρουν ως αναλγητικά, αντιβακτηριακά και αντϊικά.

2.1.2 Γενικότερα Οφέλη στην υγεία από την Αλόη Βέρα

Στη συνέχεια αναλύονται τα συνολικά οφέλη του φυτού της αλόης (Benson, et al., 2015).

1. Καταπραΰνει τα εξανθήματα και το ερεθισμό του δέρματος

Μια μελέτη του 1996 που πραγματοποιήθηκε στο Τμήμα Κλινικής Φυσιολογίας στη Σουηδία περιελάμβανε 60 ασθενείς με χρόνια ψωρίαση οι οποίοι συμμετείχαν σε μια ελεγχόμενη δοκιμή της κρέμας αλόης βέρα. Ο ρυθμός θεραπείας στον όμιλο της αλόης βέρα ήταν 83%. Σε σύγκριση με μόνο το 7% στην ομάδα του φαρμάκου δεν αναφέρθηκαν υποτροπές κατά την παρακολούθηση των 12 μηνών (Benson, et al., 2015).

Το 2009, μια συστηματική ανασκόπηση συνοψίζει 40 μελέτες που αφορούσαν τη χρήση αλόης για δερματολογικούς σκοπούς. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η από του στόματος χορήγηση της αλόης βέρα σε ποντίκια λειτουργεί αποτελεσματικά για να επουλώσει πληγές, μπορεί να μειώσει τον αριθμό και το μέγεθος των θηλωμάτων (μικρές αναπτύξεις στο δέρμα) και να μειώσει την εμφάνιση όγκων κατά περισσότερο από 90% στο ήπαρ και το μυελό των οστών (Benson, et al., 2015).

2. Αντιμετωπίζει τα εγκαύματα

Η πηκτή σύσταση της αλόης βέρα έχει προστατευτικό αποτέλεσμα κατά της βλάβης από ακτινοβολία στο δέρμα. Με την απειλή του πυρηνικού πολέμου, η αμερικανική κυβέρνηση διεξήγαγε έρευνα σχετικά με την ικανότητα της αλόης να θεραπεύει την ακτινοβολία με σκοπό να εισαγάγει τη χρήση της στο στρατό.

Μέχρι το 1959, η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των Η.Π.Α. ενέκρινε τη χρήση αλοιφής aloe vera ως φαρμάκου για τη θεραπεία εγκαυμάτων στο δέρμα. Όταν η πηκτή σύσταση της αλόης βέρα χρησιμοποιείται σε εγκαύματα, αποτρέπει την βλάβη του δέρματος από την υπεριώδη ακτινοβολία, ώστε η περιοχή να μπορεί να επουλωθεί με ταχύτερο ρυθμό (Jiang, et al., 2016).



Πηγή: (Jiang, et al., 2016).

3. Θεραπείει τις πληγές

Όταν το τζελ αλόε βέρα εφαρμόζεται σε μια πληγή μερικές φορές την ημέρα, διευκολύνει και συμβάλλει στην επιτάχυνση της διαδικασίας επούλωσης. Είναι επίσης ασφαλές όταν καταναλώνεται από το στόμα, οπότε δεν χρειάζεται να ανησυχεί κάποιος για την χρήση αυτής της φυσικής θεραπείας. Η αλόη βέρα έχει αντιυικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που επιταχύνουν την επούλωση και μειώνουν τον πόνο που σχετίζεται με κρυοπαγήματα - ή οποιεσδήποτε πληγές στο στόμα.

Τα αμινοξέα και η βιταμίνη B1, η βιταμίνη B2, η βιταμίνη B6 και η βιταμίνη C είναι επίσης εξαιρετικά χρήσιμες. Ένα από τα οφέλη της βιταμίνης B6, για παράδειγμα, είναι ότι δρα ως φυσική θεραπεία έναντι του πόνου και δημιουργεί αντισώματα που το ανοσοποιητικό μας σύστημα χρησιμοποιεί για να μας προστατεύσει.

4. Ενυδατώνει τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής

Η αλόη βέρα είναι μια φυσική θεραπεία για ξηρά μαλλιά. Έχει θρεπτικές ιδιότητες, και η χρήση βιταμινών και μετάλλων διατηρούν τα μαλλιά δυνατά και υγιή. Λόγω των αντιμικροβιακών και αντιμυκητιασικών ιδιοτήτων της αλόης βέρα, βοηθά επίσης στην πιτυρίδα και τα ένζυμα της γέλης μπορούν να απαλλάξουν το τριχωτό της κεφαλής από τα νεκρά κύτταρα

και να προάγουν την αναγέννηση του δέρματος γύρω από τους θύλακες των τριχών.



Πηγή: (Jiang, et al., 2016).

Η αλόη βοηθά επίσης να σταματήσει ο κνησμός που σχετίζεται με την πιτυρίδα ή ένα αποξηραμένο τριχωτό της κεφαλής. Πάρα πολλά σαμπουάν και μαλακτικά είναι γεμάτα από χημικά που βλάπτουν τα μαλλιά και μπορούν ακόμη και να προκαλέσουν φλεγμονή και ερεθισμούς του δέρματος.

Η προσθήκη αλόης βέρα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη διατήρηση του τριχωτού της κεφαλής απαλλαγμένο από βακτήρια και δυσάρεστες δερματικές αντιδράσεις (Attah, et al., 2016).

5. Αντιμετωπίζει τη Δυσκοιλιότητα

Η χρήση αλόης ως καθαρτικό είναι καλά ερευνημένη. Οι ανθρακινόνες που υπάρχουν στο τζελ δημιουργούν ένα ισχυρό καθαρτικό που αυξάνει την περιεκτικότητα σε νερό, διεγείρει την έκκριση βλέννας και αυξάνει την εντερική κίνηση.

Η ρυθμιστική υπηρεσία της Γερμανίας για τα βότανα - η Επιτροπή E - ενέκρινε τη χρήση της αλόης για τη θεραπεία της δυσκοιλιότητας. Οι δόσεις

των 50-200 mg Aloe latex λαμβάνονται συνήθως σε μορφή υγρού ή κάψουλας μία φορά ημερησίως για έως και 10 ημέρες. (Attah, et al., 2016).

Η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) έκρινε το 2002 ότι δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία σχετικά με την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των προϊόντων της Aloe. Έτσι, στις ΗΠΑ, δεν μπορούν να πωληθούν για τη θεραπεία της δυσκοιλιότητας. (Jiang, et al., 2016).

6. Βοηθά στην πέψη

Λόγω των αντιφλεγμονωδών και καθαρτικών συστατικών του, ένα άλλο πλεονέκτημα της αλόης είναι η ικανότητά του να βοηθάει στην πέψη. Ο χυμός αλόης βέρα βοηθά στην πέψη, ομαλοποιεί την όξινη / αλκαλική ισορροπία του pH, μειώνει τον σχηματισμό ζύμης, ενθαρρύνει τα πεπτικά βακτήρια και ρυθμίζει την κινητικότητα του εντέρου. (Bali, et al., 2015).

Μια μελέτη που αναφέρθηκε στην Εφημερίδα της Έρευνας στις Ιατρικές Επιστήμες διαπίστωσε ότι 30 χιλιοστόλιτρα χυμού αλόης βέρα δύο φορές την ημέρα μείωσε το επίπεδο δυσφορίας σε 33 ασθενείς με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. (Quezada, et al., 2017).

Η αλόη βέρα έχει χρησιμοποιηθεί για να καταπραΰνει και να θεραπεύει τα έλκη του στομάχου επειδή έχει αντιβακτηριακούς παράγοντες και φυσικές θεραπευτικές ιδιότητες που μπορούν να αποκαταστήσουν την επένδυση του στομάχου πίσω στην υγεία (Radha, et al., 2015).



Πηγή: (Radha, et al., 2015).

7. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Τα ένζυμα που υπάρχουν στην αλόη βέρα διασπούν τις πρωτεΐνες των τροφίμων σε αμινοξέα και μετατρέπονται τα ένζυμα ως καύσιμη ύλη για κάθε κύτταρο του σώματος που επιτρέπει στα κύτταρα να λειτουργούν σωστά. Η βραδυκινάση στην αλόη βέρα διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα και σκοτώνει τις λοιμώξεις. Ο ψευδάργυρος είναι επίσης σημαντικό συστατικό στην αλόη βέρα καθιστώντας το μια εξαιρετική πηγή για την καταπολέμηση της ανεπάρκειας ψευδαργύρου επειδή είναι απαραίτητο να διατηρηθεί η ανοσοποιητική λειτουργία.

Μας βοηθά να αποφύγουμε τις ασθένειες, να σκοτώσουμε τα βακτηρίδια και να προστατέψουμε τη λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών μας. Ο ψευδάργυρος είναι επίσης ένα βασικό δομικό συστατικό για μια σειρά από ορμονικούς υποδοχείς και πρωτεΐνες που συμβάλλουν στην υγιή, ισορροπημένη διάθεση και την ανοσολογική λειτουργία (Choudhury, et al., 2018).

Μια έκθεση για το 2014 επισημαίνει ότι η αλόη βέρα μελετάται για τις χρήσεις της στην οδοντιατρική. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι έχει

αποδειχθεί ότι είναι ένα αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, αντικό και αντιμυκητιακό φυτό και είναι πολύ καλό για την οικοδόμηση του ανοσοποιητικού συστήματος χωρίς να προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις ή παρενέργειες (Benson, et al., 2015).

8. Παρέχει αντιοξειδωτικά και μειώνει τη φλεγμονή

Η βιταμίνη Α, διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της υγιούς όρασης, της νευρολογικής λειτουργίας και του υγιούς δέρματος, επειδή είναι ένα αντιοξειδωτικό που μειώνει τη φλεγμονή. Η βιταμίνη C είναι ένα άλλο σημαντικό συστατικό που βρίσκεται στην αλόη βέρα. Προστατεύει το σώμα από καρδιαγγειακές παθήσεις, προγεννητικά προβλήματα υγείας, ασθένειες των ματιών και ακόμη και ρυτίδες του δέρματος. Τα οφέλη της βιταμίνης E περιλαμβάνουν ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που μειώνει τη βλάβη από τις ελεύθερες ρίζες, καταπολεμά τη φλεγμονή και βοηθά στη φυσική επιβράδυνση της γήρανσης των κυττάρων (Dinesh, et al., 2015).

Η αλόη βέρα χρησιμοποιείται στο δέρμα επειδή έχει αντιμικροβιακές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Η αλόη βέρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο δέρμα ή επιφανειακά τραύματα.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Las Palmas de Gran Canaria της Ισπανίας δημοσίευσαν μελέτη στο περιοδικό *Molecules*. (Im, et al., 2016).

Η ομάδα έθεσε ως στόχο να προσδιορίσει εάν το εκχύλισμα μεθανόλης από δέρματα φύλλων και λουλουδιών της Αλόης μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία. Οι επιστήμονες επικεντρώθηκαν στις πιθανές αντιοξειδωτικές και αντιμυλαστικές δραστηριότητες του εκχυλίσματος.

Το μυκόπλασμα είναι ένας τύπος βακτηρίων που στερούνται κυτταρικού τοιχώματος τα οποία δεν επηρεάζονται από πολλά κοινά αντιβιοτικά. Οι αντιμυμοπλασμικές ουσίες καταστρέφουν αυτά τα βακτήρια.

Αναφέρουν ότι τόσο τα εκχυλίσματα λουλουδιών Aloe vera όσο και τα φύλλα είχαν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ειδικά το εκχύλισμα φύλλων από φύλλα. Το εκχύλισμα της επιδερμίδας φύλλων παρουσίασε επίσης αντιμυκοπλασμικές ιδιότητες. (Sacan, et al., 2017).

Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι "τα εκχυλίσματα Α. Βέρα από το δέρμα των φύλλων και τα λουλούδια μπορούν να θεωρηθούν καλές φυσικές αντιοξειδωτικές πηγές".(Jiang, et al., 2016).



Πηγή: (Avijgan, et al., 2016).

9. Θεραπεία του διαβήτη

Μια μελέτη που διεξήχθη στο Sinhgad College of Pharmacy της Ινδίας και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό International Wound Journal εξέτασε την ικανότητα της Αλόης να θεραπεύει έλκη (Avijgan, et al., 2016).

Αναφέρουν ότι ένα τζελ με Aloe vera προωθεί τη σημαντική επούλωση και κλείσιμο πληγών σε διαβητικούς σε σύγκριση με το εμπορικό

προϊόν και παρέχει ένα πολλά υποσχόμενο προϊόν για χρήση σε έλκη που προκαλούνται από διαβήτη». (Jiang, et al., 2016).

Μερικά στοιχεία σε ανθρώπους και ζώα υποδεικνύουν ότι η αλόη βέρα είναι σε θέση να ανακουφίσει τη χρόνια υπεργλυκαιμία και το διαταραγμένο λιπιδικό προφίλ που είναι κοινό μεταξύ των ατόμων με διαβήτη και αποτελούν μείζονα παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές επιπλοκές. Αυτό προσθέτει τη φυσική θεραπεία του διαβήτη στον κατάλογο των πλεονεκτημάτων της αλόης (Anijgan, et al., 2016).

Σε δύο σχετικές κλινικές δοκιμές, 72 διαβητικές γυναίκες χωρίς φαρμακευτική αγωγή έλαβαν μία κουταλιά της σούπας ζελέ αλόης βέρα ή ένα εικονικό φάρμακο για έξι εβδομάδες.

Τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και τριγλυκεριδίων στον ορό μειώθηκαν σημαντικά με τη θεραπεία με αλόη βέρα. Στη δεύτερη δοκιμή, ερευνήθηκαν τα αποτελέσματα της πηκτής αλόης βέρα ή του εικονικού φαρμάκου σε συνδυασμό με γλιβενκλαμίδα, ένα συνηθισμένο συνταγογραφούμενο αντιδιαβητικό φάρμακο. αυτό επίσης, οδήγησε σε σημαντική μείωση των συγκεντρώσεων γλυκόζης στο αίμα και τριγλυκεριδίων του ορού στην ομάδα της αλόης βέρα (Anijgan, et al., 2016).

2.1.3 Πιθανές παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις

Η αλόη δεν πρέπει να λαμβάνεται σε υψηλές δόσεις, επειδή μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες, όπως πόνο στο στομάχι και κράμπες. Η μακροχρόνια χρήση μεγάλων ποσοτήτων αλόης μπορεί επίσης να προκαλέσει διάρροια, προβλήματα στα νεφρά, αίμα στα ούρα, χαμηλό κάλιο, μυϊκή αδυναμία, απώλεια βάρους και προβλήματα καρδιάς.

Δεν συνίσταται η αλόη βέρα, ούτε γέλη, σε εγκυμονούσες ή θηλάζουσες. Υπάρχουν μερικές αναφορές αλόης ότι προκαλεί αποβολή και

γενετικές ανωμαλίες. Τα παιδιά ηλικίας μικρότερης των 12 ετών μπορεί να παρουσιάσουν κοιλιακό άλγος, κράμπες και διάρροια, επομένως δεν συστήνεται αλόη βέρα για παιδική χρήση.

Πριν ληφθεί αλόη βέρα, θα πρέπει το άτομο να συμβουλευτείται γιατρό εάν λαμβάνει Διαβητικά φάρμακα, όπως Σεβοφλουράνιο (Ultane), Διεγερτικά καθαρτικά, Βαρφαρίνη (Coumadin) και Διουρητικά φάρμακα (Chrysargyris, et al., 2016).

2.2 Οι θεραπευτικές ιδιότητες εσωτερικά και εξωτερικά του οργανισμού

Τα φύλλα του φυτού της αλόης βέρα απελευθερώνουν ένα τζελ που εδώ και αιώνες είναι γνωστό για τα αντιφλεγμονώδη οφέλη του. Ως αποτέλεσμα, αυτή η φυσική θεραπεία είναι μια κοινή θεραπεία για τα ηλιακά εγκαύματα. Η αλόη μπορεί να προσφέρει χαλαρωτική ανακούφιση απευθείας από τα φύλλα αυτού του χυμώδους φυτού, ή μέσω καλλυντικών σκευασμάτων που περιέχουν μέσα το συστατικό της αλόης (bbaszadegan, et al., 2016).

Το φυτό αλόης είναι 99% νερό, αλλά περιλαμβάνει και δύο βασικά συστατικά που αυξάνουν τα ευεργετικά για το δέρμα οφέλη. Οι γλυκοπρωτεΐνες λειτουργούν για την ελαχιστοποίηση του πόνου και της φλεγμονής, ενώ τα πολυσακχαρίδια ενθαρρύνουν την ανάπτυξη και την επιδιόρθωση του δέρματος.

Ενώ σπάνια, η αλόη μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση, όταν χρησιμοποιείται απευθείας από το φυτό, η αλόη μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος σε ορισμένα άτομα. Οπότε όταν κάποιος το δοκιμάζει για πρώτη φορά δοκιμάζει πάντα σε ένα μικρό κομμάτι δέρματος χωρίς έγκαυμα με ένα στρώμα αλόης πριν εφαρμοστεί πάνω στο ηλιακό έγκαυμα για παράδειγμα. Εάν υπάρξει εξάνθημα ή τσούξιμο, διακόπτεται η χρήση.

Οι αραιωμένες εκδοχές της αλόης σε λοσιόν, κρέμες και αλοιφές, είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν αλλεργική αντίδραση.

2.3 Διαδικασία κοπής φύλλου αλόης για τη συλλογή του τζελ

Τα περισσότερα από τα θεραπευτικά οφέλη της αλόης βέρα βρίσκονται σε αυτό το τζελ. Υπάρχει ένας τρόπος για τη συγκομιδή του πηκτώματος, ώστε να μην σπαταλάται κανένα από τα φυτά ή τα οφέλη που φέρνει. Μετά από μια απλή διαδικασία συλλέγεται το τζελ και μπορεί να αποθηκευτεί για μελλοντική χρήση (Manikandan, et al., 2014).



Πηγή: (Manikandan, et al., 2014).

Βήμα 1

Επιλέγουμε ένα φύλλο αλόης. Τα, παχύτερα φύλλα θα περιέχουν περισσότερο γέλη που βρίσκεται στο μέσο του μίσχου.

Βήμα 2

Κόβουμε το φύλλο στη βάση του, κοντά στο έδαφος ή στο χώμα.

Βήμα 3

Βάζουμε το φύλλο όρθιο σε ένα φλιτζάνι ή μπολ για να επιτρέψουμε την αποστράγγιση. Το Αφήνουμε να παραμείνει για 15 λεπτά.

Βήμα 4

Τοποθετούμε το φύλλο επίπεδο σε μια σανίδα κοπής και κόβουμε την άκρη περίπου 1/2 ίντσα κάτω. Κόβουμε τα άκρα που έχουν πτυχωθεί και τα οποία κατεβαίνουν στο μήκος του φύλλου και στις δύο πλευρές. Κόβουμε αρκετά για να απομακρύνουμε τα άκρα

Βήμα 5

Με το μαχαίρι κόβουμε το φύλλο στο μισό κατά μήκος από πάνω προς τα κάτω.

Βήμα 6

Τοποθετούμε τα δύο μισά φύλλα κάτω το ένα δίπλα στο άλλο, με το εσωτερικό προς τα πάνω.

Βήμα 7

Με ένα κουτάλι ξύνουμε τη γέλη από το εσωτερικό του φύλλου.

Βήμα 8

Τοποθετούμε το τζελ σε ένα βάζο και διατηρούμε το στο ψυγείο. Το κρατάμε μακριά από το φως όσο το δυνατόν περισσότερο για να αποφύγουμε την αλλοίωση. Στο ψυγείο, το τζελ αλόης θα διαρκέσει μέχρι και 6 μήνες (Medda, et al., 2015).



Πηγή: (Medda, et al., 2015).

Κεφάλαιο 3^ο Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις

3.1 Επούλωση τραυμάτων

Η γλοιώδης σύσταση της πηκτής αλόης βέρα απορροφάται γρήγορα από το δέρμα και χρησιμοποιείται για την επούλωση τραυμάτων και εγκαυμάτων.

Τα συστατικά που συνθέτουν το φυτό είναι πολύ ωφέλιμα για το δέρμα. Ως εκ τούτου, η αλόη βέρα υπάρχει ως συστατικό σε πολλά καλλυντικά προϊόντα. Περιέχει τέσσερα λιπαρά οξέα, όπως η χοληστερόλη, η καμπεστερόλη, η βητα-σιστοστερόλη και η λουπεόλη - που παρέχουν όλα αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα. Οι ορμόνες που ονομάζονται αυξίνες και γιβερελλίνες περιέχονται στο φυτό και βοηθούν στην επούλωση τραυμάτων ενώ επίσης έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Η αλόη βέρα παρέχει σάκχαρα, όπως μονοσακχαρίτες (γλυκόζη και φρουκτόζη) και πολυσακχαρίτες (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες είναι επίσης χρήσιμες στην έκθεση στον ήλιο, τον καπνό τσιγάρων ή τις ακτίνες UV από το φως του ήλιου, προστατεύουν το δέρμα από τον καρκίνο του δέρματος και καταπολεμούν τη φλεγμονή του δέρματος μετά από έκθεση στον ήλιο. Η αλόη βέρα μπορεί επίσης να θεραπεύσει την ακμή και το έκζεμα φυσικά, καθώς βοηθάει στην διαδικασία επούλωσης στο δέρμα. Η βραδυκινάση, που υπάρχει επίσης στην αλόη βέρα, βοηθά στη μείωση της υπερβολικής φλεγμονής όταν εφαρμόζεται στο δέρμα τοπικά (Radha, & Laxmipriya, 2015).



Πηγή: (Radha, & Laxmipriya, 2015).

3.2 Υποστηρικτική χρήση στη χειρουργική

Η αλόη μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και μπορεί να επηρεάσει τον έλεγχο του σακχάρου κατά τη διάρκεια και μετά από επέμβαση. Σε περίπτωση προγραμματισμένου χειρουργείου πρέπει να σταματά η χρήση αλόης τουλάχιστον δύο εβδομάδες πριν την προγραμματισμένη χειρουργική επέμβαση.

Εάν χρησιμοποιεί κάποιος digoxin (Lanoxin), δεν πρέπει να λαμβάνει αλόη επειδή λειτουργεί ως διεγερτικό καθαρτικό και μειώνει τα επίπεδα καλίου στο σώμα επομένως να επηρεάσει αρνητικά στη περίπτωση κάποιας επέμβασης. Τα χαμηλά επίπεδα καλίου μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο παρενεργειών κατά τη λήψη αυτού του φαρμάκου (Borges, et al., 2017).



Πηγή: (Borges, et al., 2017).

3.3 Αντιμετώπιση σε εντερικές διαταραχές

Εάν υπάρχουν εντερικές παθήσεις όπως η νόσος του Crohn, η ελκώδης κολίτιδα ή η απόφραξη, δεν συστήνεται αλόη βέρα .

Εάν υπάρχουν αιμορροΐδες η λήψη αλόης θα μπορούσε να καταστήσει την κατάσταση χειρότερη.

Οι υψηλές δόσεις αλόης έχουν συνδεθεί με νεφρική ανεπάρκεια και άλλες σοβαρές καταστάσεις, οπότε δεν συστήνεται αλόη εάν υπάρχουν νεφρικά προβλήματα (Borges, et al., 2017).

3.4 Αντιμετώπιση διαβήτη και λοιπών ασθενειών

Η αλόη βέρα είναι ένα φαρμακευτικό φυτό που έχει πολλές χρήσεις στην υγεία και την ομορφιά όπως προαναφέρθηκε. Αυτό το δημοφιλές φυτό σε όλο τον κόσμο έχει πλέον βρει τη θέση του στα περισσότερα σπίτια, όπου οι άνθρωποι το χρησιμοποιούν για τη θεραπεία πολλών προβλημάτων υγείας .

Ένα από τα κύρια οφέλη της αλόης βέρα είναι η ικανότητά της να ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και να καταπολεμά τον διαβήτη. Χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για αυτόν ακριβώς τον σκοπό και τώρα η επιστημονική έρευνα επιβεβαιώνει την ικανότητά της να το κάνει.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι διαβήτη, και ποικίλλουν ανάλογα με τη σοβαρότητα, ώστε κάθε άτομο να πρέπει να αντιμετωπίζεται διαφορετικά. Σε αυτή την περίπτωση, η αλόη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του διαβήτη τύπου 2 και να βοηθήσει τον ασθενή να μην εξαρτάται από τις καθημερινές ενέσεις ινσουλίνης (Sacan, et al., 2017).

Διαβήτης τύπου 1: Ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζεται όταν το σώμα ενός ασθενή δεν παράγει την ποσότητα ινσουλίνης που χρειάζεται και εξαρτάται πλήρως από τη λήψη ενέσεων ινσουλίνης.

Διαβήτης τύπου 2: Αυτός ο τύπος διαβήτη είναι πιο κοινός στους ενήλικες και συμβαίνει όταν τα κύτταρα του ασθενούς δεν χρησιμοποιούν πλέον σωστά την ινσουλίνη που παράγεται από τον οργανισμό.

Η αλόη έχει ορισμένα χαρακτηριστικά που μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα για να βοηθήσουν τους ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2. Για να επωφεληθούν από αυτό, είναι σημαντικό να μάθουν πρώτα πώς να χρησιμοποιούν καλύτερα αυτό το φυτό και να το καταναλώνουν σε τακτική βάση.

Χάρη στον σύγχρονο τρόπο ζωής και πολλούς άλλους παράγοντες, ο διαβήτης έχει γίνει μια από τις πιο συχνές ασθένειες που πλήττουν σήμερα τον κόσμο. Η κατάσταση είναι πολύ ανησυχητική για τους ειδικούς στον τομέα της υγείας, καθώς ο αριθμός των ατόμων με υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα συνεχίζει να αυξάνεται.

Λόγω των κινδύνων που παρουσιάζει μια ασθένεια όπως ο διαβήτης, οι ειδικοί υγείας συστήνουν να βελτιωθεί ο τρόπος ζωής, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τη διατροφή.

Η αλόη μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Το υλικό από αυτό το φυτό ελέγχει τη γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματος, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών που πάσχουν από διαβήτη.

Η τακτική κατανάλωση αλόης μπορεί να βελτιώσει την υγεία των νεφρών και του παχέος εντέρου, δύο από τα όργανα που επηρεάζονται περισσότερο από τον διαβήτη.

Η τακτική κατανάλωση αλόης σε συνδυασμό με μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες μπορεί να βοηθήσει στην επιβράδυνση της εξέλιξης του διαβήτη με φυσικό τρόπο.

Η λήψη δύο δόσεων ζελέ αλόης ημερησίως ή 5 έως 15 ml μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα (Rahmani et al., 2015).

Η αλόη περιέχει γλυκομανάνη, η οποία είναι το κλειδί για τη μείωση των επιπέδων σακχάρου αίματος χάρη στην περιεκτικότητα σε διαλυτές ίνες. Η ημικετταρίνη μειώνει επίσης αποτελεσματικά το σάκχαρο του αίματος.

Άλλα σημαντικά συστατικά του πηκτώματος της αλόης, όπως οι ανθρακινόνες, οι οργανικές φαινόλες και οι λεκτίνες, είναι καθοριστικές για τη διατήρηση του χαμηλού σακχάρου στο αίμα.

Μόλις σε δύο μήνες, η αλόη μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μέχρι και 50%.

Η αλόη διεγείρει την εξάλειψη των τοξινών και των αποβλήτων που συσσωρεύονται στο σώμα, μειώνοντας περαιτέρω την περίσσεια ζάχαρης στην κυκλοφορία του αίματος. Η τακτική χρήση της αλόης ως θεραπεία για τον διαβήτη μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση άλλων σχετικών προβλημάτων, όπως έλκη, πληγές, λοιμώξεις και πολλά άλλα - χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά. Η τακτική χρήση της αλόης

διεγείρει την έκκριση ινσουλίνης, η οποία είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για ασθενείς με διαβήτη τύπου 2.

Η Aloe είναι ένα φυσικό προϊόν που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια για την καταπολέμηση του διαβήτη, χωρίς εξασθενητικές παρενέργειες (Rahmani et al., 2015).



Πηγή: (Rahmani et al., 2015).

3.5 Λοιπές χρήσης της αλόης

Υπάρχουν πολλά θρεπτικά συστατικά και δυνητικά οφέλη για την υγεία που συσχετίζονται σε αυτό το εύκολο στη συντήρηση φυτό της αλόης - πάνω από 200 διαφορετικές βιολογικά δραστικές ουσίες. Λόγω του εντυπωσιακού προφίλ της, χρησιμοποιείται σε λοσιόν, αλοιφές, κρέμες, θεραπείες ηλιακού εγκαύματος και πολλά άλλα είδη καλλυντικών. Πολλοί άνθρωποι το εφαρμόζουν ακόμη και στην ακμή, όμως οι χρήσεις της είναι πάρα πολλές γενικότερα. Μερικές ακολουθούν στη συνέχεια

1. Η Αλόη Βέρα υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το ανοσοποιητικό σύστημα απαιτεί αίμα πλούσιο σε οξυγόνο. Η αλόη βέρα υποστηρίζει την απορρόφηση θρεπτικών ουσιών από το έντερο. Αυτό περιλαμβάνει

απορρόφηση σιδήρου. Ο σίδηρος μεταφέρει ελεύθερα μόρια οξυγόνου από τους πνεύμονες γύρω από το σώμα και η σωστή απορρόφηση σιδήρου αποτελεί βασικό παράγοντα για τη διατήρηση των επιπέδων οξυγόνου στο αίμα. Ένας από τους τρόπους με τους οποίους η αλόη βοηθά να απορροφούνται τα θρεπτικά συστατικά είναι η διατήρηση της πεπτικής οδού μέσω της κινητικότητας του εντέρου. Αυτό επιτρέπει στα τρόφιμα που έχουν φαγωθεί να έρχονται καλύτερα σε επαφή με την εντερική επένδυση, αυξάνοντας την έκθεση σε θρεπτικά συστατικά και την απορρόφηση.

Η αλόη δρα επίσης ως ένα προσαρμογόνο, το οποίο βοηθάει στην ισορροπία των κυττάρων και των ιστών. Κάνει την εργασία του ανοσοποιητικού συστήματος ευκολότερη προστατεύοντας τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες και άλλους παράγοντες που διαταράσσουν τη λειτουργία τους.

Η αλόη βέρα είναι πλούσια πηγή πολυσακχαριτών. Η έρευνα δείχνει ότι αυτά τα πολύπλοκα σάκχαρα βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος. Η αλόη είναι επίσης πλούσια σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν τα κύτταρα από τη βλάβη των ελεύθερων ριζών.

2. Η Αλόη Βέρα υποστηρίζει την κανονική πέψη. Περιέχει δύο ένζυμα - αμυλάση και λιπάση - που συμβάλλουν στην φυσιολογική πέψη. Το φυτό βοηθά επίσης να είναι τα επίπεδα στομαχικού οξέος ισορροπημένα σε ένα φυσιολογικό εντερικό περιβάλλον.

Η αλόη περιέχει ακεμαννάνη. Το ακεμαννάνιο και άλλοι πολυσακχαρίτες είναι πρεβιοτικά που υποστηρίζουν το έντερο οπότε αφομοιώνονται καλύτερα τα τρόφιμα.

3. Διευκολύνει την πεπτική δυσφορία. Οι συνήθεις πεπτικές ανησυχίες όπως το αέριο, η διάρροια, η δυσκοιλιότητα και ο κοιλιακός πόνος επηρεάζουν πολλούς ανθρώπους. Οι μελέτες δείχνουν μειωμένο αέριο, φούσκωμα και δυσφορία σε όσους λαμβάνουν τακτικά συμπληρώματα αλόης. Ορισμένες

έρευνες δείχνουν ότι η αλόη μπορεί επίσης να βοηθήσει σε ορισμένους τύπους εντερικού έλκους.

4. Πλούσιο σε βιταμίνες και ορυκτά. Η αλόη είναι γεμάτη με βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, όπως:

Βιταμίνη Α (β-καροτένιο): Σημαντικό για το υγιές δέρμα, τα δόντια, τα οστά και τα μάτια.

Βιταμίνη C: Ζωτική σημασία για το μεταβολισμό, την υγεία του δέρματος και την ανοσοποιητική λειτουργία.

Βιταμίνη E: Προστατεύει το δέρμα από βλάβη από ακτίνες UV.

Βιταμίνη B12: Διατηρεί τα νευρικά και εγκεφαλικά κύτταρα υγιή.

Απαραίτητο για την αναπαραγωγή του DNA.

Φολικό οξύ: Απαραίτητο για την εγκεφαλική λειτουργία, την υγεία του ήπατος και το μεταβολισμό.

Χολίνη: Υποστηρίζει το μεταβολισμό και την παραγωγή νευροδιαβιβαστών υπεύθυνων για τη μνήμη, την εστίαση και τη θετική διάθεση. Επίσης περιέχει (Suksomboon, et al., 2016):

Ασβέστιο

Χρώμιο

Χαλκός

Σελήνιο

Μαγνήσιο

Μαγγάνιο

Κάλιο

Νάτριο

Ψευδάργυρος

5. Η Αλόη Βέρα είναι μια μεγάλη πηγή θρεπτικών ουσιών και ενζύμων. Ονομάζεται συχνά σούπερ-τροφή επειδή, εκτός από τις βιταμίνες και τα

μέταλλα, προσφέρει περισσότερα από 200 άλλα βιοδιαθέσιμα θρεπτικά συστατικά. Είναι ιδιαίτερα πλούσια στα ακόλουθα ένζυμα, τα οποία υποστηρίζουν το μεταβολισμό, τη λειτουργία των ορμονών, την πέψη και την αποτοξίνωση:

Αλλινάση, Αλκαλική φωσφατάση, Αμυλάση, Βραδυκινάση, Καρβοξυπεπτιδάση Καταλασης, Σελουλάση, Λιπάση, Υπεροξειδάση.

Υπάρχει μια ομάδα θρεπτικών συστατικών γνωστών ως δευτερεύοντες μεταβολίτες που βρίσκονται στην αλόη. Ορισμένες από αυτές περιλαμβάνουν αλόη εμοδίνη, χρυσοφανόλη, αλλοεσίνη και αλοΐνη. Οι έρευνες δείχνουν ότι αυτά τα θρεπτικά συστατικά μπορούν να προσφέρουν μια σειρά από άλλα σημαντικά οφέλη για την υγεία που περιλαμβάνουν αντιοξειδωτική υποστήριξη.

6. Η Αλόη υποστηρίζει την καρδιαγγειακή υγεία. Είναι μια πλούσια πηγή ωφέλιμων φυτικών ενώσεων που ονομάζονται φυτοστερόλες. Οι φυτοστερόλες προάγουν τα φυσιολογικά επίπεδα λιπιδίων και υποστηρίζουν την καρδιαγγειακή υγεία (Bahmani, et al., 2016).



Πηγή: (Bahmani, et al., 2016).

3.5.1 Δόντια , ούλα και οδοντική πλάκα

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στη Γενική Οδοντιατρική ανέφερε ότι η Aloe vera σε πηκτώματα δοντιών είναι εξίσου αποτελεσματική με την οδοντόπαστα στην καταπολέμηση των κοιλοτήτων. (Boudreau, et al., 2017).

Οι ερευνητές συνέκριναν την ικανότητα καταπολέμησης των βλαστοκυττάρων ενός δοντιού πηκτής Αλόης με δύο δημοφιλείς οδοντόκρεμες. Διαπίστωσαν ότι η πηκτή ήταν εξίσου καλή και σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη καλύτερη από τις εμπορικές οδοντόκρεμες για τον έλεγχο των στοματικών βακτηρίων που προκαλούν κοιλότητα. (Manikandan, et al., 2014)

Οι συγγραφείς εξηγούν ότι το Aloe latex περιέχει ανθρακινόνες, ενώσεις που θεραπεύουν ενεργά και μειώνουν τον πόνο μέσω φυσικών αντιφλεγμονωδών δράσεων. (Tara, & Saharan, 2017)

Οι επιστήμονες προειδοποίησαν ότι δεν έχουν όλα τα πηκτώματα που αναλύονται να περιέχουν την κατάλληλη μορφή της Αλόης - πρέπει να περιέχουν τη σταθεροποιημένη γέλη που υπάρχει στο κέντρο του φυτού για να είναι αποτελεσματική. (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να αποφευχθεί η οδοντική πλάκα είναι να μειωθεί η συσσώρευση σε (βακτηριακά βιοφίλμ) στα δόντια.

Η Aloe vera επίσης σκοτώνει το βακτήριο Streptococcus mutans που παράγει πλάκα στο στόμα, καθώς και τον ζυμομύκητα Candida albicans (Bahmani, et al., 2016).

3.5.2 Προστασία από υπεριώδη ακτινοβολία (UV)

Οι επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο Kyung Hee Global Campus της Νότιας Κορέας ήθελαν να προσδιορίσουν εάν το εκχύλισμα Aloe μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση στη φωτογήρανση δέρματος που προκαλείται

από τις ακτίνες UVB. Με άλλα λόγια, εάν θα μπορούσαν να προστατεύσουν το δέρμα από τις επιπτώσεις γήρανσης του ηλιακού φωτός.

Το εκχύλισμα Aloe Shoot (BAE) προέρχεται από βλαστούς του φυτού και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μωρά από ηλικίας 1 μηνός ενώ το ενήλικο εκχύλισμα Aloe (AE) χρησιμοποιείται σε βρέφη από 4 μηνών και άνω (Solanki, et al., 2016).

Σε ένα άρθρο που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Phytotherapy Research*, οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα: "Τα αποτελέσματά μας υποδηλώνουν ότι η BAE μπορεί να προστατεύσει ενδεχομένως το δέρμα από βλάβες που προκαλούνται από UVB περισσότερο από AE". (Bahmani, et al., 2016).



Πηγή: (Bahmani, et al., 2016).

3.5.3 Προστασία από βλάβες του δέρματος μετά από ακτινοθεραπεία

Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Νάπολης της Ιταλίας, εξέτασε πέντε διαφορετικές τοπικές κρέμες για να αποδειχτεί πόσο αποτελεσματική είναι η προστασία του δέρματος των ασθενών με καρκίνο του μαστού που λαμβάνουν ακτινοθεραπεία. Μία από αυτές τις κρέμες περιείχε αλόη. (Bahmani, et al., 2016).

Διαιρέθηκαν 100 ασθενείς σε πέντε ομάδες των 20 σε καθένα από τους οποίους είχε συνταγογραφηθεί μια διαφορετική τοπική θεραπεία.

Εφάρμοσαν τις κρέμες δύο φορές την ημέρα, ξεκινώντας 15 ημέρες πριν από τη θεραπεία με ακτινοθεραπεία και συνέχισαν για ένα μήνα μετά. (Dat et al., 2012).

Κατά τη διάρκεια της περιόδου των 6 εβδομάδων, οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε εβδομαδιαία αξιολόγηση δέρματος. (Bahmani, et al., 2016).

Στο περιοδικό Radiation Oncology, οι επιστήμονες ανέφεραν ότι η προληπτική χρήση των τοπικών κρεμών ενυδάτωσης μείωσε τη συχνότητα εμφάνισης δερματικών παρενεργειών στις γυναίκες που έλαβαν θεραπεία με ακτινοθεραπεία για καρκίνο του μαστού, ενώ καμία δεν παρουσίασε σημαντικά καλύτερες επιδόσεις. (Quezada, et al., 2017).

"Όλες οι κρέμες ενυδάτωσης που χρησιμοποιήθηκαν σε αυτή τη μελέτη ήταν εξίσου έγκυρες για τη θεραπεία της δερματικής βλάβης που προκλήθηκε από την ακτινοθεραπεία."



Πηγή: (Quezada, et al., 2017).

3.5.4 Κατάθλιψη, μάθηση και μνήμη

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Nutritional Neuroscience* διαπίστωσε ότι η *Aloe vera* μείωσε την κατάθλιψη και βελτίωσε τη μνήμη σύμφωνα με πειράματα που έγιναν σε ποντίκια. (Bottenberg et al., 2007).

Μετά την πραγματοποίηση πειραμάτων, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι: "Η αλόη βέρα ενισχύει τη μάθηση και τη μνήμη και επίσης ανακουφίζει την κατάθλιψη".(Bali, et al., 2015).

Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για να διαπιστωθεί κατά πόσον οι άνθρωποι μπορούν επίσης να λάβουν τα ίδια οφέλη. (Bottenberg et al., 2007).

3.5.5 Πληγές από εγκαύματα δευτέρου βαθμού

Η αλόη βέρα χρησιμοποιείται συνήθως ως τοπική φαρμακευτική αγωγή, με τριβή πάνω στο δέρμα. Στην πραγματικότητα, η FDA ενέκρινε για πρώτη φορά την αλοιφή *Aloe vera* ως φάρμακο χωρίς αντιοξειδωτικά για το κάψιμο του δέρματος το 1959. (Bali, et al., 2015).

Μελέτες υποδεικνύουν ότι είναι μια αποτελεσματική τοπική θεραπεία για εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού.

Μια ανασκόπηση 4 πειραματικών μελετών διαπίστωσε ότι η *Aloe vera* θα μπορούσε να μειώσει τον χρόνο επούλωσης των εγκαυμάτων κατά περίπου 9 ημέρες γρηγορότερα σε σύγκριση με τα συμβατικά φάρμακα

Τα στοιχεία για την *Aloe vera* ότι βοηθούν στην επούλωση άλλων τύπων τραυμάτων είναι ακόμα ασαφή. (Radha, & Laxmiriya, 2015).

Μια ομάδα πλαστικών χειρουργών συνέκρινε τη γέλη Aloe vera με 1 τοις εκατό κρέμα αργύρου σουλφαδιαζίνης για τη θεραπεία τραυμάτων εγκαύματος δευτέρου βαθμού.

Αναφέρθηκε στην ιατρική ένωση του περιοδικού Journal of Pakistan ότι οι πληγές εγκαυμάτων μεταξύ των ασθενών που υποβλήθηκαν σε αγωγή με Αλόη βέρα επουλώθηκαν σημαντικά ταχύτερα σε σύγκριση με εκείνες που έλαβαν θεραπεία με 1% σουλφαδιαζίνη αργύρου (SSD). (Im, et al., 2016).

Οι ερευνητές πρόσθεσαν ότι όσοι ανήκουν στην ομάδα της Aloe vera εμφάνισαν σημαντικά πρόωμη ανακούφιση από τον πόνο από αυτούς της ομάδας SSD.

3.5.6 Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)

Μια τυχαιοποιημένη, δοκιμή που πραγματοποιήθηκε στην Ιατρική Σχολή Νοσοκομείου του Αγίου Γεωργίου, στο Λονδίνο, διερεύνησε την Αλόη. Τα αποτελέσματά τους δημοσιεύθηκαν στο Διεθνές Περιοδικό Κλινικής Πρακτικής. Οι συμμετέχοντες με IBS έλαβαν είτε Aloe vera είτε ένα εικονικό φάρμακο. Μετά από 3 μήνες, δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στα συμπτώματα διάρροιας. (Sacan, et al., 2017).

3.5.7 Θεραπεία στη θεραπεία κακώσεων

Πολλοί άνθρωποι έχουν παρουσιάσει στοματικά έλκη, σε κάποιο σημείο της ζωής τους.

Συνήθως σχηματίζονται κάτω από το χείλος, μέσα στο στόμα, και διαρκούν περίπου 7-10 ημέρες. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η θεραπεία με Αλόη βέρα μπορεί να επιταχύνει την επούλωση των ελκών στο στόμα.

Σε μια μελέτη διάρκειας 7 ημερών 180 ατόμων με υποτροπιάζοντα έλκη στο στόμα, μια επίστρωση Aloe vera που εφαρμόστηκε στην περιοχή ήταν αποτελεσματική στη μείωση του μεγέθους των ελκών(Benson, et al., 2015).

Ωστόσο, δεν ξεπέρασε τη συμβατική θεραπεία έλκους, η οποία είναι χρήση κορτικοστεροειδών.

Σε άλλη μελέτη, το πυκτό υλικό Aloe vera όχι μόνο επιτάχυνε την επούλωση των ελκών στο στόμα, αλλά και μείωσε τον πόνο που σχετίζεται με αυτά(Benson, et al., 2015).

3.5.8 Βελτίωση στο δέρμα και αποτροπή ρυτίδων

Υπάρχουν μερικές ενδείξεις ότι η τοπική γέλη από Αλόη βέρα μπορεί να επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος.

Σε μια μελέτη 30 γυναικών ηλικίας άνω των 45 ετών, η τοπική εφαρμογή του πηκτώματος αποδείχθηκε ότι αύξησε την παραγωγή κολλαγόνου και βελτίωσε την ελαστικότητα του δέρματος σε μια περίοδο 90 ημερών. (Benson, et al., 2015).

Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η Αλόη βέρα μείωσε το ερύθημα (ερυθρότητα του δέρματος), αλλά βρέθηκε επίσης να αφυδατώνει τα κύτταρα του δέρματος. (Jiang, et al., 2016).

3.5.9 Ακμή

Η αλόη βέρα έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί παράλληλα με τα παραδοσιακά φάρμακα ακμής. Ένας συνδυασμός κρέμας τρετινοΐνης, ένα

κοινό φάρμακο ακμής και κρέμα αλόης βέρα μειώνει αποτελεσματικά τις βλάβες ακμής σε άτομα με ήπια έως μέτρια ακμή. (Jiang, et al., 2016).

Οι άνθρωποι μπορούν να εφαρμόσουν αλόη βέρα σε βλάβες ακμής στο πρόσωπό τους και σε άλλα μέρη του σώματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυσικά προϊόντα.

Στη συνέχεια μελετώνται συγκεκριμένοι τρόποι χρήσης της αλόης βέρα, μαζί με άλλα φυσικά προϊόντα, για να μειώσουν την εμφάνιση της ακμής.

Είναι πιθανό ότι δεν θα λειτουργήσουν όλες οι μέθοδοι για όλους, αλλά η αλόη βέρα είναι πολύ ήπια στο δέρμα, οπότε δεν υπάρχει κίνδυνος αλλεργίας ή αντίδρασης. (Jiang, et al., 2016).

Η αλόη βέρα είναι μια εναλλακτική θεραπεία και έτσι δεν υπάρχουν εγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τη δύναμη ή τη δοσολογία. Η παρακάτω λίστα παρέχει προτάσεις για πιθανούς τρόπους χρήσης της αλόης για την ακμή.

Οι άνθρωποι δεν πρέπει να εφαρμόζουν νέα ουσία στο πρόσωπό τους χωρίς να συμβουλευούνται γιατρό ή δερματολόγο. (Jiang, et al., 2016).

1. Καθαρή αλόη βέρα

Η έρευνα δείχνει ότι η αλόη βέρα έχει ορισμένα χαρακτηριστικά που μπορεί να την καταστήσουν αποτελεσματική στην καταπολέμηση της ακμής.

Για παράδειγμα, το gel aloe vera είναι: αντιβακτηριακό, αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες (Attah, et al., 2016).

Ένα άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει καθαρή κρέμα αλόης βέρα αντί για ένα παραδοσιακό καθαριστικό για να αποτρέψει την ακμή. Αυτό λειτουργεί επειδή οι αντιβακτηριακοί παράγοντες στην αλόη βέρα απομακρύνουν τα βακτηρίδια από το δέρμα, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης κηλίδων. (Jiang, et al., 2016).

Για να θεραπεύσει κάποιος την υπάρχουσα ακμή, μπορεί να μείνει στην περιοχή το υλικό της αλόης για μια νύχτα. Είναι σημαντικό να ξεπλυθεί το πρωί. (Benson, et al., 2015).

2. Αλόη βέρα και χυμός λεμονιού

Η αλόη βέρα μπορεί να αναμιχθεί με λεμόνι για να κάνει διάφορα καλλυντικά, όπως για σκραμπ στο σώμα και μάσκες προσώπου.

Το κιτρικό οξύ που βρίσκεται στα φρούτα, όπως τα λεμόνια, μπορεί επίσης να βοηθήσει στη θεραπεία της ακμής. Ο καθαρός χυμός λεμονιού είναι όξινος, οπότε η ανάμειξη με αλόη βέρα μπορεί να σταματήσει το χυμό λεμονιού να ερεθίσει το δέρμα.

Ένα άτομο μπορεί να κάνει μάσκα προσώπου αναμειγνύοντας αλόη βέρα και χυμό λεμονιού σε αναλογία 8 προς 1, απλώνοντας το ομοιόμορφα πάνω στο πρόσωπο και αφήνοντας το για περίπου 10 λεπτά. Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η ευαίσθητη περιοχή των ματιών και μετά να ξεπλένεται προσεκτικά η μάσκα. (Jiang, et al., 2016).

3. Κανέλα, μέλι και αλόη βέρα

Κάνοντας μια μάσκα προσώπου για την ακμή από μέλι, κανέλα και αλόη βέρα είναι μια άλλη επιλογή που μπορεί να βοηθήσει να απαλύνει την ακμή. Η κανέλα και το μέλι έχουν παρόμοιες αντιβακτηριακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες στην αλόη βέρα.

Για να γίνει μια μάσκα προσώπου από κανέλα, μέλι και αλόη βέρα, μπορεί να γίνει μια μίξη από περίπου 2 κουταλιές της σούπας μελιού, 1 κουταλιά της σούπας αλόη βέρα και ¼ κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε ένα μικρό μπολ. Αυτό μπορεί να εφαρμοστεί στο πρόσωπο, να παραμείνει για 10 λεπτά και να ξεπλυθεί με ζεστό νερό. (Sacan, et al., 2017).

4. Αλόη βέρα και λάδι τσαγιού

Οι άνθρωποι θα πρέπει να αποφεύγουν να αφήνουν λάδι τσαγιού στο δέρμα για μεγάλες χρονικές περιόδους, αλλά όταν αναμιγνύονται με αλόη βέρα, μπορεί να είναι κατάλληλο για χρήση ως διάλυμα καθαρισμού.

Ο ψεκασμός του δέρματος με ένα αραιωμένο διάλυμα αλόης μπορεί να βοηθήσει στην ενυδάτωση του δέρματος χωρίς να προκαλέσει επιπλέον λάμψη. (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Σπρέι αλόης βέρα

Ένα άτομο μπορεί να αναμίξει περίπου 2 μέρη νερού σε 1 μέρος αλόης βέρα για να κάνει ένα σπρέι. Το διάλυμα μπορεί να τοποθετηθεί σε μια φιάλη ψεκασμού και να ψεκαστεί πάνω στην πληγείσα περιοχή, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Το έλαιο καρύδας, η ζάχαρη και το τρίψιμο της αλόης

Ένα άτομο που επιθυμεί να αποφύγει τις χημικές ουσίες μπορεί να κάνει το δικό του μείγμα, χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό από λάδι καρύδας, ζάχαρη και αλόη βέρα.

Οι κόκκοι της ζάχαρης αφαιρούν τα νεκρά στρώματα του δέρματος και βοηθούν την ακμή. Μελέτες δείχνουν ότι το συστατικό του ελαίου καρύδας, μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση της ακμής.

Κρέμες

Η αλόη βέρα είναι ένα συνηθισμένο συστατικό σε πολλές κρέμες ακμής. Οι άνθρωποι μπορούν να ανακαλύψουν ποια προϊόντα περιέχουν αλόη βέρα εξετάζοντας τα ενεργά συστατικά που αναγράφονται στην ετικέτα. (Bali, et al., 2015).

3.5.10 Αλόη βέρα και ψωρίαση

Η ψωρίαση προκαλεί επώδυνες και δυσάρεστες επιφάνειες φλεγμονώδους επιδερμίδας. Μερικές φορές αυτά τα σημεία μπορούν να σπάσουν και να αιμορραγούν.

Εάν η ψωρίαση αρχίσει να επηρεάζει τις αρθρώσεις των ανθρώπων, ονομάζεται ψωριασική αρθρίτιδα. Η ψωριασική αρθρίτιδα μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο των αρθρώσεων του ατόμου, δυσκαμψία και οδυνηρότητα. (Bottenberg et al., 2007).

Η εφαρμογή καθαρού πηκτώματος αλόης βέρα στο δέρμα μπορεί να έχει καταπραϋντικό αποτέλεσμα, να μειώνει τη φλεγμονή και να βελτιώνει την ενυδάτωση. Μπορεί επίσης να είναι επωφελής για τη θεραπεία της ψωριασικής αρθρίτιδας. (Bali, et al., 2015).

Μερικές μελέτες υποδεικνύουν ότι το υλικό της αλόης μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων συμπτωμάτων που σχετίζονται με την ψωρίαση και την ψωριασική αρθρίτιδα. Ωστόσο, δεν υπάρχουν πολλά αποδεικτικά στοιχεία για τη στήριξη της αλόης βέρα ως αυτόνομης θεραπείας, οπότε ένα άτομο με ψωρίαση θα πρέπει να μιλήσει στο γιατρό του για τις φαρμακευτικές κρέμες και άλλες θεραπείες.

Μια μελέτη του 2012 διαπίστωσε ότι το τζελ της αλόης βέρα είναι πάνω από 81 τοις εκατό αποτελεσματικό στη θεραπεία της ψωρίασης.

Ωστόσο, αυτή η μελέτη χρησιμοποίησε ένα ζωικό μοντέλο, επομένως απαιτούνται περισσότερες έρευνες για να διαπιστωθεί εάν η γέλη από αλόη βέρα έχει εξίσου ευεργετική επίδραση στην ψωρίαση στους ανθρώπους.

Ενώ οι επιδράσεις της αλόης βέρα δεν είναι αποδεδειγμένες ειδικά για την ψωρίαση, οι ακόλουθες μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να είναι επωφελής για ορισμένα συμπτώματα:

Μια ανασκόπηση του 2015 σημείωσε ότι η θεραπευτική ιδιότητα της αλόης βέρα σχετίζεται με μια ένωση που ονομάζεται glucomannan, η οποία

επιρεάζει την ανάπτυξη των κυττάρων του δέρματος και επιταχύνει την επούλωση πληγών.

Ως αποτέλεσμα, οι ιδιότητες επούλωσης του πηκτώματος της αλόης βέρα μπορεί να είναι ωφέλιμες αν ένα άτομο με ψωρίαση έχει δερματικά έμπλαστρα που σκίζουν ή αιμορραγούν. (Bottenberg et al., 2007).

Το υλικό της αλόης μπορεί να οδηγήσει στο δέρμα να παράγει περισσότερο κολλαγόνο. Εκτός από τη συμβολή στη διαδικασία επούλωσης, το κολλαγόνο βοηθά στη διατήρηση της ελαστικότητας και της σταθερότητας του δέρματος.

Η γλυκομανάνη που περιέχεται στην αλόη βέρα ενθαρρύνει την παραγωγή κολλαγόνου και το κολλαγόνο βελτιώνει την ελαστικότητα του δέρματος, έτσι η αυξημένη παραγωγή κολλαγόνου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των κηλιδωμένων επιθεμάτων που προκαλούνται από την ψωρίαση.

Η πηκτή της αλόης μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή, η οποία αποτελεί σύμπτωμα ψωρίασης και ψωριασικής αρθρίτιδας. (Dat et al., 2012).

Μια μελέτη του 2008 διαπίστωσε ότι το υλικό της αλόης βέρα είναι πιο αποτελεσματικό από ένα εικονικό φάρμακο για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων, όπως το υπερηχογενές ερύθημα. Η μελέτη, ωστόσο, δεν έδειξε συγκεκριμένα τον ρόλο του αλόη βέρα στη θεραπεία της ψωρίασης.

Χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να πούμε με βεβαιότητα ότι οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της αλόης είναι ωφέλιμες για τη θεραπεία της ψωρίασης. (Quezada, et al., 2017).

Η γέλη από Αλόη βέρα μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ενυδάτωσης του δέρματος, αν και όχι όταν χρησιμοποιείται σε τακτική βάση.

Μια μελέτη του 2014 διαπίστωσε ότι το gel aloe vera βελτίωσε την ενυδάτωση του δέρματος μετά από μία εφαρμογή. Ωστόσο, μετά από πολλαπλές χρήσεις, μείωσε την ενυδάτωση του δέρματος.

Η βελτιωμένη ενυδάτωση του δέρματος μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο που πάσχει από ψωρίαση να εμποδίσει τα ρωγμές στο δέρμα του να σπάσουν. Οι εφάπαξ εφαρμογές της γέλης από αλόη βέρα θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες με τον τρόπο αυτό, αλλά μπορεί να μην είναι ευεργετική αν χρησιμοποιηθεί επανειλημμένα.

Περισσότερη έρευνα είναι απαραίτητη για να δούμε αν η αλόη βέρα είναι μια καλή ενυδατική κρέμα για τα άτομα με ψωρίαση. (Solanki, et al., 2016).

Η γέλη από την Aloe vera διατίθεται δωρεάν σε όλα τα φαρμακεία και τα καταστήματα υγιεινής διατροφής.

Οι άνθρωποι μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν το τζελ αλόης απευθείας από το φυτό, τραβώντας ένα φύλλο και πιέζοντας απαλά το τζελ.

Το υλικό Aloe vera μπορεί να εφαρμοστεί ελεύθερος στις πληγείσες περιοχές του δέρματος έως τρεις φορές την ημέρα.

Η αλόη βέρα είναι επίσης διαθέσιμη σε μορφή δισκίου. Ωστόσο, το Εθνικό Ίδρυμα Ψωρίασης λέει ότι τα δισκία της Αλόης δεν είναι ευεργετικά για την πάθηση.

Η εφαρμογή της γέλης από αλόη βέρα στο δέρμα είναι ασφαλής για τους περισσότερους ανθρώπους, αλλά μερικά άτομα μπορεί να είναι αλλεργικά. (Solanki, et al., 2016).

Είναι καλύτερο να εφαρμόζεται η γέλη σε ένα μικρό κομμάτι δέρματος για να γίνεται δοκιμή για τυχόν αλλεργία πριν τη χρήση. Εάν δεν υπάρχει καμία ανεπιθύμητη αντίδραση μετά από 24 ώρες, θα πρέπει να είναι ασφαλές να εφαρμόζεται το τζελ της αλόης βέρα ελεύθερα στο δέρμα.

Επίσης, μερικά φάρμακα μπορεί να αλληλεπιδράσουν με τη γέλη της αλόης βέρα. Ένα άτομο που παίρνει φάρμακα μπορεί να επιθυμεί να συζητήσει με το γιατρό του το aloe vera πριν αρχίσει να το χρησιμοποιεί.

Η γέλη της Aloe vera είναι μια συμπληρωματική θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ψωρίασης όταν χρησιμοποιείται μαζί με άλλες θεραπείες. (Radha, & Laxmiriya, 2015).

Οι θεραπείες που μπορεί να συστήσει ο γιατρός για την ψωρίαση περιλαμβάνουν:

- Σαλικυλικό οξύ
- Κρέμες με βάση στεροειδή
- Αλοιφές που περιέχουν καλσιποτριένιο
- Αλοιφές λιθανθρακόπισσας

Άλλες εγχώριες θεραπείες για την ψωρίαση που κάποιοι άνθρωποι θεωρούν ωφέλιμες περιλαμβάνουν:

- μηλόξυδο
- θαλάσσια άλατα
- λάδι τσαγιού

3.5.11 Χυμός αλόης βέρα

Τα εκχυλίσματα από τα φυτά της Aloe vera χρησιμοποιούνται ευρέως στην εναλλακτική ιατρική και πιστεύεται ότι έχουν μια σειρά από οφέλη για την υγεία. (Manikandan, et al., 2014)

Η αλόη βέρα πιστεύεται ότι έχει πολλά οφέλη για την υγεία του δέρματος. Παραδοσιακά, τα φύλλα της αλόης χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία τραυμάτων ή εγκαυμάτων όπως προαναφέρθηκε

Τώρα είναι σύνηθες για τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν το τζέλ από τα φύλλα και να το χρησιμοποιούν για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων, όπως δερματίτιδα ή σε ενυδατικά και σαπούνια.

Η γέλη από την Aloe vera είναι επίσης ένα συστατικό στην οδοντόκρεμα λόγω των αντιφλεγμονωδών και αντιβακτηριδιακών της ιδιοτήτων.

Η αλόη βέρα μπορεί να μετατραπεί σε χυμό χρησιμοποιώντας το πράσινο μέρος του φύλλου. Αυτός ο χυμός μπορεί να λειτουργήσει ως καθαρτικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της δυσκοιλιότητας ή της διάρροιας.

3.5.12 Χυμός αλόης βέρα και κοιλιακό άλγος (IBS)

Η αλόη βέρα θεωρείται χρήσιμη για τη θεραπεία μερικών από τα συμπτώματα που σχετίζονται με IBS, όπως η δυσκοιλιότητα και η διάρροια.

Οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της Aloe vera μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της γαστρεντερικής φλεγμονής, η οποία μπορεί να συμβάλει σε συμπτώματα κοιλιακού άλγους. (Tara, & Saharan, 2017)

Τα άτομα με IBS συνήθως διαχειρίζονται τα συμπτώματά τους μέσω των αλλαγών στον τρόπο ζωής και όχι μέσω της φαρμακευτικής αγωγής.

Αυτές οι αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν την υιοθέτηση μιας δίαιτας με υψηλά επίπεδα ινών ή την εξάλειψη των τροφών που προκαλούν συμπτώματα, συνήθως μέσω χαμηλής διατροφής FODMAP. Τα FODMAP είναι ένας τύπος υδατάνθρακα που είναι δύσκολο για το σώμα να χωνέψει.

Ωστόσο, δεν είναι σαφές εάν μια επίσημη χαμηλή διατροφή FODMAP θα περιλαμβάνει την Αλόη βέρα σε αυτό το στάδιο και η χρήση της είναι αμφιλεγόμενη για διάφορους λόγους.

Έχουν διεξαχθεί πολύ λίγες μελέτες για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας της Αλόης σε θεραπεία των συμπτωμάτων IBS.

Η πρώτη τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή Aloe vera ως θεραπεία για IBS πραγματοποιήθηκε το 2006. Τα άτομα με IBS έλαβαν συμπληρώματα Aloe vera ή εικονικό φάρμακο για 3 μήνες. Οι ερευνητές δεν βρήκαν κανένα όφελος από τη συμπλήρωση της Aloe vera στη θεραπεία των συμπτωμάτων IBS. (Tara, & Saharan, 2017)

Μια πιο πρόσφατη μελέτη που περιλάμβανε 110 συμμετέχοντες με IBS επικεντρώθηκε στην ποιότητα ζωής. Οι ερευνητές δεν μπόρεσαν πάλι να βρουν σημαντική διαφορά μεταξύ της Aloe vera και μιας ουσίας placebo για τη μείωση των συμπτωμάτων IBS.

Μια μελέτη που διεξήχθη το 2013 διαπίστωσε ότι η Aloe vera είχε θετικό αντίκτυπο στη μείωση του κοιλιακού άλγους και του μετεωρισμού στα άτομα με IBS. Ωστόσο, αυτή η δοκιμή δεν είχε ομάδα ελέγχου, πράγμα που σημαίνει ότι δεν ήταν δυνατό να προσδιοριστεί εάν τα συμπτώματα είχαν βελτιωθεί ως άμεσο αποτέλεσμα της Αλόης Βέρα. Τα συμπτώματα μπορεί να έχουν φυσικά βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου ή ως μέρος ενός εικονικού φαρμάκου. (Boudreau, et al., 2017).

Τα αποδεικτικά στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση της Aloe vera για τη θεραπεία συμπτωμάτων του IBS λείπουν σήμερα. Περισσότερες τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές υψηλής ποιότητας θα ήταν απαραίτητες για να προσδιοριστούν τα οφέλη που μπορεί να έχει η Aloe vera για άτομα με IBS.

Παρενέργειες

Ο κοιλιακός πόνος και η διάρροια είναι πιθανές παρενέργειες της κατάποσης ακατέργαστου χυμού αλόης βέρα. (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Ο χυμός αλόης βέρα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες παρενέργειες, όπως:

- κοιλιακό άλγος
- διάρροια
- αφυδάτωση ή ανισορροπίες ηλεκτρολυτών
- χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα
- αλλεργικές αντιδράσεις
- αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα

Ορισμένες έρευνες έχουν συνδέσει τον ακάθαρτο χυμό με τον καρκίνο μετά από μακροχρόνια χρήση σε μελέτες σε ζώα, αλλά δεν είναι σαφές εάν αυτό ισχύει και για τον άνθρωπο.

Οι χυμοί που παρασκευάζονται με όλο το φύλλο του φυτού ενδέχεται να περιέχουν τζελ και είναι πιθανότερο να προκαλέσουν δυσμενείς παρενέργειες. Οι άνθρωποι πρέπει να πίνουν μόνο αυτού του είδους το χυμό σε μικρές ποσότητες. (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) δεν ρυθμίζει το χυμό αλόης βέρα, οπότε ένα άτομο πρέπει να το αγοράσει μόνο από μια αξιόπιστη πηγή. Όποιος βιώνει παρενέργειες μετά την κατανάλωση χυμού αλόης βέρα πρέπει να μιλήσει σε γιατρό.

Οι υποστηρικτές της χρήσης της αλόης για την υγεία των μαλλιών δείχνουν την άφθονη προσφορά βιταμινών, ανόργανων συστατικών και άλλων συστατικών που συνδέονται με την ανάπτυξη των μαλλιών. Αναφέρεται ότι αυτές οι ιδιότητες είναι ενδείξεις της ικανότητάς του να προάγει την υγιή και άφθονη τρίχα.



Πηγή: (Radha, & Laxmipriya, 2015).

Σύμφωνα με την Τριχολογική Εταιρεία, μια ανεξάρτητη ένωση για επαγγελματίες που ασχολούνται με τη μελέτη και θεραπεία του ανθρώπινου τριχωτού και μαλλιών, ο μέσος ρυθμός ανάπτυξης τρίχας είναι 1 εκατοστό ανά μήνα.

Τα σαμπουάν και άλλα προϊόντα για τα μαλλιά δεν έχουν αποδειχθεί ότι έχουν σημαντικό αντίκτυπο σε αυτό το ποσοστό, το οποίο καθορίζεται κυρίως από τη γενετική και την υγεία ενός ατόμου. (Solanki, et al., 2016).

Η αλόη βέρα θεωρείται ότι λειτουργεί κυρίως λόγω του περιεχομένου της, το οποίο περιλαμβάνει:

- βιταμίνες
- απαραίτητα αμινοξέα
- μέταλλα, όπως ο χαλκός και ο ψευδάργυρος, τα οποία είναι σημαντικά για την ανάπτυξη των μαλλιών
- φυτικά στεροειδή

- λιπαρά οξέα

Η αλόη βέρα είναι ένα φυσικό προϊόν και φέρει λίγους κινδύνους, ώστε οι άνθρωποι να το δοκιμάσουν με ασφάλεια χωρίς να χρειάζεται ιατρική συνταγή.

Έρευνα που αναλύει τις θεραπευτικές ιδιότητες της αλόης βέρα έχει δημιουργήσει τα εξής (Radha, & Laxmipriya, 2015):

- μια πιθανή σχέση μεταξύ της αλόης και της βελτιωμένης επούλωσης από εγκαύματα
- Η αλόη μπορεί να λειτουργήσει ως καθαρτικό, αλλά η ασφάλεια αυτού δεν έχει δοκιμαστεί
- Ενθάρρυνση πρώιμων συμπτωμάτων της χρησιμότητας της αλόης για τη θεραπεία του διαβήτη

Οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει την αλόη βέρα εδώ και αιώνες για να αντιμετωπίσουν ένα πλήθος προβλημάτων υγείας, αλλά παρόλο που αυτά τα φάρμακα είναι καλά εδραιωμένα στη λαϊκή κουλτούρα, οι περισσότερες αξιώσεις δεν έχουν υποβληθεί σε επιστημονική ανασκόπηση και μελέτη.

Η χρήση της Aloe vera στη θεραπεία της σμηγματορροϊκής δερματίτιδας είναι ένα από τα ισχυρισμένα οφέλη της για την περιποίηση των μαλλιών.

Η σμηγματορροϊκή δερματίτιδα (SD) είναι μια δερματική ασθένεια που προκαλεί ροδόχρουν-κόκκινο εξάνθημα και κρούστα, κίτρινο-λευκό στην επιφάνεια του δέρματος. Το SD συχνά αναπτύσσεται στο πρόσωπο και στο τριχωτό της κεφαλής. Όταν τα βρέφη αναπτύσσουν SD στα κρανία τους, ονομάζεται κάλυμμα λίκνου.

Η θεραπεία με αλόη βέρα είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση της κνησιμότητας, της κλινικότητας και του μεγέθους της περιοχής που επηρεάστηκε από την SD. Δεδομένου ότι η SD μπορεί, σε ορισμένες

περιπτώσεις, να οδηγήσει σε προσωρινή απώλεια μαλλιών, αυτή είναι μια σαφής χρήση της αλόης για την ανάπτυξη τριχών. (Im, et al., 2016).

Επίσης, υπάρχει η εικασία ότι δεδομένου ότι η αλόη βέρα συμβάλλει σε ένα υγιές τριχωτό της κεφαλής, το οποίο είναι σημαντικό για την υγιή ανάπτυξη των μαλλιών, αυτό ενισχύει τα επιχειρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της αλόης βέρα στην περιποίηση των μαλλιών.

Τα οφέλη της αλόης βέρα για τα μαλλιά μπορεί να οφείλονται, τουλάχιστον εν μέρει, στην ικανότητά της να διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και να βελτιώνει την παροχή οξυγόνου και θρέψης στους θύλακες των τριχών.

Η εξωτερική χρήση της αλόης βέρα συνήθως δεν έχει ανεπιθύμητες παρενέργειες. Ωστόσο, έχουν αναφερθεί περιπτώσεις των ακόλουθων:

- αλλεργικές αντιδράσεις, ιδιαίτερα σε εκείνους που είναι αλλεργικοί στο σκόρδο, τα κρεμμύδια και τις τουλίπες
- δερματίτιδα εξ επαφής ή δερματικό εξάνθημα που αναπτύσσεται μετά την εισαγωγή της αλόης στο δέρμα
- φωτοτοξικότητα ή ερεθισμός του δέρματος παρόμοιο με σοβαρό ηλιακό έγκαυμα



Πηγή: (Im, et al., 2016).

Η διάρροια, ο εμετός, οι ανισορροπίες των ηλεκτρολυτών, τα κολικά και τα νεφρικά προβλήματα έχουν συσχετιστεί με την από του στόματος χρήση της αλόης βέρα. Έχουν σπάνια αναφερθεί οξείες περιπτώσεις μερικών από αυτά τα προβλήματα. (Im, et al., 2016).

Κάθε είδος τρίχας απαιτεί το δικό του είδος φροντίδας. Τα χαρακτηριστικά των μαλλιών ενός ατόμου, όπως η πυκνότητα, η υφή, η διάμετρος, ο βαθμός της μπούκλας και το πορώδες, θα επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεται σε μια θεραπεία ή ένα προϊόν.

Με το πλούσιο μίγμα βιταμινών, μετάλλων η αλόη μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των επιπέδων υγρασίας στα ξηρά μαλλιά.

Τα άτομα που ενδιαφέρονται για την αλόη βέρα για τη φροντίδα των μαλλιών μπορούν να επιλέξουν από μια μεγάλη ποικιλία τρόπων εφαρμογής τους, που κυμαίνονται από το σπιτικό έως τα προϊόντα μαζικής παραγωγής.

Οι μάσκες μαλλιών είναι επίσης ένας δημοφιλής τρόπος χρήσης της αλόη βέρα για τη φροντίδα των μαλλιών. (Im, et al., 2016).



Πηγή: (Im, et al., 2016).

Επίλογος

Τα φυτά αλόης βέρα έχουν επαινεθεί για χιλιάδες χρόνια για τα οφέλη προς την υγεία. Τα εσωτερικά φύλλα έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία εγκαυμάτων, την καταπολέμηση της ψωρίασης και άλλων δερματικών προβλημάτων και την παροχή γενικής ανακούφισης στον ερεθισμό του δέρματος. Η γέλη του φυτού της αλόης βέρα βρίσκεται στα παχιά, εσωτερικά μέρη του φύλλου. Η αλόη βέρα είναι ευρέως διαθέσιμη για αγορά σε πολλές μορφές.

Ενώ τα άτομα μερικές φορές κόβουν τα φύλλα από τα φυτά και εφαρμόζουν απευθείας το φρέσκο τζελ, μπορούν επίσης να αγοραστούν με πολλές διαφορετικές μορφές. Αυτά περιλαμβάνουν το υγρό, το λάδι και το τζελ ή σε χάπια, σαμπουάν, λοσιόν, κρέμες και σπρέι.

Έχουν αναφερθεί πολυάριθμες αναφορές που έχουν διερευνήσει το ρόλο της τοπικής χορήγησης αλόης βέρα στις παθήσεις του δέρματος και στη θεραπεία της επούλωσης των πληγών, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας της ψωρίασης, της δερματίτιδας, της στοματικής βλεννογονίτιδας, των χειρουργικών πληγών και ως θεραπεία για τραύματα και κρυοπαγήματα. Το εκχύλισμα αλόης βέρα παρέχει ταχεία ανακούφιση από την κνησμό και την καύση που σχετίζεται με σοβαρή δερματίτιδα και αναγέννηση του δέρματος.

Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν αλόη τζελ ως φάρμακο για τις δερματικές παθήσεις, όπως εγκαύματα, ηλιακά εγκαύματα, κρυοπαγήματα, ψωρίαση και πληγές, αλλά υπάρχουν και πολλά άλλα πλεονεκτήματα της αλόης. Η γέλη της αλόης χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας, των παθήσεων των εντέρων, του πυρετού, της κνησμό και της φλεγμονής.

Χρησιμοποιείται επίσης ως φυσικό φάρμακο για το άσθμα, τα έλκη του στομάχου, τον διαβήτη και για τις καταπραϋντικές παρενέργειες της θεραπείας με ακτινοβολία. Η αλόη χρησιμοποιείται για τη φυσική θεραπεία της κατάθλιψης, της δυσκοιλιότητας, του άσθματος και του διαβήτη.

Οι έρευνες συνεχίζονται μέσα από μελέτες που γίνονται με όλο και πιο σύγχρονες μελέτες με σκοπό την καταγραφή των θεραπευτικών δράσεων και σε άλλες εφαρμογές αναφορικά με την ανθρώπινη υγεία.

Βιβλιογραφία

- Abbaszadegan, A., Sahebi, S., Gholami, A., Delroba, A., Kiani, A., Iraj, A., & Abbott, P. V. (2016). Time - dependent antibacterial effects of Aloe vera and Zataria multiflora plant essential oils compared to calcium hydroxide in teeth infected with *Enterococcus faecalis*. *Journal of investigative and clinical dentistry*, 7(1), 93-101.
- Attah, M. O., Jacks, T. W., Jacob, A., Eduitem, O., & John, B. (2016). The Effect of Aloe vera (Linn) On Cutaneous Wound Healing and Wound Contraction Rate in Adult Rabbits. *Nova Journal of Medical and Biological Sciences*, 5(3).
- Avijgan, M., Kamran, A., & Abedini, A. (2016). Effectiveness of Aloe vera gel in chronic ulcers in comparison with conventional treatments. *Iranian journal of medical sciences*, 41(3 Suppl), S30.
- Bahmani, M., Shahinfard, N., Fasihzadeh, S., Mirhosseini, M., & Rafieian-Kopaei, M. (2016). Aloe vera: An update on its phytomedicinal, pharmaceutical and therapeutic properties. *Der Pharmacia Lettre*, 8(1), 206-213.
- Bali, B., Meghawal, D. R., Lal, J., & Chandrawat, K. S. (2015). Aloe vera: Cultivation Practices and Its Human Benefits.
- Benson, K. F., Newman, R. A., & Jensen, G. S. (2015). Antioxidant, anti-inflammatory, anti-apoptotic, and skin regenerative properties of an Aloe vera-based extract of *Nerium oleander* leaves (NAE-8®). *Clinical, cosmetic and investigational dermatology*, 8, 239.
- Borges, A. H., Guedes, O. A., Volpato, L. E. R., Siebert Filho, G., Borba, A. M., Zina, O., ... & Estrela, C. (2017). Physicochemical Properties of MTA and Portland Cement after Addition of Aloe Vera. *Iranian endodontic journal*, 12(3), 312.

- Bottenberg MM, Wall GC, Harvey RL, Habib S (2007). "Oral aloe vera-induced hepatitis". *Ann Pharmacother.* **41** (10): 1740–3.
- Boudreau, M. D., Olson, G. R., Tryndyak, V. P., Bryant, M. S., Felton, R. P., & Beland, F. A. (2017). From the Cover: Aloin, a Component of the Aloe Vera Plant Leaf, Induces Pathological Changes and Modulates the Composition of Microbiota in the Large Intestines of F344/N Male Rats. *Toxicological Sciences*, *158*(2), 302-318.
- Choudhury, D., & Roy, D. (2018). Evaluation of anti-inflammatory effect of aqueous extract of Aloe vera in Albino rats. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, *5*(6), 2488-2495.
- Chrysargyris, A., Nikou, A., & Tzortzakis, N. (2016). Effectiveness of Aloe vera gel coating for maintaining tomato fruit quality. *New Zealand Journal of Crop and Horticultural Science*, *44*(3), 203-217.
- Dat AD, Poon F, Pham KB, Doust J (2012). "Aloe vera for treating acute and chronic wounds". *Cochrane Database Syst Rev* (Systematic review) (2): CD008762.
- Deng S, May BH, Zhang AL, Lu C, Xue CC (2013). "Plant extracts for the topical management of psoriasis: a systematic review and meta-analysis". *Br. J. Dermatol.* **169** (4): 769–82.
- Dinesh, D., Murugan, K., Madhiyazhagan, P., Panneerselvam, C., Kumar, P. M., Nicoletti, M., ... & Suresh, U. (2015). Mosquitocidal and antibacterial activity of green-synthesized silver nanoparticles from Aloe vera extracts: towards an effective tool against the malaria vector *Anopheles stephensi*?. *Parasitology research*, *114*(4), 1519-1529.
- Feily A, Namazi MR (2009). "Aloe vera in dermatology: a brief review". *G Ital Dermatol Venereol.* **144**: 84–91

- Im, S. A., Kim, H., Kim, J., Shin, E., Do, S. G., Kim, K., & Lee, C. K. (2016). Processed Aloe vera gel inhibits colitis-related colon carcinogenesis by inhibiting both chronic inflammation and cell cycle progression in the colon.
- Im, S. A., Kim, H., Kim, J., Shin, E., Do, S. G., Kim, K., & Lee, C. K. (2016). Processed Aloe vera gel inhibits colitis-related colon carcinogenesis by inhibiting both chronic inflammation and cell cycle progression in the colon.
- Jiang, M., Deng, K., Jiang, C., Fu, M., Guo, C., Wang, X., ... & Chen, T. (2016). Evaluation of the antioxidative, antibacterial, and anti-inflammatory effects of the aloe fermentation supernatant containing lactobacillus plantarum HM218749. 1. *Mediators of inflammation*, 2016.
- Manikandan, A., Durka, M., Amutha Selvi, M., & Arul Antony, S. (2016). Aloe vera Plant Extracted Green Synthesis, Structural and Opto-Magnetic Characterizations of Spinel $\text{Co}_x\text{Zn}_{1-x}\text{Al}_2\text{O}_4$ Nano-Catalysts. *Journal of nanoscience and nanotechnology*, 16(1), 357-373.
- Manikandan, A., Sridhar, R., Antony, S. A., & Ramakrishna, S. (2014). A simple aloe vera plant-extracted microwave and conventional combustion synthesis: morphological, optical, magnetic and catalytic properties of CoFe_2O_4 nanostructures. *Journal of Molecular Structure*, 1076, 188-200.
- Manikandan, A., Sridhar, R., Antony, S. A., & Ramakrishna, S. (2014). A simple aloe vera plant-extracted microwave and conventional combustion synthesis: morphological, optical, magnetic and catalytic properties of CoFe_2O_4 nanostructures. *Journal of Molecular Structure*, 1076, 188-200.

- Medda, S., Hajra, A., Dey, U., Bose, P., & Mondal, N. K. (2015). Biosynthesis of silver nanoparticles from Aloe vera leaf extract and antifungal activity against *Rhizopus* sp. and *Aspergillus* sp. *Applied Nanoscience*, 5(7), 875-880.
- Nayan, T., & Saharan, B. S. (2017). Characterization of plant growth promoting attributes of thermo tolerant *Bacillus thuringiensis* SMA5 isolated from Aloe vera rhizosphere. *Annals of Agri Bio Research*, 22(2), 131-135.
- Quezada, M. P., Salinas, C., Gotteland, M., & Cardemil, L. (2017). Acemannan and Fructans from Aloe vera (*Aloe barbadensis* Miller) Plants as Novel Prebiotics. *Journal of agricultural and food chemistry*, 65(46), 10029-10039.
- Radha, M. H., & Laxmipriya, N. P. (2015). Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 5(1), 21-26.
- Radha, M. H., & Laxmipriya, N. P. (2015). Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 5(1), 21-26.
- Radha, M. H., & Laxmipriya, N. P. (2015). Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 5(1), 21-26.
- Radha, M. H., & Laxmipriya, N. P. (2015). Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 5(1), 21-26.
- Rahmani, A. H., Aldebasi, Y. H., Srikar, S., Khan, A. A., & Aly, S. M. (2015). Aloe vera: Potential candidate in health management via

modulation of biological activities. *Pharmacognosy reviews*, 9(18), 120.

- Sacan, O., Akev, N., & Yanardag, R. (2017). In vitro inhibitory effect of Aloe vera (L.) Burm. f. leaf extracts on the activity of some enzymes and antioxidant activity.
- Sacan, O., Akev, N., & Yanardag, R. (2017). In vitro inhibitory effect of Aloe vera (L.) Burm. f. leaf extracts on the activity of some enzymes and antioxidant activity.
- Solanki, N., Jotania, R. B., Khomane, R. B., & Kulkarni, B. D. (2016). Effect of Different Temperature on Structural, Magnetic and Dielectric Properties of Strontium Hexaferrite Powder Synthesised Using Aloe Vera Plant Extracts. *Advanced Science Letters*, 22(4), 869-875.
- Suksomboon, N., Poolsup, N., & Punthanitisarn, S. (2016). Effect of Aloe vera on glycaemic control in prediabetes and type 2 diabetes: a systematic review and meta - analysis. *Journal of clinical pharmacy and therapeutics*, 41(2), 180-188.
- Tara, N., & Saharan, B. S. (2017). Plant growth promoting traits shown by bacteria *Brevibacterium frigitolerans* SMA23 Isolated from Aloe vera rhizosphere. *Agricultural Science Digest*, 37(3).
- Yaziz, M., & Nazirah, H. (2016). *Optimization of Aloe Vera Barbadensis Miller medium for Lactobacillus plantarum NBRC 3070 cultivation using Response Surface Methodology (RSM)*/Hifa Nazirah Mohammed Yaziz (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi MARA).