

13 způsobů, jak Vám může aloe vera pomoci



Herbalisté a lidoví léčitelé znají tuto rostlinu po staletí jako „léčivou rostlinu“ nebo jako „lékaře v květináči“. Aloe vera, podobná kaktusu se zelenými dýkovitými listy plnými čirého viskózního gelu, byla do Severní Ameriky přivezena v 16. století z Afriky. Ale již dlouho předtím byla aloe vera, jejíž jméno znamená „zářivá hořká látka“, široce považována za vůdčí hojivou rostlinu. Staří Egypťané se zmiňovali o aloe jako o „rostlině nesmrtelnosti“ a zahrnovali ji mezi dary pohřbené společně s faraony. V posledních desetiletích lékařský výzkum potvrdil a rozšířil mnohá tvrzení o zářivé hořké substanci (používané zevně nebo konzumované jako nápoj), která je srdcem aloe. Zde je stručný přehled jejích schopností.

Pomáhá hojit zranění

Vnitřní objem listu aloe vera vyplňuje gel, který sám o sobě představuje 96 % vody a další 4 % s obsahem 75 známých látek. Při aplikaci na zraněná místa působí gel mírně anesteticky a ulevuje od svědění, otoků a bolesti. Je rovněž antibakteriální a protiplisňový, zvyšuje přítok krve ke zraněným oblastem a stimuluje fibroblasty, kožní buňky zodpovědné za hojení rány. Studie na zvířatech zveřejněná v časopise Journal of the American Podiatric Medical Association ukázala, že jak orální, tak i topické použití preparátů z aloe vera urychlilo hojení různých druhů zranění. Zvířatům byla aloe podávána buď s pitnou vodou (100 mg/kg živé váhy) po dobu 2 měsíců nebo jako 25% krém aplikovaný přímo na zraněná místa po dobu 6 dnů. Aloe má pozitivní efekt v obou oblastech. Velikost ran se snížila o 62 % u zvířat, která brala aloe orálně, v porovnání s 51 % u kontrolní skupiny. Zevní použití aloe vyvolalo 51% snížení velikosti ran oproti 33% u skupiny kontrolní.

Podporuje pooperační regeneraci

Podle zprávy zveřejněné v časopise Journal of Dermatologic Surgery and Oncology aloe zkracuje dobu potřebnou k pooperační regeneraci. Osmnáct pacientů s akné se podrobilo operativnímu dermatologickému obroušení pokožky na obličej, při kterém jsou odstraněna poškozená místa. Na jejich obličej byly po operaci přiloženy obvazy. Na polovinu obličej každého z pacientů byl s obvazy aplikován standardní chirurgický gel, na druhou polovinu potom gel z aloe vera.

Polovina tváře ošetřená aloe vera gelem byla vyhojena o 72 hodin dříve než druhá polovina. Dermatolog James Fulton, M.D. z Newport Beach, California, autor této zprávy, používá ve své praxi aloe zevně k urychlení hojivého procesu. „Jakékoli zranění, které ošetřujeme, ať už je to sešívání rány nebo odstraňování rakovinné pokožky, se hojí mnohem lépe s pomocí aloe vera“, tvrdí.

Zmírňuje spáleniny

Ve studii zveřejněné v časopise Journal of the Medical Association v Thajsku bylo 27 pacientů s průměrnými spáleninami léčeno pomocí gázy namočené buď v aloe vera gelu nebo v přípravku Vaseline (ropná vazelína používaná v lékařství). Spáleniny se hojily mnohem lépe ve skupině používající aloe vera, a to s průměrným časem hojení 12 dnů ve srovnání s 18 dny ve skupině, která používala Vaseline.

Minimalizuje poškození mrazem

Další lékařská studie, tentokrát publikovaná v časopise Annals of Emergency Medicine, potvrdila, že aloe rovněž pomáhá při omrzlinách. Výzkumníci použili standardní léčbu (antibiotika, ibuprofen, nahřívání) u 154 pacientů s lehkými až těžkými omrzlinami. Z pacientů, kteří ještě doplňkově používali aloe vera krém, se zotavilo 67,9 % bez ztráty tkáně (amputace) v porovnání s 32,7 % v kontrolní skupině.

Vědci došli k závěru, že aloe zabránila snížení přítoku krve do postižených oblastí, což je běžná příčina ztráty tkáně při omrzlinách.

Chrání proti radiaci

Podle vědců z Hoshi University v Japonsku má aloe schopnost nás ochraňovat proti poškození kůže z rentgenového záření. Studie publikovaná v časopise Yakugaku Zasshi ukazuje aloe vera jako efektivní antioxidant, který nás zbavuje volných radikálů vzniklých radiací, a rovněž chrání dvě z tělních hojivých substancí - superoxid dismutázu (antioxidační enzym) a glutathion (aminokyselina, která stimuluje imunitní systém).

Hojí místa poškozená psoriázou

V tzv. double-blind studii, kdy polovina pacientů dostává místo léčebných prostředků placebo, zveřejněné v časopise Tropical Medicine and International Health, používalo 60 pacientů s chronickou psoriázou 0,5 %, aloe vera extrakt v masti z minerálního oleje, která byla aplikována třikrát denně po dobu pěti po sobě jdoucích dnů (15 aplikací týdně) během čtyř týdnů. Když byly obě skupiny po osmi měsících kontrolovány, zjistilo se, že mnohem více poškozených míst bylo vyhojeno ve skupině používající aloe vera (82,8 %) než ve skupině, která brala placebo (7,7 %). A navíc, 83,3 % aloe skupiny bylo považováno za vyléčené z psoriázy, v porovnání s pouhými 6,6 % druhé skupiny

Zmírňuje intestinální problémy

Jedna z vědeckých studií zveřejněných v časopise Journal of Alternative Medicine uvádí, že šťáva z aloe vera může být efektivní při léčbě zánětlivých střevních chorob. Deset pacientů třikrát denně po dobu sedmi dnů dostávalo 60 ml šťávy z aloe vera. Po týdnu byli všichni vyléčeni z průjmů, čtyřem se zlepšila pravidelnost stolice a tři hlásili zvýšenou energii.

Vědci došli k závěru, že aloe vera je schopná nastolit rovnováhu ve střevech pomocí regulace gastrointestinálního pH při zlepšení samovolné pohyblivosti, zvýšení specifické váhy stolice a redukcí jistých mikroorganismů přítomných ve výkalech (včetně kvasinek). Další studie ukázaly, že šťáva z aloe vera pomáhá detoxifikovat střeva, neutralizovat žaludeční kyselost a ulevit od zácpy a žaludečních vředů.

Snižuje krevní cukr při diabetu

Časopis Hormone Research oznamuje, že aloe vera redukuje hladinu cukru v krvi diabetiků. Pět pacientů s cukrovkou dospělých (nikoli závislých na inzulínu) dostávalo denně ½ čajové

lžičky extraktu aloe vera po dobu 14 týdnů. Hladina cukru v krvi se snížila u všech pacientů v průměru o 45 %, a to bez jakékoli změny jejich celkové hmotností.

Redukuje artritické otoky

Časopis Journal of the American Podiatric Medical Association přinesl zprávu o příznivém vlivu používání aloe vera při prevenci artritidy a redukci zánětů v kloubech již postižených artritidou. Aloe rovněž může potlačit autoimunitní reakci spojenou s jistými formami artritidy, při kterých tělo napadá své vlastní tkáně. Několika zvířatům byly injekčně podány bakterie vyvolávající artritické symptomy, zejména záněty a otoky. K přesnému určení, zda může zabránit artritidě, byla aloe vera (150 mg/1 kg váhy) injekčně vpravena pod kůži každý den po dobu 13 dnů. Každý den probíhalo fyzické měření k určení míry otoků a zánětů. Podle vědců, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu, několik složek aloe vera ukázalo antiartritické aktivity. Jedna organická kyselina v aloe snížila zánětlivost o 79,7 % a potlačila autoimunitní odezvu o 42,4 %. Jiná složka aloe (antrachinony) snížila zánětlivost o 67,3 %, ale neměla žádný efekt na autoimunitní odezvu.

Omezuje infekci HIV

Extrakt z manózy, jednoho z cukrů v aloe vera, může potlačit HIV-1 (virus spojovaný s AIDS). Ve studii z roku 1991 otištěné v časopise Molecular Biotherapy, byly buňky HIV-1 testovány in vitro (mimo tělo) právě manózovým extraktem. Aloe zpomalila reprodukci viru o plných 30 %, snížila celkový počet virů, potlačila rozšíření viru z napadených buněk a zvýšila životnost (šanci na přežití) napadených buněk.

Nutriční podpora pro pacienty s AIDS

Podle časopisu Journal of Advancement Medicine je šťáva z aloe vera efektivní součástí programu nutriční podpory pro pacienty s HIV+. Po čtyři měsíce byla 29 pacientům podávána ryzí aloe vera (150 ml čtyřikrát denně) společně s doplňky obsahujícími esenciální mastné kyseliny a dalšími doplňky s vitamíny, minerály a aminokyselinami. Pacientům bylo řečeno, aby přijímali běžnou potravu a vyhnuli se dalším potravinovým doplňkům. Po 90 dnech měli všichni pacienti nižší výskyt náhodných infekcí, aftózních zánětů ústní dutiny, vyčerpanosti či průjmů, a naopak zvýšení počtu bílých krvinek (jejich imunitní systém odpovídal pozitivně). Odhad celkové kvality jejich zdraví se rovněž zvýšil. U 25 % pacientů aloe vera podle všeho zlikvidovala reprodukční schopnost virů. Výzkumníci zjistili, že aloe (manózový extrakt a snad i jiné složky) stimuluje imunitní systém organismu, zvláště pak pomocné buňky T4, bílé krvinky, které aktivují imunitní odezvu na infekce.

Stimuluje imunitní odezvu proti rakovině

Podle nedávných studií může aloe pomoci prodloužit dobu přežití a stimulovat imunitní systém pacientů s rakovinou. Ve studii z roku 1994 zveřejněné v japonském lékařském časopise Yakhak Hoeji byla aloe vera podávána orálně po dobu 14 dnů myším s rakovinnými nádory. I když aloe nezastavila růst nádorů, průměrná životnost myši se zvýšila o 22 % u těch, kterým bylo podáváno 50 mg aloe/kg váhy, a o 32 % u těch, které dostávaly 100 mg/kg váhy denně. Souběžný experiment na lidských rakovinných buňkách (mimo tělo) zjistil, že vysoké dávky aloe významně potlačily růst těchto rakovinných buněk. Vědci publikující v časopise Cancer Immunology and Immunotherapy zjistili, že složka aloe (lektin), pokud je injekčně vpravena přímo do tumoru, aktivuje imunitní systém k útoku proti rakovině. Buňky typu T, bílé krvinky, které se váží na vetřelecké buňky a ničí je, začaly napadat buňky nádorů s lektinem. Aloe startuje imunitní systém aktivací makrofágů (bílé krvinky, které „polykají“ antigeny), které uvolňují imunoaktivační substance jako interferony, interleukiny a tumor

necrosis factor (TNF - cytokin tvořený některými bílými krvinkami - účastní se imunitních dějů). A navíc, říkají vědci, aloe vera podporuje růst normálních (nerakovinných) buněk.

Pomáhá při rakovině plic

Ochranný efekt aloe vera byl potvrzen ve studii 673 pacientů s rakovinou plic v japonské Okinawě. Výzkum byl zveřejněn v časopise Japanese Journal of Cancer Research. Tato studie pohlíží na spojení mezi kouřením, srovnatelným množstvím 17 rostlin použitých ve výživě a výskytem rakoviny plic během pětiletého pozorovacího období. Aloe byla jedinou rostlinou, která chránila proti rakovině. „Výsledky rostlinné epidemiologie říkají, že aloe zabraňuje lidské plicní karcinogenezi (rakovině plic),“ uvádějí vědci. A pokračují: „Aloe je široce preventivní a rakovinu potlačující prostředek, který působí proti rozmanitým druhům rakoviny u lidí“

(převzato z časopisu Jonathan)