

Aloe vera – blagodejna prijateljica s Floride

Kaj je, kaj vsebuje in kako deluje

Kot prehransko dopolnilo ali kozmetično sredstvo je aloe vera sluzasta snov, pridobljena iz listne sredice velikih sabljastih listov rastline aloe vera, ki je sicer doma iz severne Afrike, v 16. stoletju pa so jo prenesli na Antile in se sedaj goji na Floridi. Naj se ne zamenja z alojinim praškom, pridobljenim s kuhanjem bridkega rumenega soka, izcejenega iz listov iste rastline.

Aloe vera vsebuje polisaharide, čreslovine, sterole, saponine, vitamine, minerale, gama-linolensko kislino in arahidonsko kislino. V nasprotju z alojinim praškom ne vsebuje antrakinonskih spojin in je zato brez odvajalnega učinka.

Nanesena zunanje aloe vera deluje kot vlažilno in protivnetno sredstvo. Užita notranje lahko deluje protivnetno, znižuje krvni sladkor in lipide, prav tako pa zavira zlepljanje krvnih ploščic.

Obeti in možna uporaba

Zunanje. Učinke aloe vere so proučevali zunanje pri celjenju ran in za zdravljenje psoriatičnih leh, notranje pa jih je zanimal njen vpliv na sladkorno bolezen in zvišan holesterol. Glede na oceno iz leta 1987 zunanja raba gela aloe vera zmanjša akutno vnetje, pospeši celjenje površinskih ran, prav tako pa olajša bolečino in srbenje. Ocena 1999. leta potrjuje omenjene koristi. Dvojno slepa raziskava, z upoštevanjem placebo-učinka pri 60 psoriatičnih bolnikih, s povprečnim trajanjem 8,5 let, ugotavlja, da nanos gela aloe vera na kožo trikrat dnevno v obdobju 8 mesecev opazno omeji psoriatične lehe, v 83 odstotkih v primerjavi s 6 odstotki pri placebo. Pri zajcih je bila krema aloe vera, uporabljena zunanje, pri zaščiti zamrznjenega tkiva boljše od placeba in enako učinkovita kot sintetična učinkovina pentoksifilin, uporabljena notranje. Pri 27 bolnikih je gel aloe vera zacelil rane hitreje kot vazelinska gaza, pri podganah pa je pospešil celjenje ran pri opeklinah druge stopnje .

Nedavna ocena je pokazala , da obstaja le ena raziskava, kjer se predpostavlja, da aloe vera lahko celo upočasni celjenje ran, vendar so ocenjevalci sklenili, da je takšna razlaga izidov v omenjeni raziskavi trhla.

Notranje. Nedavna sistematična ocena desetih raziskav je pokazala, da je aloe vera, vzeta notranje, lahko v korist pri dopolnilnem zniževanju krvnega sladkorja pri sladkornih bolnikih, prav tako pa lahko pomaga znižati krvne lipide pri hiperlipidemiji. Nekaj dokazov je na voljo, da bi protivnetno delovanje aloe vere lahko bilo koristno pri zdravljenju ulceroznega kolitisa in Crohnove bolezni. In vitro raziskava je pokazala, da aloe vera sorazmerno z odmerkom zavira nastanek za sluznico debelega črevesa in danke neljubih presnovkov. Nepriistransko nadzirana raziskava pri 44 bolnikih z ulceroznim kolitisom je pokazala, da užitanje gela aloe vera 4x dnevno po 100ml pogosteje kot placebo zavre histološke spremembe zaradi bolezenskih procesov. Raziskovalci so priporočili nadaljnje raziskave, ki bi osvetlile korist aloe vere pri obeh kroničnih boleznih debelega črevesa.

Lekarniško sito

Zajetno število *in vitro* laboratorijskih raziskav in raziskav na živalih je bilo opravljenih zadnjih 30 let; vendar pa jih obstaja le nekaj pri ljudeh, pa še te so bile slabo nadzorovane. Zunanje je aloe vera

lahko v korist pri zdravljenju psoriaze, ni pa povsem jasno, ali velja isto tudi za celjenje ran. Le nekaj delnih dokazov je na voljo, ki kažejo, da aloe vera lahko pomaga znižati krvni sladkor pri sladkornih bolnikih in krvni holesterol pri hiperlipidemiji, enako pa lahko rečemo tudi o njeni zdravilni moči pri zdravljenju Crohnove bolezni in ulceroznega kolitisa.

Opozorila in prepovedi. Niso znani, vendar morajo sladkorni bolniki upoštevati njeno zmožnost znižanja sladkorja. Raziskave na podganah potrjujejo hipoglikemični učinek aloe vere.

Nosečnost in dojenje. Težave niso znane, vendar ni na voljo niti raziskav, ki bi zagotavljale njeno varnost v nosečnosti in med dojenjem.

Neželeni učinki. Niso znani, razen nekaj alergičnih reakcij pri preobčutljivih posameznikih. Ni raziskav o varnosti dolgotrajne rabe aloe vera.

Medsebojni učinki z drugimi zdravili. Aloe vera ima lastnost zavore zlepljanja krvnih ploščic in bi teoretično lahko vplivala na ta proces. Znan je en primer o medsebojnem vplivu med aloe vero in anestetikom sevofluranom, kjer je neka gospa izgubila pet litrov krvi med kirurškim posegom.

Odmerjanje. Aloe vera je na voljo v obliki kreme, gela, tablet, kapsul in soka. Mednarodni strokovni svet za alojo IASC (The international Science Aloe Council) prostovoljno potrjuje dobro proizvodno prakso pri izdelavi alojinih izdelkov.

Pri notranji rabi ni natančno postavljenega odmerka. Izdelovalci priporočajo vzeti pol do četrt skodelice soka ali od 1 do 2 kapsuli trikrat dnevno. Kakovosten sok naj bi vseboval najmanj 98 odstotkov aloe vere in nič aloina.

Pri zunanji rabi naj bi se aloe vera smela nanašati na kožo večkrat dnevno po potrebi. Izdelek naj bi vseboval najmanj 20 odstotkov aloe vere.

Splošen vtis in namig

Aloe vera je prijazna za kožo, prebavila in presnovo. Zato, če ne morete vi na Florido, naj pride blagodejna prijateljica s Floride k vam.

Janez Špringer, mag. farm., spec.