



Aloe vera má výborné účinky a rozmanité použití

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Aloe-vera-ma-vyborne-ucinky-a-rozmanite-pouziti_s10012x10567.html

Aloe vera je léčivou rostlinou používanou přírodní medicínou již po tisíce let. V dnešní době se využívají její výtažky do všech možných kosmetických, farmaceutických a potravinářských produktů a často jsou tyto produkty propagovány jako zázračné na všechny možné akutní i chronické obtíže až po hubnutí a detoxikaci. Jak vlastně tato zelená rostlina léčí?



Aloe vera složení a účinky

Gel z listu aloe vera obsahuje léčebné a výživné látky. Obsahuje

vitamíny C, A, D a vitamíny skupiny B. Z minerálů je zastoupen nejvíce vápník, hořčík a zinek. Dále jsou v aloe vera obsaženy aminokyseliny, polysacharidy, enzymy, steroly, antioxidanty a jiné zdraví prospěšné látky. Aloe vera má díky svému složení **protizánětlivé, antibakteriální, anestetické a regenerační účinky**. Aloe se užívá **zevně i vnitřně**. **Zevně pomáhá hojit mnohé kožní problémy** – popáleniny, štípance, kožní alergie, ekzém, odřeniny, akné, kožní alergie. Vyživuje a hydratuje pleť a díky antioxidantům působí proti volným radikálům urychlující stárnutí kůže. **Vnitřně se užívá na podporu zažívání a při poruchách trávení** – pálení žáhy, překyselení žaludku, průjem, zácpa, apod. Čistí střeva a pomáhá tak posilovat imunitní systém. Proto je vynikajícím podpůrným prostředkem při nachlazení nebo při rekonvalescenci. **Aloe vera pomáhá dezinfikovat dutinu ústní a používá se tak při nachlazení, bolestech krku či zánětech dásní.**

- obsahuje důležité vitamíny C, E, A, vzácný vitamín B12, aminokyseliny, mastné kyseliny, minerální látky, lektiny, enzymy na podporu trávení, C-glykosidy, polysacharidy, lignin, saponiny a antrachoniny

Aloe Vera má výborné účinky, ale není všelék

Hlavním výtažkem aloe vera je gel z listu rostliny, který má výborné výsledky v **léčbě kožních a střevních potíží**. Pro chronické onemocnění kůže a střev je však důležitá komplexní léčba a dlouhodobější používání této léčivé rostliny. Vyrážka po namazání gelem z aloe vera možná přestane svědit již za pár minut, ale dlouhodobé střevní potíže se přes noc nevyléčí. **Ani na hubnutí a detoxikaci organismu samotná aloe vera nestačí**. Aloe vera funguje především jako **podpůrná, preventivní a zdravá potravina, nikoli jako zázračný lék**.

- pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi
- posiluje přirozenou obranyschopnost neboli imunitní systém
- odbourává napětí a únavu
- má příznivé účinky na pokožku
- podporuje činnost trávicího traktu
- ženám pomáhá při menstruačních obtížích
- působí jako přírodní antioxidant
- pročišťuje organismus

Přírodní produkty - latex a gel

Z aloe vera se **získávají dva v účincích a složení odlišné produkty - gel a latex**. Latex je žlutá tekutina, která přirozeně vyteče po příčném rozkrojení listu. Gel je bezbarvá rosolovitá hmota uvnitř listu. **Latex má silné projímavé účinky, zatímco gel se používá jako léčebný produkt (ideálně čerstvý)**. Toxické a vedlejší účinky byly zjištěny pouze u latexu - hlavním příznakem je silný průjem a následná ztráta tekutin, draslíku a elektrolytů. **Produkty s obsahem latexu by tedy neměli užívat děti, těhotné a kojící, pacienti s onemocněním trávicího traktu či srdečními a ledvinovými nemocemi.**

Nejlepší účinky má čerstvý čistý aloe vera gel zpracovaný za studena. Některé produkty obsahují však pouze ředěné koncentráty tohoto gelu, přestože v názvu či reklamě je aloe vera uváděna jako hlavní složka. Tyto produkty jsou pouze aloe vera tedy ochucené, proto důkladně čtěte složení produktu.

Aloe vera doma

Rostlinu aloe vera (aloe pravá) si můžete pěstovat i doma v květináči. Pro získání čistého gelu je důležité odstranit zelenou slupku listu, která obsahuje silně projímavou složku aloin (latex). List můžete podélně rozříznout a gel vydlabat nebo slupku listu opatrně odříznout. Takto získaný přírodní gel je nejúčinnější. Můžete si samozřejmě i koupit gel, vybírejte však s co nejvyšším obsahem aloe vera bez přidaných chemikálií a zpracovaný za studena pro zachování všech účinných látek.

Aloe vera v kuchyni

Aloe vera můžete ochutit své oblíbené **smoothie, snídaňovou kaši, čerstvé zeleninové či ovocných šťávy, sladké dezerty nebo jen tak přidat do jogurtu**. Můžete si i ochutit **med či jiné přírodní sirupy**, které pravidelně používáte.