

## Általános tudnivalók az Aloe Veráról

Az Aloe Vera a természet legcsodálatraméltóbb alkotásai közé tartozik. Évezredek óta ismerik, évszázadok óta "elsősegélynövénynek", illetve a halhatatlanság növényének nevezték. Egyetlen speciális probléma merült fel, mely erősen korlátozta felhasználhatóságát: a növényről leválasztott levél géltartalma a levegővel érintkezve 2 óra múlva oxidálódik, ezzel elveszítheti hatóerejének túlnyomó részét. Mintegy 230 féle Aloe növény ismert a természetben, ezekből azonban csak 3 féle gyógyító hatású.

## Miért használ az Aloe Vera?

Az Aloe Vera növényben hat fertőtlenítő hatású szer van: lupeol, szalicilsav, nitrogén karbamid, fahéjsav, fenol, kén. Mindezek az alkotórészek fertőzést gátló tulajdonságai ismertek és együtt mutatkoznak antimikrobiális tulajdonságaik is. Ez megmagyarázza, hogy az Aloe hogyan képes mind belső és külső fertőzéseket legyőzni. A lupeol, szalicilsav és magnézium hatásos érzéstelenítők, ami miatt az Aloe hatásos a fájdalom legyőzésében is.

Az aloe Vera három gyulladást gátló zsírsavat tartalmaz: Koleszterin, Kampeszterin, B-szitoszterin (mindezek növényi eredetű sztreinek)

Ezek magyarázzák, hogy az Aloe miért olyan hatásos az égésekkel, vágásokkal, horzsolásokkal szemben ugyanúgy, mint a reumatikus, ízületi gyulladásokkal a reumatikus lázzal és mindenféle fekélyel szemben külsőleg és belsőleg is. A zsírsavak jelenléte megmagyarázza, hogy egyesek az Aloe-t mint kiváló gyulladást gátló tulajdonságokkal bíró növényt emlegetik az emésztőszervi és más belső szervi gyulladásokkal kapcsolatban, beleértve a gyomor, vékonybél, vastagbél, máj, vese és hasnyálmirigyeket is. A fenti zsírsavak bármelyikének jelenléte (különösképpen a B-szitoszterin) megmagyarázza, hogy miért olyan hatásos gyógyszer az Aloe lé az allergiával és savas gyomorrontással szemben, segítséget nyújt az alacsony zsírtartalmú diéta idején és erősen csökkenti a káros koleszterin szintet.

## Az Aloe Verában található anyagok és hatásmódjuk

Itt közöljük az általános hatóanyag kategóriákat és a hozzá tartozó egyes anyagokat, valamint azok orvosi indikátorait. (A legtöbbet közülük az utóbbi 50 évben fedezték fel) A lignin könnyen behatol a felső bőrrétegbe, de tulajdonságai még messzemenően ismeretlenek. 1951-ben fedezték fel a szaponin szénhidrátot, melynek tisztító és fertőtlenítő hatása már régóta ismert. Az

authrachiont mindig is hashajtó és fájdalomcsillapító hatása miatt becsülték. Az utóbbi tíz évben a kutatók mindenféle mérgezőanyag nélkül antibakteriális és antibiotikus hatását is bebizonyították.

## A.) Lignin, szaponin, autrachionin

<i>Aloin:</i>	katartikus (könnyen hajtó) és hánytató (hányást gerjesztő)
<i>Barbaloin:</i>	antibiotikus és katartikus
<i>Isobarbaloin:</i>	analgetikus (fájdalomcsillapító) és antibiotikus
<i>Artrhanol</i>	és <i>Artrahzen:</i>
<i>Aloe-sav:</i>	antibiotikus
<i>Aloe-emodin:</i>	antibakteriális és hashajtó
<i>Anthylensav:</i>	tisztító, csira- és gombaölőszert
<i>Az</i>	<i>anthylensav</i> és <i>észtere:</i> nyugtató
<i>Illóolaj:</i>	analgetikus és érzéstelenítők
<i>Chrisophansav:</i>	gombaölő (börgomba)
<i>Aloin-Aloe:</i>	gyomorváladék gátló
<i>Resistanol.</i>	

## B.) Vitaminok

*A- vitamin:* (karotin) javítja a látást és a bőr egészségét, védi a sejteket a "szabad gyököktől" *B1-vitamin:*(tiamin) a szövetek gyarapítására és energiatermelésre szolgál

*B2- vitamin:* (riboflavin) együtt hat a B6-vitaminnal, mindenekelőtt a hiányjelenségeknél, mint például a faggyúmirigyek beteg elváltozása, idegyulladás és vérszegénység.

*B3- vitamin:* (niacin, nikotinsav) az anyagcsere szabályozásában segít

*B6-vitamin:* (piridoxin) hatása ugyanaz, mint a B2- vitaminé

*B9- vitamin:* (fólsav) vérszegénységnél segít, a vörös vértetek működését szabályozza

*B12-vitamin:*(cianokobalamin)nélkülözhetetlen az idegsejtek működésében és az anyagcserében, a vörös vérsejtek képződését segíti elő.

*C- vitamin:* (aszcorbinsav) a fertőzés ellen küzd, a hegesedési folyamatokat segíti és a bőr egészségének megtartásához járul hozzá

*E-vitamin:*(tokoferol) mint a C-vitamin a sejtmembránok védőfaktora és segít az ivarsejtek normális fejlődésében

*Cholin:*(B-komplex vitamin) a bolygóideg ingeranyaga, megnöveli a szív koszorúereket, életszükségleti anyag, az anyagcserét védi.

*Érdemes tudni, hogy az Aloe Vera a stabilizálás során A-, C- és E-vitaminokat kap.*  
*A B12 vitamin elméletileg nem fordul elő növényekben, az Aloe Verában fellelhető mennyiségről eltérnek a vélemények: (Némelyek szerint az Aloe*

Vera csak apró nyomait tartalmazza a B12 vitaminnak és ez sem alapítható meg teljes biztonsággal. Egy Beverly Hills-i orvos, Dr. Arnolds azonban a "Total Health" c. folyóiratban bizonyította be az Aloe Verában a B12 létezését. Egy vegetáriánus csoporttal végzett kísérletről számolt be, akik az aloe folyadék- kúrának köszönhetően ismét egészségesek lettek)

### C.) Ásványok

Az Aloe Vera több mint 20 ásványi anyagot tartalmaz, melyek mind létfontosságúak

*Kalcium:* a csontképzéshez nélkülözhetetlen, a foszforral együtt

*Foszfor:* mint fent

*Kálium:* izom-, és béltónus fenntartása

*Vas:* hemoglobin alkotórésze, a vörösvértestek oxigénmegkötését segíti elő

*Nátrium:* a szervezet folyadék- és elektrolit- háztartásában van szerepe

*Klór:* a gyomornedv összetevője

*Mangán:* az izom- és idegrendszer funkcióképességéért felel a magnéziummal együtt

*Magnézium:* mint a mangán, ezen kívül részt vesz a csontok és fogak felépítésében

*Réz:* a normális vasszívódáshoz és vörösvérsejtképzéshez szükséges

*Króm:* a zsírsavenzimek aktivitását segíti elő

*Cink:* a gyógyulási folyamat fehérje aktivitását ösztönzi, szerepe van az inzulinszintézisben és a glukózbontást végző enzimek működésében

### D.) Mono és poliszacharidok

cellulóz- glükóz- mannóz- aldonentóz- uronsav- alinaz- ramnóz -  
acemannan- carriesin

### E.) Esszenciális aminosavak

Az aminosavak energiaadó fehérje- építőanyagok, amelyek katalizátorként hatnak (különösen a hidrolízisben), a kémiai egyensúlyt irányítják és a szövetképzésben vesznek részt.

Az emberi test 22 aminosavat tartalmaz, melyből nyolcat esszenciálisnak neveztek el, mert a szervezet maga nem tudja ezeket előállítani. Az Aloe Vera a 8 esszenciális aminosavból hetet, a 14 un. Másod, (vagy nem esszenciális) aminosavból pedig tizenegyet tartalmaz, melyeket testünk a

következő 7 esszenciális aminosavból állít elő:  
izoleucin- leucin- lizin- metionin- fenilalanin- treonin - valin

## **F.) Nem esszenciális aminosavak**

aszparaginsav- glutaminsav- alanin- arginin - cisztein- glicin- hisztidin-  
hidroxiprolin- prolinszerin- tirozin

## **G.) Enzimek és hatásmódjuk**

Az Aloe oxidáló enzime a bázisos elemeket redukálja

*foszfátok - amilázok*

*Bradkináz:* analgetikus, gyulladáscsökkentő, az immunrendszert stimulálja

*Kataláz:* a szövetek hidrogénperoxid felgyülemelését akadályozza meg

*Celluláz:* a cellulóz bontását segíti elő

*Kretin foszfokinéz:* az izomzat energiatárolásához a keratinképzést katalizálja

*Lipáz:* emésztést elősegítő, zsírsavbontó

*Nukleohidáz:*

*Alkáli- foszfátok:*

*Proteázok:* a hidrolízisen keresztül ösztönzi a fehérjétek bontását

*Az aloe ezenkívül tartalmaz még szalicilsavat, krizoténsavat, éterolajakat stb.*

*A világon mindenütt kutatók és tudósok foglalkoztak az aloéval minden évben tettek új felfedezéseket. Legutolsóhoz tartozik az Acemannan molekula (gyári jele: Carrysin), melynek immunerősítő hatása van.*

*Az elmúlt tíz év alatt a kutatók az Aloe Vera számos új hatóanyagait fedezték fel. A jövő kétségkívül még további meglepetéseket tartogat számunkra.*