

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΑΛΟΗ ΣΕ ΚΑΜΜΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



Σπουδάστρια: Ξενοδοχίδου Ελίνα

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

Η ΑΛΟΗ ΣΕ ΚΑΜΜΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

Στην οικογένειά μου.....

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελ.
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Τι είναι η Αλόη.....	8
• όλα τα στοιχεία για το θαύμα της φύσης.....	8
• γιατί, που και πως κάνει καλό η αλόη.....	9
1.2 Aguba- το νησί της αλόης.....	12
1.3 Αλόη- το φυτό της αθανασίας	15
• χρήσεις της αλόης	18
• συστατικά της αλόης.....	19
1.4 Τα πολλά οφέλη της αλόης.....	24
• Πασίπνο.....	27
• Αντιφλεγμονώδες – Αντιαλλεργιογόνο.....	27
• Επιδρωτική δράση.....	28
• Κερατολυτική δράση.....	28
• Αντιβιοτική δράση.....	28
• Αναγέννηση κυττάρων.....	28
• Παροχή ενέργειας.....	29
• Χωνευτικό.....	29
• Αποτοξίνωση.....	30
• Επανυδάτωση του δέρματος.....	30
• Θρεπτικό.....	30
• Φυσική κάθαρση.....	30
• Διαστέλλει τα αγγεία.....	31
• Εξαιρετικό μέσο μεταφοράς.....	31
• Η aloe vera (barbadensis).....	31
• Η αλόη στην Οδοντιατρική.....	31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1 Ιστορία.....	32
• Η αλόη σήμερα.....	36
• Σταθεροποίηση της αλόης.....	37
• Γιατί και που είναι αποτελεσματική.....	37
2.2 Καταγωγή της αλόης.....	39
2.3 Είδη αλόης.....	40
2.4 Επιστημονικές έρευνες και μελέτες.....	44

2.5 Ρήσεις μεγάλων ανδρών.....	47
--------------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3°

3.1 Acemannan και αλόη.....	49
3.2 Η θεραπευτική δύναμη των aloe mucilaginous πολυσακχριστών.....	52
3.3 Συμπυκνωμένος χυμός Αλόης.....	55
• Τα θαύματα της αλόης.....	55
3.4 Προφυλάξεις.....	59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°

4.1 Αλόη βέρα- το ιαματικό φυτό.....	61
4.2 Η παρασκευή αλόης βέρας	68
4.3 Τα οφέλη της αλόης βέρα για όλους.....	70
4.4 Κατανοώντας τα πολλά οφέλη για την υγεία της αλόης.....	72
4.5 Φάτε περισσότερη αλόη βέρα.....	75
4.6 Η αλόη βέρα ενισχύει τη βιοδιαθεσιμότητα.....	76
• Πώς να αποφύγετε την ψεύτικη αλόη.....	76
4.7 Μάθετε την αλόη βέρα.....	79
4.8 Ο χυμός αλόη Βέρα.....	83
• Θεραπευτικές ιδιότητες.....	84
4.9 Παραδοσιακή και σύγχρονη χρήση της αλόης.....	86
• Τρόπος δράσης της αλόης.....	86

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°

5.1 Η αλόη στην καλλυντική φροντίδα.....	88
5.2 Η ποιότητα των προϊόντων Αλόης Βέρα.....	90
5.3 Αλλεργίες και Αλόη Βέρα.....	91
5.4 Το φυτό αλόη βέρα ευεργετικό για τα προβλήματα του δέρματος.....	92
5.5 Χυμός αλόη βέρα για την ακμή.....	94

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°

6.1	Η αλόη στην ιατρική.....	96
•	επούλωση τραυμάτων.....	96
•	υποστήριξη στις χειρουργικές επεμβάσεις.....	96
•	καταπραϋντική δράση στα καψίματα.....	97
•	μείωση των βλαβών από κρουσπαγήματα.....	97
•	προστασία από υπεριώδεις ακτινοβολίες.....	97
•	θεραπεία ψωρίασης.....	97
•	αντιμετώπιση εντερικών διαταραχών.....	97
•	μείωση του σακχάρου στο αίμα στους διαβητικούς.....	98
•	αντιμετώπιση αρθρικών παθήσεων.....	98
•	περιορισμός της δράσης του ιού HIV.....	98
•	διατροφική υποστήριξη για τους ασθενείς με AIDS.....	99
•	στήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος ενάντια στον καρκίνο	99
•	δράση ενάντια στον πνευμονικό καρκίνο.....	100
•	σήμερα.....	100
	ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	103
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	104

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της αλόης, γνωστές από την παλαιά εποχή, έχουν ξανάρθει στο προσκήνιο από τους σημερινούς επιστήμονες.

Μοιάζει με κάκτο αλλά δεν είναι. Τα σαρκώδη φύλλα του μοιάζουν με της αγαύης και έχουν αγκάθια στο περιθώριο. Το λουλούδι της έχει κίτρινό χρώμα.

Η Αλόη η γνήσια παράγει δύο φαρμακευτικά προϊόντα. Ο κίτρινος πικρός χυμός που βγαίνει όταν κόβουν τα φύλλα χρησιμοποιείται, αφού ξεραθεί, ως καθαρτικό. Η άχρωμη και διαφανής γόμα, γνωστή σαν ζελατίνη της Αλόης της γνήσιας (aloe vera gel), είχε μεγάλη εμπορική σημασία στην αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, Έλληνες, Ρωμαίοι, Κινέζοι τη χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν τις αρρώστιες της επιδερμίδας. Τα τελευταία 50 χρόνια ξανάρχισε η ευρεία χρησιμοποίησή της.

Ο λαός χρησιμοποιεί την Αλόη τη γνήσια για την περιποίηση εγκαυμάτων της επιδερμίδας από φωτιά ή ήλιο, καθώς και για τα εξανθήματα, τα τσιμπήματα από τις μέλισσες και από άλλα έντομα, τα κοψίματα και τα τσιμπήματα από τις μέδουσες της θάλασσας.

Στις τροπικές χώρες το φυτό βρίσκεται σε κάθε σπίτι στο περβάζι του παραθύρου της κουζίνας, πρόχειρο για κάθε ανάγκη και γενικά αποκαλείται φυτό για καψίματα. Κόβουν ένα φύλλο ώριμο από το φυτό το ξεφλουδίζουν για να βγει η ζελατίνη και τη βάζουν πάνω στο κάψιμο.

Το 1930 και 1940 οι Αμερικάνοι γιατροί ανακάλυψαν ότι η ζελατίνη της Αλόης της γνήσιας μπορούσε να θεραπεύσει τα καψίματα που προκαλούσαν οι ακτίνες Χ. Από τότε άρχισε και η μεγάλη ζήτηση του φυτού.

Στο μεταξύ ανακάλυψαν ότι εκτός από φαρμακευτική χρήση ήταν κατάλληλη και για καλλυντικό, έτσι μια άλλη βιομηχανία αναπτύχθηκε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1,1 Τι είναι η Αλόη;

Όλα τα στοιχεία για το θαύμα της φύσης

Η **Αλόη** συχνά αποκαλείται το «Θαυματουργό Φυτό» ή «Φυτό των Εγκαυμάτων», αλλά έχει και πολλά άλλα ονόματα που έχουν αντέξει στο πέρασμα των 4.000 χρόνων. Τόσο είναι το διάστημα που ωφελείται η ανθρωπότητα, από αυτό το καταπληκτικό, θεραπευτικό φυτό βότανο.



Ο Τζωρτζ Έμπερς, το 1862, ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε την αρχαία καταγωγή της Αλόης, σε έναν πάπυρο του 2500 π.Χ., ο οποίος ήταν στην ουσία μια συλλογή από θεραπείες με βότανα. Άλλοι ερευνητές έχουν ανακαλύψει από τότε, ότι η Αλόη χρησιμοποιούνταν στον αρχαίο Κινέζικο και Ινδικό πολιτισμό. Έλληνες και ρωμαίοι γιατροί, όπως ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνης ο Πρεσβύτερος, την χρησιμοποιούσαν με σπουδαία αποτελέσματα και, σύμφωνα με την παράδοση, ο Αριστοτέλης έπεισε τον Μέγα Αλέξανδρο να κατακτήσει το νησί Σοκότρα στον Ινδικό Ωκεανό, για να εξασφαλίσει άφθονη ποσότητα φυτών Αλόης, για να γιατρεύει τους τραυματισμένους στρατιώτες του. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου Νεφερτίτη και Κλεοπάτρα, εκτιμούσαν ιδιαίτερα την Αλόη Βέρα σαν φροντίδα ομορφιάς, αφού στην εποχή εκείνη η ομορφιά και η υγεία

ήταν πολύ περισσότερο συνδεδεμένες από ό,τι σήμερα.

Παρόλο που υπάρχουν περισσότερα από 300 είδη Αλόης, μόνο 4-5 ποικιλίες, διαθέτουν θεραπευτικές ιδιότητες. Από αυτές τις ποικιλίες, η **Aloe Barbadensis Miller** είναι η πιο ισχυρή ποικιλία Αλόης, γνωστή και σαν **Aloe Vera** – η πραγματική Αλόη.

Η Αλόη είναι χυμώδης, μοιάζει αρκετά με κάκτο, αλλά στην πραγματικότητα ανήκει στην οικογένεια των κρινοειδών και συγγενεύει με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σπαράγγι. Όταν είναι ώριμη, το εσωτερικό ζελέ συλλέγεται, σταθεροποιείται και συσκευάζεται, ώστε να δημιουργηθεί ένα προϊόν που είναι όσο πιο κοντά γίνεται στο ζελέ του φυτού.

Το ζελέ που βρίσκεται στο εσωτερικό του φύλλου της Αλόης μπορεί να ωφελήσει τον άνθρωπο ως πόσιμος χυμός, με πολλά θρεπτικά συστατικά, ενώ μπορεί ακόμα να συνδυαστεί και με άλλα συστατικά, για κρέμες και λοσιόν που χρησιμοποιούνται τοπικά, θρέφουν το δέρμα και βελτιώνουν σημαντικά την ποιότητά του.

Για να ενεργήσει σωστά ένα προϊόν, πρέπει το κύριο συστατικό του να είναι η Αλόη Βέρα.

Υγεία & Ομορφιά:

Ποιο είδος Αλόης;

Η καλύτερη μορφή Αλόης είναι το 100% Σταθεροποιημένο ζελέ Αλόης Βέρα, σαν υγιεινός χυμός. Αυτό το Σταθεροποιημένο ζελέ πρέπει να είναι το κύριο συστατικό κάθε προϊόντος τοπικής εφαρμογής ή πόσιμου χυμού. Δυστυχώς, πολλά προϊόντα στην αγορά που φέρουν τον τίτλο «χυμός Αλόης Βέρα», μπορεί να περιέχουν ένα πολύ μικρό μέρος από το εσωτερικό του φύλλου της Αλόης. Αν δεν είστε σίγουροι, αναζητείστε τη σφραγίδα Έγκρισης του **Διεθνούς Επιστημονικού Συμβουλίου της Αλόης (I.A.S.C. – International Aloe Science Council)**. Το συμβούλιο αυτό είναι ένας ανεξάρτητος Αμερικανικός Οργανισμός, που ρυθμίζει κι επιβλέπει την ποιότητα και την περιεκτικότητα των προϊόντων σε Αλόη Βέρα. Εάν η Σφραγίδα Έγκρισής τους υπάρχει πραγματικά στη συσκευασία του προϊόντος που αγοράσατε, τότε είναι αξιόπιστο. Το ψυχρής διαδικασίας Σταθεροποιημένο ζελέ της Αλόης, που είναι το προτεινόμενο προϊόν, είναι κατά 97% αγνό και

το κοντινότερο ως προς το φυσικό ακατέργαστο ζελέ του φυτού, που μπορεί να λάβει κανείς.

Γιατί κάνει καλό η Aloe;

Η Αλόη Βέρα προσφέρει ένα πλούσιο συνδυασμό θρεπτικών συστατικών, των οποίων η συνεργιστική δράση και ισορροπία, παράγει ένα πιο ισχυρό αποτέλεσμα, από ότι θα περιμέναμε από τη χρήση των συστατικών αυτών χωριστά. Τα συστατικά αυτά λειτουργούν σαν ομάδα, ενισχύοντας το ένα τα αποτελέσματα του άλλου, επειδή έχουν τη δυνατότητα να συνεργάζονται. Επίσης, έχει ιδιότητες προσαρμογής, ώστε να ενισχύει τη γενική άμυνα του οργανισμού για αντιμετώπιση μολύνσεων ή του στρες.

Πού κάνει καλό η Aloe;

Η Αλόη χάρη στην περιεκτικότητά της σε θρεπτικά συστατικά και τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες, βοηθά κατ' αρχήν στην πρόληψη των τραυματισμών στους επιθήλιους ιστούς και έπειτα στη γρήγορη επούλωσή τους, αν τραυματιστούν. Τα αντιοξειδωτικά πολεμούν τις «ελεύθερες ρίζες», της ασταθείς ενώσεις που δημιουργεί ο μεταβολισμός μας και βρίσκονται στους περιβαλλοντικούς παράγοντες μόλυνσης. Οι ελεύθερες ρίζες θεωρούνται υπεύθυνες για την πρόκληση διαφόρων προβλημάτων στον οργανισμό και την επιτάχυνση της διαδικασίας της γήρανσης. Το επιθήλιο είναι ένα στρώμα κυττάρων που καλύπτει το σώμα ή επενδύει μια κοιλότητα που συνδέεται μαζί του. Το μεγαλύτερο επιθήλιο είναι το δέρμα μας, αλλά αφορά και σε άλλα σημεία του οργανισμού μας.

Πως κάνει καλό η Aloe;

Η φυσική αντιφλεγμονώδης και αντιμικροβιακή δράση της Αλόης συνδυάζεται με τα θρεπτικά της συστατικά, για να υποβοηθήσει στην αντιμετώπιση/βελτίωση διαφόρων προβλημάτων. Οι περισσότεροι άνθρωποι που χρησιμοποιούν Αλόη αναφέρουν μια γενική αίσθηση ευαιξίας. Οι πιο πολλοί δηλώνουν πως τους κάνει πιο ήρεμους και με λιγότερο άγχος. Αυτή η δήλωση σχετίζεται με την ενισχυτική επίδραση της Αλόης στο ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο εναρμονίζεται και λειτουργεί πιο ομαλά, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο το σώμα μας απέναντι στις εξωτερικές επιθέσεις.

Συμπερασματικά:

Η Αλόη δεν επιδρά "μαγικά" στον οργανισμό. Ενεργεί στον επιθήλιο ιστό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό υποστηρίζεται από πάρα πολλές ανέκδοτες αποδείξεις, καθώς πολλές χιλιάδες ανθρώπων ανά τους αιώνες έχουν αναφέρει οφέλη της Αλόης σε ποικίλες περιπτώσεις.

Η Αλόη έχει συνεπώς επικουρικό χαρακτήρα. Είναι πολύ σημαντικό, οι άνθρωποι να συμβουλευονται το γιατρό τους όταν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας.



1.2 Aruba - το «νησί Aloe»

Γνωστό ως μια από τις καταπληκτικές εγκαταστάσεις παγκοσμίως, η Aloe έχει ενσωματωθεί σε πολλά καθημερινά προϊόντα στις πρόσφατες δεκαετίες λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων της. Δεδομένου ότι οι εγκαταστάσεις χρησιμοποιούνται συχνότερα για ενυδάτωση του δέρματος, ίσως δεν αποτελεί καμία έκπληξη ότι η καλύτερη Aloe προέρχεται παγκοσμίως από έναν από τους πιο ηλιόλουστους και πιο εξωτικούς προορισμούς. Σήμερα, κατά τη διάρκεια ενός αιώνα αφότου συγκομίστηκαν οι πρώτες εγκαταστάσεις, το νησί Aruba παραμένει ένας από τους παγκόσμιους κορυφαίους καλλιεργητές Aloe. Όταν επισκεπτονται τουρίστες το Aruba, μπορούν να δουν την επιρροή των εγκαταστάσεων σε πολλές απόψεις του πολιτισμού Aruban, να αγοράσει μερικά από τα περισσότερα πολυτελή Aloe προϊόντα που δημιουργούσε πάντα και να περιοδεύσει ακόμη και στη φυτεία όπου η γοητεία του σύγχρονου κόσμου ρίζωσε με αυτές τις εγκαταστάσεις.

Αν και θεωρείτε ότι η Aloe ήταν εγγενές στις Καραϊβικές Θάλασσες, οι εγκαταστάσεις βρήκαν πραγματικά τον τόπο τους στο Aruba και άλλα νησιά κατά τη διάρκεια των χρόνων αποικίας. Στην πραγματικότητα, η Aloe ήταν απολύτως άγνωστη στο Aruba μέχρι το μέσο του 19ου αιώνα όταν επισκέφτηκαν τα πολυάριθμα εμπορικά σκάφη από την Αφρική τα καραϊβικά νησιά. η βιομηχανία της Aloe του Aruba άρχισε με μια μέτρια φυτεία 150 στρεμμάτων και, μέσα ακριβώς σε μερικές δεκαετίες, ήρθε να εξουσιάσει το νησί. Μέχρι το τέλος του 19ου αιώνα, το Aruba είχε γίνει παγκοσμίως ο μεγαλύτερος εξαγωγέας Aloe. Σήμερα, με σχεδόν τα δύο τρίτα της επιφάνειας του νησιού που υποστηρίζει τώρα και των δύο που αυξάνονται με φυσική και συγκομισμένη Aloe, δεν είναι καμία κατάπληξη στην οποία το Aruba αναφέρεται συνήθως ως «νησί Aloe.»

Οι συγκομιδές της Aloe ενισχύονται από το ίδιο πράγμα που σύρει τους επισκέπτες στο νησί από σε όλο τον κόσμο κάθε έτος - τον καιρό. Αφότου φυτεύτηκαν οι αρχικές συγκομιδές, συνειδητοποιήθηκε ότι η Aloe αυξάνεται απίστευτα καλά στο Aruba λόγω των ξηρών όρων του και με συνέπεια του ηλιόλουστου καραϊβικού περιβάλλοντος. Καθώς ο χρόνος συνεχίστηκε, οι ερευνητές και οι καλλιεργητές διαπίστωσαν ότι το κλίμα του Aruba ενισχύει επίσης τις θεραπευτικές ικανότητες των εγκαταστάσεων,

που επιτρέπουν στο νησί να παραγάγει μερικές από το πιο ισχυρό πήκτωμα Aloe στον κόσμο.

Μερικά από τα καλύτερα Aloe προϊόντα κατασκευάζονται από Aloe του Aguba, μια επιχείρηση που χρησιμοποιεί ακόμα τη φυτεία 150 στρεμμάτων του νησιού πρώτη. Έξι ημέρες εβδομαδιαίως, αυτή η θρυλική επιχείρηση ανοίγει τις πόρτες της στους ταξιδιώτες για πληροφορίες που ρίχνουν το φως όχι μόνο στην συναρπαστική ιστορία της Aloe του Aguba, αλλά και στην ιστορική γοητεία ολόκληρου του κόσμου με τέτοιες εγκαταστάσεις. Στην επισήμανση του μύθου της από την αρχαία Αίγυπτο στην περίοδο αποικίας του Aguba και την τεκμηρίωση των πολλών ιστορικών χρήσεων των εγκαταστάσεων, η Aloe του Aguba προσφέρει στους περιέργους ταξιδιώτες μια σπάνια αναλαμπή στον κόσμο για τις καταπληκτικές εγκαταστάσεις. Κατά τη διάρκεια των καθημερινών γύρων, οι επισκέπτες θα έχουν επίσης μια πιθανότητα να δουν τη συγκομιδή των εγκαταστάσεων της Aloe και της παραγωγής που συμμετέχουν στη μετατροπή του ακατέργαστου πηκτώματος των εγκαταστάσεων σε μερικά από τα προϊόντα παγκοσμίως.

Με το αρχικό πεδίο 150 στρέμματος ως κεντρικό τεμάχιο της επιχείρησης, το Aguba παράγει μια πλήρη γραμμή προϊόντων που ενσωματώνει την Aloe του νησιού καθαρότερη και πιο ισχυρό πήκτωμα της. Γνωστή διεθνώς ως μερικά από τα καλύτερα aloe προϊόντα που είναι διαθέσιμα, η Aloe του Aguba έχει περάσει τα έτη επεξεργασμένη σε όλα από τα προϊόντα περιποίησης της τρίχας σε εξειδικευμένες λοσιόν και ευδατικές κρέμες. Εν τω μεταξύ, η επιχείρηση αναπτύσσει νέες χρήσεις για τις εγκαταστάσεις και τελειοποιεί την τέχνη της συγκομιδής της παγκοσμίως καλύτερης Aloe. Εάν επισκέπτεστε το Aguba εργοστάσιο όταν είστε στο νησί, θα έχετε μια ευκαιρία να δειγματιστείτε και να αγοράσετε όλα τα διαφορετικά προϊόντα που επεξεργάζονται από αξιοπρόσεκτες εγκαταστάσεις.

Ακριβώς όπως είναι δύσκολο να χαθεί το όνομα Aloe από το τοπικό κατάστημά σας, θα παρατηρήσετε τον αντίκτυπο που αυτές οι εγκαταστάσεις είχαν στον πολιτισμό Aguban μόλις φθάνετε στο νησί. Από τις μεγάλες εγκαταστάσεις που διασίζουν την επαρχία Aguban στα αποτελέσματα των προϊόντων και των εικόνων που γεμίζουν τις τοπικά στοές και τα καταστήματα, η Aloe είναι μια από τις σημαντικότερες ιστορίες του Aguba. Αν και μπορείτε να επισκεφτείτε το «νησί Aloe» για να απολαύσετε τις παραλίες και τα πολυτελή θέρετρα, αυτές οι εγκαταστάσεις μπορούν να

προσθέσουν ένα συναρπαστικό στοιχείο στις καραϊβικές διακοπές σας. Μετά από μερικές ημέρες που θα περάσετε στη δονούμενη καραϊβική ηλιοφάνεια, η Aloe θα είναι πιθανώς πρακτική για το ηλιακό έγκαυμά σας, επίσης!



1.3 Αλόη: Το φυτό της Αθανασίας

Μέσα στα σαρκώδη πράσινα φύλλα της αλόης ρέει ένας πικρός αλλά θεραπευτικός χυμός, που έχει το χρώμα του άνθους της:...κίτρινο. Την ονομάζουν φυτό της αθανασίας ή ελιξίριο της μακροβιότητας και άλλοι «Σιωπηρό θεραπευτή».

Οι αρχαίοι λαοί είχαν ανακαλύψει την τεράστια θεραπευτική της δύναμη ήδη από την 4η εκατονταετία π.Χ., κυρίως για τα εγκαύματα, τα τσιμπήματα από έντομα, τα κοψίματα αλλά και γενικά για κάθε δερματική πάθηση.

Η Κλεοπάτρα χρησιμοποιούσε καθημερινά λοσιόν από αλόη, ενώ λέγεται ότι η φρεσκάδα και η ομορφιά της Νεφερτίτης οφειλόταν στο γεγονός ότι έκανε μπάνιο σε γαλακτώδες υγρό από αλόη.

Λένε μάλιστα ότι στη μάχη που έδωσε στη σημερινή Γάζα της Παλαιστίνης, ο Μ. Αλέξανδρος, όπου και τραυματίστηκε από βέλος, την πληγή του επούλωσαν αλείφοντας την με λάδι από αλόη. Γι' αυτό και συχνά την ονομάζουν «θαυματουργό» φυτό...

Ζεστός, κυλά ήσυχα στις πληγές ο πλούσιος κιτρινωπός χυμός της, προστατευτικά απλώνεται η ζελατίνη των φύλλων της, τις καλύπτει και τις εξαφανίζει. Και εκεί, το ίδιο αυτό σημείο που αγγίζει, με αγάπη το αναζωογονεί και το αναγεννά, το φροντίζει και το προστατεύει...

Γι' αυτό ίσως και στη γλώσσα των φυτών η αλόη είναι το συνώνυμο της προστασίας, της αγάπης, της ακεραιότητας αλλά και της σοφίας και της πνευματικότητας. Όμως ή αλόη είναι και κάτι ακόμα πέρα απ' αυτά...

Είναι ένα σύμβολο που κλείνει μέσα του τον πόνο και τη λύτρωση μαζί..., όσο στον πικρό χυμό του φυλά τη θεραπεία... Πικρό και σωτήριο... Στο χυμό της κρύβει το ίδιο το μυστήριο της ζωής...

Η αλόη σώζει ζωές

Το φυτό aloe vera μπορεί να προσφέρει μια υγρή κολλώδη ουσία, η οποία βοηθά να κρατηθεί στη ζωή ένας σοβαρά τραυματισμένος στο πεδίο της μάχης έως ότου του γίνει μετάγγιση αίματος, ανακοίνωσαν σήμερα αμερικανοί επιστήμονες.

Δοκιμές σε ποντίκια δείχνουν ότι το κολλώδες υγρό που βρίσκεται στο εσωτερικό των φύλλων της αλόης μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της λειτουργίας των οργάνων, ύστερα από μεγάλη απώλεια αίματος, αναφέρει η ερευνητική ομάδα του πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ. Σε άρθρό τους στην επιθεώρηση Shock, οι επιστήμονες γράφουν ότι η χορήγηση σε ενέσιμη μορφή μικρής ποσότητας της ουσίας αυτής απέτρεψε τις πλέον θανατηφόρες επιδράσεις από την απώλεια αίματος.



«Ελπίζουμε ότι το κολλώδες υγρό θα μας προσφέρει ένα σωτήριο διάλυμα για την αντιμετώπιση σημαντικού προβλήματος εντός και εκτός πεδίου μάχης», τονίζει ο δρ. Μίτσελ Φινκ, καθηγητής Ιατρικής για την Εντατική Θεραπεία και επικεφαλής της μελέτης. «Τραυματισμένοι στρατιώτες στη μάχη συχνά χάνουν μεγάλη ποσότητα αίματος και δεν υπάρχει πρακτικός τρόπος ώστε ν' αντικαταστήσουν την απαραίτητη για την επιβίωσή τους ποσότητα αρκετά γρήγορα, ενώ βρίσκονται στις γραμμές του μετώπου. Όταν αυτό συμβαίνει, γίνεται ανεπαρκής διαπύση των οργάνων που γρήγορα οδηγεί σε σειρά επικίνδυνων για τη ζωή περιστατικών. Οι τραυματισμοί πρέπει μόνο να φέρουν μικρή ποσότητα αυτού του διαλύματος, το οποίο μπορεί να χορηγηθεί σε ενέσιμη μορφή πριν ο στρατιώτης οδηγηθεί σε ιατρική μονάδα ή νοσοκομειακή υπηρεσία», πρόσθεσε.

Οι ερευνητές, των οποίων η μελέτη χρηματοδοτείται από την Αμυντική Υπηρεσία για τα Προγράμματα Προηγμένης Έρευνας, εξέτασαν την κολλώδη ουσία από τα εσωτερικά φύλλα της αλόης. Η ουσία είναι πλούσια σε συστατικά σακχάρου που ονομάζονται πολυσακχαρίτες τα οποία και επηρεάζουν τις ιδιότητες του υγρού αυτού. «Η ουσία μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη διάχυση των μορίων οξυγόνου από τα ερυθρά αιμοσφαίρια στους ιστούς λόγω

της ιδιότητάς της ν' αναμιγνύεται καλύτερα εντός του πλάσματος που περιβάλλει τα ερυθρά αιμοσφαίρια», τονίζει η Μαρίνα Καμένεβα, ειδική αιματολόγος που συνεργάστηκε στη μελέτη.

Οι επιστήμονες έκαναν δοκιμές σε ποντίκια διοχετεύοντάς τους είτε το παράγωγο της αλόης, είτε αλατούχο διάλυμα, αφού πρώτα τους προκάλεσαν απώλεια αίματος. Μόλις τα μισά από τα 10 ποντίκια στα οποία διοχετεύτηκε το αλατούχο διάλυμα επιβίωσαν, ενώ έζησαν οκτώ από τα 10 τα οποία έλαβαν την ουσία της αλόης. Σε δεύτερο πείραμα, στο οποίο τα ποντίκια υπέστησαν μεγαλύτερη απώλεια αίματος, πέντε από 15 ποντίκια επιβίωσαν για δύο ώρες μετά τη λήψη της αλόης σε σχέση μ' ένα από τα 14 στα οποία χορηγήθηκε μόνο το αλατούχο διάλυμα. Επτά τρωκτικά που δεν έλαβαν καμιά θεραπεία πέθαναν όλα μέσα σε 35 λεπτά.

Το τραύμα είναι η πρώτη αιτία θανάτου για άτομα κάτω των 40 ετών στις Ηνωμένες Πολιτείες, σκοτώνοντας 150.000 ανθρώπους ετησίως. Στην απώλεια αίματος οφείλονται σχεδόν οι μισοί από τους θανάτους αυτούς.

Η κύρια γεύση του χυμού της αλόης είναι η πικρή και η δευτερεύουσα είναι η γλυκιά. Οι ιδιότητές της είναι το βαρύ, το λιπαρό, το γλοιώδες και το κολλώδες.

Χρησιμοποιείται και εξωτερικά (σε κρέμες, λοσιόν, επιθέματα, κλπ), αλλά και εσωτερικά με το φαγητό, ή αραιωμένος λίγος χυμός μέσα σε χυμό φρούτων ή και απλώς σε νερό.



Μόλις τα τελευταία χρόνια η Δύση αρχίζει να ανακαλύπτει τις θεραπευτικές ιδιότητες αυτού του καταπληκτικού φυτού: βοηθά την πέψη, τονώνει όλο τον οργανισμό και αναζωογονεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Δυναμώνει το ήπαρ και χρησιμοποιείται σε όλες τις περιπτώσεις ηπατίτιδας.

Ο φρέσκος χυμός της αλόης επουλώνει ταχύτατα πληγές, τραύματα και εγκαύματα και αραιωμένος σε νερό ή γάλα σχηματίζει ένα τονωτικό και δυναμωτικό ποτό.

Χημική ανάλυση της Αλόης έγινε μόλις πρόσφατα και οι ερευνητές έχουν ακόμη πολλά να μάθουν για την ακριβή σύνθεσή της, παρ' όλο που έχουν αναγνωριστεί οι αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδης ιδιότητες που έχει το εσωτερικό ζελέ της. Η Αλόη περιέχει επίσης πρωτεΐνες, ένζυμα, ίχνη βιταμινών και μετάλλων και ουσίες που ονομάζονται πολυσακχαρίδια μακρών αλυσίδων.

Οι ευεργετικές ιδιότητες της Αλόης έχουν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε περιπτώσεις ευερέθιστου εντέρου, καντιδίασης, δερματικών καταστάσεων, αρθρίτιδας κλπ. Πολλοί άνθρωποι που χρησιμοποιούν Αλόη λένε ότι τους έχει βοηθήσει σε καταστάσεις χρόνιας κόπωσης και αλλεργιών ενώ προσφέρει μεγαλύτερη σωματική και ψυχική ευεξία.

Η αλόη ενυδατώνει, βοηθά στην κυτταρική ανανέωση, έχει αντισηπτική δράση που καταπραΰνει την τραυματισμένη, ερεθισμένη επιδερμίδα μειώνοντας την εμφάνιση σημαδιών, και τρέφει την επιδερμίδα με βιταμίνες μέταλλα, και αμινοξέα.

Χρήσεις της Αλόης Βέρα

Αθλητικές κακώσεις, αιμορροΐδες, ακμή, αλλεργίες, αναζωογόνηση μαλλιών και δέρματος κεφαλής, αναιμία, αντιμετώπιση συνεπειών από ακτινοβολίες, αρθρίτιδα, άσθμα, αφυδατωμένο δέρμα, βρογχίτιδα, γηρασμένο δέρμα, δερματικά έλκη, δερματικοί καρκίνοι, διαβήτης, δυσκοιλιότητα, δύσσομη αναπνοή, δυσπεψία, εγκαύματα, εγκαύματα από τον ήλιο, εκδορές, έκζεμα, έλκος, ενίσχυση ανοσοποιητικού, εξανθήματα, ερεθισμένα πόδια, έρπης, έρπης ζωστήρα, κακοσμία στόματος, καταπονημένοι μύες, κισοί, κνησμός, κολίτιδα, κολιτική ξηρότητα, κοψίματα, κρουπαγήματα, μετά το ξύρισμα, μυκητίαση, μυϊκοί

πόννοι, ουλές, ουλίτιδα, πεπτικές διαταραχές, πληγές, πονόδοντος, πονόλαιμός, στίγματα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, τσιμπήματα εντόμων, υγιεινή στόματος, φλεγμονές, ψωρίαση.

Η Αλόη Βέρα είναι ένα φυτό διάσημο για τις θεραπευτικές του χρήσεις εδώ και 6000 χρόνια. Η πιο γνωστή ιδιότητα της Αλόης Βέρα είναι η δυνατότητα της να θεραπεύει και να αποκαθιστά το κατεστραμμένο, από διάφορες αιτίες, δέρμα. Ενυδατώνει το δέρμα και δρα ενάντια στην πρόωρη γήρανση. Έχει αποτελεσματική αντιοξειδωτική, αντιμυκητική, αντιβιοτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Ορισμένα από τα συστατικά της όπως οι πολυσακχαρίτες, θεωρούνται από τους καλύτερους βιοδιεγερτικούς παράγοντες και παράγοντες ενίσχυσης του ανοσοποιητικού που υπάρχουν στην φύση. Έτσι μπορεί να ενισχύει τόσο τον μεταβολισμό όσο και την άμυνα του οργανισμού γενικά. Εξαιτίας των ανοσοποιητικών ιδιοτήτων της θεωρείται μια μεγάλη ελπίδα στη μάχη κατά του AIDS και πολλές σχετικές έρευνες βρίσκονται σε εξέλιξη σε όλον τον κόσμο.

Υπάρχουν όμως ένα πλήθος ασθένειες τις οποίες η Αλόη Βέρα φημίζεται ότι θεραπεύει: έλκος, χοληστερίνη, μείωση του σακχάρου στους διαβητικούς, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, κολίτιδα, αρθρίτιδα, ψωρίαση κ.α. πολλά. Για την "θαυματουργή" δράση του, οι μεγάλοι αρχαίοι πολιτισμοί θαύμαζαν και ευγνωμονούσαν αυτό το μοναδικό φυτό. Εμείς σήμερα, με την δύναμη που μας δίνει η τεράστια επιστημονική εξέλιξη, οφείλουμε να εμπιστευτούμε την Αλόη Βέρα και να αναπτύξουμε τη σχέση μας μαζί της, πάνω από όλα για το καλό της υγείας μας.

Μέσα στο φύλλο της Aloe:

Το ζελέ της Αλόης περιέχει πάνω από 75 γνωστά συστατικά.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:Βιταμίνη A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, Φυλλικό οξύ, Νιασίνη, Β-Καροτίνη, Χολίνη

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ:

Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγνήσιο, Νάτριο. Χαλκός, Σίδηρος, Ψευδάργυρος, Μαγγάνιο

ΑΜΙΝΟΞΕΑ:

Λυσίνη, Θρεονίνη, Βαλίνη, Μεθιονίνη, Ισολευκίνη, Φαινυλανίνη,

Θρυπτοφάνη, Αργινίνη, Ασπαραγινικό οξύ, Σερίνη, Γλουταμινικό οξύ, Γλυκίνη, Αλανίνη, Τυροσίνη, Ιστιδίνη, Προλίνη, ερδοξυπρολίνη, Κυστίνη, Λευκίνη

ΕΝΖΥΜΑ:

Οξειδάση, Καταλάση, Αμυλάση, Βραδυκινάση, Κελλουλάση, Λιπάση, Αλανινάση, Φωσφατάση, Κρεατινική Φωσφοκινάση, Υδρογονάση

ΜΟΝΟ & ΠΟΛΥΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ:

Ασσεμάνη, Αραβινόζη, Γαλακτόζη, Γλυκόζη, Μαννόζη, Ραμνόζη, Ξυλόζη, Γλυκουρονικό οξύ, Γαλακτουρικό οξύ, Κυτταρίνη

ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ:

Καμπεστερόλη, Λυρεολ, Βήτα-Σιτοστερόλη

ΑΜΙΝΟΣΑΚΧΑΡΑ:

Γλυκοζαμίνη, Γαλακτοζαμίνη

ΕΠΙΠΛΕΟΝ:

Μηλικό οξύ, Λιγνίνη, Σαπωγενίνη

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της αλόης, γνωστές από την παλαιά εποχή, έχουν ξανάρθει στο προσκήνιο από τους σημερινούς επιστήμονες.

Μοιάζει με κάκτο αλλά δεν είναι. Τα σαρκώδη φύλλα του μοιάζουν με της αγαύης και έχουν αγκάθια στο περιθώριο. Το λουλούδι της έχει κίτρινο χρώμα.

Η Αλόη η γνήσια παράγει δύο φαρμακευτικά προϊόντα. Ο κίτρινος πικρός χυμός που βγαίνει όταν κόβουν τα φύλλα χρησιμοποιείται, αφού ξεραθεί, ως καθαρτικό. Η άχρωμη και διαφανής γόμα, γνωστή σαν ζελατίνη της Αλόης της γνήσιας (aloe vera gel), είχε μεγάλη εμπορική σημασία στην αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, Έλληνες, Ρωμαίοι, Κινέζοι τη χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν τις αρρώστιες της επιδερμίδας. Τα τελευταία 50 χρόνια ξανάρχισε η ευρεία χρησιμοποίησή της.

Ο λαός χρησιμοποιεί την Αλόη τη γνήσια για την περιποίηση εγκαυμάτων της επιδερμίδας από φωτιά ή ήλιο, καθώς και για τα εξανθήματα, τα τσιμπήματα από τις μέλισσες και από άλλα έντομα, τα κοψίματα και τα τσιμπήματα από τις μέδουσες της θάλασσας.

Στις τροπικές χώρες το φυτό βρίσκεται σε κάθε σπίτι στο περβάζι του παραθύρου της κουζίνας, πρόχειρο για κάθε ανάγκη και γενικά αποκαλείται φυτό για καψίματα. Κόβουν ένα φύλλο ώριμο από το φυτό το ξεφλουδίζουν για να βγεί η ζελατίνη και τη βάζουν πάνω στο κάψιμο.

Το 1930 και 1940 οι Αμερικάνοι γιατροί ανακάλυψαν ότι η ζελατίνη της Αλόης της γνήσιας μπορούσε να θεραπεύσει τα καψίματα που προκαλούσαν οι ακτίνες Χ. Από τότε άρχισε και η μεγάλη ζήτηση του φυτού.

Στο μεταξύ ανακάλυψαν ότι εκτός από φαρμακευτική χρήση ήταν κατάλληλη και για καλλυντικό, έτσι μια άλλη βιομηχανία αναπτύχθηκε.

Από άρθρο της Αναστασίας Μουράτη

Η Αλόη (Aloe) ανήκει στην οικογένεια των Λειριϊδών (Liliaceae) και το γένος περιλαμβάνει 200 περίπου είδη ιθαγενή των θερμών χωρών. Είναι φυτά ποώδη, πολυετή, θαμνώδη και σπάνια δενδρώδη που αντέχουν στην ξηρασία. Η ονομασία αλόη προέρχεται από το αραβικό όνομα *alloe*. Η ρητίνη από ορισμένες ποικιλίες είναι αρωματική και παίρνεται με κέντρισμα του φυτού. Είναι πικρή στην γεύση, τονωτική και καθαριστική. Η ουσία αυτή ήταν γνωστή στους αρχαίους τουλάχιστον από την 4η εκατονταετία προ Χριστού. Την αναφέρει και ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος. Οι Αιγύπτιοι την χρησιμοποιούσαν στο βαλσάμωμα των νεκρών τους.

Η ποικιλία της αλόης που έβγαζε την ρητίνη που αναφέρεται στο εδάφιο της βίβλου είναι η Αλόη η σοκοτριανή (Aloe socotrina) ιθαγενές φυτό της νήσου Σοκότρα του Ινδικού ωκεανού. Η ρητίνη της αλόης εισαγόταν στο Ισραήλ και επομένως ήταν ακριβή. Η μεγάλη ποσότητα που είχε φέρει ο Νικόδημος είναι σημάδι ότι ήταν πλούσιος.

" Ήλθε δε και ο Νικόδημος ο ελθών προς τον Ιησούν νυκτός το πρώτον, φέρων μίγμα σμύρνης και αλόης ως λίτρας εκατόν"
[Μαζί δε μ' αυτόν ήλθε και ο Νικόδημος, ο οποίος την πρώτη φορά είχε έλθει στον Ιησούν νύχτα. Ο Νικόδημος έφερε πολυτιμότατο άρωμα μίγμα από σμύρνα και αλόη εκατό περίπου λίτρα.]

Κατά Ιωάννην ιθ 39

Στην Ελλάδα ευδοκιμούν στα ζεστά μέρη λίγα είδη και μεταξύ αυτών η Αλόη η γνήσια (Aloe vera ή vulgaris ή barbadensis).

Είναι η αλόη που αναφέρει ο Διοσκουρίδης ότι φυτρώνει στους παραθαλάσσιους τόπους και στα νησιά, ιδιαίτερα στην Άνδρο, αλλά δεν είναι κατάλληλη για παραγωγή της ρητίνης . Φαίνεται ότι προήλθε από την Βόρεια Αφρική και εγκλιματίστηκε. Ο Ορφανίδης την συνάντησε αυτοφυή στο Ναύπλιο. Στην Κύπρο παλαιότερα την καλλιεργούσαν σε μεγάλη έκταση, την ονόμαζαν δε αλάς και την χρησιμοποιούσαν επίσης σαν προφυλακτικό για την βασκανία, φυτεύοντάς τη στους τοίχους της αυλής ή την κρεμούσαν στις οροφές των εργαστηρίων.

Ανήκει στην οικογένεια Asphodelaceae, στο παρελθόν όμως την τοποθετούσαν στις Aloaceae και Liliaceae. Συναντάμε περίπου 400 είδη.

Έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες που ήταν γνωστές στους αρχαίους Αιγύπτιους. Μάλιστα βρίσκουμε απεικόνισή της στα ιερογλυφικά.

Έχει πολλά θρεπτικά συστατικά, μεταξύ των οποίων βιταμίνες Α, C ,Ε. Είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία (σίδηρο, μαγγάνιο, φωσφόρο, κάλιο, ψευδάργυρο κά.), ένζυμα, αμινοξέα.

Οι πολλαπλές ιδιότητες της αλόης οφείλονται στη συνεργιακή δράση των συστατικών της.

Είναι αναπλαστική, επουλωτική, αντιφλεγμονώδης, κατά του κνησμού, ενυδατική, αντιοξειδωτική, κυτταροπροστατευτική.

Για το καλοκαίρι ας φτιάξουμε **κρέμα ματιών με τζελ αλόης:**

2 κουταλιές σούπας τζελ αλόης

4 σταγόνες λάδι λεβάντας

2 σταγ. λάδι τριαντάφυλλο

2 σταγ. καροτέλαιο

2 σταγ. λάδι νυχτολούλουδο

2 σταγ. λάδι borago

1 μπλίστερ βιταμίνη Ε

2 σταγ. αιθέριο τριαντάφυλο

2 σταγ. αιθέριο λιβάνι

Ένα ακόμη **τζελ ματιών:**

30ml τζελ αλόης

5ml which hazel

2ml λάδι νυχτολούλουδο

1 μπλίστερ βιταμίνηΕ

3 σταγόνες grapefruit seed extract
5 σταγόνες αιθέριο χαμομήλι

Αν δεν έχετε which hazel, μπορείτε να την φτιάξετε με ροδόνερο, λάδι τριαντάφυλλου, αιθέριο τριαντάφυλλο (από ένα σέρουμ ματιών του εμπορίου).

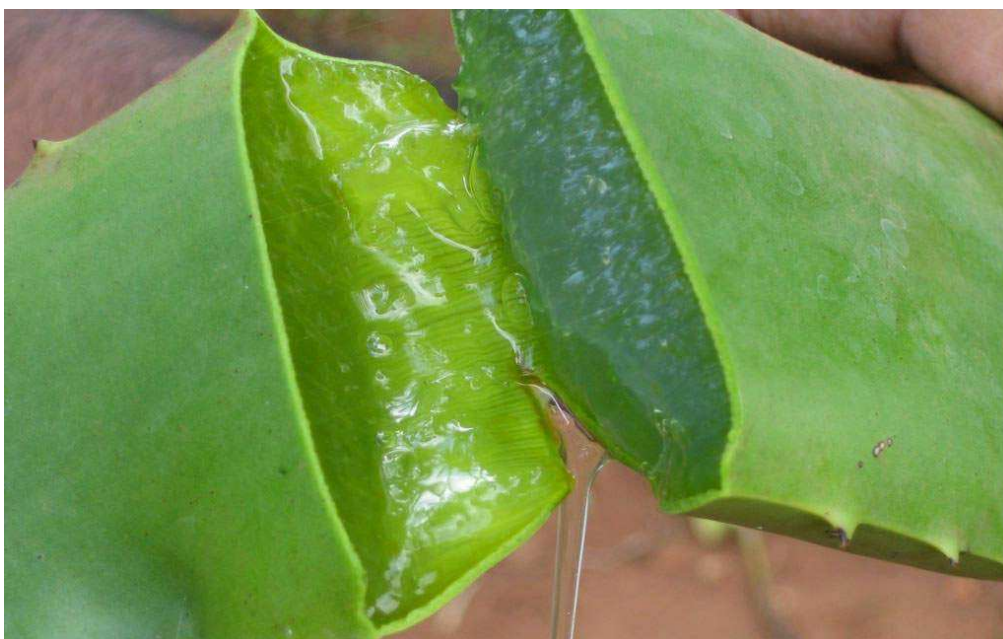
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μ'ένα μιξεράκι του φραπέ και ..έτοιμη.

Επίσης αν έχετε φυτό αλόης, μπορείτε να κάνετε μια γρήγορη μάσκα με φρέσκα φύλλα. Κόβουμε,αφαιρούμε το εξωτερικό περίβλημα και βάζουμε το υγρό στο πρόσωπο για 15 λεπτά. Ενυδατώνει και ανακουφίζει την ξηρή και ταλαιπωρημένη απ'τον ήλιο επιδερμίδα. Την τονώνει, την αναζωογονεί.

Τέλος αν το σώμα μας ταλαιπωρήθηκε από την έκθεση στον ήλιο:

Παίρνουμε 10γρ. τζελ αλόης και το αναμιγνύουμε με 50γρ. βρασμένο απιονισμένο νερό (το έχουμε αφήσει να κρυώσει) και περνάμε με γάζα τα ταλαιπωρημένα σημεία. Για ελαφρύ έγκαυμα κάνουμε κομπρέσες με το υγρό.

Υ.Γ. Ο χυμός της αλόης λέγεται πως δρα θεραπευτικά στον οργανισμό.Για καλύτερη απορρόφηση είναι προτιμότερο να τον πίνετε νηστικοί.



1.4 Τα πολλά οφέλη της Aloe

Μια από τις μεγαλύτερες παρερμηνείες για την aloe είναι ότι μπορεί μόνο να χρησιμοποιηθεί ως επίκαιρη κρέμα. Αυτό δεν ισχύει φυσικά δεδομένου ότι πολλοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν αρχίσει να ανακαλύπτουν ότι η Aloe Βέρα έχει έναν μεγάλο αριθμό πιθανών δυνατοτήτων για τις διάφορες ασθένειες και μπορεί συχνά να βρεθεί με μορφή χαπιών ως μορφή της εναλλακτικής ιατρικής.

Για αιώνες, οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει την Aloe για να διευκολύνουν τον πόνο των εγκαυμάτων, ειδικά στην περίπτωση των εγκαυμάτων από τον ήλιο δεδομένου ότι διαπιστώθηκε ότι μόνο η aloe θα μπορούσε να διευκολύνει τον πόνο της δημιουργίας φουσκαλών. Σήμερα εν τούτοις, ενώ πολλοί άνθρωποι έχουν ακόμα φυτό Aloe στο σπίτι τους που το μεταχειρίζεται για τα εγκαύματα, πολλοί άλλοι άνθρωποι γυρίζουν τώρα στα διάφορα καταστήματα υγείας για να πάρουν aloe σε μορφή χαπιών.

Σε ασθένεια όπως η αρθρίτιδα στην οποία τα χάπια της Aloe έχουν αυξήσει τη δημοτικότητα ως μια μορφή εναλλακτικής λύσης.

Αυτό κάνει την Aloe ένα άριστο μέρος του κόσμου της εναλλακτικής ιατρικής εξαιτίας του γεγονότος ότι όχι μόνο μπορεί αυτό να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά υπό μορφή κρέμας ή ακόμα και με φυσική μορφή του, αλλά μπορεί τώρα να ληφθεί σε μια μορφή χαπιών έτσι ώστε μπορεί να λειτουργήσει γρηγορότερα από παντού.

Επιπλέον, επίσης έχει καθοριστεί ότι η μορφή χαπιών aloe είναι πολύ καλή στη βοήθεια των ανθρώπων με τα διάφορα χωνευτικά προβλήματα όπως την ασθένεια Crohns. τα χάπια της Aloe έχουν αποδειχθεί επιτυχή να βοηθήσουν με τη θεραπεία του συνδρόμου ευερέθιστων εντέρων καθώς επίσης και της κολίτιδας.

η Aloe που ήταν αρχικά για χρήση μόνο σε εξωτερική βάση είναι τώρα διαθέσιμο με μορφή χαπιών και έτσι μπορεί να διευκολύνει τον πόνο καθώς επίσης και την αποτοξίνωση του χωνευτικού συστήματος. Επιπλέον, όχι μόνο μπορείτε να πάρετε τα χάπια, αλλά τώρα στα καταστήματα με τα διάφορα προϊόντα υγείας, μπορείται επίσης να πάρεται το χυμό της Aloe που

σχεδιάζεται συγκεκριμένα για να βοηθήσει και να αποτοξινώσει το χωνευτικό σύστημα.

Με τόσες πολλές δυνατότητες η Aloe, δεν θα είναι τίποτα λιγότερο από καταπληκτικό να δούμε τι θα βγει από την εκμετάλλευση αυτών των θαυματουργών εγκαταστάσεων.

Η Aloe είναι πιθανώς το πιο γνωστό και δημοφιλές βότανο στη σύγχρονη κοινωνία. Αν και πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι είναι ένας κάκτος, η Aloe είναι πραγματικά από τη σαρκώδη οικογένεια φυτών αντ' αυτού. Είναι γνωστή για τις θεραπευτικές της ιδιότητες μέσω της επαφής, και υπό αυτήν τη μορφή χρησιμοποιείται ευρέως σε ποικίλα καλλυντικά προϊόντα όπως σαμπουάν, λοσιόν και μαλακτικά μαλλιών.

Η Aloe στην φυσική και καθαρή μορφή της θεραπεύει με την επαφή. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να αρχίσει να απαλύνει τον πόνο και έπειτα να θεραπεύσει. Είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τα εγκαύματα, πληγές, γρατσουνιές καθώς και δευτερεύοντα γδαρσίματα και είναι αυτή που βρίσκουμε συχνότερα στις θεραπείες για το ηλιακό έγκαυμα.

Δυστυχώς πολλά προϊόντα κατά του ηλιακού εγκαύματος περιέχουν ποικίλα άλλα, μη βοτανικά συστατικά. Στην πραγματικότητα, μερικά προϊόντα περιέχουν λίγη καθαρή aloe Βέρα, που στην ουσία δεν είναι αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των ηλιακών εγκαυμάτων ή άλλων δευτερευόντων προβλημάτων του δέρματος.

Η φυσική aloe Βέρα εντούτοις, είναι ισχυρή επειδή έχει τη δυνατότητα να διαπερνάει όλα τα στρώματα του δέρματος. Αυτό είναι που την κάνει μια θαυμάσια και αποτελεσματική στην ανακούφιση από τον πόνο και στη θεραπεία με την επαφή. Αυτή η ιδιότητα εντούτοις, μπορεί επίσης να είναι επικίνδυνη όταν αναμιγνύεται με χημικές ουσίες που σήμερα βρίσκονται συνήθως στα δημοφιλή προϊόντα.

Όταν οι λοσιόν για το ηλιακό έγκαυμα, οι θεραπείες μαλλιών, και άλλα προϊόντα ομορφιάς ή ευεξίας έχουν οινόπνευμα, αρώματα και διάφορα άλλα χημικά συστατικά περιλαμβανομένου και της aloe Βέρα, υπάρχει κίνδυνος να μεταφερθούν οι τοξίνες κάτω από την επιδερμίδα. Το δέρμα σχεδιάστηκε για να βοηθάει το σώμα να προστατεύεται από την εισαγωγή των επιβλαβών

στοιχείων, αλλά εάν επιτρέπεται σε εκείνα τα συστατικά να διαπεράσουν πλήρως τα στρώματα της επιδερμίδας, κατόπιν μπορεί να προκληθούν απροσδόκητες ασθένειες και προβλήματα υγείας.

Λόγω αυτού, ο ασφαλέστερος τρόπος να χρησιμοποιηθεί η aloe για τη αντιμετώπιση των εγκαυμάτων, γδαρσιμάτων και κοψιμάτων είναι να χρησιμοποιηθεί μόνο η καθαρή aloe σε χυμούς ή πηκτώματα. Αυτοί μπορούν συνήθως να αγοραστούν σε εμφιαλωμένες μορφές σε οποιοδήποτε κατάστημα με τρόφιμα υγιεινής διατροφής ή με βότανα και θα διαρκέσουν για κάποιο χρονικό διάστημα στο ψυγείο. Εναλλακτικά, μπορείτε απλά να κρατήσετε μια ή περισσότερες ζωντανά φυτά aloe στο σπίτι σας, κατόπιν ανοίγουμε μια φέτα από ένα φύλλο και το χρησιμοποιείτε ανάλογα με την περίπτωση.

Οι χυμοί ή τα πηκτώματα της είναι μια άριστη θεραπεία που χρησιμοποιείται για τις επώδυνες ή ραγισμένες θηλές στις μητέρες που θηλάζουν. Διεγείρουν επίσης την κυκλοφορία γύρω από τις πληγωμένες περιοχές. Είναι θαυμάσια απολεπιστικά του δέρματος, συν το ότι βοηθά στην προώθηση της αναγέννησης των νέων δερματικών κυττάρων. Αυτό όχι μόνο το καθιστά χρήσιμο για τις πληγές και τα κοψίματα, αλλά είναι ένα άριστο καθαριστικό προσώπου σε περιπτώσεις ακμής, ή και απλά να διατηρήσει υγιές και νεανικό το δέρμα του προσώπου.

Αυτό το βότανο είναι ένα αντιφλεγμονώδες, καθαρικό, και άνοσο τονωτικό. Παραδοσιακά, είναι χρήσιμο για σταθεροποίηση της ζάχαρη του αίματος, για θεραπεία στα εγκαύματα και τις πληγές, στον καρκίνο, δυσκοιλιότητα, διαβήτη, κρουσπάγημα, για να μαλακώσουν οι πέτρες των νεφρών και στη θεραπεία του έλκους.

Περιέχει αμινοξέα, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο και ψευδάργυρο όπως και βιταμίνη A, C και E.

Το πήκτωμα εφαρμόζεται τοπικά. Ο χυμός λαμβάνεται εσωτερικά.

Ο Δρ. Greg Henderson, Διευθυντής μιας νατουραλιστικής κλινικής στην πολιτεία της Καλιφόρνια, ο Michael T. Murray N.O., ο Guillermo Pelly N.D., και ο Δρ. Jeffrey Bland, βάσει εργαστηριακών ερευνών αναφέρουν τις ακόλουθες ιδιότητες.

1. **Παυσίπονο.** Η Aloe καταστέλλει τον πόνο με εφαρμογή στην πάσχουσα περιοχή. Αντίθετα με τα περισσότερα άλλα διαθέσιμα προϊόντα, έχει την ικανότητα να διεισδύει σε μεγάλο βάθος. Η Aloe αναστέλλει τον πόνο στις βαθιές στιβάδες του δέρματος, χάρη στα ενεργά συστατικά της και στην ικανότητα αυτών να διεισδύουν και να καταπραΰνουν τη φλεγμονή.

2. **Αντιφλεγμονώδες – Αντιαλλεργιογόνο.** Η αλόη έχει λειτουργία κατά κάποιο τρόπο παρόμοια με τα στεροειδή, όπως είναι η κορτιζόνη, αλλά χωρίς τις επιβλαβείς παρενέργειες αυτών. Αρκετά συστατικά της αλόης είναι υπεύθυνα για αυτές τις δράσεις. Τα πιο σημαντικά από αυτά είναι οι Γλυκοπρωτεΐνες, οι οποίες αναστέλλουν και μάλιστα αποδομούν τη βραδυκίνη, ένα μείζονα ενδιάμεσο παράγοντα των διεργασιών που προκαλούν πόνο και φλεγμονή. Επιπλέον περιέχονται διάφορες Ανθρακινόνες, καθώς και Σαλικυλικά, οι ίδιες αντιφλεγμονώδεις και αναλγητικές ουσίες που ανευρίσκονται στην ασπιρίνη.

Η αλόη είναι πολύ χρήσιμη για την θεραπεία αμυχών και εγκαυμάτων του δέρματος, γιατί περιέχει γαλακτικό μαγνήσιο, μια ουσία που αναστέλλει τις ισταμινικές αντιδράσεις, οι οποίες εκλύονται από το ανοσοποιητικό σύστημα κατόπιν επίδρασης ερεθιστικών ουσιών. Για το λόγο αυτό, μπορείτε να τη χρησιμοποιείτε για οποιαδήποτε φλεγμονή, όπως Ορογονοθυλακίτιδα, Αρθρίτιδα, ή ακόμη και τσιμπήματα εντόμων. Για καλύτερα αποτελέσματα, διαποτίστε ένα βαμβάκι με αλόη και τοποθετήστε το στο δέρμα, καλύπτοντας το για να αποφευχθεί η εξάτμιση της αλόης. Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που πρέπει να θυμάστε είναι ότι η αλόη δεν περιέχει κορτιζόνη, αλλά έχει ένζυμα και άλλα συστατικά, τα οποία έχουν εξαιρετική δράση για την ανακούφιση του πόνου στις πάσχουσες περιοχές.



3. Επουλωτική δράση. Η Aloe περιέχει σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις ασβέστιο, κάλιο και ψευδάργυρο, καθώς και βιταμίνες C και E. Αυτά τα μεταλλικά στοιχεία προωθούν τον σχηματισμό ενός ινώδους δικτύου που παγιδεύει τα ερυθρά αιμοσφαίρια, επιταχύνοντας έτσι την επουλωτική διεργασία. Το ασβέστιο είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος, και για τη χρήση των μυών. Είναι σημαντικός καταλύτης σε κάθε επουλωτική διεργασία.

4. Κερατολυτική δράση.

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

5. Αντιβιοτική δράση.

α) αντιμικροβιακή δράση. Έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει την καταστροφική δράση πολλών βακτηριδίων, όπως της σαλμονέλας και του σταφυλόκοκκου, τα οποία παράγουν πύο, και επίσης καταπολεμά τα κολοβακτηρίδια, τον εντερικό στρεπτόκοκκο, ενώ παράλληλα είναι πολύ αποτελεσματική έναντι του μύκητα *Candida Albicans* κ.λ. π. Η αλόη έχει εξαιρετική δραστηριότητα στην εξάλειψη βακτηριδίων, όταν εφαρμοστεί σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 75% στην προσβεβλημένη περιοχή.

β) αντ-ιϊκή δράση. Καταπολεμά τους ιούς, όταν χρησιμοποιείται σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 75% και εφαρμόζεται απευθείας στους ιούς. Η αλόη είναι πολύ αποτελεσματική απέναντι στο πρωτόζωο τριχομονάδα του κόλπου. Ακεμανάννη (ακετυλομαννόζη). Αυτή η ουσία που ανευρίσκεται στην Aloe έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματική στην καταπολέμηση ορισμένων ιών. Τελευταία χρησιμοποιείται με μορφή ενέσεων για την καταπολέμηση της λευχαιμίας και ινοσαρκωμάτων σε ζώα, ενώ μελετάται ως επιβοηθητικό του AZT στην καταπολέμηση του ιού HIV (AIDS).

γ) Αντιμυκητιασική δράση. Ενεργεί ως μυκητοκτόνο όταν εφαρμόζεται απευθείας στους μύκητες.

6. Αναγέννηση κυττάρων.

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.

Καρκίνος του δέρματος: Η αλόη θα αποτελέσει στο μέλλον το όπλο για την αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος, αναφέρει η Δρ. Faith Strickland του κέντρου M.D. Anderson Cancer Center του Πανεπιστημίου του Τέξας. Διαβεβαιώνει επίσης ότι η αλόη συμβάλλει στην προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος του δέρματος από βλαπτικούς παράγοντες. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι η αλόη περιέχει 17 αμινοξέα, τα οποία χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός για τη σύνθεση πρωτεϊνών και ιστών (οι πρωτεΐνες αποτελούν δίκτυα που σχηματίζονται από το συνδυασμό διαφόρων αμινοξέων). Παράλληλα, περιέχει μεταλλικά στοιχεία, όπως ασβέστιο, φωσφόρο, χαλκό, σίδηρο, μαγγάνιο, μαγνήσιο, κάλιο και νάτριο, στοιχεία ουσιώδους σημασίας για το μεταβολισμό και τις κυτταρικές λειτουργίες.

7. Παροχή ενέργειας.

Η αλόη συμβάλλει στην προώθηση του σωστού μεταβολισμού, δηλαδή της παραγωγής της απαιτούμενης από τον οργανισμό ενέργειας. Επιπλέον, επειδή περιέχει βιταμίνη C, παρουσιάζει διεγερτική και βελτιωτική δράση στην κυκλοφορία και την καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Η βιταμίνη C δεν παράγεται από τον οργανισμό, και για το λόγο αυτό πρέπει να την λαμβάνουμε από εξωτερικές πηγές. Αυτή η βιταμίνη είναι πολύ σημαντική για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος, και παίζει ρόλο στην πρόληψη ενός ευρύτατου φάσματος ασθενειών, οι οποίες θα αναπτυχθούν σε μεταγενέστερα τμήματα αυτού του βιβλίου.

8. Χωνευτικό.

Η αλόη περιέχει μεγάλο αριθμό ενζύμων. Κάποια από αυτό ένζυμα παράγονται από τον οργανισμό (πάγκρεας), αλλά κάποια άλλα όχι, και τα τελευταία πρέπει να παρέχονται στον οργανισμό από εξωτερικές πηγές. Κατά την πεπτική διεργασία τα ένζυμα διασπούν τις πρωτεΐνες στα αμινοξέα που τις συνιστούν, τους υδατάνθρακες σε απλά σάκχαρα (γλυκόζη), και τα λίπη σε λιπαρά οξέα. Τα μεταποιημένα στοιχεία απορροφώνται στη συνέχεια από το έντερο και περνούν στο κυκλοφορικό σύστημα. Ένα συστατικό της αλόης, η αλόϊνη, χρησιμοποιείται ως υπακτικό. Η αλοΐνη

απομονώνεται από τον εξωτερικό φλοιό των φύλλων. Στις γαστρεντερικές διαταραχές, η αλόη φαίνεται ότι επιβραδύνει την κένωση του στομάχου και αναστέλλει την απελευθέρωση υπερβολικών ποσοτήτων υδροχλωρικού οξέος και του ενζύμου πεψίνη. Συνίσταται η λήψη της αλόης να ξεκινά με χαμηλές δόσεις, μία ή δύο ουγκιές (30-60 ml) την ημέρα, και στη συνέχεια η ποσότητα αυτή να αυξάνεται μετά από αξιολόγηση της ανταπόκρισης του οργανισμού.

9. Αποτοξίνωση. Αποτοξίνωση = Αποβολή + Αναγέννηση + Αφομοίωση Χάρη στο κάλιο που περιέχει, η aloe vera βελτιώνει και διεγείρει τη λειτουργία του ήπατος και των νεφρών, των κύριων οργάνων αποτοξίνωσης. Η αλόη περιέχει ουρονικό οξύ, το οποίο απομακρύνει τοξικά υλικά από το εσωτερικό των κυττάρων. Την πρώτη φορά που καταναλώνεται, η αλόη τείνει να προκαλεί διάρροια, επειδή προκαλεί εσωτερική εξυγίανση του εντέρου από βακτηρίδια, καθώς και από τροφές που έχουν παραμείνει στις πτυχές ή σε εκκολπώματα του εντέρου.

10. Επανυδάτωση του δέρματος. Η αλόη διεισδύει σε βάθος και αναπληρώνει τις απώλειες υγρών. Επιπλέον επανορθώνει τους κατεστραμμένους ιστούς από το εσωτερικό τους, καθώς και τα εγκαύματα διαφόρων αιτιών, περιλαμβανομένων και των ηλιακών εγκαυμάτων.

11. Θρεπτικό. Η αλόη περιέχει 18 από τα 23 αμινοξέα (δομικοί λίθοι πρωτεϊνών), τα οποία χρειάζεται ο οργανισμός για να συνθέσει κύτταρα και ιστούς. Επιπλέον περιέχει ένζυμα απαραίτητα για τη διάσπαση υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών στο στόμαχο και το έντερο. Η αλόη περιέχει μεγάλη ποικιλία βιταμινών, όπως Β1, Β5, Β6, Β12, Α και C. Όπως ήδη αναφέρθηκε, περιέχει μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο, φωσφόρο, χαλκό, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, κάλιο και νάτριο.

12. Φυσική κάθαρση (περιέχει σαπωνίνες): Η αλόη είναι φυσικός εκκαθαριστικός παράγοντας, χάρη στα έλαια που περιέχει. Από την άλλη πλευρά, χάρη στην παρουσία πρωτεολυτικών ενζύμων, η αλόη διασπά τους απονεκρωμένους ιστούς, καθαρίζοντας έτσι τα τραύματα. Εξαλείφει το καύσος και τον κνησμό (χρήσιμη για τσιμπήματα, εξανθήματα κ.λ.π.)

13. Διαστέλλει τα αγγεία. Διαστέλλει τα τριχοειδή, αυξάνοντας έτσι την αιματική ροή.

14. Εξαιρετικό μέσο μεταφοράς. Χάρη στην παρουσία λιγνίνης, η αλόη έχει εξαιρετική διεισδυτική ικανότητα και αποτελεί ιδανικό μέσο για τη μεταφορά άλλων στοιχείων, με τα οποία συνδυάζεται, βαθιά στο εσωτερικό του δέρματος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίον υπάρχουν χιλιάδες ιατρικά και καλλυντικά προϊόντα που περιέχουν αλόη. Κάποια παραδείγματα; Σε συνδυασμό με ευκάλυπτο και jojoba, καταπραΰνει τον πόνο διαπερνώντας τις τρεις στιβάδες του δέρματος, και εισδύοντας στην περιοχή των μυών. Σε συνδυασμό με προπύλη μέλισσας αποτελεί εξαιρετική κρέμα για λοιμώξεις του δέρματος. Σε συνδυασμό με λάδι καρύδας και αντηλιακούς παράγοντες, δημιουργεί ένα εξαιρετικό αντηλιακό.

15. Η *aloe vera (barbadensis)* δεν έχει γνωστές παρενέργειες.

16. Η αλόη στην Οδοντιατρική. Ο Δρ. Timothy E. Moore του Πανεπιστημίου της Οκλαχόμα έχει διενεργήσει έρευνες σχετικά με την εφαρμογή αλόης στην οδοντιατρική πράξη, με εξαιρετικά αποτελέσματα. Αναφέρει ότι οι οδοντόκρεμες από αλόη ή από εκχύλισμα αυτής συμβάλλουν στην καταπολέμηση της αιμορραγίας των ούλων και της ουλίτιδας, καθώς και στην πρόληψη τερηδόνας, χωρίς να έχει διαβρωτική δράση, η οποία με παρατεταμένη χρήση θα προκαλούσε η ίδια τερηδόνα. Η αλόη σε συνδυασμό με jojoba συμβάλλει στην αποφυγή του σκασίματος των χειλιών και των φυσαλίδων του πυρετού.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1 ΙΣΤΟΡΙΑ

Αρχαίες καταγραφές δείχνουν ότι τα πλεονεκτήματα της Αλόης Βέρα είναι γνωστές, εδώ και αιώνες. Οι ιαματικές της ιδιότητες είναι γνωστές για περισσότερο από 5.000 χρόνια. Ο George Ebers, ανακάλυψε για πρώτη φορά τις αρχαίες ρίζες, το 1862, σε έναν αιγυπτιακό πάπυρο, του 1500 π.Χ. Έλληνες και Ρωμαίοι γιατροί τη χρησιμοποιούσαν με μεγάλη επιτυχία, σαν θεραπευτικό βότανο. Οι ερευνητές ανακάλυψαν επίσης, ότι, τόσο οι αρχαίοι Κινέζοι όσο και οι Ινδιάνικοι πολιτισμοί, χρησιμοποιούσαν την Αλόη Βέρα. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου, συσχέτιζαν τη χρήση της με την αναζήτηση της φυσικής τους ομορφιάς, ενώ στις Φιλιππίνες χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με γάλα, για τις λοιμώξεις των νεφρών.

Τα είδη της Αλόης, αναφέρονται στη Βίβλο, και ο μύθος λέει ότι ο Μέγας Αλέξανδρος, κατέκτησε την νήσο Σοκότρα στον Ινδικό Ωκεανό, για να έχει στη διάθεσή του προμήθειες Αλόης, προκειμένου να θεραπεύονται οι τραυματισμένοι στρατιώτες του, Ωστόσο, η γρήγορη ανάπτυξη της τεκμηριωμένης ιατρικής επιστήμης στο δυτικό κόσμο, καθώς και η κίνηση προς λιγότερο εύκρατα κλίματα, οδήγησαν στη μείωση της δημοτικότητας και διαθεσιμότητας της Αλόης Βέρα.

Η πρώτη σχετική αναφορά στη Δυτική Ιατρική είναι η εργασία του Ιπποκράτη (460π.Χ. - 375 π.Χ.) του πατέρα της Ιατρικής, ο οποίος περιγράφει τις θεραπευτικές ιδιότητες της Αλόης σε πολλούς τόμους και μιλάει για ανακούφιση από στομαχικούς πόνους και δυσεντερία. Στην ελληνική φαρμακολογία, το φυτό αναφέρθηκε αρχικά από τον Κέλσιο (25 π.Χ. - 50 μ.Χ.) τον πατέρα της Ρωμαϊκής Ιατρικής, που τα σχόλια του περιορίστηκαν στη δύναμη του ως καθαρτικό.

Εντούτοις, για την πρώτη πραγματική συγκριτική μέτρηση επιδόσεων για τη γενική χρήση Αλόης Βέρα, πρέπει να πάμε στα "ελληνικά Βότανα" από τον έλληνα βοτανολόγο Διοσκουρίδη (41 - 68μ.Χ.) Αυτός ο δάσκαλος της ρωμαϊκής φαρμακολογίας ανέπτυξε τη γνώση και την ικανότητα του, καθώς ταξίδεψε με τους στρατούς εκείνης της μεγάλης αυτοκρατορίας. Ο Διοσκουρίδης έδωσε την πρώτη λεπτομερή περιγραφή του φυτού που καλούμε Αλόη Βέρα και απέδωσε στους χυμούς της "τη δύναμη του συσχετισμού και

της πρόκλησης του ύπνου". Σημείωσε επίσης ότι "χαλαρώνει την κοιλιά και καθαρίζει το στομάχι". Περαιτέρω, πρόσθεσε ότι αυτή η πικρή" Αλόη (χυμός φυτού) ήταν και θεραπεία για τις αιμορροΐδες και βοηθούσε στη θεραπεία των μωλώπων, ήταν καλό για τις αμυγδαλές, τα ούλα, το λαιμό και όλες τις γενικές στοματικές ενοχλήσεις, λειτούργησε ως θεραπεία για τα μάτια, μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε θεραπείες καψίματος, για να βοηθήσει καταπραΰνοντας τον κνησμό στο ξηρό δέρμα, για τα πληγωμένα γεννητικά όργανα. Ο Διοσκουρίδης περαιτέρω παρατήρησε ότι ολόκληρο το φύλλο, όταν κονιοποιείται, θα μπορούσε να σταματήσει την αιμορραγία πολλών πληγών.



Ένας άλλος διάσημος παθολόγος εκείνης της εποχής, ο Πλίνιος ο παλαιότερος, επιβεβαίωσε στην "ιστορία των φυτών" τα συμπεράσματα του Διοσκουρίδη αλλά πρόσθεσε περαιτέρω ότι η Αλόη θα μπορούσε να χρησιμοποιείται και σε πολυάριθμες άλλες ασθένειες, καθώς και για τη μείωση της εφίδρωσης. Το μέλι αναμιγνυόταν συχνά μ' αυτήν, ίσως για ν' αντιμετωπιστεί η πικρή γεύση και ενδεχομένως επειδή κανένας δεν πίστεψε ότι αυτό το φυτό θα μπορούσε να είναι ένα τέτοιο αποτελεσματικό θεραπευτικό! Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης, η χρήση της θεραπευτικής Αλόη Βέρα διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο και προς τα βόρεια της Ευρώπης. Επειδή ευδοκίμούσε μόνο στα ζεστά κλίματα, δεν αναπτύχθηκε από τους βόρειους Ευρωπαίους, αν και αυξήθηκε ευρέως η χρήση της στην Ισπανία, την Πορτογαλία και την Ιταλία, όπου έτυχε ιδιαίτερης εκτίμησης. Ο Κολόμβος, κατά τη διάρκεια των ταξιδιών της ανακάλυψης της Αμερικής σημείωσε τη χρήση του στην Κούβα και σε άλλα νησιά της Καραϊβικής, όπου χρησιμοποιούταν, μεταξύ άλλων, για τις φουσκάλες, τα δαγκώματα εντόμων και τις πληγές.

Η γνώση του "θαυματουργού φυτού" πέρασε από γενιά σε γενιά σ' όλο τον κόσμο και θαυματουργές δυνάμεις! Οι ιερείς το

χρησιμοποίησαν σε πολλές θρησκευτικές ιεροτελεστίες και οι βασιλικοί παθολόγοι κατέγραψαν τις ιδιότητες του και τις εκτεταμένες χρήσεις του στα ιατρικά αρχεία τους. Για τον πολύ κόσμο, έγινε μια παραδοσιακή θεραπεία για τις πολυάριθμες ασθένειες, είτε ακατέργαστο από το ίδιο το φύλλο είτε, για εσωτερική θεραπεία, επεξεργασμένο με βρασμό ή ξήρανση.

Το 15ο αιώνα, η Αλόη ερευνήθηκε από τους Ιησουίτες της Ισπανίας. Ως ιδιαίτερα μορφωμένοι μελετητές και παθολόγοι, είχαν διαβάσει τα ελληνικά και ρωμαϊκά ιατρικά κείμενα που περιέγραφαν τις ιδιότητες και τις δυνάμεις της και, όταν συνόδευσαν τους εξερευνητές σε νέες χώρες χρησιμοποιούσαν το φυτό, εάν το έβρισκαν εκεί και το φύτευαν εκεί όπου δεν ήταν διαθέσιμο.

Υπάρχει μια μικρή αναφορά τα επόμενα διακόσια έτη, εκτός από τις ιατρικές αναφορές, για την Αλόη vulgaris και την πικρή Αλόη. Στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης χρησιμοποιήθηκε γενικά ως καθαρικό. Το εμπόριο στα φάρμακα Αλόης για χρήση στους ανθρώπους και στα ζώα, συνεχίστηκε μέχρι περίπου τη δεκαετία του '30. Η αυξημένη φήμη της ως θεραπευτικού φυτού μπορεί πραγματικά να είχε συμβάλει στην επιτυχία της στα πιο εύκρατα μέρη στη γη μέχρι πρόσφατα.

Με τα χρόνια οι άνθρωποι έγιναν όλο και περισσότερο πεπεισμένοι για της καταπληκτικές θεραπευτικές δυνάμεις της Αλόης, για τις οποίες είχαν ακούσει περισσότερο απ' τη λαογραφία και το μύθο, παρά στην πραγματικότητα. Έτσι στα θερμότερα κλίματα όπου αναπτύχθηκε ιδιαίτερα, το φυτό συνεχίστηκε να χρησιμοποιείται και για τις πληγές και για ένα ευρύ φάσμα των εσωτερικών και εξωτερικών ασθενειών, ενώ στη βόρεια Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική προωθήθηκε εν μέρει στη σύγχρονη ιατρική και την ανάπτυξη των συνθετικών φαρμάκων. Η αλόη έχει πράγματι πολλές ευεργετικές ιδιότητες που έχουν απασχολήσει πολλούς επιστήμονες, ιδιαίτερα στην τέως Σοβιετική ένωση και την Ιαπωνία επιστήμονες όπως ο πασίγνωστος οφθαλμίατρος Filatov πατέρα της πλαστικής του κερατοειδούς, που θεράπευσε χιλιάδες ανθρώπους που έπασχαν από συφιλιδικό καταρράκτη και σκλήρυνση του κερατοειδούς.

Το Αλόη Τζελ είναι το πιο έξυπνο μίγμα αντιβιοτικού, στυπτικού, αναλγητικού και επουλωτικού τραυμάτων (αποκαλείται και "ορμόνη πληγών") του οποίου η λειτουργία είναι να επιταχυνθεί η θεραπεία των τραυματισμένων επιφανειών. Χρησιμοποιείται για την

ανακούφιση από τον πόνο και τη θεραπεία των αιμορροΐδων, που εμφανίζονται εξωτερικά και εσωτερικά. Τα βασισμένα στην Αλόη φαρμακευτικά προϊόντα χρησιμοποιούνται για να ελέγξουν τις μολύνσεις από ζυμομύκητες. Οι παθολόγοι καταπολεμούν πολύ τα εξωτερικά σημάδια με τη χρήση αλόης Βέρα. Είναι αποτελεσματικό επίσης για το ηλιακό έγκαυμα, τις γρατσουνιές, τα κοψίματα και για την περιποιητική φροντίδα για το σώμα και το δέρμα. Είναι μια ενίσχυση στην ανάπτυξη των νέων ιστών και την αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος, που προκαλείται από τον ήλιο. Είναι μια θεραπεία για την τριχοφυΐα, τα εγκαύματα, τα καψίματα τον αλλεργικό κνησμό, τα τσιμπήματα εντόμων και τα δαγκώματα. Δημιουργεί μια χαλάρωση του εξωτερικού δέρματος, ανακούφιση στις ξηρές ή ευαίσθητες επιδερμίδες και τις δερματικές ασθένειες. Οι οδοντίατροι και οι γναθοχειρουργοί χρησιμοποιούν Αλόη για τη χειρουργική επέμβαση, με τη γρήγορη θεραπεία, την ανακούφιση του πόνου και άλλες στοματικές θεραπείες, όπως για τα στοματικά έλκη, τις φουσκάλες και τη γαγγραινώδη στοματίτιδα.

Η Αλόη πιστεύεται ότι βελτιώνει την πέψη και την αφομοίωση των τροφίμων. Επίσης μέσω της έρευνας ξέρουμε ότι το πήκτωμα από το φύλλο Αλόης είναι σε θέση να διατηρήσει το νερό στη δεύτερη στοιβάδα του δέρματος κάτι που βοηθά ν' απομακρυνθούν τα νεκρά κύτταρα που συσσωρεύονται εκεί και στη διάλυση των ριζών της μόλυνσης. Ενδεχομένως, οι ανεξιχνίαστες ιδιότητες της μπορούν να προέρχονται απ' αυτό που πολλοί θεωρούν το μαγικότερο θεραπευτικό χαρακτηριστικό της: την ενζυμική ενέργεια που λειτουργεί γρήγορα μέσα στο πήκτωμα και φαίνεται αν ενθαρρύνει την αύξηση του υγιούς νέου ιστού. Αναφέρεται από πολλούς ότι έχει αυτήν την καταπληκτική δυνατότητα να διαπεράσει, δίνοντας τη γρήγορη ανακούφιση από τον πόνο και τοπικά και κάτω από το δέρμα.

Οι άνθρωποι επιβεβαιώνουν τις μαγικές ιδιότητες της, στη μείωση της αρθρίτιδας, τα έλκη, τη δυσπεψία, τη δυσκοιλιότητα και πολλούς άλλους ανήσυχους όρους. Η Αλόη Βέρα εμφανίζεται να είναι ευεργετική για πολλούς ανθρώπους με πεπτικές διαταραχές. Για αυτόν τον λόγο πολλοί άνθρωποι με πεπτικά προβλήματα και διαταραχές όπως το σύνδρομο ευερέθιστων εντέρων δοκιμάζουν τα ποτά από Αλόη για ανακούφιση.

Παρέχει στο σώμα, στο ανοσοποιητικό σύστημα, στα κόκαλα και στα όργανα έναν μεγάλο αριθμό βιταμινών, ενζύμων και άλλων θρεπτικών ουσιών, που πρέπει να λειτουργήσουν κατάλληλα.

Από την εποχή των Αρχαίων Ελλήνων και Αιγυπτίων και άλλους πολιτισμούς μέσω των αιώνων, το πήκτωμα έχει χρησιμοποιηθεί ιδιαίτερα στα καλλυντικά. Σήμερα, υπάρχουν πολλά καλλυντικά βασισμένα στην Αλόη και προϊόντα φροντίδας του δέρματος στην αγορά. Έχουν αναφέρει ότι η ενζυμική δραστηριότητα μειώνει πραγματικά ή αποβάλλει τα σημάδια, τις ρυτίδες λόγω ηλικίας και τις κηλίδες.

Το δέρμα απορροφά την Αλόη μέχρι τέσσερις φορές γρηγορότερα από το νερό. Φαίνεται ότι η Αλόη μπορεί πραγματικά να βοηθήσει στη διάνοιξη των πόρων του δέρματος και ν' απορροφήσει την υγρασία και τις θρεπτικές ουσίες που περιέχει.

Είναι γνωστό ότι είναι καταπραϋντική για το δέρμα. Η δράση της Αλόης είναι να κρατά το δέρμα απαλό και μαλακό. Επίσης για τα προβλήματα του δέρματος, όπως η ψωρίαση, οι αναφυλαξίες και ο έρπης, θεωρείται αποτελεσματική. Η Αλόη είναι άριστη για τη "ροδόχρου". Είναι μια νόσος που χαρακτηρίζεται από ερυθρότητα του προσώπου και μερικές φορές οίδημα. Συνήθως αρχίζει με ερυθρότητα στο κέντρο του προσώπου που σιγά - σιγά επεκτείνεται στα μάγουλα και στο πηγούνι. Αργότερα εμφανίζονται μόνιμες ευρυαγγείες και σπυριά σαν της ακμής με ή χωρίς πύον. Η Αλόη Βέρα είναι μια από τις παλαιές φυσικές θεραπείες που έχουν μπει δίκαια στη σύγχρονη εποχή ως ένα από τα σύγχρονα "θαυματουργά" φάρμακα.

Η ΑΛΟΗ ΣΗΜΕΡΑ

Στην σημερινή εποχή, παρ' όλο που τα ιαματικά και θεραπευτικά μέσα είναι αρκετά αποτελεσματικά, η μακροχρόνια χρήση τους, συχνά ενέχει παρενέργειες για τους ασθενείς. Συνεπώς, όλο και περισσότεροι άνθρωποι - όπως και επιστήμονες - στρέφονται πάλι, στις πιο παραδοσιακές, και συχνά φυσικές θεραπείες, που είχαν παραμεληθεί για πολλά χρόνια. Σαν αποτέλεσμα, η Αλόη για άλλη μια φορά έλκει την προσοχή, καθώς έχει την ικανότητα να προσφέρει πολλά ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία μας και στον τρόπο ζωής μας. Δεν περνά ούτε μια εβδομάδα, χωρίς να προβληθεί η Αλόη Βέρα στις σελίδες "υγείας" των μεγάλων εφημερίδων και περιοδικών!

ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΟΗΣ

Τώρα μάλιστα, μπορούμε να έχουμε την Αλόη Βέρα και σε κλίματα όπου δεν αναπτύσσεται, με τη διαδικασία που είναι γνωστή σαν "Σταθεροποίηση".

Για παράδειγμα, εάν κόψετε ένα μήλο και το αφήσετε στον αέρα, το φρούτο γρήγορα θα χάσει το χρώμα του. Το ίδιο ισχύει και με την Αλόη. Στη φύση, το εσωτερικό του φύλλου είναι καλά προστατευμένο, από τον σαρκώδη εξωτερικό φλοιό, που εμποδίζει την απώλεια υγρασίας και το προφυλάσσει από την ατμόσφαιρα. Όταν το φύλλο κοπεί, αρχίζει η διαδικασία της οξειδωσης και εάν, δοθεί προσοχή, ένα μεγάλο μέρος του πολύτιμου ζελέ του, με ευεργετικές ιδιότητες, θα χαθεί.

Η σταθεροποίηση, είναι μια διαδικασία διατήρησης του ζελέ, σε μια κατάσταση πολύ κοντά στην αυθεντική του μορφή, χωρίς να χάνεται η φυσική δύναμη και η αποτελεσματικότητά του. Χωρίς τη Σταθεροποίηση, θα αρχίσει η φθορά, ακόμα και στην περίπτωση της κατάψυξης. Η Forever Living Products είναι κάτοχος της πατέντας της διαδικασίας Σταθεροποίησης και έχει αναπτύξει την γνώση και πείρα της, σε σχέση με την Αλόη σε τέτοιο βαθμό, όσο κανείς άλλος.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ;

Είναι αποτελεσματική, γιατί προσφέρει ένα πλούσιο κοκτέιλ από μικρο-θρεπτικά στοιχεία, η συνδυασμένη δράση και ισορροπία των οποίων παράγει ένα ισχυρότερο αποτέλεσμα, από ότι θα αναμενόταν από κάθε στοιχείο χωριστά. Αυτό, συμβαίνει, γιατί λειτουργούν ως ομάδα, ενισχύοντας τη δυναμικότητα μεταξύ τους - γνωστή ως συνέργεια. Διαθέτει, επίσης, προσαρμοστικές ιδιότητες, που σημαίνει ότι, κάθε άτομο παίρνει από αυτή, αυτό ακριβώς που έχει ανάγκη, συνεπώς τα πλεονεκτήματα διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ;

Η Αλόη, λόγω των θεραπευτικών της ιδιοτήτων, βοηθά αρχικά στην αποφυγή τραυματισμών στο επιθήλιο, και όταν αυτό υφίσταται κάποιο τραυματισμό, ενισχύει την επούλωση. Τα αντιοξειδωτικά αντιμετωπίζουν τις καταστρεπτικές "ελεύθερες ρίζες", τα ασταθή στοιχεία που παράγονται από τον οργανισμό μας αλλά και βρίσκονται σε ρυπογόνες ουσίες του περιβάλλοντος.

Πιστεύεται ότι προκαλούν διάφορες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων και κάποιων μορφών καρκίνου, όπως επίσης και ότι συμβάλλουν στην επιτάχυνση της διαδικασίας γήρανσης. Μια μακριά αλυσίδα σακχάρων στην Αλόη Βέρα, επιδρά στο ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας στη ρύθμιση της δράσης του.

Το επιθήλιο αποτελεί όρο της ανατομίας που ορίζεται ως εξής: "μια στοιβάδα κυττάρων που καλύπτει το σώμα ή που αποτελεί το πλαίσιο μιας κοιλότητας που συνδέεται μαζί της. Το μεγαλύτερο επιθήλιο είναι το δέρμα μας, αλλά περιλαμβάνονται επίσης και η επένδυση του υπογαστρίου, οι βρογχικοί σωλήνες και η περιοχή των γεννητικών οργάνων. Δεν είναι απορίας άξιο, ότι η Αλόη είναι το ίδιο αποτελεσματική στην επιδερμίδα όπως, ασ πούμε και στο ερεθισμένο έντερο ή στο άσθμα.



2.2 ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΑΛΟΗΣ

Η αλόη ανήκει στην οικογένεια των λιλιΐδων, παρόλο που η ανανθώδη όψη το κάνει να μοιάζει απίστευτο. Ευδοκίμει στις στέπες της Νότιας Αφρικής, της Μαδαγασκάρης και της Αραβίας. Τα σαρκώδη φύλλα της που αναπτύσσονται σε σχήμα ροζέτας, διατηρούνται και μετά την ανθοφορία. Οι μεγάλες σε ηλικία αλόες βγάζουν σωληνοειδή άνθη. Ο πικρός χυμός της έχει θεραπευτικές ιδιότητες, αμβλύνει τους πόνους και τις κράμπες και ανακουφίζει από τραυματισμούς και εγκαύματα. Η αλόη αγαπάει πολύ τον ήλιο και το καλοκαίρι χρειάζεται ένα ζεστό μέρος σε εξωτερικό χώρο που να προστατεύεται από τη βροχή, ενώ το χειμώνα θέλει δροσιά (6-10 °C). Αντέχει χωρίς πρόβλημα τον ξηρό αέρα. Από την άνοιξη ως το φθινόπωρο ποτίστε την λίγο, το χειμώνα κρατήστε την σχετικά στεγνή. Αδειάζετε πάντα το νερό που λιμνάζει στο πιατάκι και μη βρέχετε τα φύλλα τη όταν την ποτίζετε. Το καλοκαίρι μπορείτε να ρίχνετε λίγο λίπασμα για κάκτους στο νερό του ποτίσματος κάθε 2-3 βδομάδες. Την άνοιξη αλλάξτε γλάστρα, αν είναι αναγκαίο. Πολλαπλασιάζεται με παραβλαστήματα που μπορείτε να αποσπάσετε από το μητρικό φυτό ή με σπόρο.



2.3 ΕΙΔΗ ΑΛΟΗΣ

Υπάρχουν περισσότερα από 250 είδη αλόης, τα περισσότερα από τα οποία είναι ενδημικά της Αφρικής. Στο φυσικό τους περιβάλλον, το μέγεθος των ειδών αλόης ποικίλει από μινιατούρες λίγων μόλις εκατοστών μέχρι φυτά που η διάμετρός τους ξεπερνάει τα δύο μέτρα. Αν και σχεδόν όλες οι αλόες έχουν κάποιες θεραπευτικές ιδιότητες η Aloe Vera είναι η πιο γνωστή και αυτή που χρησιμοποιείται κατά κόρον στην παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών. Αν καλλιεργείτε αλόη αυτού του τύπου δοκιμάστε να κόψετε ένα από τα χαμηλότερα φύλλα και να το χαράξετε στη μέση και ακουμπήστε το πάνω στο σημείο που σας τσίμπησε κάποιο έντομο ή σας ερέθισε η επαφή με κάποιο φυτό όπως π.χ. οι τσουκνίδες. Θα ανακουφίσει αμέσως τη φαγούρα και το κάψιμο που νιώθετε. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι με την ίδια μέθοδο αποφεύγουν επίσης τη δημιουργία ερεθισμού στα εγκαύματα.

Καθώς οι αλόες είναι τροπικά φυτά δεν αντέχουν καθόλου το κρύο αλλά σε κλίματα όπως το δικό μας μπορούν με την ίδια ευκολία να καλλιεργηθούν σε εσωτερικό και εξωτερικό χώρο αρκεί να έχουν αρκετό φως. Η αλόη χρειάζεται άφθονο φως, όχι όμως απευθείας ηλιακό φως για να μην καούν τα φύλλα της.

Οι μεγάλες σε ηλικία αλόες εμφανίζουν ένα λεπτό μακρύ μίσχο στην κορυφή του οποίου εμφανίζονται όμορφα λουλούδια σε έντονο πορτοκαλί-κόκκινο χρώμα.

Ποτίζετε την αλόη όταν το χώμα της είναι στεγνό αλλά μην την αφήσετε να διψάσει και αδειάζετε πάντα το νερό που λιμνάζει στο πιατάκι. Το χειμώνα το φυτό είναι σε φάση ανάπαυσης γι' αυτό αραιώστε το πότισμα και όταν ποτίζετε χρησιμοποιείτε λίγο νερό. Αντίθετα το καλοκαίρι, φροντίστε να βρέχετε το χώμα σε όλο του το βάθος κάθε φορά που ποτίζετε. Το χώμα τους θα πρέπει να περιέχει άφθονη άμμο ώστε να εξασφαλίζεται η σωστή αποστράγγιση.

Aloe variegata: είδος που φτάνει τα 30 εκ., έχει τριγωνικά σκουροπράσινα φύλλα με σχέδια και κόκκινα άνθη.



Aloe arborescens: είδος γνωστό από τα παλιά χρόνια. Είναι φυτό με θεραπευτικές ιδιότητες. Μεγαλώνει αρκετά, σχηματίζει κορμό και διακλαδίζεται.



Aloe barbarensis (vera): πολύ γνωστό είδος, ο χυμός της θεωρείται πολύ καλός για το δέρμα και βρίσκει πολλές εφαρμογές στην κοσμητική



Βοτανικό όνομα: η γνήσια Αλόη (Aloe vera), ανήκει στην οικογένεια των λειριιδών (Liliaceae) και κατάγεται από την Αφρική. Καλλιεργείται σε τροπικές περιοχές, επίσης και ως φυτό εσωτερικών χώρων ή σε μεγάλες γλάστρες. Είναι ανθεκτικό φυτό, που φτάνει τα 60 εκ., έχει αγκαθωτά, γκριζοπράσινα και σαρκώδη φύλλα, άνθη κίτρινα ή πορτοκαλί. Ανθίζει από τον Μάιο μέχρι τον Ιούνιο. Η αλόη χρησιμοποιείται από παλιά ως λοσιόν για το δέρμα. Λέγεται ότι η Κλεοπάτρα όφειλε την εξαιρετική ομορφιά της προπάντων σε αυτό το φυτό.

Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού: Για την παραγωγή του ζελέ της αλόης κόβονται τα φύλλα και χρησιμοποιείται το καθαρό ζελέ. Από το επίσης εξερχόμενο πικρό, κίτρινο χυμό παράγεται το ξηρό εκχύλισμα της αλόης.

Ιδιότητες: Η αλόη περιέχει ανθρακινόνη, ρητινώδεις ουσίες ταννίνες και Aloeresin B. Βοηθά στην επούλωση των πληγών, τονώνει την έκκριση χολής και δρα ως καθαρτικό. Εκτός αυτού τα συστατικά της χρησιμοποιούνται και ως λοσιόν για λεία και απαλή επιδερμίδα.

Χρήση: Το καθαρό ζελέ που εκκρίνεται από ένα φύλλο χρησιμοποιείται κυρίως ως μέσο πρώτων βοηθειών σε περίπτωση εγκαύματος, γδαρσίματος, ζεματίσματος και εγκαύματος από τον ήλιο. Μάλιστα η ανακουφιστική δράση του ζελέ σε εγκαύματα έχει επιβεβαιωθεί από έρευνες. Για την ανακούφιση από τους πόνους καθώς και για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσεως τρίβουμε

προσεκτικά το ζελέ πάνω στην πάσχουσα περιοχή. Ο πικρός χυμός δρα ως ισχυρό καθαρτικό χάρη στην ανθρακινόνη. Στην βιομηχανία των προϊόντων αισθητικής χρησιμοποιείται το φυτό για σαμπουάν και κρέμες προσώπου και χεριών.



Η αλόη είναι ένα από τα φυτά που διαθέτουν πολλές ιδιότητες, οι οποίες επιδρούν ευεργετικά στον ανθρώπινο οργανισμό και την υγεία του. Οι ερευνητές συνιστούν ανεπιφύλακτα το χυμό της...

Η αλόη, με τις πρωτεΐνες, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, τον ψευδάργυρο, τις βιταμίνες Α, C και Ε, τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και τα βασικά λιπαρά οξέα που περιέχει, αποτελεί πολύτιμο συμπλήρωμα μιας διατροφής που εγγυάται υγιές και λαμπερό δέρμα.

2.4 ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΕΣ

Τα τελευταία χρόνια έχει σημειωθεί μια έκρηξη στην έρευνα για την Αλόη και τις εφαρμογές της στους ανθρώπους και τα ζώα. Ο καθηγητής της Φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Τέξας και ο προϊστάμενος του ερευνητικού εργαστηρίου του Βόρειου Τέξας Ivan Danhof, έδειξαν το 1984, ότι η εφαρμογή του Τζέλ Αλόης στο δέρμα επιταχύνει τους ινοβλάστες. Οι ινοβλάστες βοηθούν στην παραγωγή του κολλαγόνου που είναι η πρωτεΐνη που ελέγχει τη διαδικασία γήρανσης του δέρματος και τις ρυτίδες, (με το πέρασμα του χρόνου, αρχίζει το κολλαγόνο να εξαφανίζεται από το δέρμα, προκαλώντας τις ρυτίδες). Το Αλόη Τζέλ προστατεύει τα εξωτερικά στρώματα του δέρματος βοηθώντας να αναδομηθούν τα κύτταρα της επιδερμίδας. Εμφάνισε περαιτέρω ενυδατικές ιδιότητες με την ένδειξη ότι το δέρμα απορροφά την υγρασία από το τζελ τρεις έως τέσσερις φορές γρηγορότερα από το νερό.

Μια έκθεση του 1987 δείχνει ότι μια ένωση -acemannon- που βρίσκεται στην Αλόη φαίνεται να έχει μερικές αξιοπρόσεκτες ιδιότητες ενάντια στους ιούς. Ακόμη και όταν πρόκειται για τον HIV (ο ιός που οδηγεί συχνά στο AIDS) ο Dr Reg McDaniel δήλωσε: Φαίνεται ότι το carrisyn (σημείωση: το carrisyn είναι το εμπορικό όνομα του acemannon που κατοχυρώνεται με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας από τα Carrington Laboratories εξουδετερώνει τον ιό του AIDS αποτρέποντας το πρωτεϊνικό κάλυμμα από την ένωση με τα T4 κύτταρα".

Τον ίδιο χρόνο οι ερευνητές στον Καναδά απομόνωσαν acemannon για τις μελέτες τους. Από τότε, οι κλινικές δοκιμές στους ανθρώπους που ζουν με το AIDS έχουν δείξει ότι το acemannon επαναφέρει το φυσικό αμυντικό (ανοσοποιητικό) σύστημα του σώματος και μπορεί έτσι να σταματήσει την πρόοδο του HIV.

Ο Dr Lee Cowden (Ντάλλας, Τέξας) παρατήρησε ότι πολλές παθήσεις καταπολεμούνται με κατανάλωση του χυμού Αλόης. Όπως: ελκοτική κολίτιδα προβλήματα στον οισοφάγο, πεπτικό έλκος, ρευματική αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, στοματικά τραύματα και πονόλαιμοι.

Ο Dr. Robert H. Davis (φυσιολόγος από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια) πραγματοποίησε έρευνες για την Αλόη από την αρχή της δεκαετίας του 70. Σε εργαστηριακές δοκιμές με ζώα τα

συμπεράσματα του περιέλαβαν τα αποτελέσματα ότι η Αλόη μπορεί να αποτρέψει και να σταματήσει την αρθρίτιδα, να βελτιώσει τη θεραπεία πληγών, να εμποδίσει τον πόνο, να εμποδίσει τα εγκαύματα, να αποκαταστήσει την ανάπτυξη των οστών και να ενεργήσει ως μέσο για τη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών στο σώμα. Ο Dr. Davis δήλωσε ότι "η Αλόη Βέρα περιέχει τον μέγιστο αριθμό ενεργών ουσιών από οποιαδήποτε φυτά έχω εξετάσει". Η Αλόη είναι επίσης γνωστή γιατί διευκολύνει την απορρόφηση των βιταμινών και άλλων θρεπτικών ουσιών από τα έντερα.

Ο Dr. B. Frieland (Σαν Ντιέγκο. Καλιφόρνια. ΗΠΑ). διατροφολόγος σημείωσε ότι ασθενείς με χρόνια προβλήματα κολεού. συμπεριλαμβανομένης της δυσκοιλιότητας, των αιμορροϊδών, της κολίτιδας και της νόσου Crohn ωφελήθηκαν από την κατανάλωση χυμού Αλόης ως μέρος ενός θεραπευτικού προγράμματος. Σημείωσε ότι ακόμη και το χρώμα στο πρόσωπο τους φάνηκε καλύτερο!

Οι φλεγμονώδεις ασθένειες εντέρων, το έλκος, η κολίτιδα κάνουν το παχύ έντερο ευερέθιστο και πληγωμένο, οδηγώντας στην αιματηρή διάρροια, σε κοιλιακές κράμπες και τον πυρετό. Η κολίτιδα μπορεί επίσης να εμφανιστεί στους ασθενείς με σύνδρομο Crohn έναν χρόνιο ερεθισμό. Η Αλόη, όταν πίνεται, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε τέτοιες περιπτώσεις, αναφέρουν οι ερευνητές.

Το Ειδησεογραφικό πρακτορείο ειδήσεων REUTERS ανέφερε τον Νοέμβριο του 2001: ο Melon σε μελέτη, δημοσιευμένη στο περιοδικό νευρολογίας, εμφάνισε για πρώτη φορά το φάρμακο ως αντιοξειδωτικό, κάνοντας ένα θηλαστικό να ζήσει περισσότερο. Τα αντιοξειδωτικά περιλαμβάνουν τη βιταμίνη C και E. Τα ποντίκια στη μελέτη Melon επιλέχθηκαν γενετικά για να υποβληθούν στο πείραμα. Τα ποντίκια που έλαβαν τα αντιοξειδωτικά φάρμακα έζησαν τέσσερις φορές περισσότερο από την αναμενόμενη διάρκεια ζωής τους. Ο Melon εξήγησε ότι τα αντιοξειδωτικά λειτουργούν έτσι ώστε να εξουδετερώνουν τις αποκαλούμενες ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν τα κύτταρα του οργανισμού. Η Αλόη επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης. "Οι αντιοξειδωτικές ουσίες τετραπλασιάζουν τη διάρκεια ζωής των ποντικών", αναφέρεται σε μελέτη από τον Michael Kahn, την 1η Νοεμβρίου 2001. Η Αλόη Βέρα είναι μια από τις πιο ισχυρές πηγές βιταμινών E και C και είναι η μόνη φυτική πηγή της βιταμίνης B - 12 (άλλες πηγές είναι ζωικές πηγές).

Είναι βεβαίως ελπιδοφόρο ότι η Αλόη Βέρα προσφέρει αυτές τις βιταμίνες και πάνω από 200 άλλες ευεργετικές ουσίες, βιταμίνες, ένζυμα, ανόργανα άλατα και ενώσεις. Το Αλόη Τζέλ ενεργεί επίσης ως ήπιο καθαρτικό και δεδομένου ότι οι περισσότεροι ασθενείς πεπτικών ελκών είναι επίσης δυσκοίλιοι, εκπληρεί αυτόν τον όρο επίσης. Τα πειράματα που έγιναν στους ασθενείς με έλκη στη Φλώριδα το 1962, όπως αναφέρεται στο περιοδικό Α.Ο.ΕΙ, Vol 62 Απρίλιος 1963 έδειξαν ότι η κλινική διαχείριση του γαλακτώματος Αλόης Τζέλ οδήγησε στη μόνιμη ανακούφιση για 94% των ασθενών με έλκος που βρίσκονται σ' αυτήν την κατάσταση για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο. Η κλινική χρήση του Αλόη Τζέλ για τη θεραπεία ελκών είναι σχετικά πρόσφατη.

Οι ιδιότητες που το καθιστούν πολύτιμο γι' αυτόν το λόγο, το κάνουν επίσης μια θαυμαστή θεραπεία για τα εγκαύματα. Η ιατρική έρευνα γι αυτήν την ιδιότητα της Αλόης έγινε στις αρχές της δεκαετίας του '30, σε περιπτώσεις που οι υπεριώδεις ακτινοβολίες οδήγησαν σε επίπονα εγκαύματα παραμόρφωσης. Το φρέσκο πήκτωμα χρησιμοποιήθηκε για να προωθήσει τη θεραπεία του τραυματισμένου ιστού. Σε κλινικές μελέτες από τον παθολόγο H.R. McDaniel για την χρήση της Αλόης εσωτερικά και εξωτερικά στον οργανισμό δόθηκε λύση στα παρακάτω προβλήματα: Εκδορές, Ακμή, Ακτινική Κεράτωση, AIDS. Αλλεργική Αντίδραση, Αρθρίτιδα. Ερεθισμοί, Μώλωπες - Μελανιές, Εγκαύματα, Σκασίματα, Κρυσπαγήματα, Κολικός. Δυσκοιλιότητα. Πιτυρίαση, Στοματικές Παθήσεις. Δερματίτιδα, Διαβήτης. Οίδημα, Μυκητώδης Λοίμωξη. Έρπης γεννητικών Οργάνων. Έρπης Απλός και Ζωστήρας, Υπέρταση. Λοιμώξεις. Τσιμπήματα από Έντομα, Κράμπες, Ναυτία. Παράσιτα, Πεπτικό - Δωδεκαδακτυλικό Έλκος. Ψωρίαση, Δερματίτιδα από Υπεριώδη Ακτινοβολία, Εξανθήματα, Σταφυλόκοκκος. Τσιμπήματα από Κεντρί, Τενοντίτιδα. Ελκωτική κολίτιδα. Φλεγμονές Κόλπου, Κιρσοί, Εξογκώματα. Λοίμωξη από ζυμομύκητα. Ουλίτιδα Αιμορροΐδες.

2,5 Ρήσεις Μεγάλων Ανδρών

«Τέσσερα είναι τα βασικά συστατικά για την υγεία του ανθρώπου, τα δημητριακά, το σταφύλι, η ελιά και η Αλόη. Το πρώτο τρέφει, το δεύτερο ανυψώνει το πνεύμα, το τρίτο δίνει αρμονία και το τέταρτο θεραπεύει»

Christoforo Colombo (1451-1506)

Με ρωτάτε ποιες ήταν οι μυστικές δυνάμεις που με κράτησαν γερό κατά τη διάρκεια της ζωής μου. Λοιπόν ήταν η ακλόνητη πίστη μου στο Θεό, ο απλός και λιτός τρόπος ζωής μου και η Αλόη της οποίας τις ευεργετικές ιδιότητες ανακάλυψα όταν έφτασα στη Νότιο Αφρική στο τέλος του 19ου αιώνα

Mahatma Gandhi (1869 - 1948)

Κατά τη διάρκεια των 20 χρόνων που θεραπεύω ασθενείς με Αλόη, ανακάλυψα ότι υπάρχουν πολλές ασθένειες που περιγράφονται από τους γιατρούς της αρχαιότητας, οι οποίες εξαφανίζονται αμέσως όταν χρησιμοποιώ Αλόη σε μορφή κάψουλας ή σκόνης. Έτσι τα καλά αποτελέσματα τα οποία έχω παρατηρήσει που επιτρέπουν να παραθέτω το ρητό του Roger Bacon : "Θέλετε να ζήσετε τόσο πολύ όσο και ο Νώε ; Αν ναι, πάρτε Αλόη".

Francois Vincent Raspail (1794 - 1878)

Ο γιατρός του μέλλοντος δεν θα δίνει φάρμακα, άλλα θα εφιστά την προσοχή των ασθενών του στη φροντίδα του οργανισμού τους, στη δίαιτα, στα αίτια και στην πρόληψη των ασθενειών.

"Η Αλόη, χάρη στην περιεκτικότητά της σε θρεπτικά συστατικά και τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες, βοηθά κατ' αρχή στην πρόληψη των τραυματισμών στους επιθήλιους ιστούς και έπειτα στη γρήγορη επούλωσή τους, αν τραυματιστούν. Τα αντιοξειδωτικά πολεμούν τις καταστρεπτικές "ελεύθερες ρίζες", τις ασταθείς ενώσεις που δημιουργεί ο μεταβολισμός μας και βρίσκονται στους περιβαλλοντικούς παράγοντες μόλυνσης. Οι ελεύθερες ρίζες θεωρούνται υπεύθυνες για ασθένειες, όπως κάποιες μορφές καρκίνων, αλλά και την επιτάχυνση της διαδικασίας της γήρανσης. Το επιθήλιο είναι ένας ανατομικός όρος που ορίζεται ως εξής: " Το επιθήλιο είναι ένα στρώμα κυττάρων

που καλύπτει το σώμα ή επενδύει μια κοιλότητα που συνδέεται μαζί του". Το μεγαλύτερο επιθήλιο είναι το δέρμα μας, αλλά στον οργανισμό μας συμπεριλαμβάνεται και το έντερο, οι βρόγχοι και το γεννητικό σύστημα. Γι αυτό κάνει τόσο καλό στο κατεστραμμένο δέρμα αλλά και στο ερεθισμένο έντερο ή το άσθμα"

Thomas Edison (1847 – 1931)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3.1 ACEMANNAN ΚΑΙ ΑΛΟΗ

Ο χυμός της Αλόης Βέρα είναι πλούσιος σε Acemannan. Το Acemannan είναι μία μορφή σακχάρου και ανήκει στην ομάδα των πολυσακχαριτών. Μέχρι την εφηβεία, το Acemannan παράγεται στο σώμα, στη συνέχεια πρέπει να λαμβάνεται με την τροφή. Το Acemannan αποθηκεύεται σ' όλες τις μεμβράνες των κυττάρων και έτσι, επιτυγχάνεται η ανοσοποιητική ενδυνάμωση όλου του οργανισμού ενάντια σε παθογόνα παράσιτα, ιούς και βακτηρίδια. Είναι η βάση για όλα τα συνδετικά κύτταρα, συμπεριλαμβανομένου και του δέρματος, των τοιχωμάτων των αγγείων, των τενόντων, των κλειδώσεων, των χόνδρων, των συνδέσμων και του βασικού σκελετού. Το Acemannan φροντίζει ώστε να υπάρχει επαρκές υγρό στις κλειδώσεις, μπορεί ν' αποτρέψει τα αρθρικά (ή εάν είναι σε έξαρση να επιτύχει την ανακούφιση) και υποστηρίζει την απορρόφηση του νερού και των θρεπτικών συστατικών κατά τη διαδικασία της πέψης

Ο Δρ John C. Pittmann εξηγεί σε μία ερευνητική έκθεση στο "Health Consciousness", Volume 13, No. 1/1992:

«Το Acemannan διαθέτει ιδιότητες ενάντια στους ιούς, ενάντια στα βακτηρίδια και στους μύκητες, που μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο της καντιντίασης, και σταθεροποιεί τη χλωρίδα των βακτηριδίων και των οργάνων της πέψης.

Το Acemannan βοηθά στην κινητικότητα των οργάνων της πέψης και βοηθά να αποβληθεί από το παχύ έντερο μία ξένη πρωτεΐνη που προκαλεί αλλεργία. Το Acemannan έχει απευθείας δράση στα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, ενεργοποιεί και υποκινεί μακροφάγα, μονοκύτταρα, αντισώματα και τα Τ-λεμφοκύτταρα. Πειράματα στο εργαστήριο έδειξαν ότι το Acemannan λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ ξένης πρωτεΐνης και μακροφάγων και βοηθά πολύ στη λήψη της ξένης πρωτεΐνης από μακροφάγα κύτταρα.

Αυτή η λειτουργία γέφυρας λειτουργεί και ως κλειδί για την ανοσοποιητική ενδυνάμωση του πυρήνα των κυττάρων, διότι κατά την προσβολή από ιούς δεν υπάρχουν αρκετές αμυντικές δυνάμεις στο εσωτερικό των κυττάρων. Πιο απλά: αμυντικά κύτταρα που προστατεύονται από το Acemannan δεν μπορούν πλέον να

προσβληθούν από επιθετικούς ιούς. Τα λευκά αιμοσφαίρια λαμβάνουν την ίδια προστασία από το Acemannan. Το Acemannan σπάει το πρωτεϊνικό περιτύλιγμα των καρκινικών κυττάρων, έτσι τα αμυντικά κύτταρα μπορούν πλέον πιο αποτελεσματικά να προσβάλουν τα καρκινικά κύτταρα και να τα εξουδετερώσουν.

Το Acemannan προστατεύει τον νωτιαίο μυελό από βλάβες λόγω χημικών δηλητηρίων και βλαβερών ναρκωτικών.

Λόγω του ότι το Acemannan αποθηκεύεται μέσα σε όλες τις μεμβράνες των κυττάρων, μπορεί να επιδρά σε μία ολοκληρωμένη ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Σαν συνέπεια, υπάρχει αυξημένη αποτοξίνωση και φροντίδα των κυττάρων. Ένας βελτιωμένος μεταβολισμός επηρεάζει όλο το σώμα και προσφέρει μεγαλύτερη ενέργεια.

Το ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος Acemannan περιέχεται επίσης στις ρίζες Gingseng, Astragalus (κινέζικο λαχανικό), στα μανιτάρια Reishi και Shiitake, καθώς και μέσα στην ξακουστή σκόνη από χόνδρο καρχαρία. Οι αλυσίδες σακχάρου Acemannan είναι ευαίσθητες στις θερμοκρασίες, σπάνε σε θερμοκρασίες πάνω από 80°C και χάνουν τη δραστηριότητά τους.

Στον χυμό Αλόη Βέρα, μαζί με το βασικό συστατικό "Acemannan", περιέχονται και τα εξής:

- 13 ακόμη πολυσακχαρίτες
- 11 ανθρακινόνες
- 13 ιχνοστοιχεία
- 13 βιταμίνες
- 15 ένζυμα
- 21 αμινοξέα
- 4 βασικά λιπαρά οξέα Saponine, Lignine, αιθέρια έλαια

Τι είναι Acemannan και Aloe

Οι εγκαταστάσεις της aloe ήταν γνωστές για αιώνες ως θεραπευτικές εγκαταστάσεις. Πρόσφατα, έχει ανακαλυφθεί πάλι και μετά από πολλή έρευνα. Τα αμέτρητα παραδείγματα πράγματι έχουν δείξει ότι έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τις πληγές να θεραπευτούν. Εντούτοις, δεδομένου ότι οι επιστήμονες έχουν κάνει περισσότερη έρευνα για τις εγκαταστάσεις της aloe, έχει

αποκαλυφθεί ότι υπάρχουν ακόμα περισσότερα οφέλη σε αυτές τις «θαυματουργές» εγκαταστάσεις από ότι ήταν προηγουμένως.

Τα μέρη από που χρησιμοποιούνται είναι το πήκτωμα από τα φύλλα του. Αυτό εφαρμόζεται στα εγκαύματα και τις ανοικτές πληγές με τα ποικίλα αποτελέσματα. Οι σπόροι είναι επίσης εδώδιμοι.

Έχει επίσης τη δυνατότητα να βοηθήσει τα ανοσοποιητικά συστήματα και την πεπτική οδό μας. Η ανάλυση των εγκαταστάσεων έχει δείξει ότι ένας από τους λόγους για τη θεραπεύοντας δύναμή του είναι ότι περιέχουν έναν glyconutrient, υπό μορφή mannose.

Το Acemannan είναι ένα παράγωγο mannose. Είναι γνωστό ως δεύτερης γενεάς glyconutrient. Είναι στην πραγματικότητα ένας πολυσακχαρίτης που γίνεται από μονοσακχαρίτες από τις εγκαταστάσεις. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις ακόλουθες μορφές: κονιοποιημένα συμπληρώματα σακχαριτών, επίκαιρα πηκτώματα, και χυμός. Δεν περιέχει λίπος ή πρωτεΐνη. Το Acemannan είναι στην πραγματικότητα το βασικό συστατικό της aloe.

Επειδή το acemannan δεν είναι εύπεπτος στα λεπτά έντερα, περνά κατ' ευθείαν στο μεγάλο έντερο. Εδώ είναι ζυμωνομένο και αναλύεται από τους μικροοργανισμούς. Το Acemannan βοηθά να υποκινήσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχει βρεθεί να αυξάνει την αντίσταση στις μυκητιακές μολύνσεις και κάποιο ιό γρίπης. Δοκιμές που έγιναν το 1997, απέδειξαν ότι το acemannan είναι χρήσιμο στην αντιμετώπιση των μολύνσεων. Οι δοκιμές έχουν γίνει επίσης για να δουν εάν το Acemannan είναι αποτελεσματικό κατά μερικών καρκίνων και ως ανασταλτικό παράγοντα των όγκων.

Αυτές οι δοκιμές είναι επιτυχείς στις γάτες και τα σκυλιά, που εμφανίζουν κάποια διακένωση των όγκων, αλλά περισσότερη ερευνητική εργασία απαιτείται για να φέρει ένα θετικό συμπέρασμα. Τα πειράματα δεν έχουν γίνει στους ανθρώπους, μέχρι τώρα.

Το Acemannan είναι διαθέσιμο ως συμπλήρωμα διατροφής. Όπως πάντα, με οποιοδήποτε συμπλήρωμα διατροφής, πρέπει να συσκεφτείτε το γιατρό σας προτού να το αρχίσετε. υπάρχουν ελάχιστες ή καμία παρενέργειες, αλλά είναι πάντα καλό να είναι ασφαλές.

3.2 Η θεραπευτική δύναμη των aloe mucilaginous πολυσακχαριτών

Οι περισσότεροι άνθρωποι συμφωνούν, ότι οι εγκαταστάσεις της aloe μπορούν είτε να θεραπεύσουν είτε να ανυψώσουν ποικίλα ζητήματα ρεικιών. Για πολλούς, τα οφέλη της αλόης έχουν περιοριστεί σε μια επίκαιρη αλοιφή που εφαρμόζεται στο δέρμα. Παραδείγματος χάριν, πολλοί χρησιμοποιούν το πήκτωμα aloe για να διευκολύνουν τις αναφυλαξίες που ξύνουν και καίνε. Άλλοι το χρησιμοποιούν για να αφαιρέσουν έτη από τη γήρανση του δέρματος. Οι επιχειρήσεις που κατασκευάζουν και πωλούν τα προϊόντα φροντίδας δέρματος δεν είναι ντροπαλές για την υπογράμμιση του γεγονότος ότι το προϊόν τους περιέχει κάποιο πήκτωμα της aloe.

Ενώ πίνοντας χυμο aloe για αρκετούς μήνες μπορεί να παραγάγει μερικά απ'τά αποτελέσματα, υπάρχουν όμως πολλά προβλήματα με αυτήν την προσέγγιση. Η βασική ανησυχία είναι το γεγονός που ο χυμός aloe περιέχει πολλές ακαθαρσίες που μπορούν να ενοχλήσουν το στομάχι, προκαλώντας κατά συνέπεια περισσότερη ζημιά από καλή συνέπεια. Ευτυχώς, μια βιώσιμη εναλλακτική λύση υπάρχει που εκμεταλλεύεται τη θεραπευτική δύναμη των εγκαταστάσεων αφαιρώντας οποιοσδήποτε ακαθαρσίες. Αυτές οι λύσεις καλούνται aloe mucilaginous πολυσακχαρίτες (A.M.P).

Τι είναι aloe mucilaginous πολυσακχαρίτες:

οι Aloe mucilaginous πολυσακχαρίτες (amp) είναι ένα απόσπασμα που προέρχεται από την aloe. Η υψηλότερη συγκέντρωση amp λαμβάνεται μέσω της διαδικασίας κατασκευής που περιλαμβάνει τη λυοφιλοποίηση.

Η θεραπεύοντας δύναμη aloe των mucilaginous πολυσακχαριτών είναι η εξής:

- Αφαιρεί την πίεση από το ανοσοποιητικό σύστημα: Οι οδηγίες σταματούν την αιμορραγία, τη ζημιά και τη διάρροη του τοίχου εντέρων.
- Ανακουφίζει την αυτοάνοση απάντηση και τους αλλεργικούς όρους: Οδηγίες για να ισορροπήσει αποτελεσματικά και να αποκαταστήσει την κατάλληλη λειτουργία ανοσοποιητικών συστημάτων.
- Μειώνει την ανάφλεξη: πολύ ισχυρή αντιφλεγμονώδης ουσία.

- Με τη θεραπεία της ασθένειας ή του συνδρόμου σας το σώμα θα αποκαταστήσει την εντερική προστατευτική επένδυση βλέννας.
- Ενθαρρύνει και αυξάνεται: η θεραπεύοντας διαδικασία ιστού.
- Αποτρέπει την παραγωγή πολλών οξέων που οδηγούν στην καούρα στομαχιών, την όξινη reflux ασθένεια ή την gastro esophageal reflux ασθένεια γνωστή ως GERD.
- Θα διατηρήσει ή θα διορθώσει τα ρευστά επίπεδα μέσα στην άνω και κάτω κοιλία μετά από τη συνεχή χρήση: εξάλειψη και της διάρροιας και της δυσκοιλιότητας.
- Θα βοηθήσουν Με την εργασία συστημάτων όλου του σώματος μαζί όπως πρέπει: η κατάλληλη πέψη, η απορρόφηση των τροφίμων και οι θρεπτικές ουσίες δεν είναι πλέον ένα πρόβλημα.
- Θα βοηθήσει να διορθώσει και να προστατεύσει τη θεραπεία: προηγούμενες καταστρεπτικές διαδικασίες στην πεπτική οδό.
- Οδηγεί τους ανθρώπους που συνδέουν ένα πρόβλημα με το maldigestion και όλες τις παθολογικές αντιδράσεις με το maldigestion.
- Θα θεραπεύσει και θα αποτρέψει: αντιβακτηριακός, ενάντιος στον ιό, αντιμυκητιακός, αντι-ζύμη και αντιπαρασιτικές μολύνσεις και ιοί.
- Προστατεύει και ενθαρρύνει την υγιή χλωρίδα στην πεπτική οδό.
- Ελέγχει τη χρόνια αύξηση ζύμης: για να ασφαλίσει ότι η κανονική υγιής χλωρίδα μπορεί να παραμείνει.
- Η Κυκλοφορία του αίματος αυξάνεται στο σώμα. Η Ζάχαρη του αίματος ισορροπεί σε όλο το σώμα.
- Λειτουργεί ως ενδοκυτταρικό αντιοξειδωτικό που καθαρίζει έξω όλα τα κύτταρα.
- Απορροφάται από κάθε κύτταρο στο σώμα.
- Είναι 100 τοις εκατό όλοι φυσικός, μη τοξικός και δεν έχει καμία αρνητική παρενέργεια.
- δεν χρησιμοποιείται ταυτόχρονα με οποιοδήποτε φάρμακο αν και δεν έχει καμία γνωστή αντένδειξη.
- Είναι διαθέσιμος με μορφή σκονών ή σε κάψουλες.

Υπάρχουν διάφορες επιχειρήσεις που προσφέρουν amp στο κοινό. Εκείνοι οι ενδιαφερόμενοι για τα amp πρέπει να υποβάλουν τις ερωτήσεις πριν κάνουν μια αγορά.

χιλιάδες πιστοποιούν τις πλήρεις αποκαταστάσεις από όλους τους τύπους ασθενειών συμπεριλαμβανομένης της ασθένειας Crohns και της ulcerative κολίτιδας.



3.3 Συμπυκνωμένος χυμός Αλόης (Αθάνατος)

Ένα **αγνό αναζωογονητικό ρόφημα** που γίνεται από το φυτό **Αλόη Βέρα** ή **Αθάνατος** όπως το ονομάζουν οι Κρητικοί.

Υπάρχουν περίπου διακόσια διαφορετικά είδη αλόης. Η αλόη βέρα, η αλόη η αληθινή, που θεωρείται και η πιο αποτελεσματική. Οι αρχαίοι λαοί, Έλληνες, Κινέζοι, Αιγύπτιοι, Ινδοί, Αφρικανοί, Ινδιάνοι της Αμερικής γνώριζαν τις θεραπευτικές της ιδιότητες και την χρησιμοποιούσαν στην καθημερινή τους ζωή.

Σήμερα με την σύγχρονη τεχνολογία που διαθέτει ο άνθρωπος μπόρεσε να συγκεντρώσει και να σταθεροποιήσει τις φημισμένες οργανικές θρεπτικές ουσίες που περιέχονται στο φυτό αυτό (Αλόη Βέρα) σε ένα συμπυκνωμένο χυμό.

Με την αραίωση του χυμού αυτού σε νερό φτιάχνουμε ένα δροσιστικό ρόφημα που βοηθάει στην ανακούφιση του πεπτικού συστήματος και στην λειτουργία αυτοκαθαρισμού του οργανισμού μας.

Ο χυμός παρασκευάζεται από την καλύτερη ποιότητα Αλόης Βέρα την *Aloe Barbadosensis* Miller, από χαμομήλι, φυσικό λεμόνι και εκχύλισμα τριφυλιού.

Τα «θαύματα» της αλόης

Οι θεραπευτικές της ιδιότητες έχουν καταγραφεί από την εποχή των Σουμερίων. Σήμερα χρησιμοποιείται τόσο στην εναλλακτική ιατρική όσο και στην αισθητική. Πολυετές φυτό που μοιάζει με την αγαύη (τον αθάνατο). Έχει φύλλα σαρκώδη μήκους 60 - 90 cm και άνθη ανάλογα με την ποικιλία -υπάρχουν πάνω από 300 ποικιλίες- λευκοπράσινα, κόκκινα, κίτρινα ή πορτοκαλιά. Η εποχή άνθησης είναι το καλοκαίρι και διαρκεί περίπου 20 μέρες. Δεν έχει κορμό, αλλά μια θαμνώδη διάταξη των φύλλων.

Δεν αντέχει τα ακραία καιρικά φαινόμενα και την υπερβολική υγρασία. Αντέχει όμως την ξηρασία και γι' αυτό είναι κατάλληλο και ως φυτό εσωτερικού χώρου.

Τα νεαρά φυτά διατηρούνται στη σκιά, ενώ τα ώριμα στον ήλιο. Πολλαπλασιάζεται κυρίως με παραφυάδες και με κομμάτια φύλλων της κορυφής. Δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις στο έδαφος,

παρ' ότι η προσθήκη κοπριάς σε ποσοστό 50% βοηθάει την ανάπτυξή της.

Πρόκειται για ένα φυτό προερχόμενο από την Αφρική που εξαπλώθηκε σε όλη την αμερικανική ήπειρο, μετά τις αποστολές του Χριστόφορου Κολόμβου και του Αμέρικο Βεσπούτσι.

Η αλόη είναι ένα φυτό με θεραπευτικές ιδιότητες γνωστές από την αρχαιότητα. Το όνομα της σημαίνει «πικρό» από την εβραϊκή λέξη Allal και την Αραβική Alloch.

Σχεδόν σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς ήταν γνωστές οι θεραπευτικές ιδιότητες της. Η πρώτη καταγεγραμμένη αναφορά της ως φυτό με θεραπευτικές ιδιότητες βρίσκεται στις πινακίδες από πηλό των αρχαίων Σουμερίων.

Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι τη θεωρούσαν ελιξήριο νεότητας.

Χρησιμοποιήθηκε από τον Ιπποκράτη για τη θεραπεία σοβαρών ασθενειών, από τον Μέγα Αλέξανδρο για να θεραπεύσει μία πληγή που απέκτησε από εχθρικό βέλος, από τους Ρωμαίους ως φάρμακο κατά τη διάρκεια των εκστρατειών τους. Αναφορές γι' αυτήν βρίσκουμε μέχρι και στην Καινή Διαθήκη. Τη χρησιμοποίησαν οι Σταυροφόροι αλλά και οι Γάλλοι στρατιώτες του Ναπολέοντα κατά τη διάρκεια των εκστρατειών τους. Ήταν γνωστή μέχρι την Απω Ανατολή, όπου Κινέζοι και Ιάπωνες τη χρησιμοποίησαν σε διάφορες μορφές στην ιατρική τους.

Σήμερα γνωρίζουμε πλήρως τις ιδιότητες της αλόης και ιδιαίτερα της Aloe vera, της ποικιλίας που χρησιμοποιείται κυρίως τόσο στην εναλλακτική ιατρική όσο και στην αισθητική.

Χρησιμοποιείται ως αντιβιοτικό, στυπτικό, αναλγητικό και επουλωτικό πληγών. Επίσης, για την ανακούφιση από τον πόνο και τη θεραπεία των αιμορροΐδων, τα σημάδια από την ακμή, τα ηλιακά εγκαύματα, τις γρατσουνιές, τα κοψίματα και γενικά για την περιποίηση του σώματος.

Χρησιμοποιείται επίσης για την ανακούφιση του πόνου για στοματικές θεραπείες, (στοματικά έλκη, φουσκάλες και τη γαγγραινώδη στοματίτιδα).

Πιστεύεται ότι βελτιώνει την πέψη και καταπολεμάει δυσπεψία

και δυσκοιλιότητα. Επίσης βοηθάει στην καταπολέμηση της αρθρίτιδας.

Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Περιέχει, Βιταμίνες (A, B1, B2, B6, B12, C, E, φολικό οξύ), μέταλλα (ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο, χαλκός, σίδηρος, ψευδάργυρος, μαγγάνιο), αμινοξέα, ένζυμα, Μονο- και Πολυ-σακχαρίτες, στερόλες κ.λπ. Ομως, η κυριότερη χρήση της σήμερα είναι στην αισθητική.

Λόγω της εύκολης απορρόφησής της από το ανθρώπινο δέρμα (απορροφείται μέχρι και τέσσερις φορές γρηγορότερα από το νερό) υπάρχουν στην αγορά πολλά καλλυντικά και προϊόντα φροντίδας του δέρματος βασισμένα στην Αλόη.Υπάρχουν καλλυντικά που βοηθούν στην επούλωση σημαδιών και ρυτίδων, για την ψωρίαση, για τις αναφυλαξίες και τις κηλίδες του δέρματος.

Εχει καταπραϋντικές ιδιότητες, βοηθάει στην καταπολέμηση των οιδημάτων, του έρπητα, της ερυθρότητας του προσώπου και γενικά βοηθάει στο να κρατάει το δέρμα απαλό, μαλακό και καθαρό.Κλείνοντας, θα μπορούσαμε να πούμε με ευκολία, ότι πρόκειται για ένα θαυματουργό φυτό.

Τσάι με αλόη και βότανα

Το τσάι με αλόη και βότανα είναι μια περίφημη υγιεινή διατροφή που βοηθάει στην αναζήτηση της καλής υγιεινής ζωής.

Το τσάι με αλόη και βότανα είναι με φυσικό τρόπο χαμηλών θερμίδων και χωρίς καφεΐνη ώστε να ταιριάζει με έναν υγιεινό τρόπο ζωής που είναι βασικό για μια υγιεινή ζωή.

Το τσάι ετοιμάζεται από ένα φυσικό χαρμάνι από άνθος αλόης και άλλα διεθνή βότανα τσαγιών.

Η κανέλλα, από την Κίνα, χρησιμοποιείται για την παραδοσιακή γεύση και αίσθηση.

Ο φλοιός πορτοκαλιού (orange peel) χρησιμοποιείται για την υψηλή αρωματική του δράση και περιεκτικότητας σε βιταμίνη C.

Γαρίφαλα, από την Μαγαδασκάρη, χρησιμοποιούνται σαν ένα μέσο αρωματικό. Ένα είδος αρωματικού πιπεριού (Allspice), από

την Τζαμάικα και η πιπερόριζα (Ginger) από την Κίνα επιλέχθηκαν για τις καταπραϋντικές τους ιδιότητες.

Άλλα περίφημα, διεθνή συστατικά τσαγιού που επιλέχθηκαν είναι το κάρδαμο από τη Γουατεμάλα, το μάραθο και το χαμομήλι από την Αίγυπτο, το φύλλο βατόμουρου από τη Γιουγκοσλαβία.



3.4 ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Σε μελέτη του ΔΡ TERRY στο Τέξας το 1989, σε 30 ασθενείς που έπαιρναν AZT χορηγήθηκε αλόη σε μορφή ζέλ. Οι ασθενείς ήταν διαβαθμισμένοι σε κατηγορίες I,II, III, ανάλογα με την βαρύτητα της νόσου.

Μετά 90 μέρες χρήσης Αλόης:

5 ασθενείς III πέρασαν στο επίπεδο I.

10 ασθενείς III πέρασαν σε επίπεδο II.

10 ασθενείς II πέρασαν σε επίπεδο I.

1 ασθενής I κατατάχθηκε στο επίπεδο 0.

Επίσης παρουσιάστηκε διπλασιασμός των Τ-ΛΕΜΦΟΚΥΤΤΑΡΩΝ.

Είναι δε ο αριθμός των ασθενών που εμπειρικά δηλώνουν την γενική βελτίωση της υγείας τους με την παράλληλη χρήση της Αλόης.

Η Αλόη Βέρα έχει απολαύσει ένα καλό όνομα για 4.000 χρόνια. Τελευταία όμως υπάρχει ένα κλίμα που έχουν δημιουργήσει μερικοί αδίστακτοι κατασκευαστές, για να εκμεταλλευτούν τον ανυποψίαστο καταναλωτή. Τα προϊόντα έχουν νερωθεί, και άλλα έχουν νοθευτεί με φθηνά υποκατάστατα, ενώ άλλα έχουν βρεθεί να μην περιέχουν καθόλου Αλόη Βέρα. Τα προβλήματα μεγεθύνονται από τις πολλαπλές πηγές προέλευσης του προϊόντος. Πέρα από τα συνηθισμένα μαγαζιά και τα καταστήματα υγιεινής διατροφής, υπάρχουν οργανισμοί που προωθούν τα προϊόντα τους μέσω Δικτυακού Μάρκετινγκ. Στο διαδίκτυο π.χ έχουν αφιερωθεί γύρω στις 189.000 σελίδες που μιλάνε για την Αλόη Βέρα και τα ευεργετικά της αποτελέσματα.

Η Εμπορική Νομοθεσία δεν μπορεί να προσφέρει και μεγάλη προστασία αν και γίνονται κάποιες προσπάθειες αυστηρότερης παρακολούθησης των ισχυρισμών που αναγράφονται στις ετικέτες, ειδικά στα μπουκάλια του Χυμού Αλόης Βέρα.

Πως λοιπόν μπορεί κάποιος να αποφύγει τις μεγάλες απάτες που γίνονται στο χώρο της Αλόης Βέρα;

Το καλύτερο σημείο για να αρχίσετε είναι να δείτε αν στο προϊόν έχει απονεμηθεί η Σφραγίδα του Διεθνούς Επιστημονικού Συμβουλίου Αλόης (IASC) www.iasc.org.

Αυτή η σφραγίδα εγγυάται την αυθεντικότητα της Αλόης που περιέχεται στο μπουκάλι η στο βάζο αλλά όχι και την περιεκτικότητα σε Αλόη. Έτσι ένα 90% αυθεντικότητας δεν σημαίνει ότι το περιεχόμενο είναι 90%. Αλόη-και μερικοί κατασκευαστές και μερικοί κατασκευαστές εμφανίζονται να είναι εσκεμμένα δυσνόητοι. Επίσης θα πρέπει να σιγουρευτείτε ότι είναι γνήσια η Σφραγίδα IASC ,γιατί μερικοί κατασκευαστές έχουν αλλάξει την σφραγίδα ελαφρώς και την χρησιμοποιούν στα προϊόντα τους. Ακόμα, η Σφραγίδα δεν είναι αποκλειστικός εγγυητής της ποιότητας. Μερικοί κατασκευαστές ,επιτυχώς έχουν κερδίσει τη Σφραγίδα IASC ,παράγοντας ένα χημικό κοκτέιλ που μιμείται την Αλόη. Ενώ στο θέμα Σφραγίδας Περιεκτικότητας 100% να είσαστε υποψιασμένοι αν ένα προϊόν υποστηρίζει ότι περιέχει 100% Αλόη-γιατί αυτό είναι αδύνατο.Η Αλόη είναι ένα φυτό που χρειάζεται συντηρητικά.Χωρίς αυτά το προϊόν θα χαλάσει σε μία εβδομάδα και σίγουρα θα φτάσει αλλοιωμένο στον καταναλωτή.Το καλύτερο που μπορείτε να υπολογίζετε είναι ένα 98% Αλόης. Είναι καλύτερα αν το προϊόν είναι παρασκευασμένο με "ψυχρή μέθοδο"- που σημαίνει ότι τα περισσότερα από τα φυσικά συστατικά θα πρέπει να συντηρούνται.

Επίσης θέλετε το προϊόν να είναι χωρίς Αλοΐνη-πραγματικά η Αλοΐνη δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 50 ppm (μέρη ανά εκατομμύριο).Η Αλοΐνη είναι ένα πολύ ισχυρό καθαριστικό και είναι μη επιθυμητό υποπροϊόν του φυτού,οπότε δεν θα το θέλατε στον χυμό σας (αν έχετε μεγάλο πρόβλημα δυσκοιλιότητας,υπάρχουν προϊόντα Αλόης στην Αγορά με Αλοΐνη στη σύνθεση τους που κάνουν θαύματα).

Θα δείτε πολλά για τους πολυσακχαρίτες στην ετικέτα.Οι πολυσακχαρίτες είναι η φυσική ζάχαρη του φυτού της Αλόης και πολλοί ισχυρισμοί έχουν εκφραστεί για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.Γύρω στα 1500-3000 mg/L βρίσκονται φυσικά στο φυτό (περισσότερο από αυτό,και η ευαίσθητη ισορροπία της συνέργειας θα μπορούσε να ενοχληθεί αν και αυτή είναι μια θεωρία που δεν έχει αποδειχθεί).Αν υποψιάζεστε ότι ένα προϊόν έχει ανασκευαστεί ή "αναδιατυπωθεί" με οποιοδήποτε τρόπο σημαίνει ότι η φυσική Αλόη έχει αλλοιωθεί.Τέλος θα πρέπει να πληρώσετε γύρω στις 16 λίρες Αγγλία; για 1 λίτρο Αλόη.Πληρώνοντας λιγότερα,κοιτάζετε κάτι που δεν είναι Αλόη και μάλλον κάνετε λάθος...οικονομία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4.1 Αλόη Βέρα - Το Ιαματικό Φυτό

Συχνά αποκαλούμενο φυτό θαύμα ή φυσικό θεραπευτικό, η αλόη είναι ένα φυτό πολλών εκπλήξεων. Ευδοκίμει στα θερμά και ξηρά κλίματα, θεωρείται από πολλούς κάκτος, αλλά στην πραγματικότητα, είναι μέλος της οικογένειας των κρίνων. Μένει υγρό όπου άλλα φυτά μαραίνονται και πεθαίνουν, κλείνοντας τους πόρους του για να αποτρέψει την απώλεια υγρασίας. Αν και είναι τροπικό φυτό, η ρίζα της μπορεί να επιζήσει σε υπερβολικά χαμηλές θερμοκρασίες και αέρα, εφ' όσον δεν παγώνει το έδαφος τη ρίζα.

Το φυτό είναι κατά 96% νερό. Το υπόλοιπο αποτελείται από ενεργά συστατικά περιέχοντας βασικά έλαια, αμινοξέα, βιταμίνες, ένζυμα και γλυκοπρωτεΐνες.

Υπάρχουν πάνω από 250 ποικιλίες της Αλόης αλλά το φυτό Αλόη *Barbadensis* Miller έχει μια θρυλική ιατρική φήμη, που χρονολογείται εδώ και χιλιάδες χρόνια: η Αλόη Βέρα. Το Βέρα που σημαίνει αληθινό στα λατινικά, προστέθηκε στην ονομασία αυτού του ιδιαίτερου δείγματος προκειμένου να διακριθεί η πρωτοκαθεδρία της μεταξύ των φυτών Αλόης, που ήταν εξαιρετικά χρήσιμα στην ανθρωπότητα, λόγω των ιατρικών ιδιοτήτων που παρουσιάζουν.

Τις θεραπευτικές ιδιότητες του χυμού Αλόης που είναι μίγμα κιτρινωπού υγρού και διαφανούς παχύρρευστου ζελατινώδους υπόπικρου στη γεύση υγρού, τις βλέπει κανείς αμέσως μόλις κόψει ένα φύλλο Αλόης από τον τρόπο που το υγρό επουλώνει το ίδιο το φυτό στο σημείο κοπής.

Πήρε χιλιάδες έτη για ν' αναπτύξουμε ότι ξέρουμε σήμερα ως σύγχρονη γνώση των φυτών, αυτών που μπορούν και δεν μπορούν να καταναλωθούν, αυτών που θα θεραπεύσουν και αυτών που θα βλάψουν. Είναι σημαντικό ν' αναφερθεί ότι αυτή είναι η κοινή ιστορία όλης της γνώσης μας στον κόσμο. Τα περισσότερα από τα φάρμακα που πωλούνται είναι αποστάξεις, συνδυασμοί, αναπαραγωγές ή παραλλαγές των ουσιών που βρίσκονται στη φύση. Μερικές από αυτές τις ουσίες συστήθηκαν από τους προγόνους μας πολύ πριν καταδειχθεί η αξία τους, που έγινε κατανοητή με την επιστημονική μέθοδο. Δεν πρέπει ν'

απομακρύνουμε τίποτα από την κοινή κληρονομιά της γνώσης μας, χωρίς πραγματικά σοβαρή έρευνα.

Οι αρετές των φυτών Αλόη έχουν καταγραφεί από πολλούς μεγάλους πολιτισμούς, από εκείνους της Περσίας και της Αιγύπτου στη Μέση Ανατολή, σε εκείνους της Ελλάδας και της Ιταλίας στην Ευρώπη, σε εκείνους της Ινδίας και της Αφρικανικής Ηπείρου. Τα φυτά είναι ευρέως γνωστά στην Ασία και τον Ειρηνικό και βρίσκονται στη λαογραφία των Ιαπώνων των Φιλιππίνων και των κατοίκων της Χαβάης. Οι Ισπανοί χρησιμοποιούν την Αλόη και τη μεταφέρουν μαζί με τις νέες παγκόσμιες αποικίες τους στη Νότια Αμερική και την Καραϊβική.

Τα αρχαία αρχεία δείχνουν ότι τα οφέλη της Αλόης ήταν γνωστά για αιώνες. Τα θεραπευτικά πλεονεκτήματα και οι θεραπευτικές ιδιότητες έχουν επιζητήσει περισσότερο από 5.000 χρόνια. Ο George Ebers πρώτος ανακάλυψε το 1862, σ' έναν αιγυπτιακό πάπυρο του 1500π.Χ. ότι στην αρχαιότητα οι Έλληνες και Ρωμαίοι παθολόγοι την χρησιμοποίησαν με μεγάλη επιτυχία ως ιατρικό βότανο. Το παρόν έγγραφο δείχνει δώδεκα τύπους για τη μίξη της Αλόης με άλλους παράγοντες για να χρησιμοποιηθεί και στις εσωτερικές και στις εξωτερικές ανθρώπινες διαταραχές. Οι ερευνητές έχουν βρει επίσης ότι και στους αρχαίους Κινέζικους και Ινδικούς πολιτισμούς χρησιμοποίησαν Αλόη Βέρα. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου συνέδεσαν τη χρήση της με την αναζήτηση τους για φυσική ομορφιά, η γοητευτική Κλεοπάτρα θεωρούσε την Αλόη ως μυστικό της ομορφιάς 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.

Στις Φιλιππίνες χρησιμοποιείται με το γάλα για τις μολύνσεις των νεφρών. Σε κάθε ηλικία, σε κάθε ήπειρο σε κάθε πολιτισμό, η Αλόη έχει προκαλέσει την προσοχή των καλύτερων μυαλών. Για πάνω από 3.500 χρόνια, οι ιστορίες για το φυτό της θεραπευτικής Αλόης Βέρα" έχουν παραδοθεί μέσω των αιώνων από στόμα σε στόμα. Από την αναφορά της Βίβλου στην απομάκρυνση του Χριστού από το σταυρό και του τυλίγματος του σώματος του με Αλόη και μύρο (Ιωάννης 19:39) βρίσκουμε την Αλόη μυστηριωδώς σε κάθε φάση της ιστορίας με πολλές καταθέσεις στις μεγάλες ιατρικές τιμές της. Η πιο τεκμηριωμένη χρήση Αλόης προέρχεται από τους αρχαίους Αιγυπτίους αλλά αυξήθηκε επίσης και χρησιμοποιήθηκε από το Βασιλιά Σολόμωνα,

ο οποίος ειπώθηκε ότι την είχε εκτιμήσει ιδιαίτερα. Ο Μέγας Αλέξανδρος κατέκτησε το νησί Socotra προκειμένου να βρει Αλόη για τον στρατό του. Κατά τη διάρκεια των θρυλικών ταξιδιών του στην Ανατολή, μεταξύ των πολλών θαυμάτων που καταγράφηκαν από τον Marco Polo ήταν και οι περιγραφές των πολλών εφαρμογών των φυτών Αλόη Βέρα. Οι Ισπανοί κατακτητές ανακάλυψαν τα διάφορα βοτανικά φάρμακα για χρήση στους τένοντες. Σε καρδιακές παθήσεις, σε πολλές από τις θεραπείες των Αζτέκων, είναι γνωστό ότι η Αλόη ήταν ο αποτελεσματικός παράγοντας. Αυτά τα βοτανικά φάρμακα των Αζτέκων μεταφέρθηκαν στην Ευρώπη από τους Ισπανούς, κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα όπου ιδρύθηκε η σύγχρονη δυτική ιατρική. Ο Híndus πίστευε ότι η Αλόη αυξήθηκε στον κήπο της Εδέμ και το αποκάλεσε "σιωπηλό θεραπευτικό". Οι αρχαίοι Κινέζοι γιατροί το θεώρησαν ένα από τα φυτά με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες και το ονόμασαν "αρμονική θεραπεία". Παρεμπιπτόντως, σήμερα οι Αμερικανοί το αποκαλούν επίσης "σιωπηλό θεραπευτικό" και οι Ρώσοι, που μιμούνται τους αρχαίους Αιγυπτίους, το αποκαλούν "ελιξίριο της μακροζωίας". Στους Αμερικανούς το φυτό χρησιμοποιήθηκε για αιώνες από τους Μάγια του Yucatan. Οι γυναίκες το χρησιμοποίησαν για να ενυδατώσουν το δέρμα τους. Οι Seminole, ινδιάνοι της Φλόριδας, πίστεψαν στη δύναμη του ν' αναζωογονεί και το ονόμασαν "πηγή της νεότητας".

Η πρώτη σχετική αναφορά στη Δυτική Ιατρική είναι η εργασία του Ιπποκράτη (460π.Χ. - 375 π.Χ.) του πατέρα της Ιατρικής, ο οποίος περιγράφει τις θεραπευτικές ιδιότητες της Αλόης σε πολλούς τόμους και μιλάει για ανακούφιση από στομαχικούς πόνους και δυσεντερία. Στην ελληνική φαρμακολογία, το φυτό αναφέρθηκε αρχικά από τον Κέλσιο (25 π.Χ. - 50 μ.Χ.) τον πατέρα της Ρωμαϊκής Ιατρικής, που τα σχόλια του περιορίστηκαν στη δύναμη του ως καθαρικό.

Εντούτοις, για την πρώτη πραγματική συγκριτική μέτρηση επιδόσεων για τη γενική χρήση Αλόης Βέρα, πρέπει να πάμε στα "ελληνικά Βότανα" από τον έλληνα βοτανολόγο Διοσκουρίδη (41 - 68μ.Χ.) Αυτός ο δάσκαλος της ρωμαϊκής φαρμακολογίας ανέπτυξε τη γνώση και την ικανότητα του, καθώς ταξίδεψε με τους στρατούς εκείνης της μεγάλης αυτοκρατορίας. Ο Διοσκουρίδης έδωσε την πρώτη λεπτομερή περιγραφή του φυτού που καλούμε Αλόη Βέρα και απέδωσε στους χυμούς της "τη δύναμη του συσχετισμού και της πρόκλησης του ύπνου". Σημείωσε επίσης ότι "χαλαρώνει την κοιλιά και καθαρίζει το στομάχι". Περαιτέρω, πρόσθεσε ότι αυτή η

πικρή" Αλόη (χυμός φυτού) ήταν και θεραπεία για τις αιμορροΐδες και βοηθούσε στη θεραπεία των μωλώπων, ήταν καλό για τις αμυγδαλές, τα ούλα, το λαιμό και όλες τις γενικές στοματικές ενοχλήσεις, λειτούργησε ως θεραπεία για τα μάτια, μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε θεραπείες καψίματος, για να βοηθήσει καταπραΰνοντας τον κνησμό στο ξηρό δέρμα, για τα πληγωμένα γεννητικά όργανα. Ο Διοσκουρίδης περαιτέρω παρατήρησε ότι ολόκληρο το φύλλο, όταν κονιοποιείται, θα μπορούσε να σταματήσει την αιμορραγία πολλών πληγών.

Ένας άλλος διάσημος παθολόγος εκείνης της εποχής, ο Πλίνιος ο παλαιότερος, επιβεβαίωσε στην "ιστορία των φυτών" τα συμπεράσματα του Διοσκουρίδη αλλά πρόσθεσε περαιτέρω ότι η Αλόη θα μπορούσε να χρησιμοποιείται και σε πολυάριθμες άλλες ασθένειες, καθώς και για τη μείωση της εφίδρωσης. Το μέλι αναμιγνυόταν συχνά μ' αυτήν, ίσως για ν' αντιμετωπιστεί η πικρή γεύση και ενδεχομένως επειδή κανένας δεν πίστεψε ότι αυτό το φυτό θα μπορούσε να είναι ένα τέτοιο αποτελεσματικό θεραπευτικό! Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης, η χρήση της θεραπευτικής Αλόη Βέρα διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο και προς τα βόρεια της Ευρώπης. Επειδή ευδοκίμούσε μόνο στα ζεστά κλίματα, δεν αναπτύχθηκε από τους βόρειους Ευρωπαίους, αν και αυξήθηκε ευρέως η χρήση της στην Ισπανία, την Πορτογαλία και την Ιταλία, όπου έτυχε ιδιαίτερης εκτίμησης. Ο Κολόμβος, κατά τη διάρκεια των ταξιδιών της ανακάλυψης της Αμερικής σημείωσε τη χρήση του στην Κούβα και σε άλλα νησιά της Καραϊβικής, όπου χρησιμοποιούταν, μεταξύ άλλων, για τις φουσκάλες, τα δαγκώματα εντόμων και τις πληγές. Η γνώση του "θαυματουργού φυτού" πέρασε από γενιά σε γενιά σ' όλο τον κόσμο και θαυματουργές δυνάμεις! Οι ιερείς το χρησιμοποίησαν σε πολλές θρησκευτικές ιεροτελεστίες και οι βασιλικοί παθολόγοι κατέγραψαν τις ιδιότητες του και τις εκτεταμένες χρήσεις του στα ιατρικά αρχεία τους. Για τον πολύ κόσμο, έγινε μια παραδοσιακή θεραπεία για τις πολυάριθμες ασθένειες, είτε ακατέργαστο από το ίδιο το φύλλο είτε, για εσωτερική θεραπεία, επεξεργασμένο με βρασμό ή ξήρανση. Το 15ο αιώνα, η Αλόη ερευνήθηκε από τους Ιησουίτες της Ισπανίας. Ως ιδιαίτερα μορφωμένοι μελετητές και παθολόγοι, είχαν διαβάσει τα ελληνικά και ρωμαϊκά ιατρικά κείμενα που περιέγραφαν τις ιδιότητες και τις δυνάμεις της και, όταν συνόδευσαν τους εξερευνητές σε νέες χώρες χρησιμοποιούσαν το φυτό, εάν το έβρισκαν εκεί και το φύτευαν εκεί όπου δεν ήταν διαθέσιμο. Υπάρχει μια μικρή αναφορά τα επόμενα διακόσια έτη, εκτός από

τις ιατρικές αναφορές, για την Αλόη vulgaris και την πικρή Αλόη. Στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης χρησιμοποιήθηκε γενικά ως καθαρτικό. Το εμπόριο στα φάρμακα Αλόης για χρήση στους ανθρώπους και στα ζώα, συνεχίστηκε μέχρι περίπου τη δεκαετία του '30. Η αυξημένη φήμη της ως θεραπευτικού φυτού μπορεί πραγματικά να είχε συμβάλει στην επιτυχία της στα πιο εύκρατα μέρη στη γη μέχρι πρόσφατα.

Με τα χρόνια οι άνθρωποι έγιναν όλο και περισσότερο πεπεισμένοι για της καταπληκτικές θεραπευτικές δυνάμεις της Αλόης, για τις οποίες είχαν ακούσει περισσότερο απ' τη λαογραφία και το μύθο, παρά στην πραγματικότητα. Έτσι στα θερμότερα κλίματα όπου αναπτύχθηκε ιδιαίτερα, το φυτό συνεχίστηκε να χρησιμοποιείται και για τις πληγές και για ένα ευρύ φάσμα των εσωτερικών και εξωτερικών ασθενειών, ενώ στη βόρεια Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική προωθήθηκε εν μέρει στη σύγχρονη ιατρική και την ανάπτυξη των συνθετικών φαρμάκων. Η αλόη έχει πράγματι πολλές ευεργετικές ιδιότητες που έχουν απασχολήσει πολλούς επιστήμονες, ιδιαίτερα στην τέως Σοβιετική ένωση και την Ιαπωνία επιστήμονες όπως ο πασίγνωστος οφθαλμίατρος Filatov πατέρας της πλαστικής του κερατοειδούς, που θεράπευσε χιλιάδες ανθρώπους που έπασχαν από συφιλιδικό καταρράκτη και σκλήρυνση του κερατοειδούς.

Το Αλόη Τζελ είναι το πιο έξυπνο μίγμα αντιβιοτικού, στυπτικού, αναλγητικού και επουλωτικού τραυμάτων (αποκαλείται και "ορμόνη πληγών) του οποίου η λειτουργία είναι να επιταχυνθεί η θεραπεία των τραυματισμένων επιφανειών. Χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τον πόνο και τη θεραπεία των αιμορροϊδων, που εμφανίζονται εξωτερικά και εσωτερικά. Τα βασισμένα στην Αλόη φαρμακευτικά προϊόντα χρησιμοποιούνται για να ελέγξουν τις μολύνσεις από ζυμομύκητες. Οι παθολόγοι καταπολεμούν πολύ τα εξωτερικά σημάδια με τη χρήση αλόης Βέρα. Είναι αποτελεσματικό επίσης για το ηλιακό έγκαυμα, τις γρατσουνιές, τα κοψίματα και για την περιποιητική φροντίδα για το σώμα και το δέρμα. Είναι μια ενίσχυση στην ανάπτυξη των νέων ιστών και την αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος, που προκαλείται από τον ήλιο. Είναι μια θεραπεία για την τριχοφυΐα, τα εγκαύματα, τα κοψίματα τον αλλεργικό κνησμό, τα τσιμπήματα εντόμων και τα δαγκώματα. Δημιουργεί μια χαλάρωση του εξωτερικού δέρματος, ανακούφιση στις ξηρές ή ευαίσθητες επιδερμίδες και τις δερματικές ασθένειες. Οι οδοντίατροι και οι γναθοχειρουργοί χρησιμοποιούν Αλόη για τη χειρουργική επέμβαση, με τη γρήγορη θεραπεία, την

ανακούφιση του πόνου και άλλες στοματικές θεραπείες, όπως για τα στοματικά έλκη, τις φουσκάλες και τη γαγγραινώδη στοματίτιδα. Η Αλόη πιστεύεται ότι βελτιώνει την πέψη και την αφομοίωση των τροφίμων. Επίσης μέσω της έρευνας ξέρουμε ότι το πήκτωμα από το φύλλο Αλόης είναι σε θέση να διατηρήσει το νερό στη δεύτερη στοιβάδα του δέρματος κάτι που βοηθά ν' απομακρυνθούν τα νεκρά κύτταρα που συσσωρεύονται εκεί και στη διάλυση των ριζών της μόλυνσης. Ενδεχομένως, οι ανεξιχνίαστες ιδιότητες της μπορούν να προέρχονται απ' αυτό που πολλοί θεωρούν το μαγικότερο θεραπευτικό χαρακτηριστικό της: την ενζυμική ενέργεια που λειτουργεί γρήγορα μέσα στο πήκτωμα και φαίνεται αν ενθαρρύνει την αύξηση του υγιούς νέου ιστού. Αναφέρεται από πολλούς ότι έχει αυτήν την καταπληκτική δυνατότητα να διαπεράσει, δίνοντας τη γρήγορη ανακούφιση από τον πόνο και τοπικά και κάτω από το δέρμα.

Οι άνθρωποι επιβεβαιώνουν τις μαγικές ιδιότητες της, στη μείωση της αρθρίτιδας, τα έλκη, τη δυσπεψία, τη δυσκοιλιότητα και πολλούς άλλους ανήσυχους όρους. Η Αλόη Βέρα εμφανίζεται να είναι ευεργετική για πολλούς ανθρώπους με πεπτικές διαταραχές.

Για αυτόν τον λόγο πολλοί άνθρωποι με πεπτικά προβλήματα και διαταραχές όπως το σύνδρομο ευερέθιστων εντέρων δοκιμάζουν τα ποτά από Αλόη για ανακούφιση.

Παρέχει στο σώμα, στο ανοσοποιητικό σύστημα, στα κόκαλα και στα όργανα έναν μεγάλο αριθμό βιταμινών, ενζύμων και άλλων θρεπτικών ουσιών, που πρέπει να λειτουργήσουν κατάλληλα. Από την εποχή των Αρχαίων Ελλήνων και Αιγυπτίων και άλλους πολιτισμούς μέσω των αιώνων, το πήκτωμα έχει χρησιμοποιηθεί ιδιαίτερα στα καλλυντικά. Σήμερα, υπάρχουν πολλά καλλυντικά βασισμένα στην Αλόη και προϊόντα φροντίδας του δέρματος στην αγορά. Έχουν αναφέρει ότι η ενζυμική δραστηριότητα μειώνει πραγματικά ή αποβάλλει τα σημάδια, τις ρυτίδες λόγω ηλικίας και τις κηλίδες.

Το δέρμα απορροφά την Αλόη μέχρι τέσσερις φορές γρηγορότερα από το νερό. Φαίνεται ότι η Αλόη μπορεί πραγματικά να βοηθήσει στη διάνοιξη των πόρων του δέρματος και ν' απορροφήσει την υγρασία και τις θρεπτικές ουσίες που περιέχει. Είναι γνωστό ότι είναι καταπραυντική για το δέρμα. Η δράση της Αλόης είναι να κρατά το δέρμα απαλό και μαλακό. Επίσης για τα προβλήματα του δέρματος, όπως η ψωρίαση, οι αναφυλαξίες και ο

έρπης, θεωρείται αποτελεσματική. Η Αλόη είναι άριστη για τη "ροδόχρου". Είναι μια νόσος που χαρακτηρίζεται από ερυθρότητα του προσώπου και μερικές φορές οίδημα. Συνήθως αρχίζει με ερυθρότητα στο κέντρο του προσώπου που σιγά - σιγά επεκτείνεται στα μάγουλα και στο πηγούνι. Αργότερα εμφανίζονται μόνιμες ευρυαγγείες και σπυριά σαν της ακμής με ή χωρίς πύο. Η Αλόη Βέρα είναι μια από τις παλαιές φυσικές θεραπείες που έχουν μπει δίκαια στη σύγχρονη εποχή ως ένα από τα σύγχρονα "θαυματουργά" φάρμακα.



4.2 Η παρασκευή Αλόης Βέρας

Η Αλόη Βέρα καλλιεργείται σε μεγάλες φάρμες. Η εταιρία προμηθεύεται καθαρό τζέλ Αλόης Βέρα από μεγάλες φυτείες σε ΗΠΑ και Μεξικό. Η εξαγωγή του τζέλ γίνεται ως εξής: ξεφλουδίζεται η φλούδα του φύλλου και παραμένει το εσωτερικό, του οποίου η σύσταση είναι σαν τζέλ. Αυτό στύβεται προσεκτικά και εμφιαλώνεται. Μόνο μ' αυτή τη διαδικασία υπάρχει εγγύηση απόλυτης καθαρότητας. Η βασική αρχή είναι: όλα με προσοχή και φροντίδα! Σε κάθε στάδιο της παραγωγής γίνεται έλεγχος για την ποιότητα και την καθαρότητα. Από τη σπορά μέχρι τη συγκομιδή. Γιατί μόνο το καθαρό, απόλυτα υψηλής ποιότητας τζέλ αναπτύσσει την εξαιρετική του δράση στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το Aloe Vera Gel "Life Essence" έχει τη σφραγίδα Πιστοποίησης Ποιότητας του Ινστιτούτου Fresenius, ενός απ' τα μεγαλύτερα ανεξάρτητα Ινστιτούτα Πιστοποίησης διεθνώς. Το Ινστιτούτο Fresenius πιστοποιεί την απόλυτη καθαρότητα και την υψηλή ποιότητα του "Life Essence". Τώρα το Aloe Vera Gel "Life Essence" κερδίζει άλλη μια διεθνή διάκριση, τη Σφραγίδα του Διεθνούς Επιστημονικού Συμβουλίου της Αλόης (IASC). Πρόκειται για άλλη μια Εγγύηση Αρίστης Ποιότητας και Καθαρότητας.

Η Αλόη Βέρα είναι ένα φυτό διάσημο για τις θεραπευτικές τους χρήσεις εδώ και 6000 χρόνια. Η πιο γνωστή ιδιότητα της Αλόης Βέρα είναι η δυνατότητα της να θεραπεύει και να αποκαθιστά το κατεστραμμένο από διάφορες αιτίες δέρμα. Ενυδατώνει το δέρμα και δρα ενάντια στην πρόωρη γήρανση. Έχει αποτελεσματική αντιμυκητική, αντιβιοτική και αντι-φλεγμονώδη δράση. Ορισμένα απ' τα συστατικά της, όπως οι πολυσακχαρίτες θεωρούνται απ' τους καλύτερους βιο-διεγερτικούς παράγοντες και παράγοντες ενίσχυσης του ανοσοποιητικού που υπάρχουν στη φύση. Έτσι μπορεί να ενισχύει τόσο τον μεταβολισμό όσο και την άμυνα του οργανισμού γενικά. Εξαιτίας των ανοσοποιητικών ιδιοτήτων της, θεωρείται μια μεγάλη ελπίδα στη μάχη κατά του AIDS και πολλές σχετικές έρευνες βρίσκονται σε εξέλιξη σ' όλον τον κόσμο.

Υπάρχει όμως ένα πλήθος ασθένειες, τις οποίες η Αλόη Βέρα φημίζεται ότι θεραπεύει: έλκος, μείωση του σακχάρου στους διαβητικούς σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, κολίτιδα, αρθρίτιδα, ψωρίαση.

Για τη "θαυματουργή" δράση του, οι μεγάλοι αρχαίοι πολιτισμοί θαύμαζαν και ευγνωμονούσαν αυτό το νομαδικό φυτό. Εμείς σήμερα, με τη δύναμη που μας δίνει η τεράστια επιστημονική εξέλιξη, οφείλουμε να εμπιστευτούμε την Αλόη Βέρα και ν' αναπτύξουμε τη σχέση μας μαζί της πάνω απ' όλα για το καλό της υγείας μας.

Σημείωση: η συμβουλή του γιατρού σας, όταν ακολουθείτε μια φαρμακευτική αγωγή ή πάσχετε από κάποια πάθηση, είναι απαραίτητη.

4.3 Τα οφέλη της Αλόης Βέρα για όλους

Τα οφέλη της Aloe Βέρα έχουν βρεθεί ακριβώς από κάθε πολιτισμό του πλανήτη που ξέρουμε μέχρι σήμερα με ποικίλους τρόπους.

Η Aloe η Βέρα δεν είναι ακριβώς για τα προϊόντα ομορφιάς, δεδομένου ότι μπορεί να βρεθεί κυριολεκτικά στις εκατοντάδες προϊόντων που χρησιμοποιούμε αυτήν την περίοδο καθημερινά. Προφανώς, δεν φαίνεται ότι είμαστε ακόμη και κοντά στην εύρεση ενός τέλους στις θαυμάσιες χρήσεις αυτών των καταπληκτικών εγκαταστάσεων.

Η Aloe Βέρα είναι παρόν στις εκατοντάδες των διαφορετικών πηκτωμάτων, ποτά, κρέμες και ο κατάλογος αυξάνεται. Τα γραπτά αρχεία των ισχυρών χρήσεων aloe Βέρα μπορούν να υποστηρίξουν χιλιάδες έτη. Η προώθηση του υγιέστερου δέρματος είναι ένα από τα καταγραμμένα οφέλη, αλλά υπάρχουν εκατοντάδες άλλα.

Μια ευρεία σειρά προϊόντων με τα θεραπευτικά και θεραπευτικά αποτελέσματα λαμβάνεται από aloe Βέρα, που αρχίζει από τις βιταμίνες και τα καθαρτικά που βρίσκονται στις κρέμες, λοσιόν και τα αποσμητικά σώματος. Η Aloe Βέρα που λαμβάνεται στοματικά έχει αποδειχθεί ότι θρέφει ιδιαίτερα το σώμα σε πολύ χαρακτηρισμένες μελέτες.

Υπάρχει ένας κατάλογος ανάπτυξης οφελών που έχουν επιπτώσεις στην υγεία από πολλές απόψεις. Μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα IBS, κολίτιδα, ασθένεια γόμματος, μπορεί να παλέψει τη γήρανση, τα αποτελέσματα του ηλιακού εγκαύματος και, φυσικά, προωθούν τη γενικές υγεία και την ευημερία. Αλλά φυσικά, ορισμένα πράγματα πρέπει να εξεταστούν πριν να χρησιμοποιηθούν οποιαδήποτε βοτανικά συμπληρώματα.

Μια από τις πιο πρόσφατες χρήσεις και τους τρόπους ότι τα οφέλη της aloe Βέρα μπορούν να υπάρξουν είναι μέσω της κατάποσης των καψών. Με την πάροδο του χρόνου μπορεί να πάρει τις κάψες να έχει μια πολύ θετική επίδραση στην υγεία κάποιου. Οι όλο και περισσότεροι άνθρωποι σε πολλά διαφορετικά μέρη της κοινωνίας μαθαίνουν για την aloe και τα οφέλη της.

Με τις χρήσεις και τα οφέλη που οι άνθρωποι αναγνωρίζουν

τώρα με την aloe Βέρα, είναι λίγη η κατάπληξη ότι έχει γίνει τόσο δημοφιλής. Ίσως έχει κάτι που κάνει με το γεγονός ότι ξέρουν τα πολλά περισσότερα οφέλη της στις εσωτερικές λειτουργίες του οργανισμού. Αν και διαρκεί τρία πλήρη έτη για τις εγκαταστάσεις να φθάσουν σε μια ωριμότητα, η πραγματική αξία στους ανθρώπους, στο μεταξύ είναι η πραγματική απόλαυση από το φυτό. Οι δυνατότητες των οφελών της aloe Βέρα φαίνονται να παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον για έναν ολόκληρο νέο πολιτισμό ανθρώπων.

4.4 Κατανοώντας τα πολλά οφέλη για την υγεία της Αλόης Βέρας

Οι εκκρίσεις των εγκαταστάσεων της αloe Βέρα είναι πολύ γνωστοί για τη δυνατότητά τους να θεραπεύσουν ποικίλους τραυματισμούς και διαταραχές δερμάτων.

Οι εγκαταστάσεις

Είναι εγκαταστάσεις της κλάσης Liliopsida, κατάταξη Asparagales, οικογένεια Asphodelaceae, γένος Aloe. Υπάρχουν περίπου 400 είδη στο γένος. Ένας από αυτούς είναι Aloe Βέρα, και οι τέσσερις διαφορετικές ποικιλίες είναι των Aloe Μπαρμπάντος, κοινή Aloe, κίτρινη Aloe, και ιατρική Aloe.

Όπως το όνομά του υπονοεί, η ιατρική παραλλαγή είναι η ποικιλία αloe Βέρα με τα οφέλη υγείας που δίνουν στις εγκαταστάσεις τη φήμη της για τη θεραπεία.

Το φυτό έχει ευρύ, σαρκώδη, μυτερά φύλλα με οδοντωτά κομμένες τις άκρες. Οι εγκαταστάσεις έχουν ένα όμορφο κόκκινο κωνικά διαμορφωμένο λουλούδι, αλλά τα χαμηλότερα φύλλα του φυτού, όχι το λουλούδι, χρησιμοποιούνται για ιατρικούς λόγους.

Οφέλη υγείας Aloe Βέρα

Το σφρίγος από τις εγκαταστάσεις χρησιμοποιείται ευρέως για να θεραπεύσει το έκζεμα, τις δευτερεύουσες αποκοπές, τα εγκαύματα, και τις αναφυλαξίες του δέρματος. Λόγω των ευεργετικών αποτελεσμάτων του, το σφρίγος προστίθεται συχνά στα προϊόντα επεξεργασίας καλλυντικών και δερμάτων όπως τα σαπούνια, τα λοσιόν, τα moisturizers, makeur removers, makeur, το σαμπουάν, το αποσμητικό, και το εδαφοβελτιωτικό.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες και τα οφέλη υγείας Aloe Βέρα για τα ήπια εγκαύματα του δέρματος είναι τόσο γνωστές που πολλοί μάγειρες κρατούν εγκαταστάσεις στα περβάζια των παραθύρων των κουζινών. Εάν ο μάγειρας υφίσταται ένα έγκαυμα στο χέρι ή το βραχίονα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, εφαρμόζει μια μικρή αποκοπή αυτοπροσώπως της αλόης και συμπιέζει ένα σφρίγος μικρής ποσότητας επάνω στην πληγή. Αυτή η επεξεργασία ήταν γνωστή για να μειώνει τον πόνο, την ερυθρότητα, και τη διόγκωση

του εγκαύματος και για να αποτρέπει τα σημάδια από τη διαμόρφωση τους στο δέρμα.

Η Aloe Βέρα είναι επίσης πολύ γνωστή για την κατευναστική επίδρασή της στο μαυρισμένο από τον ήλιο δέρμα. Στην πραγματικότητα, είναι ένα ενεργό συστατικό σε πολλά αντηλιακά και θεραπείες ηλιακού εγκαύματος, που παρέχουν ανακούφιση για να μαυρίζουν οι πάσχοντες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλες τις ηλικίες.

Άλλο γνωστό όφελος για την υγεία της Aloe Βέρα είναι η δυνατότητά της να ελαχιστοποιήσει τις ζημίες από το κρουπάγημα. Μια μελέτη στα χρονικά της ιατρικής έκτακτης ανάγκης διαπίστωσε ότι σχεδόν 67.9% των ασθενών κρουπάγηματος που θεραπεύθηκαν με την κρέμα εκτός από άλλες πρότυπες επεξεργασίες θεράπευσε χωρίς οποιαδήποτε απώλεια ιστού, έναντι της ομάδας ελέγχου 32.7%.

Άλλα οφέλη για την υγεία

Μερικοί βοτανικοί προμηθευτές θεραπειών υποστηρίζουν ότι η οδοντόπαστα της Aloe Βέρα έχει ιδιότητες κατευναστικές και αντιφλογιστικές. Το οργανικό πήκτωμα κατασκευάζεται στην οδοντόπαστα για να το καταστήσει ευπρόσιτο και εύχρηστο.

Πολλοί ασθενείς με το σύνδρομο των ευερέθιστων εντέρων δείχνουν ενδιαφέρον για τα θεραπευτικά αποτελέσματα και θέλουν να λάβουν το χυμό ή το υγρό της Aloe Βέρα που περιέχει το πήκτωμα. Ο χυμός θεωρείται ότι βελτιώνει τη λειτουργία των εντέρων και αυξάνει τη δυνατότητα του σώματος να απορροφήσει τις θρεπτικές ουσίες στην πεπτική οδό. Εντούτοις, οι ασθενείς πρέπει να ρωτήσουν το γιατρό τους προτού να πιουν το χυμό, σε περίπτωση που για κάποιους λόγους οι ουσίες που περιλαμβάνονται στο πήκτωμα είναι από κάποιο άλλο όρο που ο ασθενής έχει.

Η Aloe Βέρα είναι επίσης φημισμένοι για τη δυνατότητά της να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Άλλα οφέλη για την υγεία περιλαμβάνουν να καθαρίσουν το χωνευτικό σύστημα, επισκευάζοντας την ελαστίνη και το κολλαγόνο στο δέρμα και τις ενώσεις, που αποκαθιστούν τις αναγκαίες βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα στο σώμα, και που αποκαθιστούν οκτώ ζωτικής σημασίας αμινοξέα στο σώμα.

Η ληψη της Aloe Βέρα μπορεί επίσης να ισορροπήσει στο διαβήτη τα επίπεδα ζάχαρης στο αίμα. ένα μισό κουταλάκι του γλυκού του καθημερινά μέχρι και 14 εβδομάδες μείωσε τα επίπεδα ζάχαρης στο αίμα στους ασθενείς κατά έναν μέσο όρο 45%, μια σημαντική μείωση.

Οι ασθενείς με σοβαρά προβλήματα υγείας θα πρέπει να συμβουλευθούν τους γιατρούς τους πριν επιχειρήσουν από μόνοι τους να απολαύσουν το χυμό της αλόης.



4.5 Φάτε περισσότερο Aloe Βέρα



Βήμα 1ο



Βήμα 2°



Βήμα 3°



Βήμα 4°



Βήμα 5° : χτυπήστε με κρύο νερό



Έτοιμο για χρήση

4.6 Η αλόη βέρα ενισχύει τη βιοδιαθεσιμότητα

Σύμφωνα με μια μελέτη του Πανεπιστημίου California Davis , που παρουσιάστηκε στο Συνέδριο Πειραματικής Βιολογίας (Experimental Biology Convention), το ζελέ της Αλόης Βέρα ενισχύει την απορρόφηση και την αποτελεσματικότητα άλλων διατροφικών στοιχείων. Τα αποτελέσματα των δοκιμών με τυχαίες γενετικές διασταυρώσεις έδειξαν ότι το ζελέ συνέβαλε στην ενίσχυση της απορρόφησης των βιταμινών C και B12. Χρειάστηκαν μόνο 28,4ml Αλόης, για να ενισχυθεί θεαματικά η απορρόφηση 500mg της βιταμίνης C και 1mg της βιταμίνης B12. Η Αλόη Βέρα επίσης αύξησε δραστικά την αντιοξειδωτική δύναμη του πλάσματος στο αίμα: οι τιμές ORAC (Oxygen Roots Absorbing Capacity. Είναι ένα κοινό μέτρο εργαστηρίων της αντιοξειδωτικής δύναμης που μετρά την ικανότητα απορρόφησης ριζών οξυγόνου) έφτασαν σε υψηλά επίπεδα μετά από τέσσερις ώρες και παρέμειναν στα ίδια επίπεδα ακόμη και μετά από 24 ώρες. Ο Δρ. Sridevi Devaraj, Associate Professor στο Εργαστήριο Αθηροσκλήρωσης και Μεταβολικής Έρευνας του Πανεπιστημίου California - Davis, δήλωσε:

"Είναι Ξεκάθαρο ότι η κατανάλωση Αλόης Βέρα μαζί με συμπληρώματα Βιταμινών είναι ευεργετική, ιδιαίτερα για τα άτομα εκείνα, για τα οποία η έλλειψη βιταμίνης B12 αποτελεί πρόβλημα, όπως και για τους ηλικιωμένους".

Πως να αποφύγετε την ψεύτικη αλόη

Η Αλόη Βέρα έχει απολαύσει ένα καλό όνομα για 4.000 χρόνια. Τελευταία όμως υπάρχει ένα κλίμα που έχουν δημιουργήσει μερικοί αδίστακτοι κατασκευαστές, για να εκμεταλλευτούν τον ανυποψίαστο καταναλωτή. Τα προϊόντα έχουν νερωθεί, και άλλα έχουν νοθευτεί με φθηνά υποκατάστατα, ενώ άλλα έχουν βρεθεί να μην περιέχουν καθόλου Αλόη Βέρα. Τα προβλήματα μεγεθύνονται από τις πολλαπλές πηγές προέλευσης του προϊόντος. Πέρα από τα συνηθισμένα μαγαζιά και τα καταστήματα υγιεινής διατροφής, υπάρχουν οργανισμοί που προωθούν τα προϊόντα τους μέσω Δικτυακού Μάρκετινγκ. Στο διαδίκτυο π.χ έχουν αφιερωθεί γύρω στις 189.000 σελίδες που μιλάνε για την Αλόη Βέρα και τα ευεργετικά της αποτελέσματα.

Η Εμπορική Νομοθεσία δεν μπορεί να προσφέρει και μεγάλη προστασία αν και γίνονται κάποιες προσπάθειες αυστηρότερης παρακολούθησης των ισχυρισμών που αναγράφονται στις

ετικέτες, ειδικά στα μπουκάλια του Χυμού Αλόης Βέρα. Πως λοιπόν μπορεί κάποιος να αποφύγει τις μεγάλες απάτες που γίνονται στο χώρο της Αλόης Βέρα;

Το καλύτερο σημείο για να αρχίσετε είναι να δείτε αν στο προϊόν έχει απονεμηθεί η Σφραγίδα του Διεθνούς Επιστημονικού Συμβουλίου Αλόης (IASC) www.iasc.org

Αυτή η σφραγίδα εγγυάται την αυθεντικότητα της Αλόης που περιέχεται στο μπουκάλι η στο βάζο αλλά όχι και την περιεκτικότητα σε Αλόη. Έτσι ένα 90% αυθεντικότητας δεν σημαίνει ότι το περιεχόμενο είναι 90%. Αλόη-και μερικοί κατασκευαστές και μερικοί κατασκευαστές εμφανίζονται να είναι εσκεμμένα δυσνόητοι. Επίσης θα πρέπει να σιγουρευτείτε ότι είναι γνήσια η Σφραγίδα IASC ,γιατί μερικοί κατασκευαστές έχουν αλλάξει την σφραγίδα ελαφρώς και την χρησιμοποιούν στα προϊόντα τους. Ακόμα, η Σφραγίδα δεν είναι αποκλειστικός εγγυητής της ποιότητας. Μερικοί κατασκευαστές ,επιτυχώς έχουν κερδίσει τη Σφραγίδα IASC ,παράγοντας ένα χημικό κοκτέιλ που μιμείται την Αλόη. Ενώ στο θέμα Σφραγίδας Περιεκτικότητας 100% να είσαστε υποψιασμένοι αν ένα προϊόν υποστηρίζει ότι περιέχει 100% Αλόη-γιατί αυτό είναι αδύνατο. Η Αλόη είναι ένα φυτό που χρειάζεται συντηρητικά. Χωρίς αυτά το προϊόν θα χαλάσει σε μία εβδομάδα και σίγουρα θα φτάσει αλλοιωμένο στον καταναλωτή. Το καλύτερο που μπορείτε να υπολογίζετε είναι ένα 98% Αλόης. Είναι καλύτερα αν το προϊόν είναι παρασκευασμένο με "ψυχρή μέθοδο"- που σημαίνει ότι τα περισσότερα από τα φυσικά συστατικά θα πρέπει να συντηρούνται.

Επίσης θέλετε το προϊόν να είναι χωρίς Αλοΐνη-πραγματικά η Αλοΐνη δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 50 ppm (μέρη ανά εκατομμύριο). Η Αλοΐνη είναι ένα πολύ ισχυρό καθαριστικό και είναι μη επιθυμητό υποπροϊόν του φυτού, οπότε δεν θα το θέλατε στον χυμό σας (αν έχετε μεγάλο πρόβλημα δυσκοιλιότητας, Υπάρχουν προϊόντα Αλόης στην Αγορά με Αλοΐνη στη σύνθεση τους που κάνουν θαύματα).

Θα δείτε πολλά για τους πολυσακχαρίτες στην ετικέτα. Οι πολυσακχαρίτες είναι η φυσική ζάχαρη του φυτού της Αλόης και πολλοί ισχυρισμοί έχουν εκφραστεί για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Γύρω στα 1500-3000 mg/L βρίσκονται φυσικά στο φυτό (περισσότερο από αυτό, και η ευαίσθητη ισορροπία της συνέργειας θα μπορούσε να ενοχληθεί αν και αυτή είναι μια θεωρία που δεν

έχει αποδειχθεί). Αν υποψιάζεστε ότι ένα προϊόν έχει ανασκευαστεί ή "αναδιατυπωθεί" με οποιοδήποτε τρόπο σημαίνει ότι η φυσική Αλόη έχει αλλοιωθεί. Τέλος θα πρέπει να πληρώσετε γύρω στις 16 λίρες Αγγλία; για 1 λίτρο Αλόη. Πληρώνοντας λιγότερα, κοιτάζετε κάτι που δεν είναι Αλόη και μάλλον κάνετε λάθος...οικονομία.

MM: Αυτά γράφονται στο Περιοδικό Proof που είναι ένα περιοδικό-μηνιαίο 12σέλιδη έρευνα για τα Καλύτερα -και τα Χειρότερα-Όπου υπάρχουν στην Εναλλακτική και Συμπληρωματική Ιατρική. Η Οργάνωση αυτή δημιουργήθηκε 1996 για να βοηθήσει εσάς τους καταναλωτές να επιλέγετε τα καλύτερα προϊόντα. Πίσω από το Proof βρίσκεται η περίφημη ομάδα των Ιατρών που εκδίδουν την εφημερίδα "Αυτά που δεν σας λένε οι Γιατροί"- η περίφημη κριτική φωνή της Παραδοσιακής Ιατρικής .

Θέλω να προσθέσω κάποιες επισημάνσεις για την Ελληνική Αγορά

- 1. Προσέξτε και τα προϊόντα που πωλούνται σε καταστήματα υγιεινής διατροφής. Πρώτον πρέπει να έχουν την σφραγίδα του IASC και δεύτερον η τιμή τους δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 30-35 ευρώ το λίτρο. Υπάρχουν αυθεντικά και γνήσια προϊόντα που μπορείτε να βρείτε σε πραγματικά σωστές τιμές.*
- 2. Προσέξτε στην ετικέτα να αναγράφεται ο αριθμός άδειας του Γενικού Χημείου του Κράτους. Αν δεν δείτε αυτή τη σφραγίδα μην αγοράσετε.*



4.7 Μαθετε για την αλοη βερα

Η πανάρχαια **Aloe Vera** είναι ένα φυτό που προέρχεται από την οικογένεια των **Λειλιδών** της οποίας μέλος επίσης αποτελεί το σκόρδο. Και τα δύο αυτά φυτά έχουν σημαντικές θεραπευτικές και θρεπτικές ιδιότητες.

Η **Aloe Vera** με τις θεραπευτικές και αναγεννητικές της ιδιότητες, αναφέρεται σε εδάφια της Βίβλου καθώς και σε αρχαίες Αιγυπτιακές ιερογλυφικές γραφές και μεταφερόταν από τον Μεγάλο Αλέξανδρο στις εκστρατείες του ως το μόνο καταπραϋντικό μέσο για εκχυμώσεις και τραυματισμούς. Στη σύγχρονη εποχή, η **Aloe Vera** ανακαλύπτεται εκ νέου. Τώρα βέβαια, έχει υποβληθεί σε περισσότερο σοβαρές και σε βάθος έρευνες, οι οποίες περιλαμβάνουν εργαστηριακές αναλύσεις και ελεγχόμενες κλινικές μελέτες, οι οποίες επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών της ιδιοτήτων. Από τα 200 είδη **Aloe Vera** που υπάρχουν, αυτό που έχει τις μεγαλύτερες θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες είναι η **Aloe Vera Barbadosis**. Το φυτό **Aloe Vera** έχει τις μεγαλύτερες θρεπτικές του ιδιότητες στην ηλικία των 2 έως 3 ετών. Το χυμώδες ζελέ Aloe Vera απομονώνεται από το εσωτερικό των φύλλων από τα οποία είναι απαραίτητο να αφαιρεθεί ο φλοιός, έτσι ώστε να παραμείνει ένας βλεννώδης, κολλώδης, ζελατινοειδής ιστός με σημαντικές ιατρικές ιδιότητες.

Το θαυμάσιο αυτό ζελέ δεν μπορεί να παραμείνει εκτεθειμένο για περισσότερο από 2 ώρες, καθώς έχει την τάση να οξειδώνεται εύκολα, χάνοντας με αυτό τον τρόπο κάποιες από τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Για το λόγο αυτό καθίσταται απαραίτητη η υποβολή του σε σταθεροποιητικές επεξεργασίες ή κατάψυξη, ώστε να εξουδετερωθούν οι ανεπιθύμητες επιπτώσεις της οξείδωσης. Εργαστήρια όπως το **Linus Pauling Institut of Science and Medicine στο Palo Alto της Καλιφόρνια, Το Διεθνές Συμβούλιο Αλόης και το Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα**, διενεργούν όλα επίσημες έρευνες σχετικά με την Αλόη.

Aloe Vera-Sabila-Savila-Zabila

(διαφορετικά ονόματα της aloe vera)

Τα παρακάτω στοιχεία αποτελούν έναν κατάλογο των κυριότερων ασθενειών και ενοχλημάτων, στην πρόληψη, τον έλεγχο και/ή τη θεραπεία των οποίων συμβάλλει το φυτό αλόη.

1. Ακμή
2. Γαστρικά και πεπτικά έλκη
3. Υπέρταση
4. Πονοκέφαλοι
5. Αθλητικό πόδι
6. Αϋπνία
7. Φλεγμονή
8. Δυσκοιλιότητα
9. Κολίτιδα
10. Δυσεντερία
11. Διαταραχές πέψης
12. Ουλές από ακτινοβολία Χ
13. Διαταραχές κυκλοφορίας
14. Δερματικές λοιμώξεις
15. Χρόνια ρινική συμφόρηση
16. Αναιμία
17. Ρευματισμοί
18. Θρόμβωση
19. Φυματίωση
20. Μυαλγίες
21. Δερματίτιδα
22. Εγκαύματα
23. Δερματικά εξανθήματα
24. Σκλήρυνση κατά πλάκας
25. Κιρσοί
26. Αρθρίτιδα
27. Καρκίνος στομάχου και εντέρου
28. Φλεγμονή εντέρου
29. Σμηγματόρροια και αλωπεκία

Επιπρόσθετα η aloe vera

- Δεισδύει σε βάθος στο δέρμα
- Αναγεννά τα κύτταρα
- Απομακρύνει νεκρά κύτταρα (κερατολυτική δράση)
- Έχει αντιβιοτική δράση
- Παρέχει ενέργεια
- Βοηθά την πέψη
- Έχει αποτοξινωτική δράση
- Ενυδατώνει το δέρμα
- Είναι θρεπτική
- Έχει καλλυντική ενέργεια

ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ALOE VERA

- **Πολυσακχαρίτες:**κυτταρίνη,γλυκόζη,L-ραμνόζη, αλδοπεντόζη, γαλακτόζη, ξυλόζη, αραβινόζη, ακετυλική μαννόζη (ακεμαννάνη).Η ακεμαννάνη γνωρίζει το μεγάλο ενδιαφέρον των ερευνητών ως εξαιρετική αντιϊκή ουσία και ενισχυτικός παράγοντας για το ανοσοποιητικό σύστημα.Πρόσφατες μελέτες εστιάζονται στην αντιμετώπιση του ιού HIV του AIDS
- **Προσταγλανδίνες και Λιπαρά Οξέα:**γάμμα, λινολεϊκό οξύ.Οι προσταγλανδίνες συμβάλλουν στον περιορισμό της φλεγμονής και των αλλεργιών και προωθούν την επούλωση.
- **Ένζυμα:** οξειδάση, αμυλάση, καταλάση, λιπάση, αλκαλική φωσφατάση.
- **Ανθρακινόνες:**Αλοΐνη, βαρβαλοΐνη, ισοβαρβαλοΐνη,ανθρανόλη,αλοϊκό οξύ,ανθρακένιο,εστέρες κιναμινικού οξέοςχρυσοφαινοϊκό οξύ, εθερικά έλαια, ρεσιستانόλη, εμοδίνη, εμοδίνη της αλόης.

ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- Ασβέστιο -Τιτάνιο -βιτ. Α
- _Φώσφορος-Ψευδάργυρος -βιτ. C
- Χαλκός -Ιώδιο -βιτ.B1
- Σίδηρος -Θειούχα άλατα -βιτ.B5
- Μαγνήσιο -Νικέλιο -βιτ.B6
- Μαγγάνιο - Βόριο -βιτ.B12
- Κάλιο
- Νάτριο

ΑΜΙΝΟΞΕΑ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΜΗ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

- Λυσίνη -Ασπαρτικό οξύ
- Ισολευκίνη -Γλουταμινικό οξύ
- Φαινυλαλαϊνίνη -Αλανίνη
- Βαλίνη - Προλίνη
- Μεθειονίνη -Σερίνη
- Τρυπτοφάνη -Αργινίνη
- _Θρεονίνη -Τυροσίνη

H ALOE VERA

1. Προάγει την απομάκρυνση των τοξινών.
2. Βελτιώνει την αφομοίωση θρεπτικών στοιχείων.
3. Βελτιώνει τη θρέψη.
4. Προωθεί την αναγέννηση κυττάρων
5. ΑΥξάνει τα επίπεδα ενέργειας.

4.8 Ο χυμός αλόη βέρα

Συνιστάται κρύο χυμό από όλο το φύλλο, απαλλαγμένο από την καθαριστική Αλοΐνη.

Θα πρέπει να πίνετε τον χυμό νηστικοί, πριν από το γεύμα. Έτσι εξουδετερώνεται το υδροχλωρικό οξύ στο στομάχι και τα ιχνοστοιχεία και οι πρωτεΐνες απορροφούνται πιο εύκολα.

Σε καλή κατάσταση υγείας επαρκούν ημερησίως 2 X 30ml χυμός Αλόης πριν από το φαγητό. Φυσικά μπορείτε να πιείτε και περισσότερο χυμό. Όσο περισσότερο τόσο το καλύτερο!

Σε κρυολόγημα ή γρίπη, συνιστώνται 2 - 4 δόσεις, αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Σε μυκητιάσεις, όπως candida albicans, σε χρόνια κατάπτωση και με ασθενές ανοσοποιητικό σύστημα, μπορείτε να πίνετε 2-4 δόσεις τρεις φορές την ημέρα. Άτομα με αυτή την ασθένεια χρειάζονται 8-16 δόσεις (1/4 έως 1/2 λίτρο) χυμό Αλόης από όλο το φύλλο, καθημερινά.

Ασθένειες όπως ο καρκίνος και ασθένειες του ανοσοποιητικού απαιτούν ως συμπλήρωμα διατροφής μεγάλες δόσεις χυμού Αλόης μ' ένα επιπλέον πρόγραμμα διατροφής και έναν υγιή τρόπο ζωής. Για ιδανική, δοσολογία,

Αρχικά θα δείτε την καλή του δράση στα πεπτικά όργανα. Το στομάχι και το έντερο λειτουργούν καλύτερα, οι βλεννογόνοι του εντέρου αναζωογονούνται και η τροφή αξιοποιείται ιδανικά. Αισθάνεστε ότι επιστρέφουν οι δυνάμεις σας. Τα κύτταρα του σώματός σας λαμβάνουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά και νιώθετε πιο δυνατοί.

Το 80% της άμυνας του ανοσοποιητικού έχει να κάνει με το έντερο. Ο χυμός Αλόης ρυθμίζει τη δράση του εντέρου και δυναμώνει τις αμυντικές δυνάμεις σε μεγάλο βαθμό.

Ακόμη και για τα παιδιά βοηθά ο χυμός της Αλόης ως συμπλήρωμα διατροφής σε κρυολόγημα, γρίπη, αλλεργίες, μολύνσεις στον φάρυγγα και τα αυτιά, δυσκολία στη χώνεψη και δερματικά προβλήματα.

Παιδιά με προβλήματα από καντιντίαση μπορούν και επιστρέφουν στις παλιές τους σχολικές επιδόσεις και χαίρονται και πάλι τη ζωή.

Πρόταση: δώστε στο παιδί σας 1-3 φορές ημερησίως 30 - 60 ml χυμό Αλόη χωρίς Αλοίνη, σκέτο ή αναμειγμένο με χυμό φρούτων.

Θεραπευτικές ιδιότητες

- Διευκολύνει την χώνεψη καταπολεμεί την δυσπεψία
- Βοηθάει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία
- Καταπολεμεί την κολίτιδα, ελέγχει μολύνσεις από ζυμομύκητες.
- Είναι ισχυρό αντιφλεγμονώδες με αποτέλεσμα να σκοτώνει ένα ευρύ φάσμα μικροοργανισμών(σταφυλόκοκκος, στρεπτόκοκκος)
- Αποτρέπει πολλές εσωτερικές και εξωτερικές μολύνσεις επειδή περιέχει τουλάχιστον 6 αντισηπτικούς παράγοντες.
- Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική θεραπεία για : αλλεργικές αντιδράσεις, ρευματισμούς, αρθρίτιδα, ρευματικό πυρετό, έλκη, πολλές φλεγμονώδεις καταστάσεις του χωνευτικού συστήματος και άλλων εσωτερικών οργάνων, συμπεριλαμβανομένου του στομαχιού, του λεπτού εντέρου, του συκωτιού, του νεφρού, του παγκρέατος και του παχέος εντέρου.
- Επίσης δρα ενάντια στην χοληστερίνη διατηρώντας την στα χαμηλότερα επίπεδα.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ελέγχει ένα ευρύ φάσμα των ασθενειών και των διαταραχών του ανοσοποιητικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου του HIV και του AIDS.
- Επίσης έχει την δυνατότητα να ελέγξει τον καρκίνο και πνευμονικές καρκινογενέσεις.
- Μείωνει το σάκχαρο στο αίμα στους διαβητικούς
- Δρα ευεργετικά στις αιμορροΐδες
- Δρα σαν αναλγητικό ανακουφίζοντας τους πόνους
- Ελέγχει την αναπνοή, καταπολεμεί το άσθμα
- Σκοτώνει την φυματίωση και διάφορες άλλες πνευμονικές διαταραχές.
- Θεραπεύει καρδιακές παθήσεις σχετικές με διαταραχές της πίεσης
- Δρα σαν βιολογικό διεγερτικό

- Καταπολεμεί την δυσκοιλιότητα, δυσεντερία, στομαχικούς πόνους, γαγγραινώδη στοματίτιδα, περιοδοντική ασθένεια, καθαρίζει το πεπτικό σύστημα, αποτοξινώνει τον οργανισμό
- Ενισχύει την τριχοφυΐα, καταπολεμεί αλλεργίες δέρματος, αποστήματα, εξανθήματα, μυκητιακές μολύνσεις
- Ανακουφίζει τον πόνο, δρα ενάντια στον πυρετό, αποβάλλει πρηξίματα
- Μπορεί να ελέγξει η και να εξουδετερώσει διάφορους ιούς όπως : κοινό κρυολόγημα, ιλαρά, παρωτίτιδα, ανεμοβλογιά, γρίπη κ.α.
- Καταπολεμεί ψωρίαση, νευροδερματίτιδα, αναφυλαξίες, έρπη , ροδόχρου
- Δεν έχει κανένα τοξικό αποτέλεσμα.

4.9 Παραδοσιακή και σύγχρονη χρήση της αλόης

Όπως περιγράφεται στο βιβλίο του γνωστού γυναικολόγου, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος του Δ.Σ του ιατρικού συλλόγου Αθηνών και Δ/ντή του τμήματος Ιατρικής του εμβρύου του νοσοκομείου ΙΑΣΩ του Γιώργου Αλεξανδράκη : «ΑΛΟΗ Η ΤΡΥΦΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ» :

Η Αλόη έχει χρησιμοποιηθεί σε όλες της τις μορφές (εξωτερική, εσωτερική ή ενέσιμη) στις ακόλουθες καταστάσεις: Αθλητικές κακώσεις, AIDS, Αιμορροΐδες, Ακμή, Ακτινοδερματίτιδα, Αναφυλαξία, Ανεμοβλογιά, Αρθρίτιδα, Ασθμα, Αφυδάτωση δέρματος, Γαστρίτιδα, Γυναικολογικές παθήσεις, Δερματίτιδα, Διαβήτη σακχαρώδη, Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, Δυσκοιλιότητα, Δυσπεψία, Εγκαύματα θερμικά, Εγκαύματα ηλιακά, Εκδορές, Εκζεμα, Ελκη κάτω άκρων, Ελκη στόματος, Ελκος στομάχου (πεπτικό και έλκος δωδεκαδαχτύλου), Εξανθήματα, Εμμηνόπαυση, Ερπης, Ευερέθιστο έντερο, Θλάσεις, Καρκίνος δέρματος, Κίρσοι, Κολίτιδα-εκκολπωματίτιδα, Κονδυλώματα, Κοψίματα, Κρουσπαγήματα, Λύκος ερυθρηματώδης, Μαστίτιδα, Μυκητιάσεις, Μυαλγίες, Μώλωπες, Οδοντιατρικές παθήσεις (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα), Ραγάδες, Σκλήρυνση κατά πλάκας, Στηθάγχη, Σύγκαμα, Συνάχι, Τενοντίτιδα, Τσιμπήματα εντόμων, Υπερκεράτωση, Υπέρταση, Φλεβίτιδα, Φλεγμονές, Χοληστερινοπάθειες, Ψωρίαση.

Τρόπος δράσης της αλόης

Είναι απόλυτα λογικά όταν κάποιος έρχεται πρώτη φορά σε επαφή με την Αλόη και ενημερώνεται για μας θεραπευτικές και θαυματουργές μας ιδιότητες να είναι επιφυλακτικός όχι μόνο γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι εξοικειωμένοι με την Αλόη αλλά επιπλέον επειδή φαντάζει κυριολεκτικά απίστευτο αυτό το ταπεινό φυτό να κάνει καλό σε περισσότερες από 100 διαφορετικές ασθένειες μας από τις οποίες δεν έχουν καμία σχέση μεταξύ μας!

Η εξήγηση σε αυτό το περίεργο και πρωτόγνωρο γεγονός είναι η εξής :

Ο οργανισμός μας αποτελείται από 65 δισεκατομμύρια κύτταρα στα οποία γίνονται αμέτρητες χημικές διεργασίες. Τα κύτταρα αυτά, για να λειτουργήσουν, πρέπει να οξυγονωθούν με επάρκεια. Αυτό γίνεται μέσω των τριχοειδών αγγείων. Το συνολικό μήκος των τριχοειδών είναι περίπου 150.000 χλμ. Τα τριχοειδή

αγγεία είναι τόσο λεπτά, ώστε τα ερυθρά αιμοσφαίρια που μεταφέρουν το οξυγόνο μας ιστούς περιμένουν την σειρά μας για να χωρέσουν και να κινηθούν μέσα στο αγγείο.

Όταν ο οργανισμός δεν τρέφεται σωστά, ή όταν επιδρούν άλλοι βλαβεροί παράγοντες, τότε η διαβατότητα των τριχοειδών αγγείων μειώνεται ή καταργείται από την συσσώρευση «βλαβερών ουσιών», με αποτέλεσμα οι ιστοί μας οποίους τροφοδοτούν τα τριχοειδή αγγεία να μην προσλαμβάνουν το απαραίτητο οξυγόνο, αφού τα ερυθρά αιμοσφαίρια δεν μπορούν να φτάσουν στον προορισμό μας. Οι ιστοί αυτοί πάσχουν πολλαπλά και γίνονται επιρρεπείς για την ανάπτυξη συστηματικών νοσημάτων και φλεγμονών.

Τέτοιοι βλαβεροί παράγοντες είναι :

1. Η νικοτίνη
2. Το οινόπνευμα
3. Η ακτινοβολία κάθε είδους
4. Η ρύπανση του περιβάλλοντος
5. Η χημειοθεραπεία
6. Το άγχος
7. Διάφορα παράσιτα
8. Η ακινησία

Η αλόη χάρις στην αλληλεπίδραση και στην συνεργική δράση των συστατικών μας, διαλύει μας συσσωρευμένους βλαπτικούς παράγοντες που επικάθονται ανάμεσα στα κύτταρα των τριχοειδών αγγείων και τα φράζουν.

Βελτιώνει έτσι την διαπερατότητα των τριχοειδών αγγείων και έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών του οργανισμού και την αύξηση μας ικανότητάς του να καταπολεμήσει συνολικά τόσο μας εξωγενείς όσο και μας ενδογενείς παράγοντες που διαταράσσουν την υγεία μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.1 Η αλόη στην καλλυντική φροντίδα

Είναι γνωστό ότι η Νεφεριτρίτη και η Κλεοπάτρα χρησιμοποιούσαν αλόη για τις κούρες ομορφιάς τους. Τελευταία, η αλόη έχει γίνει παράδοση στην καλλυντική φροντίδα, αποτελώντας σημαντικό συστατικό πολλών ειδών καλλυντικών.

Ο καθαρισμός του προσώπου είναι απαραίτητος για τη διατήρηση της απαλότητας και της στιλπνότητας του προσώπου. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς το δέρμα εκτίθεται σε τόσα στοιχεία, "όπως: αέρα, σκόνη και ήλιο, τα οποία προκαλούν απώλεια κάποιων από τα χαρακτηριστικά που του προσδίδουν νεανική εμφάνιση.

Η αλόη περιέχει δύο συστατικά: λιγνίνη (κυτταρίνη) και πολυσακχαρίτες (υδατάνθρακες), τα οποία πραγματικά διαπερνούν τις τρεις στιβάδες του δέρματος, την επιδερμίδα, τη δερμίδα και την υποδερμίδα, και απομακρύνουν βακτηρίδια και λιπώδεις συλλογές που αποφράσσουν τους πόρους. Επιπλέον, τα φυσικά θρεπτικά στοιχεία, όπως τα μεταλλικά άλατα, οι βιταμίνες, τα 19 αμινοξέα και τα ένζυμα, διεγείρουν την αναπαραγωγή των κυττάρων, αντικαθιστώντας τα νεκρά κύτταρα του δέρματος. Εάν τη επιδερμίδα δεν μπορεί να απομακρύνει αυτά τα νεκρά κύτταρα και τις λιπαρές ουσίες, οι πόροι του δέρματος αποφράσσονται και οι ιδρωτοποιοί αδένες δεν μπορούν να λειτουργήσουν σωστά.



Αρχίζουν έτσι να αναπτύσσονται λοιμώξεις στο δέρμα. Χάρη στις αναγεννητικές, επουλωτικές, τονωτικές και διεισδυτικές της ικανότητες, η αλόη χρησιμοποιείται στην κατασκευή υδατικών κρεμών, κρεμών νύχτας, μασκών, σαμπουάν, τονωτικών κρεμών και γαλακτωμάτων καθαρισμού, κ.λ.π. Χρησιμοποιείται επίσης για την κατασκευή αντηλιακών και άλλων λοσιόν προστασίας του δέρματος. Η αλόη χρησιμοποιείται επίσης σε κρέμες για μυϊκά και ρευματικά άλγη και δυσκαμψία. Επίσης, σε μορφή ζελατίνης, χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της ακμής. Η αλόη συνδυάζεται εύκολα με πολλά διαφορετικά φυσικά προϊόντα και προϊόντα καθημερινής χρήσης, όπως σαμπουάν και προϊόντα καθαρισμού.

Επιπρόσθετα, η aloe vera:

- Διεισδύει σε βάθος στο δέρμα
- Βοηθά την πέψη
- Αναγεννά τα κύτταρα
- Έχει αποτοξινωτική δράση
- Απομακρύνει νεκρά κύτταρα
- Ενυδατώνει το δέρμα (κερατολυτική δράση)
- Είναι θρεπτική
- Έχει αντιβιοτική δράση
- Έχει καλλυντική ενέργεια
- Παρέχει ενέργεια
- Προάγει την απομάκρυνση των τοξινών
- Βελτιώνει την αφομοίωση θρεπτικών στοιχείων
- Προωθεί την αναγέννηση των κυττάρων
- Αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας

Χημική σύνθεση και Θρεπτικά στοιχεία στην aloe vera

Πολυσακχαρίτες: κυτταρίνη, γλυκόζη, L-ραμνόζη, αλδοπεντόζη, γαλακτόζη, ξυλόζη, αραβινόζη, ακετυλική μαννόζη (ακεμαννάνη). Η ακεμαννάνη γνωρίζει το μεγάλο ενδιαφέρον των ερευνητών ως εξαιρετική αντάιχη ουσία και ενισχυτικός παράγοντας για το ανοσοποιητικό σύστημα. Πρόσφατες μελέτες εστιάζονται στην αντιμετώπιση του ιού HIV του AIDS.

5.2 Η ποιότητα των προϊόντων αλόης βέρα

Υπάρχουν σχεδόν χίλιοι παρασκευαστές χυμού Αλόης Βέρα. Κακή ποιότητα και αποπροσανατολισμός με Ψευδή περιγραφή στις ετικέτες δεν είναι σπάνιο φαινόμενο. Συνιστώ λοιπόν, όλοι οι καταναλωτές να πληροφορούνται για την προέλευση, τον τρόπο παρασκευής και συντήρησης, την περιεκτικότητα σε νερό και για τα επιπλέον συστατικά του χυμού.

Το φρέσκο φύλλο της Αλόης πρέπει να το επεξεργάζονται ήπια για να δώσει χυμό και να διατηρηθεί η δράση των ευαίσθητων συστατικών του. Ο χυμός της Αλόης πρέπει να φιλτράρεται και τα μπουκάλια να γεμίζονται σε συνθήκες αποστείρωσης, ώστε να μην υπάρχουν μύκητες, βακτηρίδια και παράσιτα στον χυμό. Για την απαραίτητη σταθεροποίηση, κατά κανόνα χρησιμοποιείται βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ και Βενζοϊκό οξύ). Ο χυμός Αλόης από ολόκληρο το φύλλο περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά, διότι με τα χρόνια αποθηκεύονται περισσότερα στο φύλλο.

Πριν μερικά χρόνια, τα προϊόντα από ολόκληρο φύλλα Αλόης Βέρα περιείχαν την ανθυγιεινή Αλοΐνη και το Αλοΐπ - Emodin. Αυτά τα καθαρικά συστατικά βρίσκονται μεταξύ του πράσινου του φύλλου και του εσωτερικού, δηλ. του τζελ. Η Αλοΐνη πρέπει να αφαιρεθεί πολύ προσεκτικά για να διατηρηθούν τα ευαίσθητα ένζυμα και οι βιταμίνες και για να μην σπάσει η αλυσίδα του Acemannan λόγω υπερθέρμανσης. Μόνον λίγοι παρασκευαστές έχουν καταφέρει να απομακρύνουν την Αλοΐνη χωρίς απώλεια ποιότητας από το χυμό ολόκληρου του φύλλου της Αλόης.

Χυμοί καλής ποιότητας από το τζελ και από ολόκληρο το φύλλο έχουν την τιμή τους και δεν είναι φτηνοί. Όπως στην Αμερική, βγαίνουν και σε μας νέα ροφήματα Αλόης με άρωμα φρούτων και με αυτό τον τρόπο επεκτείνεται η προσφορά.

5.3 Αλλεργίες και αλόη βέρα

Μέσα στα τελευταία 30 χρόνια, αυξήθηκαν οι αλλεργίες είκοσι φορές - μία αύξηση 2000 %.

Το επιβαρημένο, εξασθενημένο αμυντικό σύστημα ευνοεί στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού των ανεπτυγμένων χωρών την αλλεργική αντίδραση σε τρόφιμα, σε συμπληρώματα διατροφής, σε φάρμακα, μέταλλα, τρίχες ζώων, γύρη λουλουδιών και οικιακή σκόνη

Κάποιοι αλλεργικοί δείχνουν χαρακτηριστικά υπερβολικές αντιδράσεις στην αντιμετώπιση αλλεργιογόνων ουσιών. Το αμυντικό σύστημα του ανοσοποιητικού τους βρίσκεται σε συνεχή επιφυλακή για δράση. Πολλές φορές αρκούν μόλις λίγη γύρη χορταριού ή τρίχες ζώων, και το ανοσοποιητικό τους σύστημα ξεκινά έναν δυνατό πόλεμο άμυνας. Βλάβη δεν δημιουργείται έτσι άμεσα από τα ίδια τα αλλεργιογόνα αλλά από τον υπερβολικό αμυντικό πόλεμο με την υπερβολική ετοιμότητα των αντιαλλεργιογόνων. Μήπως η ψυχική διάθεση άμυνας έχει μεταφερθεί στο μεταξύ στο σώμα?

Διάφορα λιπαρά οξέα στην Αλόη Βέρα, και ειδικότερα το λιπαρό οξύ B-sitosterol, αποτοξινώνουν τον οργανισμό και συνεισφέρουν στην αύξηση της απορρόφησης των αλλεργιογόνων. Το έλαιο του αιγυπτιακού μαύρου σουσαμιού ενδείκνυται επίσης για την εξισορρόπηση της υπερβολικής αμυντικής αντίδρασης. Ένας οργανισμός αποτοξινωμένος με Αλόη Βέρα μπορεί να απορροφήσει περισσότερα αλλεργιογόνα και να αντιδράσει μόνον τότε πάλι αλλεργικά, όταν οι αποθήκες των τοξινών έχουν γεμίσει.

5.4 Το φυτό Aloe Βέρα: Ευεργετικό για τα προβλήματα του δέρματος

Το τζελ Αλόης Βέρα είναι γνωστό από την αρχαιότητα και είναι φημισμένο για την εξάισια δράση του σε εγκαύματα, τραυματισμούς και δερματικά προβλήματα. Συνήθως τα καλλυντικά προϊόντα διαπερνούν μόνον τις πρώτες δύο στοιβάδες του δέρματος, ενώ τα θρεπτικά συστατικά της Αλόης φτάνουν σχεδόν μέχρι την 7η στοιβάδα. Το τζελ απορροφάται από το δέρμα 3-4 φορές γρηγορότερα από το νερό, ενώ κάποιες φορές μπορεί να φτάσει και μέχρι τους ιστούς στο εξωτερικό των οστών.

Για την καλλυντική περιποίηση του προσώπου, οι γυναίκες εκτιμούν τις ιδιότητες θρέψης και ανάπλασης που έχει η Αλόη Βέρα. Η αυξημένη λειτουργία των ινοβλαστών βοηθά στην εναπόθεση κολλαγόνου πρωτεΐνης στο δέρμα, λειαίνει την επιδερμίδα και την κάνει ελαστική και νεανική.

Η ενεργοποίηση των ενζύμων του χυμού της Αλόης δρα καταπραϋντικά, ελαττώνει τις φλεγμονές και τον πόνο. Στην περιποίηση προβληματικού δέρματος, όπως νευροδερματίτιδα, ψωρίαση, ακμή και εκζέματα δέρματος, χρησιμοποιείται ο χυμός της Αλόης Βέρα εσωτερικά και το τζελ εξωτερικά. Το δέρμα τροφοδοτείται με θρεπτικά συστατικά και η ανάπτυξη των κυττάρων υποκινείται κατά 6-8 φορές. Το δέρμα προστατεύεται από αφυδάτωση και από βλαβερές περιβαλλοντικές επιδράσεις.

Λόγω του συνεχώς αυξανόμενου προβλήματος της τρύπας του όζοντος, το δέρμα μας είναι εκτεθειμένο σε επιθετικές ακτίνες UV.

- Το τζελ της Αλόης βοηθά την επιδερμίδα ν' αναπλαστεί γρηγορότερα και να εξισορροπηθούν καλύτερα οι επιβαρύνσεις από τις ακτίνες
- 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
- ρυθμίζει πολύ καλά την ενυδάτωση του δέρματος, προστατεύει από αφυδάτωση, τεντώνει την επιδερμίδα και την κάνει λεία και ελαστική.

- Σε χαλαρή επιδερμίδα, το τζελ της Αλόης διεγείρει την ανάπτυξη νέων κυττάρων κατά 7 φορές και έτσι μπορεί πιο γρήγορα να εναποτεθεί το κολλαγόνο στο δέρμα.
- Το τζελ της Αλόης τροφοδοτεί το δέρμα με αναζωογονητικά θρεπτικά συστατικά, λιγνίνες και πολυσακχαρίτες, τα οποία εν μέρει φτάνουν και στις 7 στοιβάδες του δέρματος και αποθηκεύονται εκεί στα ζωντανά κύτταρα.
- Τα ένζυμα της Αλόης επιτυγχάνουν μία διαδικασία απολέπισης, κατά την οποία απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα από την επιφάνεια της επιδερμίδας.
- Η Βιταμίνη Ε στην Αλόη Βέρα βελτιώνει την οξυγόνωση των ιστών, ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και δρα ενάντια στην πρόωρη γήρανση και τον σχηματισμό ρυτίδων.
- Το τζελ Αλόης Βέρα φροντίζει τον φυσικό όξινο προστατευτικό μανδύα του δέρματος και προστατεύει από βλαβερές περιβαλλοντικές επιδράσεις
- βοηθά ν' αποβληθούν πιο εύκολα ο ιδρώτας και οι τοξίνες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως φυσικό αποσμητικό κάτω από τις μασχάλες και δεν επιφέρει αλλεργικές αντιδράσεις. Τα κοινά αποσμητικά μπορεί να περιέχουν Βαριά τοξικά μέταλλα, που πηγαίνουν μέσω των λεμφαδένων στο στήθος και έτσι μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του μαστού.
- Για την απώθηση των εντόμων μπορεί να γίνει επάλειψη προσώπου και σώματος με χυμό Αλόης. Το φυσικό οξύ της Αλόης απωθεί τα έντομα.
- Στα τσιμπήματα εντόμων, μπορεί να γίνει επάλειψη για αποστείρωση και δροσιά. Και τα επιθέματα με χυμό Αλόης βοηθούν.
- Εγκαύματα, κοψίματα και εκδορές επουλώνονται πιο γρήγορα εάν χρησιμοποιηθεί εξωτερικά τζελ Αλόης. Εδώ βοηθά ένα συγκεκριμένο ένζυμο να μειωθεί ο πόνος γρηγορότερα.

Ουλές από τραύμα ή χειρουργείο μπλοκάρουν πάντα τη ροή ενέργειας στο σώμα. Η τομή μπορεί ν' αναπλαστεί και να γίνει λεία και απαλή, εάν επαλείφεται συνεχώς με χυμό ή τζελ Αλόης.

5.5 Χυμός Aloe Βέρα για την ακμή

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν συχνά aloe Βέρα για το φινό δέρμα με την χρήση προϊόντων φροντίδας του δέρματος που περιέχουν αυτήν. ο χυμός της Aloe Βέρα είναι τώρα εξίσου δημοφιλής και αρκετά ειλικρινά αξίζει μια θέση στο ψυγείο σας επίσης. Ολόκληρος ο χυμός των φύλλων της aloe Βέρα περιέχει πολλές βιταμίνες και ανόργανα άλατα που χρειάζεστε όχι μόνο για το υγιές και φινό δέρμα, αλλά και για ένα υγιές σώμα. Περιέχοντας χρώμιο ασβεστίου, χαλκό, κάλιο, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, νάτριο, φολικό οξύ, niacin, καθώς επίσης και βιταμίνες A, B1, B2, B6, B12, Γ και E ο χυμός της aloe Βέρα είναι τέλειος για την αντιμετώπιση της ακμής. Αυτό είναι ένας μακρύς κατάλογος ζωτικής σημασίας βιταμινών και θρεπτικών ουσιών που είναι τα ακριβή συστατικά που θα περιλαμβάνετε σε ένα φυσικό προϊόν για το δέρμα, αλλά ακόμα μπορείτε απλά ακριβώς να το πιείτε για να πάρετε όλα που χρειάζεστε σε ένα 8oz ποτήρι.

Aloe ο χυμός της Βέρα αποτοξινώνει το σώμα σας με τη βοήθεια με την πέψη και την αποβολή των αποβλήτων καθώς επίσης και την καταστροφή των βακτηριδίων που προκαλούν την ακμή. Με το να ξεφορτωθείτε τις επιβλαβείς τοξίνες έχετε πολύ καλύτερο δέρμα που θα ελαττώσει τη γενική ακμή καθώς επίσης και άλλα προβλήματα του δέρματος. ο χυμός της Aloe Βέρα κάνει αυτό με την ενίσχυση της παραγωγής των ινοβλάστεων που είναι τα μικροσκοπικά κύτταρα που είναι αρμόδια για το σχηματισμό του κολλαγόνου.

Οι βιταμίνες και τα αμινοξέα, οι οποίες είναι οι πρωτεΐνες που χρειάζεστε για ένα υγιές δέρμα και ένα υγιές σώμα, οι οποίοι βρίσκονται στην aloe Βέρα για να ανανεώνουν καλά το δέρμα σας με τα υγιή κύτταρα. Είναι σχεδόν όπως τη λήψη ενός φυσικού συμπληρώματος βιταμινών που λειτουργεί ήδη για να βοηθήσει με την ακμή σας, αλλά σας δίνει ακριβώς περισσότερο από αυτό που χρειάζεστε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό από κοινού με τις βιταμίνες ή μόνο για να καθαρίσετε το δέρμα σας. Η ακμή δεν είναι ποτέ διασκέδαση για αυτόν που την έχει, και ο ευκολότερος τρόπος να καθαρίσει το δέρμα είναι μέσω της χρήσης των φυσικών προϊόντων όπως οι ουσιαστικά βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα.

Η ομορφιά του δέρματος εξαρτάται και από την καλή πέψη!

Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι τα πεπτικά υγρά δημιουργούν ένα περιβάλλον στο οποίο μόνο το 10% των θρεπτικών ουσιών μπορεί πραγματικά να απορροφηθεί από τη ροή του αίματος. Ο χυμός της aloe vera είναι πικρός. Αυτό σημαίνει ότι, όταν δεν προστίθεται κανένα θειικό άλας ή νερό, ο χυμός έχει pH από 4,7 έως 5,2 και έτσι τονώνει την έκκριση πεπτικών υγρών επιτρέποντας τη μεγαλύτερη δυνατή απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών. Ο χυμός λέγεται ακόμη ότι καταπραΰνει τους ερεθισμούς του πεπτικού συστήματος, όπως η κολίτιδα, τα έλκη και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Ο καλύτερος χρόνος για να καταναλωθεί ο χυμός είναι πριν από τα γεύματα.

Κάνει θαύματα :

- Επιταγχύνει την επούλωση, αυξάνει την ελαστικότητα και επιδιορθώνει το κατεστραμμένο δέρμα.
- Κρατά την υγρασία, καθυστερώντας κατ' αυτόν τον τρόπο τη γήρανση.
- Έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες, καταπολεμά τις μολύνσεις, τους μύκητες και το σταφυλόκοκκο.
- Σφίγγει το δέρμα και ισορροπεί το pH του λόγω των στυπτικών ιδιοτήτων της.
- Ενυδατώνει με τη μεταφορά επιπλέον μαλακτικών συστατικών στο δέρμα μέχρι και 7 στοιβάδες.
- Με τις φυσικές αντιφλεγμονώδεις ουσίες της μειώνει τον πόνο.

Ελαχιστοποιεί τα σημάδια και μπορεί να θεραπεύσει τις ουλές που δημιουργήθηκαν ακόμη και πριν από πέντε χρόνια!



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1 Η αλόη στην ιατρική

Ας δούμε τώρα, τα γενικά οφέλη της αλόης στον ιατρικό τομέα:

Επούλωση τραυμάτων

Το φύλλο της Αλόης περιέχει Τζέλ 96% νερό και 4% από 75 γνωστές ουσίες.

Αναφορικά με τα τραύματα, το τζέλ Αλόη είναι αναισθητικό, ανακουφίζει τη φαγούρα, το πρήξιμο και τον πόνο. Είναι επίσης αντισηπτικό, αυξάνοντας τη διάχυση του αίματος στην τραυματισμένη περιοχή, διεγείρει τους ιστούς και τα κύτταρα του δέρματος που είναι υπεύθυνα για τη θεραπεία της πληγής. Μια μελέτη βασισμένη στα ζώα, δημοσιευμένη στο περιοδικό Journal of the American Podiatric Medical Association, βρήκε ότι η Αλόη επιταχύνει το κλείσιμο της πληγής. Δόθηκε Αλόη 100 mg/Kg για δύο μήνες σε ζώα ή 25% Αλόη Βέρα κρέμα, απλωμένη κατευθείαν στην πληγή για έξι μήνες. Η Αλόη είχε αποτέλεσμα και στις δύο περιπτώσεις. Μειώθηκε το μέγεθος του τραύματος κατά 62% σχετικά με τα ζώα τα οποία πήραν δια στόματος Αλόη συγκριτικά με 51% στην ομάδα ελέγχου. Αυτό που απλώθηκε τοπικά παρήγαγε 51% επούλωση συγκριτικά με 33% στην ομάδα ελέγχου.

Υποστήριξη στις χειρουργικές επεμβάσεις

Η Αλόη μειώνει το χρόνο της χειρουργικής ανάρρωσης, σύμφωνα με άρθρο του Journal of Dermatologic Surgery and Oncology. Δεκαοκτώ ασθενείς με ακμή χειρουργήθηκαν για διόρθωση προσώπου για την αποκατάσταση της βλάβης. Επίδεσμοι απλώθηκαν στα πρόσωπα τους με τους μισούς από αυτούς εμποτισμένους με χειρουργικά τζέλ και τους άλλους μισούς εμποτισμένους με Αλόη. Τα μισά από τα πρόσωπα τα οποία ήταν καλυμμένα με τους επιδέσμους Αλόης θεραπεύτηκαν 72 ώρες νωρίτερα σε σχέση με τα άλλα πρόσωπα που ήταν με τα χειρουργικά τζέλ.

Ο Δερματολόγος James Fulton, M.D. of Newport Beach της Καλιφόρνιας, χρησιμοποιεί την Αλόη, όταν κάνει χειρουργική επέμβαση για να επιταχύνει την επούλωση των πληγών. Ισχυρίζεται ότι "όποιο τραύμα θεραπεύουμε, είτε είναι ουλή είτε είναι καρκίνωμα του δέρματος, η Αλόη θεραπεύει καλύτερα τις

πληγές".

Καταπραϋντική δράση στα καψίματα

Σε μια έρευνα στο Journal of the Medical Association of Thailand, 27 ασθενείς με μέτρια καψίματα θεραπεύτηκαν με γάζα εμποτισμένη με Αλόη Τζέλ και βαζελίνη. Τα καψίματα θεραπεύτηκαν πιο γρήγορα στην ομάδα που χρησιμοποίησε Αλόη με ένα μέσο όρο επούλωσης 12 μέρες συγκριτικά με 18 μέρες με αυτούς που χρησιμοποίησαν βαζελίνη.

Μείωση των βλαβών από κρουπαγήματα

Μια μελέτη δημοσιευμένη στο Annals of Emergency Medicine επιβεβαιώνει ότι η Αλόη λειτουργεί αποτελεσματικά στις βλάβες από τα κρουπαγήματα. Οι ερευνητές έδωσαν συγκεκριμένες θεραπείες για τα κρουπαγήματα όπως αντιβιοτικά και θερμαντικά σε 154 ασθενείς με πολλαπλά κρουπαγήματα. Οι ασθενείς που έλαβαν Αλόη Κρέμα θεραπεύτηκαν χωρίς καθόλου απώλεια ιστών σε ποσοστό 67,9% συγκριτικά με 32,7% της υπόλοιπης ομάδας.

Προστασία από υπεριώδεις ακτινοβολίες

Η Αλόη προστατεύει το δέρμα από την υπεριώδη ακτινοβολία σύμφωνα με τις έρευνες του Hoshi University στην Ιαπωνία, που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Journal Yakugaku Zasshi. Βρήκαν ότι η Αλόη είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική ενάντια στην ακτινοβολία και προφυλάσσει τις θεραπευτικές ουσίες που υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα, όπως το υπεροξειδίο dismutase (ένα αντιοξειδωτικό ένζυμο) και την glutathion (ένα αμινοξύ που διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα).

Θεραπεία ψωρίασης

Σε μια διπλή έρευνα, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στο Tropical Medicine and International Health 60 ασθενείς με χρόνια ψωρίαση πήραν 0,5% απόσταγμα Αλόης σε κρέμα με μορφή λαδιού. Το παρασκεύασμα αυτό απλωνόταν 15 φορές την εβδομάδα για 4 εβδομάδες. Μετά από 8 μήνες, τα σημάδια από την ψωρίαση είχαν θεραπευτεί κατά 82% στην ομάδα με την Αλόη και θεωρήθηκαν θεραπευμένοι από την ψωρίαση, συγκριτικά με το 6,6% αυτών που έπαιρναν άλλα φάρμακα.

Αντιμετώπιση εντερικών διαταραχών

Ο χυμός Αλόη είναι αποτελεσματικός για τη θεραπεία των φλεγμονικών παθήσεων των εντέρων. Σε μια έρευνα τ' αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύθηκαν στο Journal of

Alternative Medicine δόθηκαν σε δέκα ασθενείς 2 ουγκιές Αλόης 3 φορές την ημέρα για 7 μέρες. Μετά από 1 εβδομάδα όλοι οι ασθενείς θεραπεύτηκαν από την διάρροια, 4 είχαν βελτιώσει την εντερική λειτουργία και 3 ανέφεραν ότι αύξησαν την ενέργεια τους. Οι ερευνητές κατέληξαν στο ότι η Αλόη ήταν ικανή να επαναφέρει την ισορροπία των εντέρων μέσω της ρύθμισης του γαστρικού PH ενώ αυξάνει τη γαστρική motility (ουσία) και αυξάνει το ειδικό βάρος των κοπράνων, μειώνοντας τη διασπορά των μικροοργανισμών, περιλαμβανομένου και του ζυμομύκητα. Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα της Αλόης βοηθά στην αποτοξίνωση του εντέρου, στην ισορροπία των οξέων του στομάχου και απελευθερώνει από την δυσκοιλιότητα και τα γαστρικά έλκη.

Μείωση του σακχάρου στο αίμα στους διαβητικούς

Η Αλόη μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στους διαβητικούς, όπως αναφέρθηκε στο Hormone Research. Πέντε ασθενείς με διαβήτη (χωρίς να έχουν εξάρτηση ινσουλίνης) τους δόθηκε μισό κουταλάκι από Αλόη καθημερινά για 14 εβδομάδες. Τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μειώθηκαν σε όλους τους ασθενείς κατά μέσο όρο 45% χωρίς αλλαγή στο συνολικό τους βάρος.

Αντιμετώπιση αρθριτικών παθήσεων

Η Αλόη μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και μειώνει τις φλεγμονές στους συνδέσμους που ήδη έχουν επηρεαστεί από την αρθρίτιδα. Σε έρευνα, τ' αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στο Journal of the American Podiatric Medicine Association, ζώα εμβολιάστηκαν με ένα βακτήριο, το οποίο προκαλεί αρθρίτιδα και συμπτώματα, όπως φλεγμονές και αρθρικές παθήσεις. Ερευνώντας αν μπορεί η Αλόη να εμποδίσει την αρθρίτιδα, εμβολιάστηκαν καθημερινά για 13 ημέρες. Φυσικές μετρήσεις γίνονταν καθημερινά, για να υπολογίσουν την εξέλιξη της αρθρίτιδας και της φλεγμονής. Πολλές ουσίες από την Αλόη έδειξαν ότι έχουν αντιαρθρική δράση σύμφωνα με τους ερευνητές. Ένα οργανικό οξύ στην Αλόη μείωσε τη φλεγμονή κατά 79,7%. Ένα άλλο συστατικό της Αλόης, το οποίο λέγεται anthraquinone, μείωσε τη φλεγμονή κατά 67,3%.

Περιορισμός της δράσης του ιού HIV

Ένα μέρος από τη μανόζη μπορεί να εμποδίσει τον ιό HIV - 1, τον ιό που σχετίζεται με το AIDS. Σε μια έρευνα το 1991 στο Molecular Biotherapy τα HIV-1 κύτταρα θεραπεύτηκαν εξωσωματικά με κομμάτι μανόζης. Η Αλόη έδειξε ότι η

αναπαραγωγή των ιών μειώθηκε κατά 30% μειώνοντας το σύνολο των κυττάρων που είχαν προσβληθεί από τον ιό αλλά και τη διασπορά του ιού από τα κύτταρα που έχουν προσβληθεί και αύξησε την πιθανότητα επιβίωσης των μολυσμένων κυττάρων. Η Αλόη βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα δίνοντας του τις ουσίες που περιέχει σε αφθονία και που χρειάζονται για μια ισχυρή άμυνα. Επιδρά στα T-4 κύτταρα έτσι ώστε να μην αναπαράγεται ο ιός, σκοτώνει τους ελεύθερους ιούς στο αίμα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, σταματάει την ασθένεια και δεν επιτρέπει στον φορέα να μετατραπεί σε ασθενή.

Είναι μια δυνατότητα που ενδεχομένως να συλλάβει ή να επιβραδύνει τον HIV και επομένως μια φωτεινή ελπίδα στη μάχη πολλών ασθενειών και βεβαίως στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Διατροφική υποστήριξη για τους ασθενείς με AIDS

Ο χυμός Αλόης αποδείχτηκε ότι είναι ένα αποτελεσματικό μέρος ενός προγράμματος διατροφικής υποστήριξης για τους ασθενείς με AIDS σύμφωνα με έρευνα του Journal of advancement in Medicine. Για 4 μήνες σε 29 ασθενείς δόθηκε 100% αγνός χυμός Αλόης (5 ουγκιές) 4 φορές ημερησίως, μαζί με ένα βασικό οξύ υποστήριξης και ένα άλλο, το οποίο περιείχε βιταμίνες μέταλλα και αμινοξέα. Στους ασθενείς επιώθηκε να συνεχίσουν με κανονική δίαιτα και να μην πάρουν άλλες υποστηρικτικές ουσίες. Μετά από 90 μέρες, όλοι οι ασθενείς είχαν λιγότερα συμβάντα μόλυνσης κούρασης, διάρροιας ενώ αυξήθηκαν τα λευκά αιμοσφαίρια που σημαίνει ότι το ανοσοποιητικό σύστημα λειτουργούσε θετικά. Επίσης, η συνολική κατάσταση της υγείας τους βελτιώθηκε σε ποσοστό 25 % και η Αλόη απομάκρυνε την πιθανότητα αναπαραγωγής του ιού. Οι ερευνητές βρήκαν ότι η Αλόη (κυρίως η μανόζη και πιθανόν και άλλες ουσίες) διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, ειδικά τα κύτταρα T-4 και τα λευκά αιμοσφαίρια τα οποία ενεργούν ως αντίδραση στις μολύνσεις.

Στήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος ενάντια στον καρκίνο

Η Αλόη μπορεί να βοηθήσει στη διεύρυνση του χρόνου ζωής και να διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα σε ασθενείς με καρκίνο σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα. Σε μια έρευνα το 1994 στο ιαπωνικό περιοδικό Japanese Medical Journal Yakhak Hoeji σε

ποντίκια με καρκινικά κύτταρα, τους δόθηκε Αλόη για 14 ημέρες. Παρόλο που η Αλόη δεν εξαφάνισε τον όγκο, ο μέσος όρος ζωής των ποντικών αυξήθηκε κατά 22% σ' αυτά τα οποία τους δόθηκε 50mg/kg και κατά 32% σ' αυτά που δόθηκε 100 mg/kg. Σ' ένα παράλληλο πείραμα σε ανθρώπινα καρκινικά κύτταρα (εξωσωματικά), περιορίστηκε σημαντικά η αύξηση των καρκινικών κυττάρων. Οι μελέτες των ερευνητών στο Cancer Immunology and Immunotherapy βρήκαν ότι ένα συστατικό, η λεκτίνη, όταν εμβολιάστηκε κατευθείαν στους όγκους ενεργοποίησε το σύστημα της επίθεσης κατά των καρκίνων. Τα κύτταρα T-4 και τα λευκά αιμοσφαίρια κατέστρεψαν τα καρκινικά κύτταρα που εισβάλλουν και άρχισαν να επιτίθενται στα κύτταρα του όγκου, τα οποία είχαν εμβολιαστεί με την λεκτίνη. Η Αλόη μετατράπηκε σε αμυντικό σύστημα του οργανισμού (τα λευκά αιμοσφαίρια έγιναν ανοσοποιητικά), προκαλώντας την απελευθέρωση των ουσιών που ενεργοποιούν την αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού και τις ουσίες που είναι αντικαρκινικές και τον παράγοντα που νεκρώνει τον όγκο. Επιπρόσθετα η Αλόη προωθεί την αύξηση των φυσιολογικών κυττάρων, όπως λένε οι ερευνητές.

Δράση ενάντια στον πνευμονικό καρκίνο

Το προστατευτικό αποτέλεσμα της Αλόης έχει επιβεβαιωθεί σε μία μελέτη από 673 ασθενείς με καρκίνο των πνευμόνων στην Okinawa της Ιαπωνίας και έχει δημοσιευτεί στο Japanese Journal of Cancer Research. Αυτή η έρευνα εστίασε στη σχέση μεταξύ καπνίσματος συγκριτικά με την λήψη 17 διαιτητικών τροφών και τη συχνότητα του καρκίνου στους πνεύμονες σε μια περίοδο 5 ετών. Η Αλόη ήταν το μοναδικό από τα φυτικά προϊόντα που προστάτευε τον οργανισμό ενάντια στον καρκίνο. Τα αποτελέσματα της έρευνας της επιδημιολογίας με φυτικά προϊόντα αναφέρουν ότι η Αλόη εμποδίζει την καρκινογένεση στους ανθρώπινους πνεύμονες όπως ισχυρίζονται οι ερευνητές. Επιπλέον η Αλόη είναι ευρέως αποτρεπτική ενάντια στους ποικίλους καρκίνους του ανθρώπινου οργανισμού.

Σήμερα

Προς το παρόν, μπορεί να θεωρηθεί ως ένδειξη της σοβαρής φύσης μιας τέτοιας μελέτης ότι το Food and Drug administration (Διεύθυνση Τροφίμων και Φαρμάκων) των ΗΠΑ έχει εγκρίνει την ανάπτυξη που στοχεύει στην ενδεχόμενη χρήση Αλόης στη θεραπεία του καρκίνου και του AIDS! Όλο και περισσότερο, δίνεται προσοχή στις δυνατότητες της ως ισχυρός θεραπευτικός παράγοντας. Αυτή τη στιγμή, η Αλόη έχει μια υπόσταση στον

τομέα της ιατρικής. Παρά την έλλειψη επίσημης προώθησης, είναι μεταξύ των ευρύτατα χρησιμοποιούμενων ουσιών στις ΗΠΑ για την αντιμετώπιση των εγκαυμάτων και των μωλώπων. Επιπλέον, χρησιμοποιείται σ' έναν μεγάλο αριθμό καλλυντικών και καταναλώνεται ως υγιεινό ποτό με αρκετές θεραπευτικές ιδιότητες. Ως συμπλήρωμα Διατροφής η Αλόη διευκολύνει τη χώνεψη, βοηθάει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, όπως επίσης και τις λειτουργίες των νεφρών και του συκωτιού. Περιέχει τουλάχιστον 3 αντιφλεγμονώδη λιπαρά οξέα τα οποία είναι βοηθητικά στο στομάχι, το λεπτό και το παχύ έντερο. Βασικοποιεί τα υγρά χώνεψης για να αποτραπεί η οξύτητα μια τυπική αιτία της δυσπεψίας.

Αυτή τη στιγμή, η Αλόη έχει μια υπόσταση στον τομέα της ιατρικής. Παρά την έλλειψη επίσημης προώθησης, είναι μεταξύ των ευρύτατα χρησιμοποιούμενων ουσιών στις ΗΠΑ για την αντιμετώπιση των εγκαυμάτων και των μωλώπων. Επιπλέον, χρησιμοποιείται σ' έναν μεγάλο αριθμό καλλυντικών και καταναλώνεται ως υγιεινό ποτό με αρκετές θεραπευτικές ιδιότητες. Ως συμπλήρωμα Διατροφής η Αλόη διευκολύνει τη χώνεψη, βοηθάει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, όπως επίσης και τις λειτουργίες των νεφρών και του συκωτιού. Περιέχει τουλάχιστον 3 αντιφλεγμονώδη λιπαρά οξέα τα οποία είναι βοηθητικά στο στομάχι, το λεπτό και το παχύ έντερο. Βασικοποιεί τα υγρά χώνεψης για να αποτραπεί η οξύτητα μια τυπική αιτία της δυσπεψίας.

Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι λειτουργεί επειδή τα φυτά Αλόης παράγουν τουλάχιστον 6 αντισηπτικούς παράγοντες: Lureol σαλικυλικό οξύ, άζωτο της ουρίας, cinnamonic οξύ, φαινόλες και θείο. Όλες αυτές οι ουσίες αναγνωρίζονται ως αντισηπτικά επειδή σκοτώνουν ή ελέγχουν τα βακτηρίδια, τους μύκητες και τους ιούς, εξηγώντας έτσι την ιδιότητα της Αλόης να αποτρέπει πολλές εσωτερικές και εξωτερικές μολύνσεις.

Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η Αλόη περιέχει τουλάχιστον τρία αντιφλεγμονώδη λιπαρά οξέα, χοληστερόλη, campesterol B - sitosterol (στερόλες φυτών) που εξηγεί γιατί είναι μια ιδιαίτερα αποτελεσματική θεραπεία για τα εγκαύματα, κοψίματα, κνησμό, γδαρσίματα, αλλεργικές αντιδράσεις, ρευματισμούς, αρθρίτιδα, ρευματικό πυρετό, όξινη δυσπεψία, έλκη συν πολλές φλεγμονώδεις καταστάσεις του χωνευτικού συστήματος και άλλων εσωτερικών οργάνων, συμπεριλαμβανομένου του στομαχιού του

λεπτού εντέρου του συκωτιού, του νεφρού και του παγκρέατος. Το Β - sitosterol είναι επίσης ένα ισχυρό συστατικό που δρα ενάντια στη χοληστερίνη διατηρώντας την στα χαμηλότερα επίπεδα. Εάν προσθέσουμε ότι η Αλόη περιέχει τουλάχιστον 23 πολυπεπτίδια (διεγερτικά του ανοσοποιητικού), καταλαβαίνουμε γιατί ο χυμός Αλόη ελέγχει ένα ευρύ φάσμα των ασθενειών και των διαταραχών του ανοσοποιητικού συστήματος συμπεριλαμβανομένου του HIV και του AIDS. Τα πολυπεπτίδια Αλόης κατά των όγκων, εξηγούν τη δυνατότητα της να ελέγξει τον καρκίνο.

Έτσι εξηγείται γιατί οι κοινοί άνθρωποι και οι γιατροί επί χιλιάδες χρόνια έχουν πιστοποιήσει ότι η Αλόη έχει τη δυνατότητα να ανακουφίσει, να αποτρέψει ή ακόμα και να θεραπεύσει έναν ευρύ κατάλογο ανθρώπινων ασθενειών και διαταραχών. Επομένως αξίζει αληθινά το όνομα, "το φυτό της ιατρικής".



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Υπάρχουν σχεδόν χίλιοι παρασκευαστές χυμού Αλόης Βέρα. Κακή ποιότητα και αποπροσανατολισμός με Ψευδή περιγραφή στις ετικέτες δεν είναι σπάνιο φαινόμενο. Συνιστώ λοιπόν, όλοι οι καταναλωτές να πληροφορούνται για την προέλευση, τον τρόπο παρασκευής και συντήρησης, την περιεκτικότητα σε νερό και για τα επιπλέον συστατικά του χυμού.

Το φρέσκο φύλλο της Αλόης πρέπει να το επεξεργάζονται ήπια για να δώσει χυμό και να διατηρηθεί η δράση των ευαίσθητων συστατικών του. Ο χυμός της Αλόης πρέπει να φιλτράρεται και τα μπουκάλια να γεμίζονται σε συνθήκες αποστείρωσης, ώστε να μην υπάρχουν μύκητες, βακτηρίδια και παράσιτα στον χυμό. Για την απαραίτητη σταθεροποίηση, κατά κανόνα χρησιμοποιείται βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ και Βενζοϊκό οξύ). Ο χυμός Αλόης από ολόκληρο το φύλλο περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά, διότι με τα χρόνια αποθηκεύονται περισσότερα στο φύλλο.

Πριν μερικά χρόνια, τα προϊόντα από ολόκληρο φύλλα Αλόης Βέρα περιείχαν την ανθυγιεινή Αλοΐνη και το Αλοΐπ - Emodin. Αυτά τα καθαρτικά συστατικά βρίσκονται μεταξύ του πράσινου του φύλλου και του εσωτερικού, δηλ. του τζελ. Η Αλοΐνη πρέπει να αφαιρεθεί πολύ προσεκτικά για να διατηρηθούν τα ευαίσθητα ένζυμα και οι βιταμίνες και για να μην σπάσει η αλυσίδα του Acemannan λόγω υπερθέρμανσης. Μόνον λίγοι παρασκευαστές έχουν καταφέρει να απομακρύνουν την Αλοΐνη χωρίς απώλεια ποιότητας από το χυμό ολόκληρου του φύλλου της Αλόης.

Χυμοί καλής ποιότητας από το τζελ και από ολόκληρο το φύλλο έχουν την τιμή τους και δεν είναι φτηνοί. Όπως στην Αμερική, βγαίνουν και σε μας νέα ροφήματα Αλόης με άρωμα φρούτων και με αυτό τον τρόπο επεκτείνεται η προσφορά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΒΙΒΛΙΑ ΕΝΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ.

1. Αναστασία Μουράτη, Λουλούδια και δέντρα -Φυτά και βότανα της βίβλου.
2. Penelory Ody, Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών βοτάνων Εκδόσεις Γιαλλέλης., Earl Mindell Rph,Phd, εκδόσεις Ερμιόνη
3. Κ. Μπαζαίου. 100 βότανα – 2000 θεραπείες
4. Κ. Καπόπουλος Βότανα & θεραπείες,Β.Α Ιβαντσένκο, Υφηγητής Ιατρικής,
5. Aloe Vera Nature's Legendary Healer Alasdair Barcroft, Souvenir PressLtd `

3. ΧΩΡΙΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ.

1. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larous Britannica. Αττική: Εκδοτικός Οργανισμός Πάπυρος, 1996.
2. Εγκυκλοπαίδεια Επιστήμη και ζωή. Θεσσαλονίκη: Χατζηακώβου Α.Ε., 1995
3. Υδρία , εκδόσεις Γ.Αξιωτέλλης &Σια .
- 4.Δομή, εκδόσεις Δομή Α.Ε , Α. Τεγόπουλος -Α. Ασημακόπουλος, τόμος 1

4. ΑΡΘΡΟ ΣΕ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ.

1. Εφημερίδα BioKosmos News. «Aloe Vera Barbarensis» bioshop.gr. Νοέμβριος του 2007.
<http://www.bioshop.gr/file-biokosmos/008/BIOTOS.htm>

2. Forever Living Products. «Μάθετε για την Αλόη». Aloe.gr. Νοέμβριος του 2007. www.e-aloe.gr
3. <http://www.beautyfeast.com/aloevera/Aloe-Vera-Main.htm>
4. <http://www.aloe.com>
5. <http://www.thegardenhelper.com/aloe~vera.html>
6. <http://reiki.pblogs.gr/2007/10/128956.html>
7. <http://www.2810shop.gr/data/aloe/3.htm>
8. <http://www.omorfia.net/>
9. <http://en.wikipedia.org/wiki/Aloe>
10. <http://www.noikokyra.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=361>
11. <http://aloeveragreece.blogspot.com/>
12. http://www.e-shop.gr/show_bks.phtml?id=BKS.0486010
13. <http://vraseryzi.com/aloe-vera-the-magic-plant/>
14. <http://www.maloevera.gr/Image%20Aloe%20Vera/aloe%20vera%20book.pdf>
15. http://aromacooking.blogspot.com/2008/06/blog-post_04.html
16. <http://omorfia.pblogs.gr/h-aloh-bera.html>
17. http://www.healthstar.gr/aloe_vera_simera.htm