

ALOE VERA – PRÍRODNÝ LIEČITEĽ

Tak znie názov knižky americkej autorky Diane Gage. Zaujala ma, pretože aloe pestujeme u nás ako okrasnú rastlinu v bytoch.

Na zadnej strane obálky sa uvádza:

Zázračnú liečivú silu aloe využíva ľudstvo už viac ako štyritisíc rokov. Dnes je základom mnohomiliónového priemyslu, vyrábajúceho doplnky výživy, kozmetické a farmaceutické výrobky. Lekárske a vedecké spoločnosti stále skúmajú výrazné regeneračné vlastnosti tejto rastliny. Aloe pri vonkajšom užívaní urýchljuje hojenie rán a popálenín, omladzuje a zmäkčuje pokožku a vlasy, zmierňuje bolesť svalov a kĺbov, pomáha pri akné. Lekári ho obvykle používajú pri liečbe popálenín a obarenín, stomatológovia k zmierneniu opuchlín a zápalov. Vnútorne sa používa pri liečbe zápchy, žalúdočných vredov, artritídy, cukrovky, vysokého tlaku a mnohých iných zdravotných problémov.



racné vlastnosti tejto rastliny. Aloe pri vonkajšom užívaní urýchljuje hojenie rán a popálenín, omladzuje a zmäkčuje pokožku a vlasy, zmierňuje bolesť svalov a kĺbov, pomáha pri akné. Lekári ho obvykle používajú pri liečbe popálenín a obarenín, stomatológovia k zmierneniu opuchlín a zápalov. Vnútorne sa používa pri liečbe zápchy, žalúdočných vredov, artritídy, cukrovky, vysokého tlaku a mnohých iných zdravotných problémov.

Liečivé účinky tejto rastliny boli známe starom Egypte, kde je zobrazená v hrobkách, užívali ju Rimania, Gréci, spomína ju aj Biblia. Jej hojivé účinky pri liečbe popálenín poznali tiež Indiáni zo Severnej a Strednej Ameriky, mayské ženy si ňou pestovali hladkú a jemnú pleť. Je to teda rastlina, ktorú si už pred tisícročiami vážil celý svet.

Existuje veľa druhov aloe, z ktorých sa komerčne využívajú 3 až 4 druhy. Väčšinou všetky majú liečivé účinky, avšak najviac sa plantážnicky pestuje aloe barbadensis (tiež aloe vera či aloe vulgaris). U nás sa najčastejšie pestuje druh aloe arborescens - aloe liečivá. Vo svojej domovine dorastá až do výšky troch metrov.

Množenie a pestovanie

Rastlina je to mimoriadne odolná a nenáročná. Len tak ľahko nevyschne. Škodí jej nadmerné polievanie. Má sa polievať až keď zem vyschne asi do hĺbky 3 cm. Zemina má byť priepustná a priemer kvetináča má mať asi polovicu priemeru koruny. Rastlina sa množí pohodlne odrezaním postranných výhonkov a ich zapichnutím do zeme. Ak výhonky nemajú koreňky, majú sa pred sadením nechať na vzduchu 3 – 4 dni vyschnúť.

Postranný výhonok treba odrezáť pri pni, zapichnúť do zeme, dobre poliať a potom nechať bez polievania asi mesiac. Nádobu má mať na spodku dierku, rastlina neznáša mokré prostredie a výživnú pôdu. Zemina má obsahovať asi dva diely piesku a jeden

diel kvetinovej zeme. Rastlina je to mimoriadne odolná a nenáročná. Len tak ľahko nevyschne. Vyžaduje svetlé miesto. Nad teplotou 5°C môže byť vonku. Postranné výhonky treba odrezávať. Tým sa vytvorí stromček. Po čase i žltó zakvitne. Pri pestovaní treba rešpektovať: aloe neznáša prievan, prelievanie, príliš vlhké a tmavé prostredie, ťažkú a nepriepustnú pôdu.

Najúčinnejšie sú rastliny staré 3 až 4 roky. List je po okrajoch vrúbkovaný pichľavými. V okrajoch sa skrýva horká žltá tekutina obsahujúca aloin, ktorá má cytostatické účinky a preto rastlinu nenapadajú škodcovia. Vo vnútri listu je vodnatý gél, ktorý je predmetom záujmu spracovateľov. Dbajú na odstránenie žltej časti a z gélu pripravujú kozmetické prípravky, lieky a nápoje. Gél má zaujímavú vlastnosť, že preniká ľahko do pokožky a berie so sebou aj pridané iné liečivé zložky.

Údajne niektoré prípravky pôsobia ako silné prehľadadlo. Vnútorne použitie sa neodporúča v tehotenstve, pri hemoroidoch a pri krvácaní z maternice. Vyrábajú sa aj šampóny, zubné pasty, atď. (podľa autorky s pochybným obsahom aloe), všetko konzervované a drahé. Problém je v tom, že gél na vzduchu rýchlo podlieha skaze, preto sa spracovatelia zamerali na vývoj konzervačných prísad. Ak sa na niektorom výrobku nachádza poznámka, že neobsahuje žiadne prísady, je to vraj reklamná lož.

Recept profesora Savického z Onkologického ústavu v Moskve:

30 dkg listov aloe sa zomelie a pomieša s 50 dkg včelieho medu, 7 dl prírodného červeného vína a 3 dl liehu. (Dá sa to všetko naraz rozmixovať). Rastlina sa pred zrezaním listov nemá 3 dni polievať a má byť stará aspoň 3 roky. Zmes má byť uložená 5 dní v tmavej a uzavretej fľaši na tmavom a chladnom mieste. Zavše to potrepeme a pred použitím scedíme.

Iný recept -z Indie - udáva pomer zložiek:

aloe : lieh : červené víno : med = 1:1:2:2

Užívanie: prvých 5 dní trikrát denne dve hodiny pred jedlom jednu čajovú lyžičku (alebo aj polievkovú), ďalšie dni hodinu pred jedlom. Doba užívania 2 až 3 týždne, maximálne dva mesiace v roku. Kúru možno opakovať až o rok. Nemá sa užívať pri vysokom krvnom tlaku.

Účinky: sú údajne cytostatické (zamedzuje sa rast rakovinových útvarov). Prípravok sa odporúča aj pri TBC pľúc, žalúdočných vredoch, vnútorných zápalových chorobách, angíne, chrípke, bolestiach hlavy, ekzémoch, astme, skleróze, opuchlinách a zápaloch ženských orgánov.

Osobná skúsenosť: Pripravil som si asi dva litre nápoja podľa receptu prof. Savického, namiesto liehu som použil vodku. Užíval som to podľa predpisu. Po roku som to zopakoval. Celkom dobre to chutilo. Nespozoroval som žiadne škodlivé následky.

Zaujalo ma tvrdenie autorky, že rastlina chráni pred spáleninami od slnka a tiež lieči už vzniklé spáleniny. Pretože mám citlivú pokožku na slnko, rozmixoval som gél v troške jedlého oleja, inokedy vo vodke, prefiltroval cez tkaninu a tekutinu použil pred opaľovaním na poludňajšom slnku. Ochránilo ma to až prekvapujúco dobre. Pokožka ani neočervenela. Skúsil som potrieť aj drobné poranenia na pokožke a boľavé d'asná. Pôsobilo to.

Niet nad čerstvý list, ani nemusí byť trojročný. Pri domácom použití aloe sa s problémom konzervovania gélu nemusíme trápiť. Odrežeme najhrubší list tesne pri kmeni a necháme chvíľu v zvislej polohe – vytečie žltá kvapalina. Potom si odrežeme z neho asi 3 - 4 cm. Zbytok listu je najlepšie dať do plastického vrečka, prípadne to odložiť do chladničky. Dá sa dobre uchovať aj v mrazničke.

Z oddeleného kúska odrežeme okraje s pichliačkami a list rozrežeme pozdĺžne. Obnaží sa gélová vrstva. Môžeme si s tým hneď potrieť pokožku. Po uschnutí dochádza k napnutiu pokožky, vyrovnáva to vrásky. Suchú pokožku je vhodné potom trochu pomastiť krémom. V starom Egypte si tak udržiavali krásu Kleopatra a Nefertita. Zmienka o aloe je aj v Biblii:

Ďalšie skúsenosti s aloe

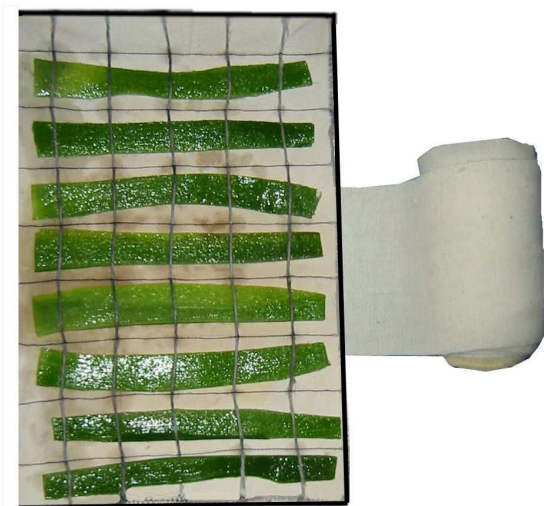
Aloe urýchl'uje hojenie rán a popálenín, omladzuje a zmäkčuje pokožku a vlasy, zmierňuje bolesť svalov a kĺbov, pomáha pri akné. Lekári ho obvykle používajú pri liečbe popálenín a obarenín, stomatológovia k zmierneniu opuchlín a zápalov. Vnútorne sa používa pri liečbe zápchy, žalúdočných vredov, artritídy, cukrovky, vysokého tlaku atď.

Pre domácu potrebu je najlepší čerstvý list odrezaný pri pni, ale možno si odrezať aj kúsok z lista a zbytok nechať na rastline, sama sa rýchlo zahojí. Gél preniká ľahko do pokožky a v liečivých prípravkoch berie so sebou aj pridané iné liečivé zložky. Aby sa nezanesli do pokožky aj nečistoty, ošetrované miesto má byť čisté.

Obklad s aloe

Na obklady sa používajú pozdĺžne rozrezané listy aj s vonkajšou šupkou. Americkí športoví lekári tak liečia najrôznejšie poranenia, od vyklbenín, zlomenín, nárazov, spálenín ap. Tvrdia, že aloe je univerzálny liek, takmer na všetko.

Do gélu pridávajú salicylátový prášok (asi aspirín) ktorý oproti vnútornému použitiu ani vo väčšom množstve cez pokožku neuškodí. Na liečenie je vhodný obklad – prášok na géle rozrezaných listov. Aby sa listy udržali na ošetrovanom mieste, treba si vyrobiť obväzový prípravok.



Obdĺžnik z plátna o rozmeroch cca 20x30 cm podšité po obvode polyesterovou fóliou „šušťakovinou“. Na protiahlé okraje plátna prišite päť prúžkov z bavlnky a rozložte ich s medzerami 3 až 5 cm. Prúžky prešite krížom, aby medzi nimi vzniklo 7 až 8 políčok. Všetky políčka nemusia mať rovnakú šírku. K okraju plátna prišite koniec dlhého a pružného obväzu. Treba uvážiť, čo chcete obviazať a podľa toho prišit' obväz na širšiu alebo na kratšiu stranu plachtičky.

Namiesto bavlnky môžete na tri okraje plátna prišit' tenké plátenko a jeho poprešíváním vytvoriť políčka. Gél je vodnatý a cez plátenko ľahko prenikne.

Odrežte zo stromčeka aloe niekoľko spodných listov, podľa potreby, zrežte z nich okraje a prekrojte ich na kusy, napríklad o dĺžke 15 cm. Jednotlivé kusy rozrežte stredom cez gélovú vrstvu. Ak je list veľmi široký, rozdeľte ho na dve polovice. Listy zasunú do políčok pod prúžky bavlnky, resp. plátienka gélom nahor. Gél môžete posypať práškom, ktorý získate rozvalcovaním tabletky aspirínu. Prášok utľapkajte do gélu, priložte a naviňte obklad.

Aby obklad držal, napríklad na kolene, zaveste ho na podväzok. Na vnútornú časť odevu si pripnite gumičku a druhý koniec pripnite k obkladu. Dobrou pomôckou je navliecť na obklad *pruban*.

Na oviazanie hrudníka treba zošit niekoľko obvazov a obklad zavesiť na gumové popruhy, podobne ako visia nohavice na trakoch. Počítajte s tým, že sa uvoľní značné množstvo kvapaliny, tak celý obklad ešte dobre a široko omotajte plachtou, aby ste si ňou neznečistili odev.

Gél z listov aloe obsahuje až 75 užitočných látok, napríklad veľa vitamínov, z ktorých najdôležitejšie sú vitamíny C, E, A. Patrí medzi zriedkavé rastlinné zdroje vitamínu B12, ktorý potrebujú vegetariáni a vegáni. Obsahuje 18 aminokyselín, medzi ktoré patrí všetkých osem, ktoré si ľudský organizmus nevie sám vytvoriť. Obsahuje tiež celú škálu minerálov, cukrov, enzýmov, mastných kyselín, lignín, saponíny a antrachinóny (tlmia bolesť a majú antibakteriálne a antivírusové vlastnosti). Tento súbor liečivých látok navzájom spolupracuje a navzájom podporuje svoje účinky.

Z aloe sa najčastejšie používa len gél, hoci niektoré pramene tvrdia, že liečivý je aj povrch listov. Výťažky z aloe sa najviac používajú v kozmetickom priemysle, zvlhčujú a omladzujú pokožku. Používajú sa i pri poštípaní hmyzom. Majú aj dezinfekčné účinky, liečia plesne, lupienku a iné kožné nemoci. Pôsobia podobne ako steroidy, ale bez vedľajších účinkov.

Aloe sa môže užívať i vnútorne pri poruchách zažívacieho traktu. Pomáha pri migréne, preventívne proti rakovine a podporuje jej liečbu. Lieči tiež hypertenziu, kôrnatenie tepien a bolesti kĺbov. V organizme pôsobí antioxidačne a čistí ho. Upravuje trávenie a prispieva k tvorbe svalov na úkor tukových zásob. Na vnútorné použitie sa priemyselne vyrábajú rôzne nápoje. Čerstvý gél som prehltal bez následkov.

Niekoľko receptov z rôznych prameňov

čl = čajová lyžička, pl = polievková lyžica

Olejový výťažok

10 g čerstvého listového gélu aloe rozmixujeme s 90 g rastlinného oleja lisovaného za studena a niekoľkými kvapkami éterického oleja podľa želania. Necháme stať 14 dní v uzavretom pohári, chránené pred svetlom. Občas potrasíme. Precedíme cez gázu a naplníme do tmavej fľaše. Aby sa olej nepokazil, môžeme ho stabilizovať trochou vitamínu E. Olejový výťažok chráni pred slnečným žiarením, mierni začervenanie kože pri úpale a slúži ako surovina na výrobu rôznych druhov kozmetiky. Odpudzuje komáre a iný hmyz.

Najlepší je tieň pod slnkom
Španielske príslovie

Recept na posilnenie organizmu

Pomelieme malý kúsok koreňa sladkého drievka hladkoplodého, 1 čl morských rias, 5 g smoly z ihličnatého stromu, zaliat' 2 pl šťavy aloe a denne nalačno berieme počas 1 mesiaca.

Maska na omladenie tváre

Rozmiešame 2 pl hlíny, 2 pl mlieka do podoby smotany, pridáme 2 čl šťavy z aloe a natrieme na tvár.

Proti starnutiu kože

Do chladničky dáme na týždeň v tmavom papieri 6 listov aloe. Potom vylisujeme šťavu a pridávame ju do krémov na celé telo. Šťavu rozriedenú trochu prevarenej vody môžeme kvapkať aj do očí a do nosa.

Na celkové omladenie

Zmiešame 1 čl šťavy aloe, 1 čl šťavy z citróna, 1 čl medu, a 1 strúčik postrúhaného cesnaku. Zmes uložíme v chladničke najviac na 5 dní. Berieme denne pol čl. Celkovo to posilňuje organizmus.

Bronchitída

Zmiešame 100g masla, 100 g bravčovej masti, 100 g medu, primiešame 50 g kakaa a 2 pl šťavy z aloe. Do mlieka dáme 1 čl prípravku. Pijeme pred raňajkami obedom a večerou.

Sirup z aloe

Umyjeme niekoľko listov aloe, utrieme a v mikroténovom sáčku uložíme na tri dni do chladničky, aby sa zaktivizovalo viac užitočných látok. Potom do gélu pridáme rovnaké množstvo medu. Berieme pred jedlom trikrát denne 1 pl. Kúru dodržíme asi mesiac, posilňuje imunitu.

Astma

Jeden kg ovsa zalejeme dvomi litrami vody, varíme dve hodiny. Do mierne vychladnutej kaše primiešame 100 g medu a 100 ml šťavy z aloe, uložíme do chladničky a berieme pol šálky po jedle.

Kašeľ a hlieny v prieduškách

Zmiešame šťavy z aloe, čiernej reďkvičky, červenej repy, mrkvy a troškou medu. Uložíme v chladničke a berieme pred jedlom dva hlty.

Zábal proti lupinám

Zmiešame a vo vodnom kúpeli pomaly zohrejeme po 1/2 lyžičky vitamínu E-octanu a Iecitínu, 1 lyžicu včelieho medu, 2 lyžice olivového oleja lisovaného za studena. Po vychladení pridáme 1 lyžičku koncentrátu aloe vera riedeného na 10:1, alebo na špičku noža prášku aloe vera 200:1. Vlasy delíme na pramene, polovicu pasty nanesieme a zmasírujeme. Potom hlavu zabalíme do teplého a vlhkého uteráka. Keď vychladne, nanesieme zvyšok pasty a opäť zakryjeme teplým vlhkým uterákom. Napokon vlasy dôkladne umyjeme jemným šampónom.

Na mastné vlasy

Šťava aloe vera denne masírovaná do pokožky hlavy normalizuje tvorbu mazu, takže vlasy sú dlhšie svieže a pestované. Preto si vlasy nemusíte umývať príliš často, čím sa tiež obmedzí proces mastenia. Časom sa z mastných vlasov stanú normálne.

Artrózy a artritídy

Na cvičeniach jogy sa často objavujú ľudia, ktorí majú problémy s kĺbmi, hlavne s kolenami. Artróza je nezápalové ochorenie kĺbov, spôsobené poškodením kĺbovej chrupavky. Artritídy sú zápalové ochorenia. Artróza môže vzniknúť aj z reumatických zápalov. Pri pohybe a pri vzájomnom trení v kĺboch môže dochádzať k silným bolestiam. Patrí sem artróza kolena, kĺbov chrčtice a drobných kĺbov na rukách. Aj keď joga nie je naturálna medicína, starosť o telo do nej patrí a jogisti si vzájomne vymieňajú skúsenosti aj v tomto smere.

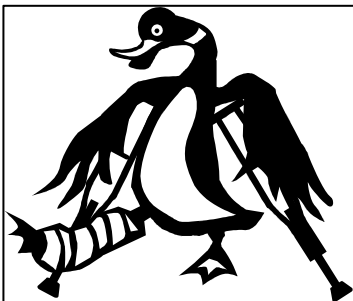


Najprv treba vyčistiť hrubé črevo a pečeň, potom aj cievy. Do 50 ml šťavy z aloe pridáme 100 g medu. Z toho použijeme obklady na noc. Možno tým najprv len natierať bolestivé miesta, ak to ne podráždi, prejdeme na obklady.

Hoci aloe už nemôže kĺb celkom napraviť, podporuje tvorbu nového kĺbového maziava a mierni bolesti. Aj artritída (zápal kĺbov) dobre reaguje na dlhšie ošetrovanie s aloe. Ako potravinový doplnok môžeme piť 2 – 3 krát denne 50 až 60 ml čistej alebo zriedenej šťavy z aloe.

Kĺby môžeme viackrát denne natierať gélom z aloe, alebo si dávať obklady z čerstvého listu. Kus listu zbavíme pichliačov, pozdĺžne ho rozrežeme, priložíme gélovou stranou na postihnuté miesto a obviažeme. O tom som sa zmienil v Spravodajcovi č. 3/09. Ak gél posypeme práškom z acylpirínu, ešte lepšie. Problém je v tom, že gél je veľmi klzký a priložený list nechce držať na ošetrovanom mieste. Riešenie je jednoduché: na kúsok plátna prišite gázu po obvode, jednu dlhšiu stranu obvodu nechajte neprišitú. Potom prešite gázu na niekoľkých miestach priečne, aby vznikli samostatné komôrky. Do každej komôrky vložte jednu polovicu listu, gélom navrch. Keď to plátno s listami priložíte na ošetrované miesto, listy sa už nerozutekajú.

Použitie moču. Podľa naturálnej medicíny do kĺbov môžeme vtierať moč odparený na 1/4 pôvodného množstva a môžeme ho pridávať aj do obkladov. Pripravíme si kašu z ílu a z odpareného moču. Kašovité obklady (kataplazmy) sú vhodné najmä na zastarané ochorenia. Kaša má mať hustotu asi ako jogurt. Povaríme ju a necháme vychladnúť, aby po priložení na kožu nepálila. Nesmie však chlaďť! Kašu roztrieme na fóliu, alebo na papier na pečenie, v hrúbke dva až tri centimetre, priložíme na choré miesto a ovinieme vlneným šálom. Používame hrubšiu nezafarbenú vlnenú tkaninu, pretože vlna dobre udržiava vlhkosť, hreje a neprepúšťa a pach moču. (Mimochodom, ten pach môže pôsobiť na opačné pohlavie ako feromón. Keď to zaberie, prestanete vnímať boľavé kĺby, a možno to „rozcvičíte“).



Obklad necháme pôsobiť až 2 hodiny. Keď to koža dobre znáša, aj 3 hodiny. Obklad sa pri odstraňovaní nemá drobiť, má zostať celistvý. Po odstránení obkladu sa omy-

jeme teplou vodou, bez mydla, a ošetrované miesto zabalíme teplou vlnenou tkaninou. Potom nezaškodí trochu si poležať. Obklady prikladáme až do vyliečenia.

Žiaľ, ešte stále s nájdú ľudia, ktorí sa na urinoterapiu dívajú s odporom. Ak neveria liečiteľským metódam dávnych kultúr, môžu si o tom niečo prečítať v súčasnej literatúre. Napríklad v roku 2002 vyšla knižka MUDr. Vilmy Partykovej *Urinoterapie a nemoci*.

Poznámka k výžive. Príliš kyselinotvorná strava ochorenie zhoršuje. Prejdite na vegetariánsku stravu a vyhýbajte sa potravinám, ktoré obsahujú puríny, (dusíkaté zlúčeniny, napríklad vnútornosti). Živočíšne bielkoviny a puríny hrajú dôležitú úlohu pri vzniku dny (metabolické ochorenie kĺbov, v ktorom sa ukladajú soli kyseliny močovej). Často choďte na slnečné miesta a čerstvý vzduch. Správne sa obliekajte pri vlhkom a chladnom počasí.

Milan Polášek