

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΛΟΗ

**ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ-ΠΑΡΑΛΑΒΗ-ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ**

Σπουδαστές: Σουχλέρη Αγγελική

Χαλκίτη Κυριακή

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2007

ΑΛΟΗ

**ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ – ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ**

Αφιερώνεται στους
γονείς μας που μας
στήριξαν τόσο όλα
αυτά τα χρόνια...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	5
Εισαγωγή	7
Κεφάλαιο 1	
Ιστορική αναδρομή	10
Κεφάλαιο 2	
Τι είναι η Αλόη- Είδη	18
Κεφάλαιο 3	
Καλλιέργεια.....	25
Κεφάλαιο 4	
Προέλευση.....	29
Κεφάλαιο 5	
Παραλαβή.....	33
Κεφάλαιο 6	
Συστατικά	36
Κεφάλαιο 7	
A) Ρόλος Αλόης στην Κοσμητολογία	
Ιδιότητες ως καλλυντικό	44
Κοσμητολογικά προϊόντα (Καλλυντικά).....	45
Συνταγές.....	47
B) Ρόλος Αλόης ως φαρμακευτικό-θεραπευτικό προϊόν	
Ιδιότητες ως φάρμακο.....	56
Προϊόντα θεραπευτικής χρήσης.....	57
Βοήθεια από το Α ως το Ω.....	58
Αντενδείξεις	60
Επίλογος	62
Παράρτημα 1	63
Παράρτημα 2	65

Συντομογραφίες	71
Βιβλιογραφία	72

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο άνθρωπος είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη φύση. Η φύση προσφέρει τις πρώτες ύλες και ο άνθρωπος με τη συνέργεια της επιστήμης παράγει προϊόντα για θεραπευτικούς και καλλωπιστικούς σκοπούς. Στο φυτικό βασίλειο υπάρχουν φυτά τα οποία έχουν ευεργετικές ιδιότητες αρκεί να τα ανακαλύψει ο άνθρωπος και να έχει τη δυνατότητα και τις γνώσεις να τα εκμεταλεψει σωστά. Τα τελευταία χρόνια δαπανούνται τεράστια χρηματικά ποσά σε μελέτες και ερευνες σχετικά με τέτοιου είδους φυτά. Ένα από αυτά, η Αλόη Βέρα, ο σιωπηλός θεραπευτής όπως την χαρακτηρίζουν πολλοί .

Το κίνητρο για να ασχοληθούμε με το θέμα «Αλόη- Προέλευση, Παραλαβή, Συστατικά και ο ρόλος της στην Κοσμητολογία» είναι γιατί έχει άμεση σχέση με το αντικείμενο των σπουδών μας. Ειδικά τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο ο κλάδος της Αισθητικής-Κοσμητολογίας χρησιμοποιεί την Αλόη Βέρα, ως κύριο συστατικό σε προϊόντα για φροντίδα του προσώπου και του σώματος. Είναι ένα φυτό που έχουν ασχοληθεί και συνεχίζουν να ασχολούνται πολλοί επιστήμονες και ερευνητές. Όλο και περισσότερες εταιρίες καλλυντικών ασχολούνται, αφιερώνοντας χρόνο και χρήμα στην καλλιέργεια και στη συνέχεια παρασκευή προϊόντων με βάση την Αλόη Βέρα. Είναι πιθανότατα το πιο δημοφιλές φυτό που υπάρχει. Αντιπροσωπευτικό αυτού είναι ότι υπάρχουν περισσότερες από 189.000 σελίδες στο διαδίκτυο, αφιερωμένες σε αυτό το «φυτό-θαύμα» και υπάρχουν τουλάχιστον 100 διαφορετικά προϊόντα Αλόης, που διατίθενται σε μαγαζιά, μόνο στο Ηνωμένο Βασίλειο. Μαζί με όλα αυτά συνέργησε και η περιέργεια μας να μελετήσουμε την Αλόη για να μάθουμε τα “μυστικά της όπλα”.

Η έρευνα μας ξεκίνησε από το να συλλέξουμε πληροφορίες για το θέμα από το διαδίκτυο, βιβλία, επιστημονικά περιοδικά και εφημερίδες καθώς και από μελέτες και άρθρα. Στη συνέχεια, αφού τις μελετήσαμε εκπονήσαμε την εργασία με αρχή στην Ιστορική αναδρομή του φυτού της Αλόης. Από την πρώτη αναφορά της σε πάπυρο μέχρι σήμερα. Ακολουθούν, η περιγραφή του φυτού, ορισμένα είδη του, ο τρόπος που καλλιεργείται καθώς και οι μεθοδολογίες προέλευσης και παραλαβής της Αλόης. Από τη στιγμή, δηλαδή που γίνεται η συγκομιδή μέχρι τη στιγμή που τα παράγωγα του φυτού έρχονται σε επαφή με την επιστήμη της κοσμητολογίας. Για να ολοκληρωθεί η γνωριμία μας με το φυτό, αναφέρουμε τα συστατικά του από τα οποία έγινε επιλογή των πιο σημαντικών γιατί είναι πολλά! Το επόμενο μέρος της εργασίας

αναφέρεται στο ρόλο της Αλόης στην Κοσμητολογία. Σε αυτό το κεφάλαιο θα διαβάσετε τις ιδιότητες ως καλλυντικό, όπου αναφέρουμε σε ποια προϊόντα το βρίσκουμε καθώς και εύκολες-πρακτικές συνταγές για καλλυντικά που μπορούμε όλοι να φτιάξουν. Κατά τη διάρκεια της έρευνας ανακαλύψαμε πως η Αλόη εκτός από κοσμητολογικό προϊόν είναι και θεραπευτικό-φαρμακευτικό. Σε αυτό το κεφάλαιο αναφέρουμε ποιες ιδιότητες τη χαρακτηρίζουν ως φάρμακο, καθώς και τα θεραπευτικά προϊόντα της. Συνεχίζουμε με τις περιπτώσεις που μπορεί να φανεί χρήσιμη αλλά και τις αντενδείξεις. Στο παράρτημα 1 και 2 που υπάρχει στο τέλος περιλαμβάνονται μελέτες, άρθρα και εικόνες που θα βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση και διευκρίνιση του θέματος.

Θέλουμε, τέλος, να εκφράσουμε τις θερμές ευχαριστίες στα αδέρφια μας Χρήστο και Γιώργο για το ενδιαφέρον και τη βοήθεια που μας προσέφεραν για την εκπόνηση της εργασίας μας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όπως δείχνει η ιστορία, οι άνθρωποι καταφεύγουν εδώ και χιλιετίες στους θησαυρούς της φύσης για να θρέψουν το σώμα και το πνεύμα τους και για να διατηρηθούν υγιείς. Όλοι, λιγότερο ή περισσότερο, έχουμε πεισθεί για τις θεραπευτικές ιδιότητες των προϊόντων που μας παρέχει άμεσα η φύση. Οι περισσότεροι όμως από εμάς δεν έχουμε ασχοληθεί σε βάθος για τι προϊόντα προσφέρει η φύση και τι ιδιότητες έχει καθένα απ' αυτά. Τα φυτά είναι ζωντανοί οργανισμοί που ζουν πάνω και κάτω από τη γη. Παλαιότερα οι άνθρωποι θεωρούσαν τα φυτά παιδιά της Μητέρας Γης και πίστευαν ότι καθένα είχε σημαδευτεί από αυτήν, δείχνοντας έτσι ποια ασθένεια ήταν προορισμένο να γιατρέψει.

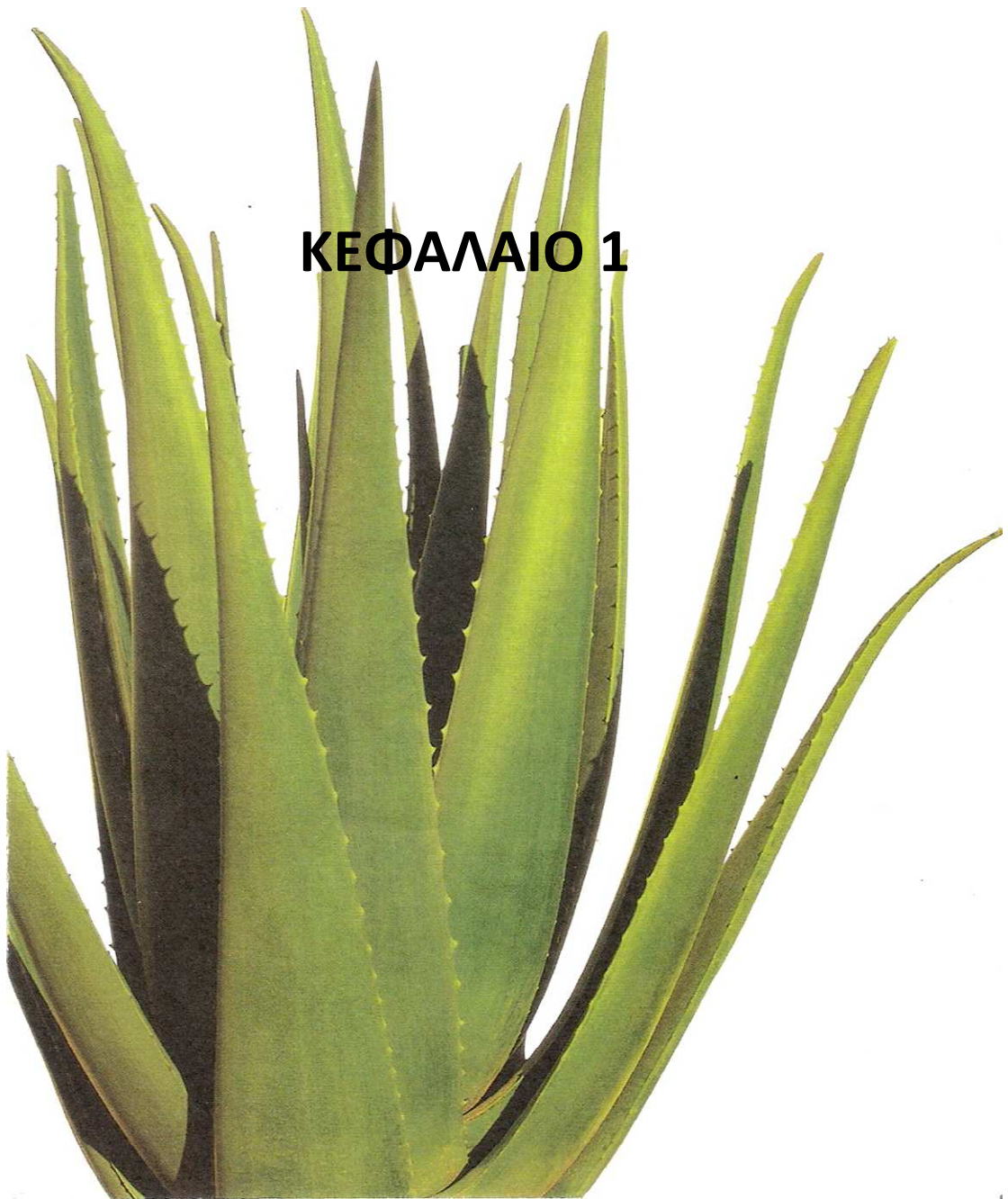
Βλαβερές ουσίες που παίρνουμε μέσω της διατροφής, κατάχρηση φαρμάκων, ηρεμιστικά, κακή διατροφή λόγω λανθασμένων συνηθειών, έλλειψη ύπνου, μειωμένη σωματική άσκηση από τη μία και υπερβολική άσκηση από την άλλη, αλλά και αρνητικές σκέψεις, συμβάλλουν στην εξασθένηση του οργανισμού. Μόνο εάν καταφέρουμε ν' αναπτύξουμε μία ασπίδα προστασίας για τα κύτταρα μας με θρεπτικά συστατικά που παίρνουμε από πολλά προϊόντα της φύσης μπορούμε να έχουμε μία "λαμπερή" υγεία.

Ένα από αυτά τα προϊόντα είναι η Αλόη Βέρα, που έχει εγγραφεί στη συνείδηση πολλών λαών σαν ένα φυτό με εξαιρετικές ιδιότητες.

Συχνά αποκαλείται το «Θαυματουργό φυτό» ή «φυτό των Εγκαυμάτων», αλλά έχει και πολλά άλλα ονόματα, που έχουν αντέξει στο πέρασμα των 6000 χρόνων. Τόσο είναι το διάστημα που ωφελείται η ανθρωπότητα, από αυτό το καταπληκτικό, θεραπευτικό βότανο. Η ιστορία της και οι διαφορετικές χρήσεις της, την έκαναν να διαδοθεί σε όλες τις ηπείρους ως ένα παντοδύναμο φυτό που εκτιμούσαν οι Έλληνες, οι Αιγύπτιοι, οι Αφρικανοί, οι Κινέζοι, οι Ινδοί και οι Ινδιάνοι της Αμερικής. Ο πλούσιος συνδυασμός των θρεπτικών συστατικών της παρέχει σε κάθε οργανισμό αυτό ακριβώς που έχει ανάγκη. Για το λόγο αυτό, η Αλόη Βέρα βρίσκει εφαρμογή τόσο στη διατροφή, όσο και σε καλλυντικά καθημερινής χρήσης, ακόμα και σε προϊόντα για το σπίτι.

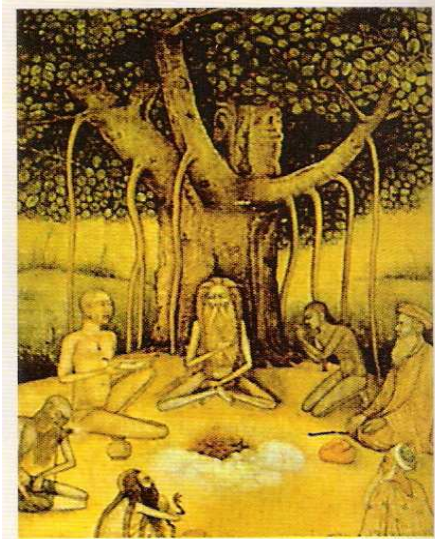
Τι την κάνει λοιπόν, τόσο, αποτελεσματική; Γιατί αυτό το φυτό επιβίωσε για χιλιάδες χρόνια και έφτασε ως τις μέρες να είναι ευρέως διαδεδομένο; Γιατί ο επιστημονικός κόσμος την έχει αγκαλιάσει μέσα στο πέρασμα των αιώνων και τι μας δίνει η χρήση της;

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν το ταξίδι μας, προκειμένου να γνωρίσουμε λίγο καλύτερα τα μυστικά της...



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Πήρε χιλιάδες έτη για ν' αναπτύξουμε ότι ξέρουμε σήμερα ως σύγχρονη γνώση των φυτών, αυτών που μπορούν και δεν μπορούν να καταναλωθούν, αυτών που θα θεραπεύσουν και αυτών που θα βλάψουν. Είναι σημαντικό ν' αναφερθεί ότι αυτή είναι η κοινή ιστορία όλης της γνώσης μας στον κόσμο. Τα περισσότερα από τα φάρμακα που πωλούνται είναι αποστάξεις, συνδυασμοί, αναπαραγωγές ή παραλλαγές των ουσιών που βρίσκονται στη φύση. Μερικές από αυτές τις ουσίες συστήθηκαν από τους προγόνους μας πολύ πριν καταδειχθεί η αξία τους, που έγινε κατανοητή με την επιστημονική μέθοδο. Δεν πρέπει ν' απομακρύνουμε τίποτα από την κοινή κληρονομιά της γνώσης μας, χωρίς πραγματικά σοβαρή έρευνα.



Στο αρχαίο ινδικό ιατροφιλοσοφικό σύστημα η αλόη κατείχε ξεχωριστή θέση, εθεωρείτο δε σαν το φυτό που χάριζε νεότητα.

Οι αρετές των φυτών Αλόη έχουν καταγραφεί από πολλούς μεγάλους πολιτισμούς, από εκείνους της Περσίας και της Αιγύπτου στη Μέση Ανατολή, σε εκείνους της Ελλάδας και της Ιταλίας στην Ευρώπη, σε εκείνους της Ινδίας και της Αφρικανικής Ηπείρου. Τα φυτά είναι ευρέως γνωστά στην Ασία και τον Ειρηνικό και βρίσκονται στη λαογραφία των Ιαπώνων των Φιλιππίνων και των κατοίκων της Χαβάης. Οι Ισπανοί χρησιμοποιούν την Αλόη και τη μεταφέρουν μαζί με τις νέες παγκόσμιες αποικίες τους στη Νότια Αμερική και την Καραϊβική.

Τα αρχαία αρχεία δείχνουν ότι τα οφέλη της Αλόης ήταν γνωστά για αιώνες. Τα θεραπευτικά πλεονεκτήματα και οι θεραπευτικές της ιδιότητες έχουν επιζηήσει περισσότερο από 5.000 χρόνια. Ο George Ebers πρώτος ανακάλυψε το 1862 , σ' έναν αιγυπτιακό πάπυρο του 1500π.Χ. ότι στην αρχαιότητα οι Έλληνες και Ρωμαίοι παθολόγοι την χρησιμοποίησαν με μεγάλη επιτυχία ως ιατρικό βότανο. Το παρόν έγγραφο δείχνει δώδεκα τύπους για τη μίξη της Αλόης με άλλους παράγοντες για να χρησιμοποιηθεί και στις



εσωτερικές και στις εξωτερικές ανθρώπινες διαταραχές.

Οι ερευνητές έχουν βρει επίσης ότι και στους αρχαίους Κινέζικους και Ινδικούς πολιτισμούς χρησιμοποίησαν Αλόη Βέρα. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου Κλεοπάτρα και Νεφερτίτη συνέδεσαν τη χρήση της με την αναζήτηση τους για φυσική ομορφιά. Η

γοητευτική Κλεοπάτρα τη χρησιμοποιούσε σε όλες τις λοσιόν της και η Νεφερτίτη έκανε καθημερινά μπάνια με το χυμό της. Η Αλόη υποστηρίχτηκε με τέτοιο σεβασμό στην Αίγυπτο ώστε θεωρήθηκε το "φυτό της αθανασίας". Οι

Αιγύπτιοι τη χρησιμοποιούσαν στο βαλσάμωμα των νεκρών τους, καθώς τα σχέδια των φυτών της Αλόης έχουν βρεθεί ακόμη και εγγεγραμμένα στους



Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι θεωρούσαν την Αλόη εξαιρετικό φυτό, ενώ η Κλεοπάτρα πίστευε ότι σε αυτή χρωστούσε τη γοητεία της. Είναι εντυπωσιακό ότι δύο λαοί, τόσο μακρινοί, όσο οι Αιγύπτιοι και οι κάτοικοι του Μεξικού, αποκαλούσαν την Αλόη βέρα με το ίδιο όνομα: «φυτό της αθανασίας».

τάφους των Φαραώ. Γύρω από τις πυραμίδες, υπήρχαν πολλές φυτείες Αλόης Βέρα πριν από 6.000 χρόνια. Οι δρόμοι προς την κοιλάδα των βασιλέων ήταν γεμάτοι, γιατί πίστευαν ότι η Αλόη θα συνόδευε το Φαραώ στο δρόμο για την αιωνιότητα, ως φάρμακο. Όταν ο Νείλος πλημμύριζε, στις κοιλάδες δεν υπήρχαν διαθέσιμα τρόφιμα και τα φύλλα του φυτού χρησίμευαν στον πληθυσμό ως τροφή για να επιζήσουν.

Στις Φιλιππίνες χρησιμοποιείται με το γάλα για τις μολύνσεις των νεφρών. Σε κάθε ηλικία, σε κάθε ήπειρο, σε κάθε πολιτισμό, η Αλόη έχει προκαλέσει την προσοχή των καλύτερων μυαλών. Για πάνω από 3.500 χρόνια, οι ιστορίες για το "φυτό της θεραπευτικής Αλόης Βέρα" έχουν παραδοθεί μέσω των αιώνων από στόμα σε στόμα. Οι άνθρωποι της φυλής Jivagos ονόμαζαν την Αλόη «γιατρό του Θεού» και πίστευαν ότι το ιερό φυτό τους έκανε άτρωτους. Οι Σουμέριοι κατέγραψαν τις θεραπευτικές ιδιότητες της σε πλάκες αργίλου.

Αλλά και από το Ευαγγέλιο φαίνεται η εκτίμηση που τρέφανε για την Αλόη κατά την αρχαιότητα, αφού οι μαθητές του Χριστού πλύνανε το νεκρό σώμα του δασκάλου τους με Σμύρνα και Αλόη: "Ήλθε δε και ο Νικόδημος ο ελθών προς τον Ιησούν νυκτός το πρώτον, φέρων μίγμα σμύρνης και αλόης ως λίτρας εκατόν.

Έλαβον ουν το σώμα του Ιησού και έδησαν αυτό εν οθονίοις μετά των αρωμάτων...” Κατά Ιωάννην ιθ’ 39-40. Επίσης χρησιμοποιήθηκε από το Βασιλιά Σολόμωντα, ο οποίος ειπώθηκε ότι την είχε εκτιμήσει ιδιαίτερα.

Λέγεται ότι ο Αριστοτέλης παρότρυνε το μαθητή του Μέγα Αλέξανδρο να κατακτήσει το νησί Socotra προκειμένου να βρει Αλόη για τον στρατό του. Κατά τη διάρκεια των θρυλικών ταξιδιών του στην Ανατολή, μεταξύ των πολλών θαυμάτων που καταγράφηκαν από τον Marco Polo ήταν και οι περιγραφές των πολλών εφαρμογών των φυτών Αλόη Βέρα. Ο Κολόμβος, κατά τη διάρκεια των ταξιδιών της ανακάλυψης της Αμερικής σημείωσε τη χρήση της στην Κούβα και σε άλλα νησιά της Καραϊβικής, όπου χρησιμοποιούνταν μεταξύ άλλων, για τις φουσκάλες, τα δαγκώματα εντόμων και τις πληγές. Χαρακτηριστικά αναφέρει στο ημερολόγιο του: «Το ταξίδι πάει καλά χάρη στον καλό καιρό και την Αλόη», «Τέσσερα φυτά είναι απαραίτητα για την υγεία του ανθρώπου: το σιτάρι, η άμπελος, η ελιά και η Αλόη. Το πρώτο τον τρέφει, το δεύτερο αναζωογονεί το πνεύμα του, το τρίτο του χαρίζει αρμονία, το τέταρτο τον θεραπεύει». Οι Ισπανοί κατακτητές ανακάλυψαν τα διάφορα βοτανικά φάρμακα για χρήση στους τένοντες. Σε καρδιακές παθήσεις, σε πολλές από τις θεραπείες των Αζτέκων, είναι γνωστό ότι η Αλόη ήταν ο αποτελεσματικός παράγοντας. Αυτά τα βοτανικά φάρμακα των Αζτέκων μεταφέρθηκαν στην Ευρώπη από τους Ισπανούς, κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα όπου ιδρύθηκε η σύγχρονη δυτική ιατρική.

Ο Ηίνδους πίστευε ότι η Αλόη αυξήθηκε στον κήπο της Εδέμ και το αποκάλεσε "σιωπηλό θεραπευτικό". Κάποιος άλλος μύθος αναφέρει ότι η Αλόη υπήρχε στη Χαμένη Ατλαντίδα και από εκεί έφτασε στους λιγότερο ανεπτυγμένους γείτονες. Οι αρχαίοι Κινέζοι γιατροί το θεώρησαν ένα από τα φυτά με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες και το ονόμασαν "αρμονική θεραπεία". Παρεμπιπτόντως, σήμερα οι Αμερικανοί το αποκαλούν επίσης "σιωπηλό θεραπευτικό" και οι Ρώσοι, που μιμούνται τους αρχαίους Αιγυπτίους, το αποκαλούν "ελιξίριο της μακροζωίας". Στους Αμερικανούς το φυτό χρησιμοποιήθηκε για αιώνες από τους Μάγια του Yucatan. Οι γυναίκες το χρησιμοποίησαν για να ενυδατώσουν το δέρμα τους. Οι Seminole, ινδιάνοι της Φλώριδας, πίστεψαν στη δύναμη του ν' αναζωογονεί και το ονόμασαν "πηγή της νεότητας".

Η πρώτη σχετική αναφορά στη Δυτική Ιατρική είναι η εργασία του Ιπποκράτη (460π.Χ. - 375 π.Χ.) του πατέρα της Ιατρικής, ο οποίος περιγράφει τις θεραπευτικές ιδιότητες της Αλόης σε πολλούς τόμους και μιλάει για ανακούφιση από στομαχικούς

πόνους και δυσεντερία. Στην ελληνική φαρμακολογία, το φυτό αναφέρθηκε αρχικά από τον Κέλσιο (25 π.Χ. - 50 μ.Χ.) τον πατέρα της Ρωμαϊκής Ιατρικής, που τα σχόλια του περιορίστηκαν στη δύναμη του ως καθαρτικό.

Εντούτοις, για την πρώτη πραγματική συγκριτική μέτρηση επιδόσεων για τη γενική χρήση Αλόης Βέρα, πρέπει να πάμε στα "ελληνικά Βότανα" (De Materia Medica) από τον Έλληνα βοτανολόγο Διοσκουρίδη (41 -68μ.Χ.) Αυτός ο δάσκαλος της ρωμαϊκής φαρμακολογίας ανέπτυξε τη γνώση και την ικανότητα του, καθώς ταξίδεψε με τους στρατούς εκείνης της μεγάλης αυτοκρατορίας. Ο Διοσκουρίδης έδωσε την πρώτη λεπτομερή περιγραφή του φυτού που καλούμε Αλόη Βέρα και απέδωσε στους χυμούς της "τη δύναμη του συσχετισμού και της πρόκλησης του ύπνου". Σημείωσε επίσης ότι "χαλαρώνει την κοιλιά και καθαρίζει το στομάχι". Περαιτέρω, πρόσθεσε ότι αυτή η πικρή" Αλόη (χυμός φυτού) ήταν και θεραπεία για τις αιμορροΐδες και βοηθούσε στη θεραπεία των μωλώπων, ήταν καλό για τις αμυγδαλές, τα ούλα, το λαιμό και όλες τις γενικές στοματικές ενοχλήσεις, λειτούργησε ως θεραπεία για τα μάτια, μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε θεραπείες καψίματος, για να βοηθήσει καταπραΰνοντας τον κνησμό στο ξηρό δέρμα, για τα πληγωμένα γεννητικά όργανα. Ο Διοσκουρίδης περαιτέρω παρατήρησε ότι ολόκληρο το φύλλο, όταν κονιοποιείται, θα μπορούσε να σταματήσει την αιμορραγία πολλών πληγών.

Ένας άλλος διάσημος παθολόγος εκείνης της εποχής, ο Πλίνιος ο παλαιότερος, επιβεβαίωσε στην "ιστορία των φυτών" τα συμπεράσματα του Διοσκουρίδη αλλά πρόσθεσε περαιτέρω ότι η Αλόη θα μπορούσε να χρησιμοποιείται και σε πολυάριθμες άλλες ασθένειες, καθώς και για τη μείωση της εφίδρωσης. Το μέλι αναμιγνυόταν συχνά μ' αυτήν, ίσως για ν' αντιμετωπιστεί η πικρή γεύση και ενδεχομένως επειδή κανένας δεν πίστεψε ότι αυτό το φυτό θα μπορούσε να είναι ένα τέτοιο αποτελεσματικό θεραπευτικό!

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης, η χρήση της θεραπευτικής Αλόη Βέρα διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο και προς τα βόρεια της Ευρώπης. Επειδή ευδοκίμούσε μόνο στα ζεστά κλίματα, δεν αναπτύχθηκε από τους βόρειους Ευρωπαίους, αν και αυξήθηκε ευρέως η χρήση της στην Ισπανία, την Πορτογαλία, την Ιταλία και τη Γερμανία, όπου έτυχε ιδιαίτερης εκτίμησης. Σε ένα χειρόγραφο από το Ζυμιέζ με τίτλο Nomina de picmentis, αναφέρονται τα (76) φάρμακα που συντηρούνταν από μοναχούς φαρμακοποιούς, το 10^ο αιώνα, εκ των οποίων και η Αλόη. Η Χιλδεγάρδη, ηγουμένη του μοναστηριού Βενεδικτίνων του

Μπενζάν, πόλη της γερμανικής Αγίας Αυτοκρατορίας, το 12ο αιώνα, «συνέταξε» μία ιατροφαρμακευτική πραγματεία με τίτλο *Physica*. Το έργο της αναμινγνύει στοιχεία από τη θεωρία του Ιπποκράτη. Πρότεινε τη χρήση της Αλόης για την καταπολέμηση του ίκτερου. Η γνώση του " θαυματουργού φυτού" πέρασε από γενιά σε γενιά σ' όλο τον κόσμο και θαυματουργές δυνάμεις! Οι ιερείς το χρησιμοποίησαν σε πολλές θρησκευτικές ιεροτελεστίες και οι βασιλικοί παθολόγοι κατέγραψαν τις ιδιότητες του και τις εκτεταμένες χρήσεις του στα ιατρικά αρχεία τους. Για τον πολύ κόσμο, έγινε μια παραδοσιακή θεραπεία για τις πολυάριθμες ασθένειες, είτε ακατέργαστο από το ίδιο το φύλλο είτε, για εσωτερική θεραπεία, επεξεργασμένο με βρασμό η ξήρανση.

Το 15ο αιώνα, η Αλόη ερευνήθηκε από τους Ιησουΐτες της Ισπανίας. Ως ιδιαίτερα μορφωμένοι μελετητές και παθολόγοι, είχαν διαβάσει τα ελληνικά και ρωμαϊκά ιατρικά κείμενα που περιέγραφαν τις ιδιότητες και τις δυνάμεις της και, όταν συνόδευαν τους εξερευνητές σε νέες χώρες χρησιμοποιούσαν το φυτό, εάν το έβρισκαν εκεί και το φύτευαν εκεί όπου δεν ήταν διαθέσιμο. Υπάρχει μια μικρή αναφορά τα επόμενα διακόσια έτη, εκτός από τις ιατρικές αναφορές, για την Αλόη *vulgaris* και την πικρή Αλόη.

Στην Κύπρο παλαιότερα την καλλιεργούσαν σε μεγάλη έκταση, την ονόμαζαν αλάς και τη χρησιμοποιούσαν για τη βασκανία, φυτεύοντας τη στους τοίχους της αυλής ή την κρεμούσαν στις οροφές των εργαστηρίων. Στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης χρησιμοποιήθηκε γενικά ως καθαρτικό. Το εμπόριο στα φάρμακα Αλόης για χρήση στους ανθρώπους και στα ζώα, συνεχίστηκε μέχρι περίπου τη δεκαετία του '30. Η αυξημένη φήμη της ως θεραπευτικού φυτού μπορεί πραγματικά να είχε συμβάλει στην επιτυχία της στα πιο εύκρατα μέρη στη γη μέχρι πρόσφατα.

Με τα χρόνια οι άνθρωποι έγιναν όλο και περισσότερο πεπεισμένοι για της καταπληκτικές θεραπευτικές δυνάμεις της Αλόης, για τις οποίες είχαν ακούσει περισσότερο απ' τη λαογραφία και το μύθο, παρά στην πραγματικότητα. Έτσι στα θερμότερα κλίματα όπου αναπτύχθηκε ιδιαίτερα, το φυτό συνεχίστηκε να χρησιμοποιείται και για τις πληγές και για ένα ευρύ φάσμα των εσωτερικών και εξωτερικών ασθενειών, ενώ στη βόρεια Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική προωθήθηκε εν μέρει στη σύγχρονη ιατρική και την ανάπτυξη των συνθετικών φαρμάκων.

Η Αλόη έχει πράγματι πολλές ευεργετικές ιδιότητες που έχουν απασχολήσει πολλούς επιστήμονες, ιδιαίτερα στην τέως Σοβιετική ένωση και την Ιαπωνία επιστήμονες όπως ο πασίγνωστος οφθαλμίατρος Filatov πατέρας της πλαστικής του κερατοειδούς, που θεράπευσε χιλιάδες ανθρώπους που έπασχαν από συφιλιδικό καταρράκτη και σκλήρυνση του κερατοειδούς. Ακόμα και ο μεγάλος Ινδός αγωνιστής, Μαχάτμα Γκάντι έπινε το χυμό για να εξασφαλίσει

μακροζωία και καθαρό μυαλό και το χρησιμοποιούσε ως μέσο



Mahatma Gandhi

Η Αλόη Βέρα τον συντρόφευε στις μεγάλες περιόδους νηστείας και αποτοξίνωσης

αποτοξίνωσης. Κατά το 18ο και 19ο αιώνα στη Βρετανία, η Αλόη ήταν η πιο δημοφιλής θεραπεία για μια πληθώρα ασθενειών. Μετά τη ρίψη της βόμβας στη Χιροσίμα και το Ναγκασάκι, τα επιθήματα με Αλόη ήταν η μεγαλύτερη βοήθεια στα χειρότερα εγκαύματα από τις ακτίνες.

Αξίζει να δούμε πως ξεκίνησε, το 1935, η επιστροφή της Αλόης βέρα στη δυτική φαρμακοποιία, όπως μας το περιγράφουν οι γιατροί C & CE Collins: Μια γυναίκα είχε υποστεί σοβαρή δερματίτιδα στο πρόσωπο από ακτίνες X, και παρ' όλες τις θεραπείες που υποβαλλόταν επί 8 μήνες, η κατάσταση της χειροτέρευε συνεχώς. Τελικά αποφασίσθηκε η μεταμόσχευση δέρματος και οι γιατροί τοποθέτησαν στο προσωρινά στο μέτωπο της, σαν μέτρο ανακούφισης από τον έντονο κνησμό, εκχύλισμα φύλλου Αλόης. Να τι επακολούθησε:

«Μετά από 24 ώρες η γυναίκα ανέφερε ότι είχαν εξαφανισθεί ο κνησμός και η αίσθηση καψίματος και μετά από 5 εβδομάδες υπήρξε πλήρης αναγέννηση του δέρματος του μετώπου και του τριχωτού της κεφαλής και απουσία ουλών».

Το γεγονός αυτό υπήρξε η αφετηρία για την καθιέρωση της Αλόης στη θεραπεία δερματικών κακώσεων από ακτινοθεραπεία, φαινόμενο συνηθισμένο την εποχή εκείνη. Το 1959 ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων & Φαρμάκων, (FDA), αναγνωρίζει με καθυστέρηση ότι: «η αλοιφή Αλόης πράγματι αναγεννά το δερματικό ιστό».

Ακολουθεί μια περίοδος που χαρακτηρίζεται κυρίως από βιοχημική και οδοντιατρική έρευνα, κατά την οποία ανακαλύφθηκαν πολλά συστατικά της Αλόης, μεταξύ των οποίων 17 αμινοξέα, λιπαρά οξέα, πολυσακχαρίτες, στερόλες, τριτερπένια, (1978, πανεπιστήμιο Οκλαχόμας), ενώ οι οδοντίατροι B. Wolfe και

Zimmerman διαπιστώνουν ότι: «η Αλόη μπορεί να σκοτώσει τους ιούς, βακτήρια και μύκητες. Το τζελ Αλόης πρέπει να εφαρμόζεται με βαμβάκι ή με τα δάχτυλα στην προσβεβλημένη περιοχή του στόματος, όσο πιο συχνά γίνεται. Έχει αντιφλεγμονικές ιδιότητες, χωρίς καμία από τις παρενέργειες των άλλων φαρμάκων».

Κατά τις τελευταίες δύο δεκαετίες οι έρευνες πολλαπλασιάστηκαν και επεκτάθηκαν στο πεπτικό και ανοσοποιητικό σύστημα με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Σε πλέον σύγχρονες εποχές (αρχές 20ου αιώνα) η Αλόη Βέρα ακολούθησε την τύχη πολλών άλλων βοτάνων, αφού η πίστη ότι τα ισχυρά χημικά φάρμακα θα εξαφάνιζαν τις ασθένειες, οδήγησε σε περιφρόνηση και εξοστρακισμό καταξιωμένων παραδοσιακών φαρμάκων.

Σήμερα το ρεύμα έχει αντιστραφεί και τα βότανα επιστρέφουν με τη σφραγίδα της επιστημονικής αποδοχής, που ολοένα διευρύνεται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΟΗ – ΕΙΔΗ



Η Αλόη Βέρα ανήκει στην οικογένεια των Λειριϊδών (Liliaceae) και το γένος περιλαμβάνει 350 περίπου είδη. Σχετικά με το όνομα της υπάρχει αβεβαιότητα όσον αφορά τη σημασία του, από την ελληνική λέξη αλς-αλός, ουσία αλμυρή όπως η θάλασσα, ή από την εβραϊκή hatal και την αραβική alloeh λαμπερή, διαυγής και πικρή, ως προς τη γεύση του χυμού της, λόγω της παχύρρευστης ρητινώδης ουσίας που βγαίνει από τα φύλλα της.

Είναι ένα αιθαλές φυτό που προέρχεται από την Αφρική και φύτευται στις ξηρότερες περιοχές της Ασίας, Ευρώπης και Αμερικής. Στην Ελλάδα ευδοκίμει στα ζεστά μέρη.

Είναι γνωστή ως ήμερο φυτό, περισσότερο από 6.000 χρόνια και διαθέτει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Θεωρείται ένα εκ των παλαιότερων πιο πολύ λατρεμένων καλλιεργούμενων φυτών και μία των πιο πολύπλευρων δημιουργιών της φύσης. Είναι χυμώδης και μοιάζει με κάκτο, αλλά στην πραγματικότητα ανήκει στην οικογένεια των κρινοειδών (alioaceae) και συγγενεύει με το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σπαράγγι και το γογγύλι. Στην οικογένεια αυτή, των πολυετών φυτών, συναντάμε από μικροσκοπικά φυτά (πωώδη, θαμνώδη) ύψους 30-150 εκατ. μέχρι γιγάντια δέντρα με ύψος αρκετά μέτρα που αντέχουν στη ξηρασία.

Τα φύλλα του είναι σαρκώδη, παχιά, έχουν σκληρή, κηρώδη επιφάνεια και μπορούν να φτάσουν σε μήκος από 50 εκατοστά και πάνω, έχουν πλάτος 10-20 εκατ. και πάχος περίπου 5 εκατ. Οι αγκαθωτές τους άκρες και η πικρή γεύση που βγαίνει απ' τα φύλλα δείχνουν τις αμυντικές του δυνάμεις. Είναι διαμορφωμένα σαν ξίφος, γκριζοπράσινα με λευκά στίγματα και φυτρώνουν κατευθείαν από τη βάση, χωρίς μίσχο και κυκλικά. Από το κέντρο βγαίνει ένα στάχυ λουλουδιών με ζωηρά χρώματα: κόκκινο, καστανοκόκκινο, κίτρινο, πράσινο, λευκοπράσινο, πορτοκαλί, ανάλογα με την ποικιλία του φυτού.

Παρόλο που υπάρχουν περισσότερα από 300 είδη Αλόης, ορισμένες ποικιλίες μόνο είναι γνωστές. Αξίζει επομένως να αναφερθούμε σε κάποια είδη, τα οποία διαθέτουν κι αυτά θεραπευτικές ιδιότητες και που τα χρησιμοποιούσαν ακόμα και στην αρχαιότητα.

Πέρα από την πιο ισχυρή ποικιλία Αλόης, την *Aloe Barbadensis* Miller, γνωστή και σαν *Aloe Vera* – η πραγματική Αλόη ή *Aloe arabica*, *Aloe indica*, *Aloe vulgaris* υπάρχουν οι εξής:

- *Aloe socotrina* που τη χρησιμοποιούσε ο Μ. Αλέξανδρος και πωλούνταν από εμπόρους εκείνη την εποχή σε όλο τον κόσμο.



- *Aloe carensis* (Car Aloe) που καλλιεργήθηκε κυρίως από Ολλανδούς αποίκους ως ιατρικό βότανο για την παρασκευή καθαρτικής σκόνης.


- *Aloe arborescens* (*Aloe arborea* ή Αλόη δενδρώδης) όπου ερευνούσε ο Ρώσος καθηγητής Vladimir Filatov και χρησιμοποιείται για την υγειονομική περίθαλψη. Κατάγεται από τη νότιο Αφρική και είναι δενδρώδες είδος, που φτάνει το ύψος των 4μ., χάρη σ'ένα ψηλό, μη διακλαδισμένο στέλεχος στην άκρη του οποίου σχηματίζεται ένας θύσανος φύλλων. Τα λουλούδια, κόκκινα, εμφανίζονται τον Ιούνιο. Έχει γρήγορη ανάπτυξη και η καλλιέργεια της είναι εύκολη.



- *Aloe chinensis* που χρησιμοποιείται πιο πολύ στην Ασία.

- *Aloe ferox* (Αλόη θηριώδης). Κατάγεται από τη νότιο Αφρική και είναι είδος βραδείας αναπτύξεως. Μπορεί να ξεπεράσει το ύψος των 3 μ. Τα λουλούδια, που ανοίγουν το Μάρτιο, είναι ενωμένα με μακριούς βότρες. Τρώγεται στην Ιαπωνία ως τρόφιμο ωμό ή πίνεται ως χυμός.



- *Aloe aristata* (Αλόη αθερώδης) που κατάγεται από τη νότιο Αφρική. Είναι ανθεκτική και κατάλληλη για καλλιέργεια τόσο στο σπίτι όσο και στο θερμοκήπιο. Αναπτύσσεται πολύ, χωρίς όμως να γίνεται πολύ μεγάλη (ύψος 10-15 εκατ). Βγάζει παραφυάδες, από τις οποίες σχηματίζονται συστάδες φυτών και ανθίζει σε στάχεις με κοκκινωπά άνθη σε σχήμα κρίνου. Το φυτό αυτό χρειάζεται κίγο νερό και μία θέση στον ήλιο.
- 
- *Aloe variegata* (*Aloe ausana* ή *Aloe punctata*/ Αλόη ποικιλόχρους ή πέρδικα) που κατάγεται από τη νότιο Αφρική κι αυτή. Δεν έχει κορμό, το ύψος της φτάνει μέχρι 30 εκατ. και τον Μάρτιο-Απρίλιο βγάζει κόκκινα λουλούδια. Είναι κατάλληλη για καλλιέργεια σε διαμέρισμα, επειδή χρειάζεται στεγνή ατμόσφαιρα, που συνήθως δεν υπάρχει στο θερμοκήπιο.

Aloe variegata

Οικογένεια: Asphodelaceae / Lilliaceae

Κοινό όνομα: Αλόη

Συνώνυμα: *Aloe ausana*, *Aloe punctata*

Βοτανική κατάταξη: Μονοκοτυλήδονο



Φύλλωμα: **Αειθαλές,**

Εποχή ανθοφορίας: **Ανοιξη, Καλοκαίρι**

Απαιτήσεις σε φως: ☀

Απαιτήσεις σε νερό: 💧

Για παραθαλάσσιες φυτεύσεις: ✓

Αρωματικό(ά):

Χρώμα ανθέων: **Κόκκινο**

Ph εδάφους:

Ελάχιστη θερμοκρασία: **5 °C**

Μέγιστο ύψος: **0.5 μ**

- *Aloe saponaria* (Αλόη σαπωναρία). Ο ρόδακας της αποτελείται από μεγάλα φύλλα, ζωηρά πράσινα, με μικρές ανοιχτόχρωμες κηλίδες και οδοντωτή, αγκαθωτή παρυφή. Παράγει ταξιανθία ύψους μέχρι 70 εκατ.



- *Aloe humilis* που έχει μορφή θάμνου και είναι κατάλληλη κυρίως για καλλιέργεια στο θερμοκήπιο. Έχει φύλλα γαλάζια και άνθος σε τσαμπί όρθιο με χρώμα κόκκινο.
- *Aloe distans* (Αλόη μεμακρυσμένη) που παρουσιάζει μία, λίγο ή πολύ, διακλαδισμένη ταξιανθία ύψους 50 εκατ., με κόκκινο χρώμα, που εμφανίζεται στις αρχές του καλοκαιριού. Τα φύλλα είναι γλαυκά, μυτερά και αγκαθωτά στην άκρη. Είναι ένα είδος με περιορισμένο ανάστημα (20-25 εκατ. ύψος).
- *Aloe longistyla* που παρουσιάζει μια μέση ανάπτυξη, έχει σαρκώδη φύλλα χωρίς μίσχους, με αγκάθια και στις δύο και με οδόντωση στην περιφέρεια. Το κύριο προτέρημα αυτού του είδους είναι η ταξιανθία του, που είναι κοντή και μεγάλη, με ένα μουκέτο από ροζ-κόκκινα άνθη.
- *Aloe latifolia* (Αλόη πλατύφυλλη) με πλατιά φύλλα και άνθη κιτρινοκόκκινα.
- *Aloe grandidentata* με φύλλα οδοντωτά (δόντια κοκκινωπά) και κοντό στέλεχος. Έχει άνθη κιτρινοκόκκινα και στην άκρη πρασινωπά, που βγαίνουν μαζεμένα.
- *Aloe striata* (Αλόη σικτική ή ραβδωτή). Το είδος αυτό χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι έχει ανοιχτοπράσινα ή κοκκινωπά φύλλα, με άσπρες ραβδώσεις στην παρυφή. Τα λουλούδια είναι κιτρινωπά (σπανιότερα κόκκινα) και εμφανίζονται το καλοκαίρι. Φτάνει το ύψος του μισού, περίπου, μέτρου.
- *Aloe miloti* όπου είναι ένα διακοσμητικό είδος για εσωτερικούς χώρους, που πωλείται στα ανθοπωλεία.



- *Aloe mitriformis* (*Aloe xanthocanta*) που έχει γκριζοπράσινα φύλλα και πορτοκαλί άνθη από το Μάρτιο έως τον Ιούνιο.
- *Aloe tenuior-arborescens* που έχει γκριζοπράσινα φύλλα και πορτοκαλοκόκκινα άνθη από το Μάιο έως τον Ιούνιο.
- *Aloe naombe* που έχει πράσινα φύλλα και πορτοκαλοκόκκινα άνθη από το Μάιο έως τον Ιούλιο.
- *Aloe juscunda* που είναι η μικρή, σχηματίζοντας ροζέτες 3 ιντσών από σκληρά, ισχνά, σκούρα πράσινα φύλλα με κρεμ πιτσιλιές.
- *Aloe Barbadoes*, *Aloe Hepatic*, *Aloe Indian* που διατίθενται στο εμπόριο.
- *Aloe dichotoma*



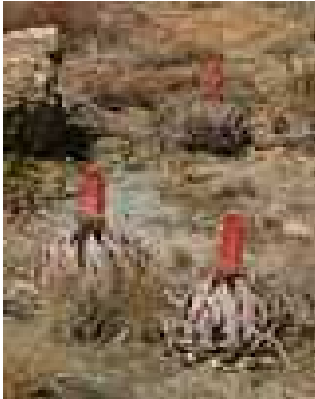
- *Aloe hereroensis*



- *Aloe parvula*



- *Aloe peglerae*



- Άλλα είδη όπως: Mocha Aloe, Musambra Aloe, Uganda Aloe, Natal Aloe, Zanzibar Aloe, *Aloe nyeriensis* που είναι οικονομικά μικρής σημασίας, διότι εκτοπίστηκαν από την Αλόη Βέρα.

Εκτός όμως από αυτές τις ποικιλίες υπάρχουν και αρκετές ακόμα, των οποίων η ονομασία παραμένει άγνωστη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ



Η Αλόη σήμερα είναι αυτοφυής στην Αφρική, στην Κεντρική και Νότια Αμερική, στο νότο των Η.Π.Α, στα νησιά της Καραϊβικής, στην Κούβα, στη Βραζιλία, στα Κανάρια νησιά και στις περιοχές της Μεσογείου. Στην Ελλάδα ευδοκιμούν λίγα μόνο είδη της.

Πρόσφορες κλιματολογικές προϋποθέσεις και ιδανικό χώμα υπάρχουν στο Τέξας, στο Μεξικό, στην Αφρική, στην Κεντρική Αμερική, Πορτογαλία και Ισπανία και δίνουν δυνατότητα επιτυχημένης ανάπτυξης της Αλόης Βέρα. Στην Αυστραλία και στην Ασία υπάρχουν πολλά είδη που ευδοκιμούν, τόσο στις έρημους όσο και στις ζούγκλες.

Η Αλόη, όποια κι αν είναι η προέλευση της, ανταποκρίνεται θετικά στις ευνοϊκές συνθήκες καλλιέργειας και στη γενική φροντίδα. Οι υψηλές θερμοκρασίες δεν είναι απαραίτητες για την καλλιέργεια της, δεν πρέπει όμως να εκτίθεται και σε μεγάλο κρύο.

Καλλιεργείται σε ηλιόλουστες, προστατευμένες από τους παγετούς θέσεις, σε ελαφριά, γόνιμα, στραγγιζόμενα, μέτρια υγρά εδάφη. Φυτεύεται επίσης και σε γλάστρες.

Οι ιδανικές συνθήκες για να ευδοκιμήσει σε γλάστρα ή δοχείο είναι η φωτεινή θέση είτε το καλοκαίρι (ζέστη), είτε το χειμώνα (κρύο), 4-6°C. Το χώμα θα πρέπει να είναι πορώδες και να έχει καλό σύστημα αποστράγγισης νερού. Το πότισμα πρέπει να είναι κανονικό, αλλά όχι άφθονο και να περιορίζεται από τα τέλη της ανθοφορίας, για να σταματήσει τελείως κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Αν το νερό δε διαφεύγει ελεύθερα και πλημμυρίζει το έδαφος, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι καταστροφικά. Ο καλύτερος τρόπος για να εξασφαλίσουμε την επαρκή αποστράγγιση του εδάφους είναι να συμπεριλάβουμε στο μείγμα χοντρή πλυμένη άμμο ή ψιλό χαλίκι σε ποσοστό 30%.



Μερικά μείγματα χώματος που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να συντηρήσουν την Αλόη είναι τα εξής:

1. $\frac{1}{3}$ άργιλο καλής ποιότητας, καλά αποστειρωμένο
 $\frac{1}{3}$ φυλλόχωμα καλής ποιότητας, προσεχτικά ελεγμένο
 $\frac{1}{3}$ πλυμένη χοντρή άμμο ή ψιλό χαλίκι καλής ποιότητας

συν μια ποσότητα λιπάσματος βραδείας εξελάσεως
(Τα μέρη πρέπει να μετρηθούν κατά όγκο)

Πολλές φορές ο καθαρός άργιλος είναι μάλλον δυσεύρετος, πράγμα που, σ' ένα μεγάλο βαθμό, οφείλεται στην εκτεταμένη χρήση τόσο πολλών ζιζανιοκτόνων, εντομοκτόνων κτλ. Αν οι ουσίες αυτές συσσωρευτούν στο έδαφος μπορεί να το μολύνουν.

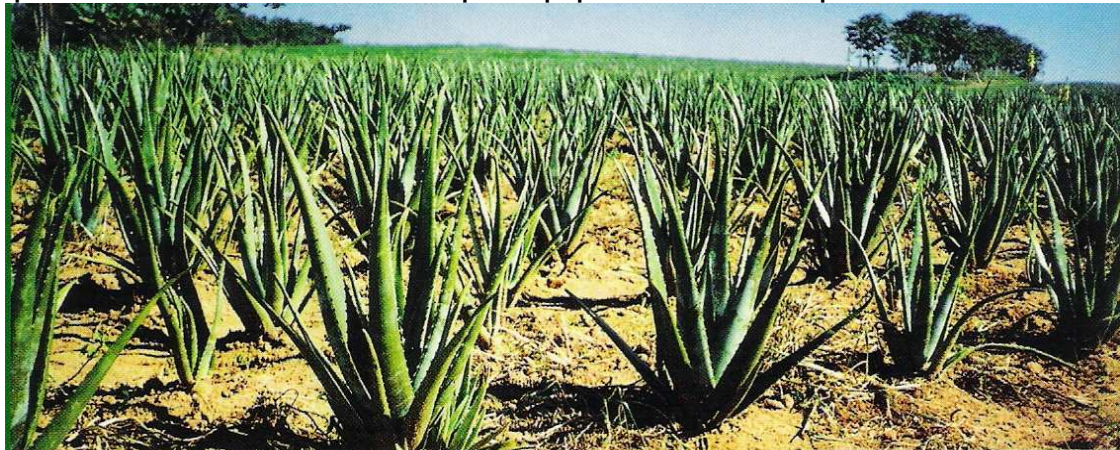
2. από χώμα γκαζόν, τύρφη και τραχιά άμμο
3. από κοπρόχωμα και χώμα του κήπου μισό και μισό
4. από χώμα άλλων κάκτων και να προστεθεί χοντρόκοκκη άμμος

Η αλλαγή γλάστρας πρέπει να γίνεται την άνοιξη, τη στιγμή της βλαστητικής αφυπνίσεως, σ' ένα μείγμα από φυτό-χώμα και άμμο.

Σε περιοχές παγετού ή χιονιού το είδος είναι καλύτερο να φυλάσσεται σε κλειστούς χώρους ή σε θερμοκήπια.

Το θερμοκήπιο θα πρέπει να είναι υδατοστεγές, δηλαδή να μην έχει καθόλου υγρασία γιατί το φυτό μπορεί να πέσει σε λανθάνουσα κατάσταση. Εξίσου επικίνδυνα είναι και τα ρεύματα. Κάτι άλλο που θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας είναι το θέμα του εξαερισμού γιατί η Αλόη δεν μπορεί να ανεχτεί την αποπνιχτική ατμόσφαιρα. Γι' αυτό το σκοπό διατίθενται στο εμπόριο ειδικές μηχανικές συσκευές.

Όταν καλλιεργούμε σε θερμοκήπιο πρέπει οπωσδήποτε να διατηρούμε τα τζάμια καθαρά γιατί ο ήλιος της είναι απαραίτητος. Σε ότι αφορά τη θερμοκρασία, η Αλόη, κατά το διάστημα που βρίσκεται σε λήθαργο χρειάζεται 7-10 °C. Σ' αυτή την περίοδο, δηλαδή από το Νοέμβριο μέχρι το Μάρτιο δεν πρέπει να ποτίζεται καθόλου. Το πότισμα πρέπει να αρχίσει όταν τελειώσει η περίοδος ανάπαυσης αλλά με μεγάλη προσοχή. Όταν ο καιρός έχει βελτιωθεί, κατά τη διάρκεια δηλαδή του καλοκαιριού, μπορεί να φυτευθεί σε κασόνια και να μεταφερθεί στο ύπαιθρο.



Σε όλες τις καλλιέργειες δεν πρέπει ποτέ να αμελούμε τη χρήση των κατάλληλων λιπασμάτων, που θα προσφέρουν στην Αλόη τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Κάθε λίπασμα πρέπει να περιέχει άζωτο, κάλιο, ιχνοστοιχεία σιδήρου, μαγνήσιο, χαλκό, βόριο, μαγγάνιο και μολυβδένιο, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγιή ανάπτυξη της. Το λίπασμα πρέπει να ρίχνεται μόνο όταν βρίσκεται σε ανάπτυξη. Ένα άλλο είδος λιπάσματος είναι τα φύλλα του φυτού που προέρχονται από τη διαδικασία ξεφλουδίσματος για την παραλαβή της γέλης.

Υπάρχουν πολλά βλαβερά έντομα και ασθένειες που μπορούν να βλάψουν το φυτό της Αλόης. Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα είναι τα μυρμήγκια, τα οποία δεν προκαλούν τα ίδια ζημιές, είναι όμως φορείς εντόμων (κοκοειδή, τετράνυχτοι) που δημιουργούν τα περισσότερα προβλήματα. Στις ασθένειες εμφανίζονται βούλες σκούρες, που σχηματίζουν μπορντούρα φουσκωτή.

Για την αντιμετώπιση τους χρησιμοποιούνται εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα, φάρμακα χαλκούχα και ορισμένα άλλα χημικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με εμβολιασμό και μοσχεύματα



που κόβονται από τις κορυφές. Μερικά είδη πολλαπλασιάζονται και με παραφυάδες.

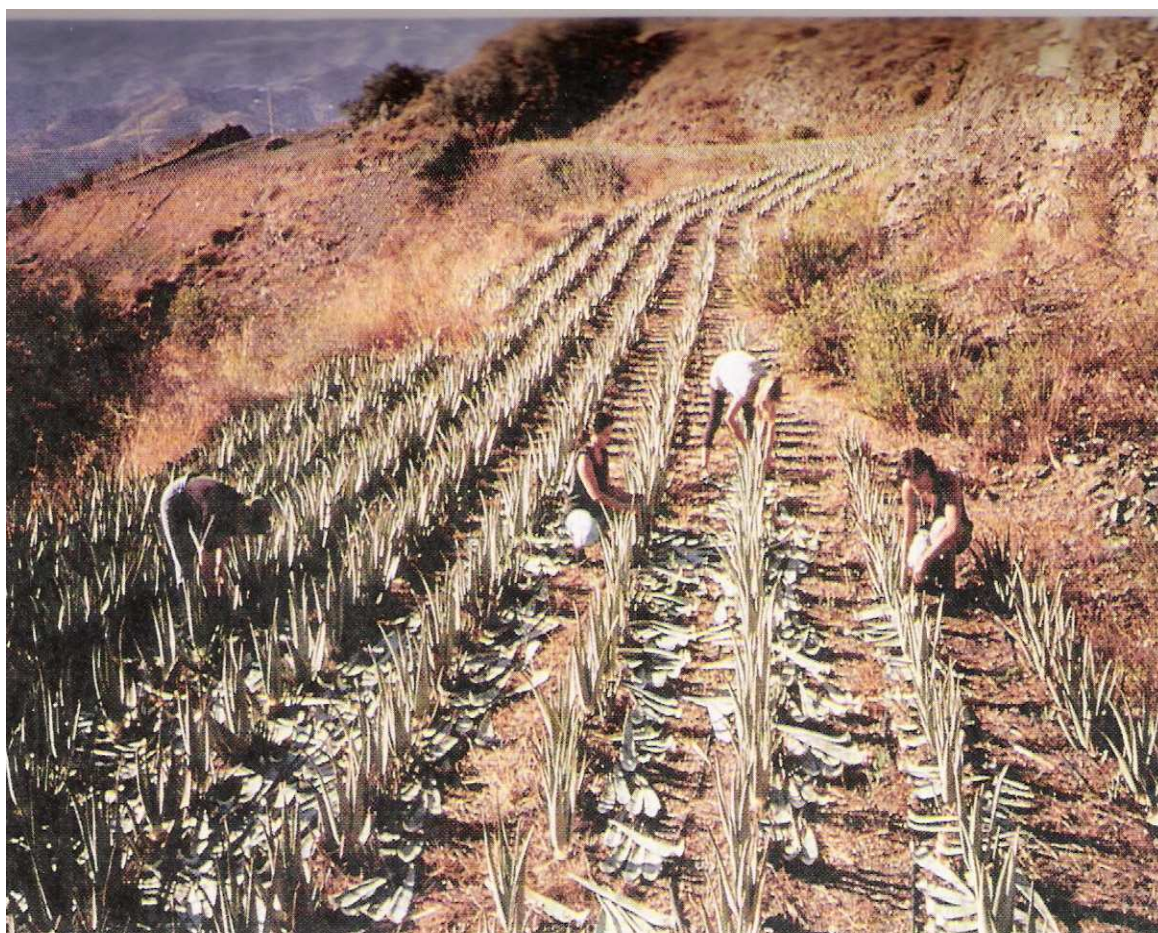
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

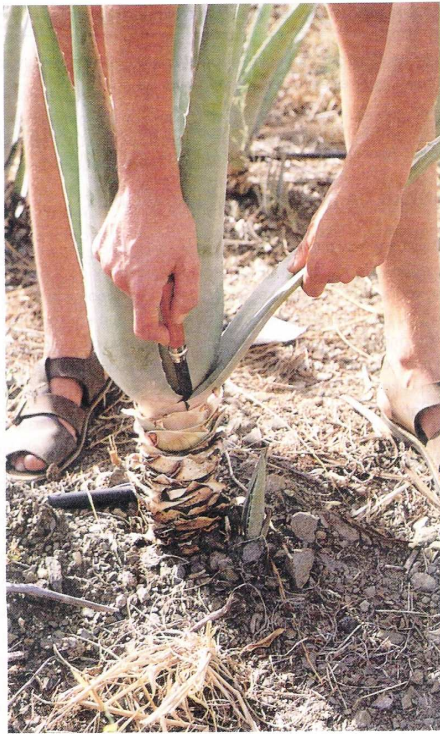


ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

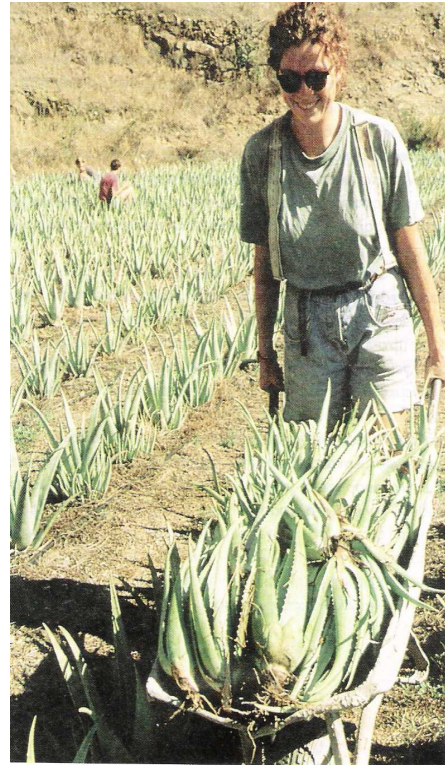
Στα φυτά Αλόη Βέρα η συγκομιδή των φύλλων γίνεται 3-5 έτη μετά τη σπορά του φυτού. Επειδή μόνο τότε γεμίζουν οι αποθήκες των θρεπτικών συστατικών του. Τα μικρά φύλλα του φυτού, τα οποία δημιουργήθηκαν τους τελευταίους 18 μήνες ζωής μετά τη σπορά, χρησιμοποιούνται για καταβολάδα για νέα φύτευση.

Τα φύλλα της Αλόης (μόνο τα κάτω φύλλα) μαζεύονται με το χέρι από ειδικευμένους εργάτες, με τρόπο τέτοιο ώστε να μην τραυματιστεί το φυτό και χαθούν τα πολύτιμα συστατικά του. Το φύλλο κόβεται από τη βάση του κορμού με ένα μαχαίρι και απομακρύνεται πλαγίως. Στη συνέχεια συλλέγονται σε ευρύχωρα καλάθια και μεταφέρονται στο εργοστάσιο. Εκεί, με τη σωστή αποθήκευση (συνθήκες 10 °C) τα φύλλα της Αλόης παραμένουν για πολλές εβδομάδες φρέσκα χωρίς μεγάλη απώλεια βάρους.





Μ' αυτόν τον τρόπο κόβονται σωστά τα φύλλα της Αλόης Βέρα : Το φύλλο κόβεται από τη βάση του κορμού με ένα μαχαίρι και απομακρύνεται πλαγίως.



Από τα μητρικά φυτά της Αλόης Βέρα, απομακρύνονται οι παραφυάδες και φυτεύονται σε νέο χωράφι.

Η τομή του κοψίματος του φύλλου κλείνει κάθε φορά από μόνη της. Σε φύλλα που έχουν δεχθεί ηλιακή ακτινοβολία, οι τομές κλείνουν πιο γρήγορα με τη βοήθεια των ακτίνων UV που σκοτώνουν τα βακτήρια και έτσι καθυστερείται η διαδικασία της οξειδωσης. Άλλωστε ο τερματισμός της ύπαρξης της μπορεί να επέλθει μόνο με βίαιο τρόπο, στη φύση ή από ανθρώπινο χέρι, αφού λέγεται ότι έχει άπειρη διάρκεια ζωής.



Φρεσκοκομμένα φύλλα Αλόης Βέρα απλώνονται στον ήλιο για να κλείσει η τομή του κοψίματος.

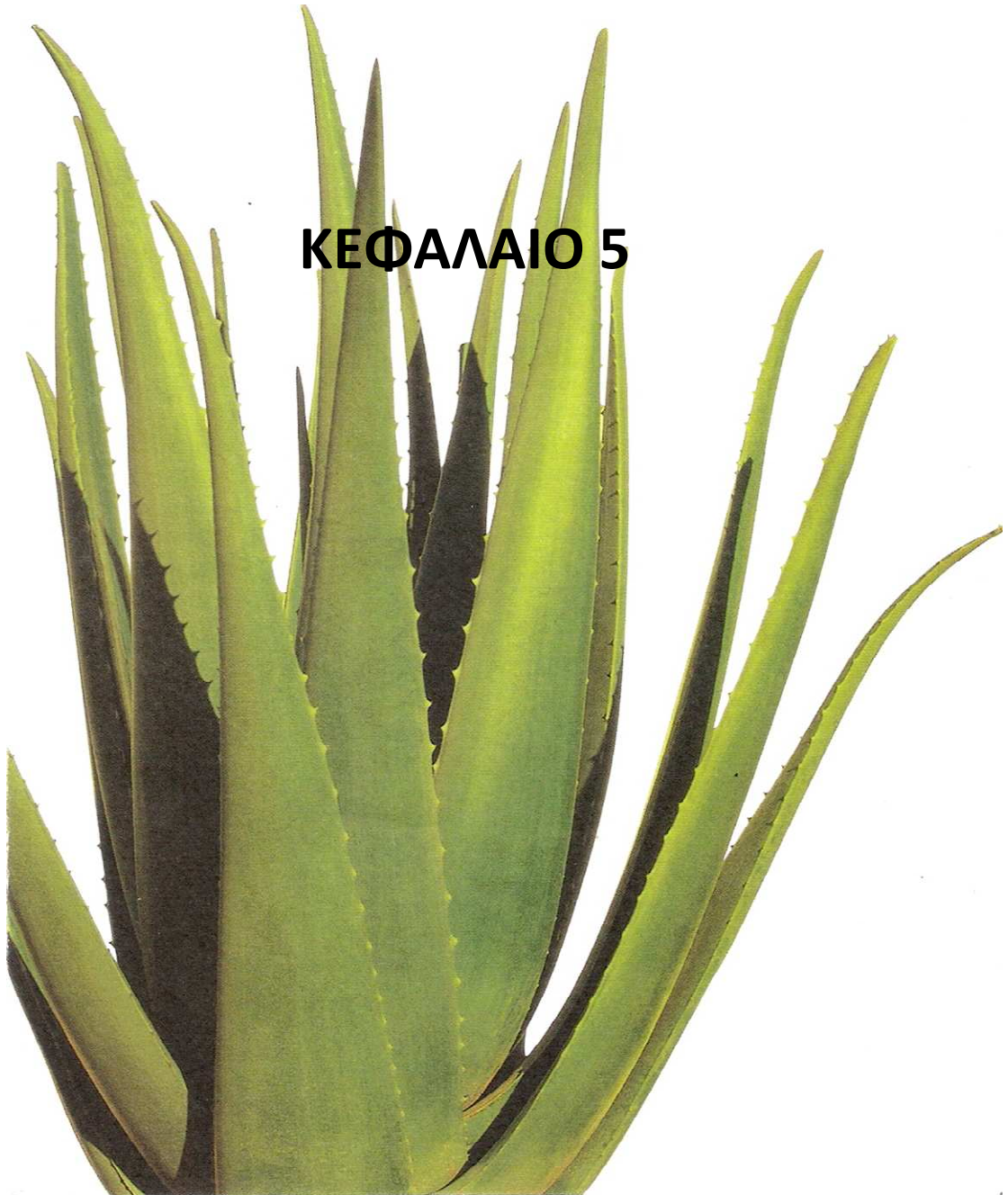
Πριν δεχθούν οποιαδήποτε επεξεργασία πλένονται προσεχτικά όλα μαζί σε σωρούς και ξεχωρίζουν τα καλύτερα.



Ο τρόπος επεξεργασίας της Αλόης έχει ιδιαίτερη σημασία για την ποιότητα και την θεραπευτική της αξία.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5



ΠΑΡΑΛΑΒΗ

Το φυτό της Αλόης αποδίδει δύο θεραπευτικές ουσίες, το Ζελέ και το Χυμό της Αλόης. Αυτές οι δύο ουσίες διαφέρουν μεταξύ τους και έχουν διαφορετικές χρήσεις, αν και συχνά υπάρχει σύγχυση μεταξύ των όρων και λανθασμένη χρήση τους.

Το διάφανο Ζελέ βρίσκεται στο εσωτερικό του φύλλου της Αλόης. Μπορεί να αφαιρεθεί από το φύλλο με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που κάποιος θα φιλετάριζε ένα ψάρι. Πρόκειται για έναν



ιδιαίτερα γλιστερό, διαυγή και κολλώδη χυμό. Τα φύλλα της Αλόης καθαρίζονται από τον ανεπιθύμητο φλοιό, ένα προς ένα, με τα χέρια από εξειδικευμένο προσωπικό. Έτσι το καθαρό ζελέ που απομένει, περιέχει όλα τα πολύτιμα συστατικά του.

Ο Χυμός της Αλόης βγαίνει κάτω ακριβώς από το φλοιό του φύλλου και περιέχει Αλοΐνη (Ανθρακινόνη, Γλυκοσίδη). Η Αλοΐνη είναι ο παχύρρευστος κολλώδης κίτρινος χυμός. Τα φύλλα της συγκομιδής τοποθετούνται κυκλικά σε σκάφη, ώστε ο χυμός που συγκεντρώνεται στον πυθμένα να εξέρχεται από μία τρύπα της σκάφης μέσα σε δοχεία. Όταν ο χυμός συγκεντρωθεί, μεταφέρεται σε λευκοσίδερα ή χάλκινα αβαθή δοχεία όπου θερμαίνεται και βράζει για τέσσερις ώρες στη φωτιά, υπό συνεχή ανάδευση, μέχρις ότου να πήξει. Η ημιστερεά μάζα τοποθετείται σε δοχεία, όπου και στερεοποιείται.





Τα παράγωγα αυτά της Αλόης (ζελέ, χυμός) διατίθενται στις εταιρείες σε διάφορες μορφές, έπειτα από ειδική επεξεργασία:

– Χυμός Αλόης Βέρα από το τζελ.

Ο πολτός του φύλλου (τζελ), μετά από πολλές διαδικασίες πλυσίματος και φιλτραρίσματος, απομακρύνεται και πιέζεται. Ο φλοιός του φύλλου που περιέχει Αλοΐνη δεν περιλαμβάνεται στην επεξεργασία. Είναι η πιο συνηθισμένη μορφή χυμού με ελαφρά πικρή γεύση. Χυμοί από τζελ χωρίς συστατικά συντήρησης διατηρούνται με απαλή παστερίωση.

– Χυμός Αλόης Βέρα από ολόκληρο το φύλλο με Αλοΐνη.

Χυμός από τζελ και φλούδα με καθαρτικά πικρά συστατικά. Λόγω της περιεκτικότητας σε Αλοΐνη δεν ενδείκνυται για εγκύους και για συνεχή χρήση.

– Συμπύκνωμα Αλόης Βέρα, χωρίς Αλοΐνη.

Παρασκευασμένο συμπύκνωμα χυμού Αλόης, χωρίς Αλοΐνη με αφαίρεση του νερού. Είτε από όλο το φύλλο είτε από το τζελ. Για να μην πάθουν τίποτε οι βιταμίνες και τα ένζυμα, θα πρέπει η αφαίρεση του νερού να λαμβάνει χώρα οπωσδήποτε σε θερμοκρασίες κάτω των 48 °C και σε κενό αέρος.

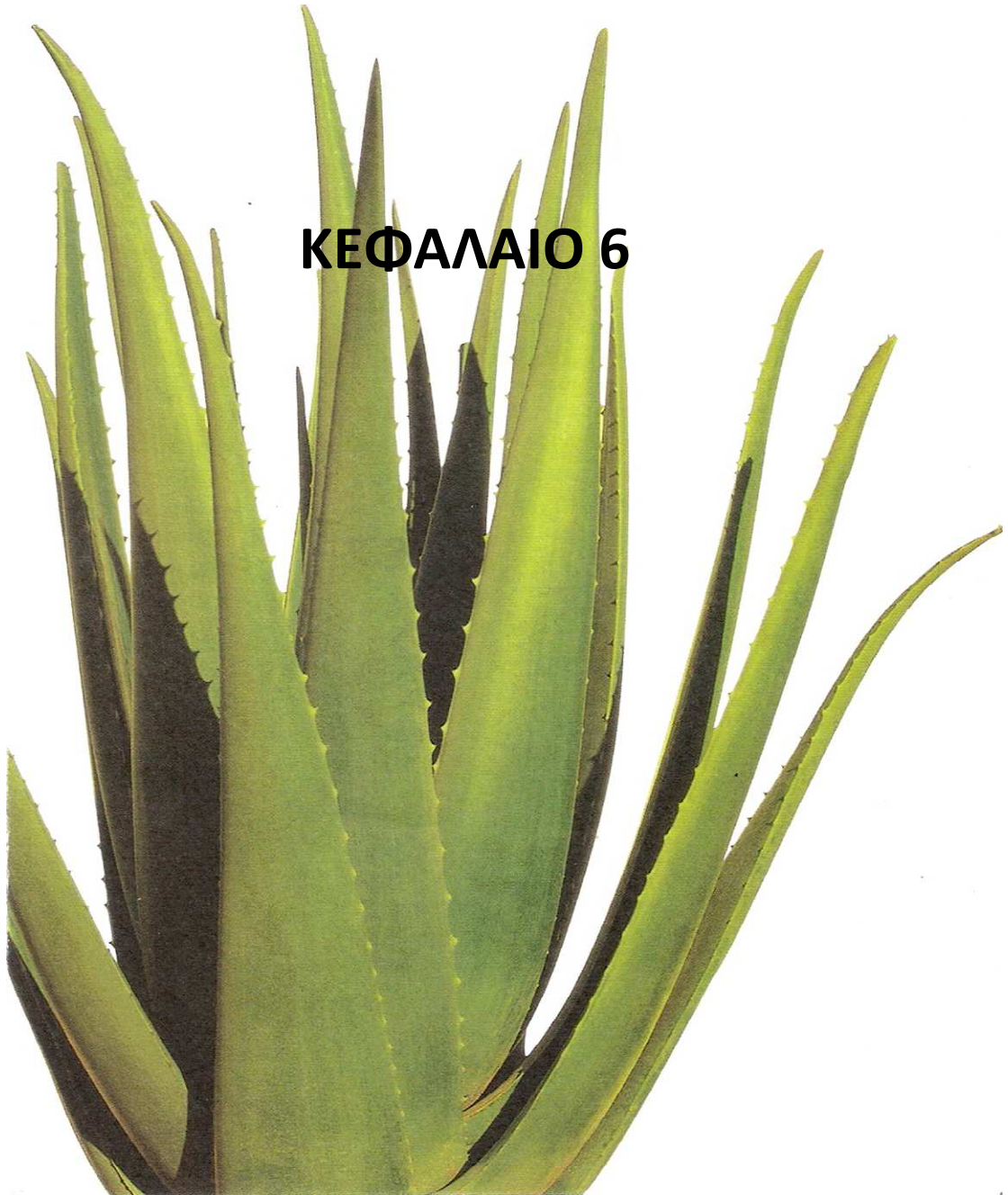
– Συμπύκνωμα Αλόης Βέρα από ολόκληρο το φύλλο, χωρίς Αλοΐνη.

Το φύλλο και το τζελ πιέζονται ξεχωριστά. Γίνεται ενζυμική επεξεργασία του χυμού και του φύλλου και αφαιρείται η Αλοΐνη και η Αλοΐνη-Emodin. Στη συνέχεια αναμειγνύονται ο χυμός από το φύλλο και ο χυμός από το τζελ. Ο χυμός από ολόκληρο το φύλλο περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

– Σκόνη Αλόης Βέρα.

Λαμβάνεται με την αφαίρεση του νερού και στη συνέχεια με το άλεσμα του αποξηραμένου τζελ. Περαιτέρω χρησιμοποιείται η διαδικασία ξηρού ψεκασμού και ψύξης για τη λήψη σκόνης Αλόης Βέρα. Το πλεονέκτημα της σκόνης είναι η δυνατότητα μεγαλύτερων δόσεων, η συντήρηση επί μικρότερο χρόνο και το χαμηλότερο βάρος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η Αλόη Βέρα περιέχει περισσότερα από 200 θρεπτικά συστατικά, των οποίων η συνδυασμένη δράση και ισορροπία τους παράγει ένα ισχυρότερο αποτέλεσμα από ότι θα αναμενόταν από κάθε στοιχείο ξεχωριστά. Τα συστατικά αυτά μπορούν να χωριστούν στις παρακάτω κατηγορίες:

Βιταμίνες	Σαπωνίνες
Αμινοξέα	Ανθρακινόνες
Μέταλλα-Ιχνοστοιχεία	Σαλικυλικό οξύ
Σακχαρίτες	Λιγνίνη
Ένζυμα	Αμινοσάκχαρα
Στερόλες	Επιπλέον

Βιταμίνες:

A (β-καροτίνη), B₁ (θειαμίνη), B₂ (ριβοφλαβίνη), B₃ (νιασίνη), B₆ (πυροδοξίνη), B₁₂ (κοβαλαμίνη), C, E, φολικό οξύ, χολίνη

Όταν λαμβάνονται εσωτερικά με τη μορφή φυσικών συμπληρωμάτων ή είναι συστατικά καλλυντικών, καθεμιά από τις βιταμίνες έχει κάποιο ρόλο στη βελτίωση της εμφάνισης. Η Αλόη περιέχει τις περισσότερες από τις καλούμενες «βιταμίνες ομορφιάς».

Βιταμίνη A: Βοηθάει στην ομορφιά των μαλλιών και των ματιών. Το ξηρό δέρμα και η πιτυρίδα είναι δύο κοινά συμπτώματα έλλειψης της. Ο ρόλος της βιταμίνης A είναι να προστατεύει το σώμα από μολύνσεις, διατηρώντας την υγεία των βλεννογόνων. Η έλλειψη της προκαλεί επίσης ακμή και άσπρους ή μαύρους πόρους στο δέρμα. Επίσης τρώγοντας τροφές πλούσιες σε βιταμίνη A βοηθάει το δέρμα να μην καεί από τον ήλιο.

Βιταμίνες B: Ρυθμίζουν τις εκκρίσεις των αδένων του δέρματος έτσι ώστε τα μαλλιά και το δέρμα να μην είναι ούτε λιπαρά, ούτε ξηρά. Η έλλειψη των βιταμινών B κάνει τα μαλλιά να πέφτουν, να γεμίζουν πιτυρίδα και να ασπρίζουν πρόωρα.

Βιταμίνες C και E: Είναι γνωστές ως αντιοξειδωτικές βιταμίνες γιατί πολεμούν τις ελεύθερες ρίζες όπου είναι υπεύθυνες για την εμφάνιση των ρυτίδων.

-Βιταμίνη C: Είναι από τις πιο σημαντικές βιταμίνες, που προστατεύουν το σώμα από το άγχος και τις βλαβερές τοξίνες. Ως βασίλισσα των βιταμινών, η βιταμίνη C δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύει τον σχηματισμό σημαντικών ορμονών, βοηθάει στη δημιουργία γερού συνδετικού ιστού και προωθεί την κυκλοφορία του αίματος. Επίκαιρα αποτελέσματα στην έρευνα για καρδιακές παθήσεις αποδεικνύουν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό σε καρδιακά νοσήματα και παθήσεις του κυκλοφορικού προέρχονται από έλλειψη θρεπτικών συστατικών και ιδιαίτερα από έλλειψη βιταμίνης C. Η βιταμίνη C βοηθά στον σχηματισμό του κολλαγόνου και επίσης βοηθά να παραμένουν οι φλέβες και τα αγγεία σταθερά και ελαστικά. Σε μη επαρκή λήψη, προκαλούνται πολύ λεπτές ρωγμές στα αγγεία, ένα στάδιο πριν το σκορβούτο. Η αιμορραγία στα ούλα μπορεί να χαρακτηριστεί επίσης ως ένα στάδιο πριν το σκορβούτο. Το σύστημα επιδιόρθωσης μας προσπαθεί να «μπαλώσει» τις ρωγμές αυτές με χοληστερίνη. Μεγάλες στιγμές σε χοληστερίνη είναι ένα σημάδι για υψηλή κατανάλωση σε ζωικές πρωτεΐνες και άγχος καθώς και μη επαρκή λήψη σε θρεπτικά συστατικά. Επαρκής λήψη βιταμινών θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση των περισσότερων καρδιακών και κυκλοφορικών προβλημάτων. Αυτό ισχύει βέβαια και για άλλες ασθένειες της εποχής μας, όπως ο διαβήτης και ο καρκίνος.

-Βιταμίνη E: Η βιταμίνη της νεότητας και γονιμότητας είναι στη σημερινή εποχή ιδιαίτερα πολύτιμη για τον καθένα μας, διότι βοηθά στην εξουδετέρωση των «ελεύθερων ριζών» και των βλαβερών λιπών, στηρίζει το σχηματισμό των ορμονών και βελτιώνει την πρόσληψη του οξυγόνου στα κύτταρα, δρα υποστηρικτικά στην κυκλοφορία του αίματος και στην αύξηση της ενέργειας και της απόδοσης. Η βιταμίνη E βοηθά στην εξομάλυνση των συνεπειών από UV ακτινοβολίες, που έχουν αυξηθεί λόγω της τρύπας του όζοντος.

Ως θρεπτικό συστατικό, για την καλύτερη προστασία των κυττάρων και του δέρματος, η βιταμίνη E είναι από τα πιο σημαντικά αντιοξειδωτικά.

Φολικό οξύ: Είναι στενά συνδεδεμένο με τη βιταμίνη B₁₂ όπου είναι και τα δύο απαραίτητα για τη φυσιολογική παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επηρεάζει το μεδούλι των κοκκάλων, βοηθάει στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών και στη θεραπεία της απλής αναιμίας. Τα καφέ στίγματα που εμφανίζονται στο δέρμα των ηλικιωμένων εξαφανίζονται ή δε φαίνονται τόσο έντονα, με τη βοήθεια του φολικού οξέος.

Χολίνη: Αποτρέπει τη συσσώρευση των λιπών και της χοληστερίνης στο σώμα και αυτό είναι ο κύριος ρόλος της. Επίσης είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία των μυών.

Αμινοξέα:

Λυσίνη, Θρεονίνη, Βαλίνη, Μεθιονίνη, Ισολευκίνη, Φαινυλαλανίνη, Θρυπτοφάνη, Αργινίνη, Ασπαραγινικό οξύ, Σερίνη, Γλουταμινικό οξύ, Γλυκίνη, Αλανίνη, Τυροσίνη, Ιστιδίνη, Προλίνη, Υδροξυπρολίνη, Κυστίνη, Λευκίνη, Γλυκερίνη

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται 22 αμινοξέα (τις μονάδες οικοδόμησης των πρωτεϊνών) και η Αλόη Βέρα προσφέρει τα 20 από αυτά. Το πιο σημαντικό όμως, είναι ότι προσφέρει 7 από τα 8 αμινοξέα, που δεν είναι σε θέση να παρασκευάσει ο οργανισμός και τα οποία πρέπει να χορηγηθούν μέσω της τροφής.

Μέταλλα- Ιχνοστοιχεία:

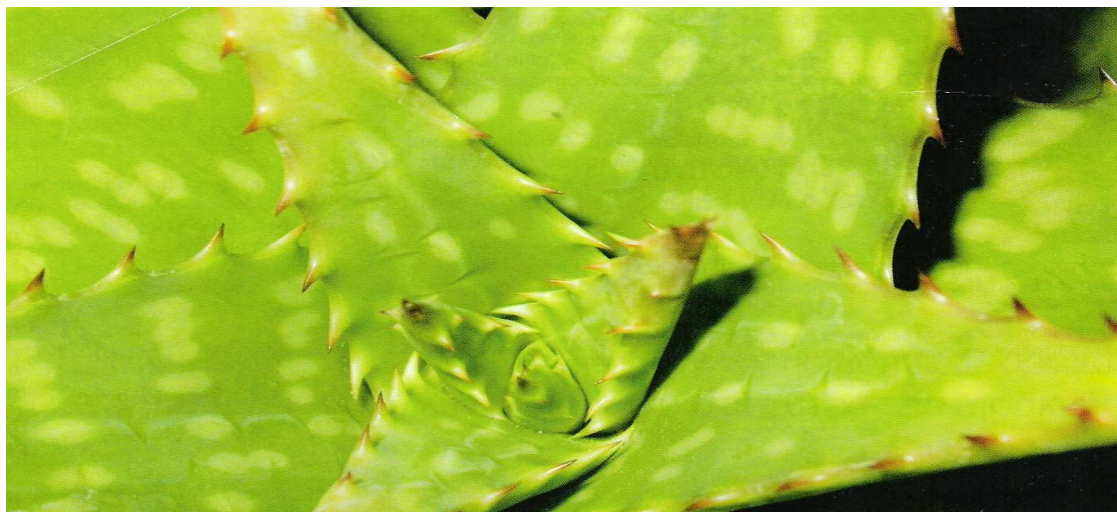
Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Ψευδάργυρος, Χαλκός, Χρώμιο, Ασβέστιο, Νάτριο, Κάλιο, Σίδηρο, Φώσφορο, Αλουμίνιο, Χλώριο, Θειάφι και το σημαντικότερο αντιοξειδωτικό σελήνιο

Ψευδάργυρος: Αυτό το μέταλλο περιέχεται σε περισσότερα από 100 ένζυμα του σώματος και είναι απαραίτητο για τη ρύθμιση του μεταβολισμού. Η έλλειψη σε ψευδάργυρο οδηγεί σε εξασθένηση του αμυντικού συστήματος, δημιουργία ρυτίδων, ανικανότητα, προβλήματα στον προστάτη, διαταραχή στη συγκέντρωση, ακμή, διαβήτη και συναισθηματική ψυχρότητα.

Χρώμιο: Όταν τα νευρικά ερεθίσματα είναι πάρα πολύ πιεσμένα, τα νεύρα είναι πολύ χαλαρά, η κατάπτωση εξαπλώνεται, γίνεται προσπάθεια ν' αντιμετωπιστεί αυτή η καταθλιπτική διάθεση με κατανάλωση γλυκών και το πάγκρεας δεν λειτουργεί πλέον κανονικά, τότε η αιτία είναι πιθανόν η έντονη έλλειψη χρωμίου. Το χρώμιο ρυθμίζει το ζάχαρο και οι αλκοολικοί μπόρεσαν με χρώμιο να ξεπεράσουν την εξάρτησή τους.

Σελήνιο: Το σελήνιο είναι ένα ζωτικό ιχνοστοιχείο και έχει μεγάλη σημασία για την διατήρηση των δυνάμεων της άμυνας. Στο μεταξύ, το έδαφος είναι πια φτωχό σε σελήνιο και ανάλογα φτωχά σε σελήνιο είναι το αλεύρι και τα δημητριακά. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι με επαρκή λήψη σεληνίου, το ποσοστό των

καρκίνων μειώθηκε κατά μέσο όρο 50%. Δημητριακά, σουσάμι ακατέργαστο και καρύδες είναι κλασικές πηγές σεληνίου.



Σακχαρίτες:

Acemannan, Αραβινόζη, Γαλακτόζη, Γλυκόζη, Μαννόζη, Ραμνόζη, Ξυλόζη, Εξουρονικό οξύ, Γλυκουρονικό οξύ, Γαλακτουρονικό οξύ, Κυτταρίνη, Ουρικό οξύ, Μανουρικό οξύ, Aldopentose

Όταν η Αλόη Βέρα αναπτύσσεται υπό ιδανικές συνθήκες εδάφους και κλίματος, τότε είναι πλούσια σε πολύτιμα οργανικά συστατικά, όπως πολυζαχαρίτες. Αυτοί έχουν την μεγαλύτερη αξία δεδομένου ότι αποτελούν τα συστατικά-κλειδί, όσον αφορά τις θεραπευτικές ιδιότητες της Αλόης. Ο χυμός ή το ζελέ που προέρχεται από τα φύλλα μιας τέτοιας Αλόης περιέχει 4000, τουλάχιστον, mg/lit φυσικώς ευρισκόμενους πολυζαχαρίτες, περιεκτικότητα που θεωρείται ιδεώδης για τα καλύτερα προληπτικά ή θεραπευτικά αποτελέσματα. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στην αποτοξίνωση.

Acemannan: Όσο είμαστε μικροί σε ηλικία, αυτός ο πολυσακχαρίτης μας προστατεύει από το να αρρωσταίνουμε και ταυτόχρονα ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας. Είναι ο καλός μας φύλακας φρουρός που αποθηκεύεται σε όλες τις μεμβράνες των κυττάρων. Δυστυχώς τα ευχάριστα τελειώνουν στην εφηβεία. Το σώμα σταματά να παράγει αυτόν τον πολυσακχαρίτη.

Είναι η βάση, τα σωστά θεμέλια της υγείας μας για όλα τα συνδετικά κύτταρα, συμπεριλαμβανομένου και του δέρματος, των τοιχωμάτων των αγγείων (π.χ. σωστή καρδιακή λειτουργία, χαμηλή χοληστερίνη), των τενόντων, των κλειδώσεων, των χόνδρων, των συνδέσμων και του βασικού σκελετού. Έτσι οι κλειδώσεις μας έχουν πάντα επαρκές υγρό και αποτρέπει τα

αρθριτικά. Σε τυχόν έξαρση, ανακουφίζει και ελαχιστοποιεί τα οιδήματα.

Ο Acemannan διαθέτει ιδιότητες ενάντια στα βακτήρια και τους μύκητες, σταθεροποιεί τη χλωρίδα τους καθώς και τα όργανα πέψης. Έτσι λοιπόν, αυτή η πολύτιμη ουσία, συντελεί στην κινητικότητα των εντέρων και βοηθά να αποβληθεί από το παχύ έντερο μια ξένη πρωτεΐνη που προκαλεί αλλεργία.

Πολλές κλινικές μελέτες έχουν αποδείξει την επουλωτική δράση της Αλόης και όλων των παραγώγων του ζελέ της Αλόης Βέρα. Η επουλωτική επίδραση γίνεται με τη διέγερση των μακροφάγων και των ινοβλαστών. Η διέγερση των ινοβλαστών έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της σύνθεσης του κολλαγόνου και της πρωτεογλυκάνης, εξασφαλίζοντας έτσι την επισκευή της βλάβης του ιστού.

Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι λειτουργεί και σαν συναγερμός μέσα στο σώμα μας. Σε περίπτωση επίθεσης από βακτήρια, ιούς ή καρκινικά κύτταρα, θα ενεργοποιήσει μακροφάγα, Τ-λεμφοκύτταρα, αντισώματα, τον στρατό μας δηλαδή για να πολεμήσουν τον εχθρό.

Η τελευταία δουλειά που κάνει για μας αυτός ο πολυσακχαρίτης είναι η ανοσοποιητική ενδυνάμωση του πυρήνα των κυττάρων, διότι σε περίπτωση προσβολής από ιούς δεν υπάρχουν αρκετές αμυντικές δυνάμεις στο εσωτερικό τους. Αν έχουμε πολλά αμυντικά κύτταρα στο στρατό μας, η προσβολή των ιών δεν υφίσταται. Παράλληλα, δρα και ύπουλα για τον εχθρό. Σπάει την πόρτα εισόδου ακόμα και των καρκινικών κυτάρων, δηλαδή το πρωτεϊνικό περιτύλιγμα, ώστε να μπορέσουν τα αμυντικά κύτταρα να εισέλθουν πιο αποτελεσματικά και να τα εξουδετερώσουν. Ο χυμός της Αλόης Βέρα είναι πλούσιος σε Acemannan.

Συνοπτικά λοιπόν οι δράσεις του Acemannan, είναι οι εξής:

1. Δρα σαν ισχυρός αντιφλεγμονώδης παράγοντας.
2. Διεγείρει τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος.
3. Βελτιώνει τον συνολικό μεταβολισμό και τη λειτουργία του κυττάρου.
4. Βελτιώνει την αλλεργική συμπεριφορά του οργανισμού.
5. Διεγείρει την παραγωγή ινοβλαστών για την απελευθέρωση του κολλαγόνου.

Ένζυμα:

Οξειδάση, Καταλάση, Αμυλάση, Βραδυκινάση, Κελλουλάση, Λιπάση, Αλανινάση, Φωσφατάση, Κρεατινική φωσφοκινάση, Υδρογονάση, Πεντοζάνη, Αλιινάση, Προτεάση, Λακτική

Διυδρογονάση, 5΄ Νουκλεοτιδάση, SPG Τρανσαμινάση, SGO Τρανσαμινάση

Τα πεπτικά ένζυμα (λιπάσες και πρωτεάσες) διασπούν το φαγητό και βοηθούν την πέψη, καθώς και την καρβοξυπεπτιδάση που εμπλέκεται στη αντιφλεγμονώδη διαδικασία.

Στερόλες (-Λιπαρά οξέα):

Καμπεστερόλη, Lureol, Βήτα- Σιτοστερόλη, Χοληστερόλη

Είναι στερεές αλκοόλες, κρυσταλλικές αδιάλυτες στο νερό, διαλυτές στους διαλύτες των λιπών και βρίσκονται σε όλους τους φυτικούς οργανισμούς. Οι 3 κύριοι τύποι λειτουργούν ως ισχυροί αντιφλεγμονώδεις παράγοντες.

Σαπωνίνες:

Είναι φυτικές γλυκοσίδες με ιδιότητες σάπωνος, που ασκούν αντιμικροβιακή δράση ενάντια στα βακτήρια, τους ιούς, τους μύκητες και τους ζυμομύκητες όπως για παράδειγμα τον μύκητα candida ή «άφθα». Οι καταπληκτικές τους ιδιότητες σαν μέσα καθαρισμού του δέρματος οφείλονται στο ότι διαλύονται εύκολα σε νερό ελεύθερο αλάτων, ασβεστίου και μαγνησίου. Παρουσιάζουν αντισηπτική δράση και προφυλάσσουν το δέρμα.

Ανθρακινόνες:

Αλοΐνη, Μπαρμπαλοΐνη, Ισομπαρμπαλοΐνη, Εμοδίνη, Αλοϊκό οξύ, Aloe Emodin, Anthranol, Anthracen, Zimtsaeure, Resistannol, Οξύ Chrysophan

Οι πιο σημαντικές είναι η Αλοΐνη και Εμοδίνη οι οποίες αν και σε ελάχιστες ποσότητες, είναι αρκετά ισχυρά παυσίπονα και αναγνωρίζεται ότι διαθέτουν αντιβακτηριδιακή και ιοκτόνο δράση. Στη γνήσια μορφή τους είναι πολύ δυνατά καθαρτικά.

Αλοΐνη (ή βαρβαλοΐνη): Οργανική αρωματική ένωση που απομονώθηκε από την Αλόη των νήσων Μπαρμπάντος, από τις οποίες πήρε και το όνομα βαρβαλοΐνη. Κρυσταλλικό σώμα που σχηματίζει πρισματικές βελόνες ή σκόνη, με πικρή γεύση, άοσμο, διάλυτο στο νερό, το οινόπνευμα και την ακετόνη και δυσδιάλυτο στο χλωροφόρμιο, στον αιθέρα και στο βενζόλιο. Το σημείο τήξεως της είναι 142-147 °C και είναι ευαίσθητη στο φως. Χρησιμοποιείται ως καθαρτικό σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας.

Σαλικυλικό οξύ:

Λευκό, λεπτό, κρυσταλλικό βελονοειδές σώμα με χαρακτηριστική οσμή, διαλυτό στο οινόπνευμα και αιθέρα, λίγο διαλυτό στο νερό, τήκεται στους 159 °C. Η ασπιρίνη είναι παράγωγο του σαλικυλικού οξέος. Είναι ισχυρό αντισηπτικό. Έχει κερατολυτική και δερματολυτική δράση. Χρησιμοποιείται πολύ στην Ιατρική (Δερματολογία). Είναι βασικό συστατικό φαρμάκων για την θεραπεία των κάλων. Στην κοσμητολογία χρησιμοποιείται ως συντηρητικό. Απορροφάται από το δέρμα και δεν το ερεθίζει. Είναι αντιφλεγμονώδες και βοηθά τοπικά στη διάσπαση του νεκρού ιστού.

Λιγνίνη:

Ατή η ξυλώδης ουσία προσδίδει στην Αλόη Βέρα την ικανότητα της να διεισδύει βαθιά στο δέρμα.

Αμινοσάκχαρα:

Γλυκοζαμίνη, Γαλακτοζαμίνη

Επιπλέον:

Μηλικό οξύ, Αιθέρια Έλαια

Αιθέρια έλαια: Τα αιθέρια έλαια παίρνονται από τα διάφορα μέρη του φυτού τα φύλλα, τα άνθη, τον κορμό, τις ρίζες του. Ενισχύουν την ανάπτυξη νέων κυττάρων, παρεμποδίζουν τη διαδικασία γήρανσης με τη γρηγορότερη απομάκρυνση των κατεστραμμένων κυττάρων, έχουν αντιβακτηριακή και αντισυμφοριτική δράση και επιταχύνουν την απομάκρυνση των τοξικών αποβλήτων του οργανισμού. Επίσης ελευθερώνουν το άγχος και την τάση του ατόμου με την επίδραση τους στις περιφερειακές νευρικές απολήξεις. Αυξάνουν την ελαστικότητα του δέρματος και βοηθούν στη μείωση του ουλώδους ιστού και των ραβδώσεων. Δημιουργούν γενική ευεξία στο άτομο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7



Α) ΡΟΛΟΣ ΑΛΟΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΩΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΟ

Η Αλόη Βέρα, ως κύριο συστατικό στα καλλυντικά, λειτουργεί στο να γιατρέψει το φθαρμένο επιθήλιο. Το επιθήλιο είναι ένας ανατομικός όρος που ορίζεται ως «το στρώμα των κυττάρων που καλύπτει την επιφάνεια του σώματος ή καλύπτει μία κοιλότητα που συνδέεται με αυτό». Το μεγαλύτερο επιθήλιο είναι το δέρμα μας, αλλά στον οργανισμό μας συμπεριλαμβάνεται και το έντερο, οι βρόγχοι και το γεννητικό σύστημα.



Σαν καλός θεραπευτής η Αλόη, προσφέρει υγεία στο δέρμα. Θα διαπεράσει στο δέρμα μας όλα τα θρεπτικά συστατικά της και μάλιστα σε βάθος μέχρι και την έβδομη στοιβάδα, σε αντίθεση με τα καλλυντικά προϊόντα που δεν περιέχουν Αλόη, που διαπερνούν μόνο τις δύο πρώτες στοιβάδες. Θα απορροφηθεί από το δέρμα 3-4 φορές γρηγορότερα από το νερό ενώ κάποιες φορές μπορεί να φτάσει και μέχρι τους ιστούς στο εξωτερικό των οστών. Η επιφάνεια του δέρματος γίνεται πιο λεία, λόγω της συνεκτικής επίδρασης της στα επιφανειακά αποκομμένα επιδερμικά κύτταρα, να τα κολλήσει ξανά. Ρυθμίζει την ενυδάτωση της επιδερμίδας και επιπλέον γίνεται κατακράτηση υγρασίας σαν μέσο προστασίας. Φέρνει ισορροπία στο pH του δέρματος μέσω των συτυπικών ιδιοτήτων της.

Η Αλόη βοηθά κατ' αρχήν στην πρόληψη των τραυματισμών στους επιθηλίους ιστούς και έπειτα στη γρήγορη επούλωσή τους, αν τραυματιστούν, καθώς διεγείρει την αναπαραγωγή κυττάρων.

Ενισχύει τη λειτουργία των ινωδών βλαστοκυττάρων. Είναι αυτά τα απίστευτα μικρά κύτταρα που είναι υπεύθυνα για το σχηματισμό και επιδιόρθωση του κολλαγόνου και της ελαστίνης. Η επιτάχυνση παραγωγής του κολλαγόνου, περιορίζει τις ρυτίδες βοηθώντας το δέρμα να αναγεννηθεί.

Τα αντιοξειδωτικά πολεμούν τις “ελεύθερες ρίζες”, τις ασταθείς δηλαδή ενώσεις που δημιουργεί ο μεταβολισμός μας και βρίσκονται στους περιβαλλοντικούς ρύπους και επιταχύνουν τη διαδικασία της γήρανσης. Επίσης οι αντιοξειδωτικές της ιδιότητες προλαμβάνουν τη φωτογήρανση. Είναι φυσικός αντιηλιακός δείκτης 2-3 βαθμών.

Κοσμητολογικά προϊόντα (καλλυντικά)

Σαμπουάν και Αφρόλουτρο: Καθαρίζει και προστατεύει τα μαλλιά, το δέρμα της κεφαλής και του σώματος.

Σαπούνι σε υγρή-κρεμοσάπυνο και στερεή μορφή: Καθαρίζει και ενυδατώνει.

Οδοντόκρεμα: Προσφέρει ολοκληρωμένη στοματική υγιεινή. Καθαρίζει αποτελεσματικά τα δόντια, προλαμβάνει τις φλεγμονές και το μάτωμα των ούλων, προσφέρει δροσερή αναπνοή.

Μάσκα-peeling: Το peeling με Αλόη απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, καθαρίζει τους πόρους και συμβάλλει στην ανανέωση της. Ενώ η μάσκα την ενυδατώνει και την κάνει απαλή.

Κρέμα χεριών-σώματος-προσώπου (ημέρας και νύχτας): Προσφέρει στο δέρμα νεανικότητα, φρεσκάδα, ενυδάτωση και στηρίζει τους αμυντικούς μηχανισμούς του.



Αποσμητικό: Χρησιμοποιείται στην ευαίσθητη περιοχή της μασχάλης και καταπολεμά την κακοσμία και τον ιδρώτα.

Αντηλιακό προσώπου-σώματος: Προστασία από τις υπεριώδης ακτίνες του ήλιου UVA- UVB.

Προϊόντα μετά την ηλιοθεραπεία: Καταπραΐνει και ανακουφίζει την επιδερμίδα από την έκθεση στον ήλιο.



Προϊόντα αδυνατίσματος: Έχοντας αποτοξινωτικές και καθαρικές ιδιότητες, η Αλόη, ρυθμίζει το βάρος και τα επίπεδα ενέργειας.

Προϊόντα αντιγήρανσης: Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες που περιέχονται στα συστατικά της Αλόης αποθαρρύνουν το σχηματισμό των ελεύθερων ριζών, με αποτέλεσμα να μειώνεται το φαινόμενο της πρόωρης γήρανσης.

Προϊόντα αντρικής περιποίησης: Αφρός ξυρίσματος: Τα περιποιητικά συστατικά της Αλόης φροντίζουν την αντρική

επιδερμίδα κατά το ξύρισμα. Ενώ, τα προϊόντα **μετά το ξύρισμα**, καταπραΰνουν και ανακουφίζουν την επιδερμίδα.

Γαλάκτωμα-Λοσιόν: Καθαρίζει και δροσίζει ιδανικά το δέρμα, πριν από τη χρήση καλλυντικών, από τους περιβαλλοντικούς ρύπους.



Προϊόντα μακιγιάζ (make-up, πούδρα, μολύβια ματιών- χειλιών, σκιές, κραγιόν, μάσκαρα, ρουζ): Αναδεικνύουν την ομορφιά ενώ προσφέρουν φροντίδα στο δέρμα, χάρη στις ιδιότητες της Αλόη.

Περιποίηση χειλιών: Προστατεύει τα χείλη από τις βλαβερές περιβαλλοντικές επιδράσεις και τα ενυδατώνει.

Προϊόντα ιδιαίτερης φροντίδας: Εξειδικευμένα προϊόντα θεραπείας προσώπου και σώματος που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες του κάθε δέρματος (κατά του στρες, ευαίσθητα δέρματα, για ακμή, λιπαρότητα)

Προϊόντα για μωρά: Ότι πιο απαλό, τρυφερό και απόλυτα ασφαλές για την επιδερμίδα του μωρού.

Σπρέι άμεσης δράσης: π.χ. σε περιπτώσεις εγκαυμάτων από τον ήλιο και δερματικών ερεθισμών. Ένα φαρμακείο στο σπίτι για τις πρώτες βοήθειες.

Κτηνιατρικά προϊόντα: Προϊόντα για φροντίδα του δέρματος και του τριχώματος των ζώων.



Οι αισθητικοί επωφελούνται πολύ από τη χρήση τέτοιων προϊόντων μιας και είναι πολύ οικονομικά και δίνουν άριστα αποτελέσματα σε ποικιλία περιπτώσεων. Συνδυάζονται εύκολα με θεραπείες με μηχανήματα, ηλεκτρισμό κλπ.. Επιπλέον, μειώνεται δραστικά ο κίνδυνος αλλεργίας ή άλλης ανεπιθύμητης αντίδρασης του δέρματος. Ταυτόχρονα, προσφέρουν μια βαθιά αίσθηση ευεξίας και χαλάρωσης λόγω των αιθέριων ελαίων που περιέχουν.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσουν ορισμένες συνταγές για παρασκευή καλλυντικών προϊόντων που περιέχουν Αλόη και μπορεί ο καθένας να παρασκευάσει εύκολα στο σπίτι του:



Πήλινγκ προσώπου με αμύγδαλα

Για ξηρές επιδερμίδες

Υλικά:

Μια κρέμα προσώπου ουδέτερη ή κρέμα ενυδατική
χειριών/σώματος
Αλεσμένα αμύγδαλα ανάλατα με φλούδα (ή μέτριο αλεσμένο σιτάρι
ή σπόρους παπαρούνας)
Λάδι Αμυγδάλου
Λάδι Ζοζόμπα
Λάδι Σπαθόχορτο
Λάδι Μακαντάμια
Λάδι Ινδοκάρυδο
Λάδι Σίτου (σιτέλαιο)
Αιθέριο Έλαιο Άγριο Τριαντάφυλλο
Ζελέ Αλόης

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε την κρέμα μας σε ένα μπολ
Προσθέτουμε 3 σταγόνες από όλα τα λάδια μας.
Προσθέτουμε ένα κουταλάκι του γλυκού ζελέ αλόης.
Προσθέτουμε 3 σταγόνες Αιθέριο έλαιο Άγριο Τριαντάφυλλο.

Τέλος προσθέτουμε τα αμύγδαλα ή τους σπόρους που έχουμε διαλέξει ανάλογα.

Ανακατώνουμε το μίγμα μας και είναι έτοιμο να το χρησιμοποιήσουμε για να κάνουμε ένα απολαυστικό πήλινγκ στο πρόσωπό μας και να ανανεώσουμε την επιδερμίδα μας.

Για λιπαρές επιδερμίδες

Υλικά:

Μια κρέμα προσώπου ουδέτερη ή κρέμα ενυδατική χεριών/σώματος

Αλεσμένα αμύγδαλα ανάλατα με φλούδα (ή μέτριο αλεσμένο σιτάρι ή σπόρους παπαρούνας)

Λάδι Αμυγδάλου

Λάδι Σταφυλιού

Λάδι Μελισσόχορτου

Λάδι Βασιλικού

Λάδι Λεβάντας

Αιθέριο Έλαιο Δενδρολίβανο

Αιθέριο Έλαιο Γεράνι

Αιθέριο Έλαιο Πορτοκάλι

Ζελέ Αλόης

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε την κρέμα μας σε ένα μπολ

Προσθέτουμε 3 σταγόνες από όλα τα λάδια μας.

Προσθέτουμε ένα κουταλάκι του γλυκού ζελέ αλόης.

Προσθέτουμε 2 σταγόνες από κάθε Αιθέριο έλαιο.

Τέλος προσθέτουμε τα αμύγδαλα ή τους σπόρους που έχουμε διαλέξει ανάλογα.

Ανακατώνουμε το μίγμα μας και είναι έτοιμο να το

χρησιμοποιήσουμε για να κάνουμε ένα απολαυστικό πήλινγκ στο πρόσωπό μας και να ανανεώσουμε την επιδερμίδα μας.

Αρωματική λοσιόν σώματος με "νόστιμα" βάμματα.

Υλικά:

Μια μέτρια σοκολάτα γάλακτος

Μισό πακέτο μπισκότα πτι-μπερ (θρυμματισμένα)

Μισό σακουλάκι καραμέλες γάλακτος (όχι πολύ ακριβές!)

Μισό σακουλάκι μαύρη ζάχαρη

2 μπουκάλια (αναλόγως) αλκοόλη 70%

Μια λοσιόν σώματος με ουδέτερο άρωμα αλόης
Λίγη γλυκερίνη

Βάμματα:

Παίρνουμε 4 βάζα (π.χ. από μαρμελάδα) των 300/400γρ. Τα πλένουμε καλά με καυτό νερό. Στο πρώτο βάζο προσθέτουμε τη σοκολάτα την οποία έχουμε λιώσει εκ των προτέρων μαζί με λίγο βούτυρο σε ένα πήλινο σκεύος στο φούρνο μικροκυμάτων. Την ρίχνουμε στο βάζο και προσθέτουμε τόσο αλκοόλη ώστε να καλυφτεί η σοκολάτα μας 2 δάχτυλα πιο πάνω. Αυτό το βάζο το τοποθετούμε επάνω στο καλοριφέρ μας περίπου για 7 μέρες αν είναι χειμώνας ή σε ηλιόλουστη θέση αν είναι καλοκαίρι! Έπειτα χρησιμοποιώντας ένα φίλτρο του καφέ στραγγίζουμε το βάμμα σε ένα μπολ. Ξεπλένουμε το βάζο μας, πολύ καλά όπως πριν, και ρίχνουμε το φιλτραρισμένο βάμμα πάλι στο καθαρό βάζο μας. Με τον ίδιο τον τρόπο φτιάχνουμε τα υπόλοιπα βάμματα, του μπισκότου, της καραμέλας (την σπάμε με τον καρυοθραύστη) και της μαύρης ζάχαρης. Ύστερα από 7 μέρες ανοίξτε και μυρίστε αυτά τα βάμματα, θα σας ξετρελάνουν!

Λοσιόν:

Και τώρα το κορύφωμα αυτής της συνταγής μας. Παίρνουμε ένα μπολ και ρίχνουμε 1 κουταλιά του γλυκού γλυκερίνη και από τα βάμματα μας από μία κουταλιά της σούπας. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί, μέχρι να διαλυθούνε καλά. Αυτό το μίγμα το ρίχνουμε στην λοσιόν μας και την χτυπάμε καλά στο χέρι μέχρι να έχουμε ομοιογενές μίγμα. Δοκιμάζουμε το αποτέλεσμα στο χέρι μας.

Μάσκα για ξηρές και λιπαρές επιδερμίδες

Υλικά:

Πράσινη άργιλος σε σκόνη

Κρέμα γάλακτος 3,5% (για ξηρή επιδερμίδα)

Κρέμα γάλακτος 1,5% (για λιπαρή επιδερμίδα)

Μαγιά μπύρας σε σκόνη

Μέλι

Ταχίνι ψιλό

Βάση Λαδιών από Καλέντουλα, Σταφύλι, Βάλσαμο, Ζοζόμπα.

Αιθέρια Έλαια από Τριαντάφυλλο, Πορτοκάλι, Σανταλόξ, Λεβάντα,

Γεράνι.

Ζελέ Αλόης.
Ξύδι Μηλίτη (ξηρές επιδερμίδες)
Λεμόνι (Λιπαρές επιδερμίδες)

Συνταγή:

Σε ένα μικρό μπολ που θα χρειαστούμε για να ανακατώσουμε τα υλικά μας ρίχνουμε 3-4 κουτ./σούπας σκόνη πράσινης και αργίλου και σκόνη από μαγιά μπύρας. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος (ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας μας) και ανακατώνουμε μέχρι να σχηματιστεί μια λεία πάστα. Έπειτα προσθέτουμε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι, ένα κουταλάκι του γλυκού ταχίνι ψιλό, το ζελέ αλόης και ανακατώνουμε πάλι. Στη συνέχεια προσθέτουμε μισό κουταλάκι του γλυκού ξύδι μηλίτη (για ξηρές επιδερμίδες) ή μισό κουταλάκι του γλυκού λεμόνι (για λιπαρές επιδερμίδες), για την συντήρησή μας (περίπου για 1 μήνα).

Απλώνουμε με πινέλο προσώπου την πάστα (εξαιρούνται μάτια και χείλη) και την αφήνουμε στο πρόσωπό μας για 15 λεπτά. Έπειτα ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

Προσοχή! Η πάστα δεν πρέπει να είναι νερουλή. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, προσθέστε λίγη πράσινη άργιλο ακόμη



Αλοιφή με βότανα για την ξηροδερμία

Το βάλαμο αυτό, λόγω των θεραπευτικών ελαίων που περιέχει, είναι κατάλληλο για τις ξηρές περιοχές (αγκώνες, πέλματα, ταλαιπωρημένα χέρια) καθώς και για το ερεθισμένο και ταλαιπωρημένο δέρμα, για την επούλωση εκδορών και μικρών πληγών. Αν αφαιρέσουμε αυτά τα αιθέρια έλαια και στη θέση τουςβάλουμε 30-40 σταγόνες λεβάντα, τότε θα πάρουμε μια αλοιφή που προστατεύει από τα εγκαύματα

Υλικά:

(σε κουταλιές της σούπας)

- 1 κουταλιά βούτυρο κακάο
- 1 κουταλιά λάδι καλέντουλας

- 1 κουταλιά χαμομηλόλαδο
- 1 κουταλιά βαλσαμόλαδο
- ½ κουταλιά σιτέλαιο
- ½ κουταλιά έλαιο αβοκάντο
- 1 ½ κουταλιά κερι μέλισσας τριμμένο
- 5 κάψουλες βιταμίνη E
- 2 κουταλιές τζελ αλόης
- ½ κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμόνι
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο palmarosa
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο γεράνιο

Συνταγή:

Γεμίζουμε ένα τηγάνι κατά το 1/3 με νερό, το βάζουμε σε χαμηλή φωτιά και τοποθετούμε σ' αυτό ένα πυρίμαχο σκεύος με το βούτυρο κακάο, τα φυτικά έλαια και το κερι. Ταυτόχρονα τοποθετούμε στο τηγάνι ένα άλλο σκεύος με το τζελ αλόης. Περιμένουμε να λειώσουν καλά το βούτυρο κακάο και το κερι, και

αναμιγνύουμε σχολαστικά τα υλικά για να ενοποιηθούν. Αποσύρουμε και τα δύο σκεύη από τη φωτιά. Στο μίγμα των ελαίων προσθέτουμε τη βιταμίνη E και ανακατεύουμε. Χτυπάμε το μίγμα με ένα μιξεράκι του φραπέ και προσθέτουμε σιγά- σιγά την αλόη, συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ενοποιηθούν τελείως τα υλικά. Προσθέτουμε το μέλι και τα αιθέρια έλαια και ανακατεύουμε σχολαστικά. Βάζουμε το βάλαμο σε γυάλινο βαζάκι και περιμένουμε να κρυώσει πριν το κλείσουμε με καπάκι.

Σπρέι σώματος για ενέργεια και ευεξία

Υλικά:

Βαποριζατέρ από 100 ml - 200 ml Αλκοόλη 70%Γλυκερίνη

1 φρέσκο άνθος κρίνου

1 κουταλάκι του γλυκού άνθη ξερά πορτοκαλιάς

1 κουταλάκι του γλυκού άνθη ξερά άγριου τριαντάφυλλου

1 κουταλάκι του γλυκού ξερό χαμομήλι

1 κουταλάκι του γλυκού ξερό φασκόμηλο

1 κουταλάκι του γλυκού ξερή μέντα

Χυμός Αλόης

Αποσταγμένο νερό

Αιθέρια Έλαια: 5 σταγόνες από πορτοκάλι, ροδόξυλο, μανταρίνι ή νεράντζι, φασκόμηλο, και 10 σταγόνες από μέντα και γιαπωνέζικη μέντα (δροσίζει πιο πολύ!).

Συνταγή:

Σε ένα δοχείο μαρμελάδας βάζουμε όλα τα άνθη και τα βότανα και περιχύνουμε με την αλκοόλη μέχρι να σκεπαστούν καλά τα βότανα. Τα αφήνουμε να σταθούν για 10 μέρες σε δροσερό μέρος. Έπειτα τα φιλτράρουμε και το μισό του βάμματος το ρίχνουμε μέσα στο βαποριζατέρ μας προσθέτοντας, μία κουταλιά της σούπας χυμό αλόης, ένα κουταλάκι του γλυκού γλυκερίνη,

και τα αιθέρια έλαια. Συμπληρώνουμε τον κενό χώρο στο βαποριζατέρ με αποσταγμένο νερό. Το μίγμα μας είναι έτοιμο. Θα πρέπει να το κουνάμε καλά πριν από κάθε χρήση. Απολαύστε το, θα σας απογειώσει!

Γαλάκτωμα για ξηρές και "ώριμες" επιδερμίδες

Υλικά:

Αφέψημα ροδοπέταλων, μολόχας και χαμομηλιού
150 ml κρέμα γάλακτος πλήρης
1 κουταλιά σούπας γλυκερίνη
1/2 κουταλάκι γλυκού Ζελέ Αλόης
5 σταγόνες ελαιόλαδο
5 σταγόνες σιτέλαιο
5 σταγόνες σουσαμέλαιο
3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου
Χυμός λεμονιού (από μισό λεμόνι)

Συνταγή:

Ετοιμάζουμε το αφέψημα. Βράζουμε σε νερό 300 ml περίπου τα βότανά μας (ροδοπέταλα, χαμομήλι και μολόχα) για 10 λεπτά και τα αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς.

Σε ένα μπολ, μεσαίου μεγέθους, βάζουμε την κρέμα γάλακτος, την γλυκερίνη, το ζελέ αλόης και τις σταγόνες από τα τέσσερα διαφορετικά έλαια. Ανακατώνουμε μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιόμορφο.

Σουρώνουμε τα βότανα και μετράμε 50 ml από το αφέψημα που έχει ήδη κρυώσει, (ή 100 ml εάν θέλουμε το γαλάκτωμα πιο αραιό). Το προσθέτουμε στο προηγούμενο μίγμα, ώστε να έχουμε συνολικά 200 ml ποσότητα μίγματος (ή 250 ml ποσότητα για πιο αραιό γαλάκτωμα).

Ανακατεύουμε το μίγμα με δύναμη (στο μίξερ ή στο σείκερ) μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους. Προσθέτουμε στο τέλος τον χυμό λεμονιού για φυσικό συντηρητικό, που θα διατηρήσει το μίγμα για 1 με 2 εβδομάδες.

Έτοιμο να το χρησιμοποιήσουμε για τον καθαρισμό της επιδερμίδας μας.

Γαλάκτωμα για προβληματικές και λιπαρές επιδερμίδες

Υλικά:

Αφέψημα από λίγη λεβάντα, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, χαμομήλι και καλέντουλα
50 ml κρέμα γάλακτος χαμηλών λιπαρών
100 ml Ζελέ Αλόης
5 σταγόνες ελαιόλαδο
5 σταγόνες σιτέλαιο
5 σταγόνες σουσαμέλαιο
3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου
2-3 σταγόνες από έλαια μελισσόχορτου, λεβάντας και δεντρολίβανου διαλυμένα σε
2 κουταλιές της σούπας λάδι χαμομηλιού και μερικές σταγόνες μηλόξυδο
Χυμός λεμονιού (από μισό λεμόνι)

Συνταγή:

Ετοιμάζουμε το αφέψημα. Βράζουμε σε νερό 300 ml περίπου τα βότανά μας (λεβάντα, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, χαμομήλι και καλέντουλα) για 10 λεπτά και τα αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς.

Σε ένα μπολ βάζουμε την κρέμα γάλακτος, το ζελέ αλόης και τις σταγόνες από τα τέσσερα διαφορετικά έλαια. Παίρνουμε 2-3 σταγόνες από κάθε λάδι μελισσόχορτου, λεβάντας και δεντρολίβανου και τις διαλύουμε σε 2 κουταλιές λάδι χαμομηλιού με μερικές σταγόνες μηλόξυδο. Τις προσθέτουμε στο προηγούμενο μίγμα και ανακατώνουμε μέχρι να έχουμε ομοιόμορφο αποτέλεσμα.

Σουρώνουμε τα βότανα και μετράμε 50 ml από το αφέψημα που έχει ήδη κρυώσει, (ή 100 ml εάν θέλουμε το γαλάκτωμα πιο αραιό). Το προσθέτουμε στο προηγούμενο μίγμα, ώστε να έχουμε συνολικά 200 ml ποσότητα μίγματος (ή 250 ml ποσότητα για πιο αραιό γαλάκτωμα).

Ανακατεύουμε το μίγμα με δύναμη (στο μίξερ ή στο σείκερ) μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους. Προσθέτουμε στο τέλος τον χυμό λεμονιού για φυσικό συντηρητικό, που θα διατηρήσει το μίγμα για 1 με 2 εβδομάδες.

Έτοιμο να το χρησιμοποιήσουμε για τον καθαρισμό της επιδερμίδας μας.

Χυμός για όλες τις χρήσεις, αλλά κυρίως για επάληψη εγκαυμάτων, εξανθημάτων και ερυθήματος

Αγοράστε ένα φυτό 3-5 ετών. Αφήστε το απότιστο για 2 εβδομάδες και κόψτε όσα φύλλα θέλετε από την ρίζα. Τυλίξτε τα σε αλουμινόχαρτο και κρατήστε τα για 2 εβδομάδες σε σκοτεινό μέρος θερμοκρασίας 4-8 βαθμ (όχι σε ψύκτη!).

Πλένετε τα φύλλα με νερό, αφού το βράσετε και το αφήσετε να κρυώσει, τεμαχίστε τα σε μικρά κομμάτια και αναμείξτε τα με νερό σε ποσοστό 1:3.

Βάλτε το μείγμα σε κρύο και σκοτεινό μέρος για 1,1/2 ώρα.

Στύψτε έπειτα τον χυμό και φιλτράρτε τον.



Β) ΡΟΛΟΣ ΑΛΟΗΣ ΩΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟ-ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

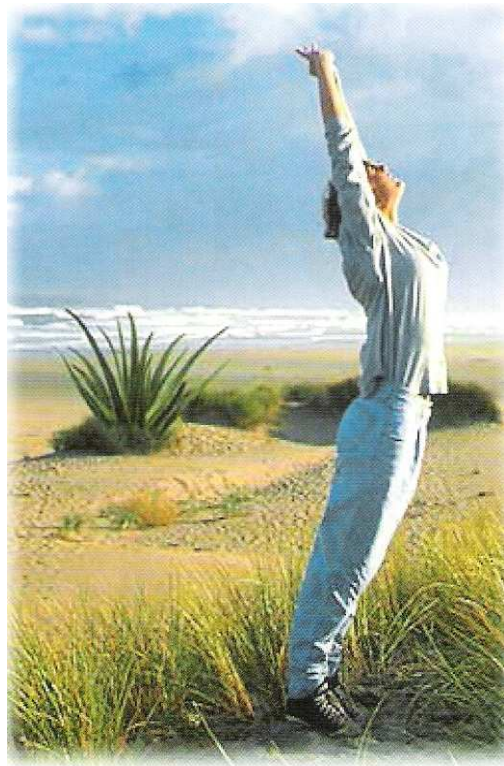
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΩΣ ΦΑΡΜΑΚΟ

Θα δράσει στο ανοσοποιητικό σύστημα. Ο Acemannan θα φωνάξει το στρατό του για βοήθεια (λευκοκύτταρα κ.τ.λ.), θα δώσει εντολή στους ινοβλάστες να παράγουν περισσότερο κολλαγόνο και ελαστίνη. Επιπλέον θα καλέσει τους αυξητικούς παράγοντες να προσκολληθούν πάνω του, για να παράγουν περισσότερο κοκκώδες ιστό στη συγκεκριμένη τοπική περιοχή. Ένα κινητό συνεργείο δηλαδή, έτοιμο να μας παρέχει τις θεραπευτικές του ιδιότητες σε κάθε σημείο του σώματός μας που τυχόν θα χρειαστεί.

Η Αλόη χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό. Βοηθά στην αποτοξίνωση του σώματος καθαρίζοντας το συκώτι και τα έντερα. Συντελεί στην απομάκρυνση και συγκέντρωση τοξινών από το συκώτι στο παχύ έντερο, ενώ τα συγκρατεί από το να μεταφερθούν στο αίμα. Έτσι διασφαλίζει ένα υγιές πεπτικό σύστημα ενώ ταυτόχρονα μπορεί να μειώσει τα μη φιλικά προς τον οργανισμό βακτήρια και ζυμομύκητες. Χορηγείται σε χλωρίωση με τη μορφή των καταποτίων που περιέχουν σίδηρο. Στην περίπτωση αυτή η Αλόη δεν ενισχύει τη δράση του σιδήρου, αλλά εξουδετερώνει τη δυσκοιλιότητα που προκαλείται από το σίδηρο.

Συντελεί στη μείωση ερεθισμού των νεφρών χάρη στις διουρητικές της ιδιότητες.

Προσφέρει στον οργανισμό, “το χέρι βοήθειας που χρειάζεται”. Μας παρέχει την απαραίτητη καθημερινή δόση μεταλλικών στοιχείων, βιταμινών και αμινοξέων που χρειάζεται ο οργανισμός για να ενισχύουμε φυσικά την άμυνα του. Επίσης βοηθάει στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.



ΥΓΕΙΑ | ΕΥΕΞΙΑ | ΝΕΟΤΗΤΑ

Μπορεί να λειτουργήσει σαν τονωτικό για να διατηρήσει ομοιοστασία, την ισορροπία δηλαδή μεταξύ του σώματος και της υποστήριξης των συστημάτων του.

Η Αλόη δρα όχι μόνο στα αγγεία, όπου βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, αλλά και σε ζωτικά όργανα. Δημιουργούνται νέα τριχοειδικά αγγεία εκεί που έχουν υποστεί ανεπανόρθωτη βλάβη. Ένα μυστικό by-pass της φύσης που μας το προσφέρει σαν δώρο ζωής.

Μπορεί να βοηθήσει στο να προσφέρει στο σώμα αρκετή ενέργεια, να “πολεμήσει” τους ιούς, τα βακτήρια και τους μύκητες (αντιμικροβιακές ιδιότητες). Είναι βακτηριοκτόνο, όταν είναι σε υψηλή περιεκτικότητα, για αρκετές ώρες σε άμεση επαφή με βακτήρια. Σε αντίθεση με τα αντιβιοτικά που σκοτώνουν τα βακτήρια όταν είναι ήδη εξασθενημένα.

Είναι ιδανικό για φλεγμονώδεις ασθένειες λόγω της αντιφλεγμονώδους ιδιότητάς του. Ενεργεί όπως τα στεροειδή αλλά χωρίς τις παρενέργειές τους.

Διαθέτει προσαρμοστικές ιδιότητες, που σημαίνει ότι κάθε άτομο παίρνει από αυτή, αυτό ακριβώς που έχει ανάγκη. Συνεπώς τα πλεονεκτήματα διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Είναι αποτελεσματική γιατί τα συστατικά της λειτουργούν ως ομάδα, ενισχύοντας τη δυναμικότητα μεταξύ τους, γνωστή ως συνέργια.

Ασφάλεια. Η Αλόη Βέρα μπορεί να δώσει αποτελέσματα σε υψηλή περιεκτικότητα με καμία ουσιαστικά παρενέργεια σε αντίθεση με τη συνεχή χρήση κάποιων φαρμάκων.

Προϊόντα θεραπευτικής χρήσης

Χυμός: Ο χυμός Αλόης υπάρχει σε τρεις διαφορετικές μορφές: Σαν αμιγής αναραίωτος πόσιμος χυμός, σαν συμπλήρωμα διατροφής και σαν μέρος ενός μείγματος που μπορεί επίσης να περιλαμβάνει χυμό φρούτων, βότανα και άλλα συμπληρώματα. Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού, βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, αποτοξινώνει και ανανεώνει το σώμα και αποτελεί πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών. Επίσης, ανακουφίζει το πεπτικό σύστημα, από τυχόν διαταραχές.

Τα οφέλη του χυμού Αλόης τα βρίσκουμε και σε άλλες μορφές, **κάψουλες** ή **ταμπλέτες**, όπου είναι συμπυκνωμένη μορφή Αλόης σε σκόνη.

Θερμαντική λοσιόν: π.χ. για καταπονημένους μύες και κλειδώσεις, για ενίσχυση της αιμάτωσης.



Βέβαια, δεν αποτελεί πανάκεια αλλά παίζει συμπληρωματικό ρόλο στην αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων. Η πείρα έδειξε ότι η χρήση Αλόης δρα προληπτικά και ενισχυτικά στα παρακάτω προβλήματα υγείας.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ Α ΩΣ ΤΟ Ω:

A

Αλλεργίες, Άφθες, Αρτηριοσκλήρυνση, Άσθμα, Ακμή, Αρθριτικά, Aids, Απόστημα του κερατοειδούς, Αναιμία, Αιμορροΐδες, Άγχος, Αϋπνίες, Ανεμοβλογιά, Αφυδατωμένο δέρμα

B

Βήχας, βρογχικά, Βλάβες από ακτινοθεραπείες

Γ

Γάγγραινα, γηρασμένο δέρμα

Δ

Διαβήτης, Δυσκοιλιότητα, Διάρροια, Δυσπεψία, Διαστρέμματα, Δοθιήνες

E

Εγκαύματα, Εκδορές, Εκζέματα, Έλκος, Εξανθήματα, Έρπης (απλός-ζωστήρ), Έμμηнос ρύση, Εμμηνόπαυση, Εντομοαπώθηση, Επιπεφυκίτιδα ματιών, Ερεθισμός από πάνες

Z

Ζάχαρο, ζαλάδες

H

Ηλιακή ακτινοβολία

Θ

I

Κ

Καντιντίαση, Καρούμπαλα, Κατάθλιψη, Κρυολογήματα, Κνησμός, Καταρροή, Κακοσμία στόματος, Κοψίματα, Κάλοι, Κύστες, Καρκίνος, Κόπωση

Λ

Λευχαιμία, «Λεκέδες» στο δέρμα. Λαρυγγίτιδα

Μ

Μυκητιάσεις, Μύκητες στα πόδια, Μυϊκοί πόνοι, Μώλωπες, Μεθύσι

Ν

Νευροδερματίτιδα

Ξ

Ο

Όγκοι, Ογκίδια, Ουρολοιμώξη, Ουλές, Οιδήματα, Ουλίτιδα

Π

Πίεση, Πυρετός, Παχυσαρκία, Πονόδοντος, Πονοκέφαλος, Πονόλαιμος, Πρήξιμο, Προστάτης

Ρ

Ρύθμιση λειτουργίας εντέρου και θυροειδούς

Σ

Συνάχι, Σκλήρυνση κατά πλάκας

Τ

Τριχόπτωση, Τσιμπήματα εντόμων, Τραύματα

Υ

Υγιεινή γεννητικών οργάνων, Υπέρταση

Φ

Φλεγμονές, Φυματίωση

Χ

Χοληστερίνη

Ψ

Ψωρίαση

Ω

Ωτίτιδα

Άλλες χρήσεις

1. Εφαρμογές στην Αρχιτεκτονική και Αρχιτεκτονική του τοπίου:
 - Κακτώδες φυτό, πολύ κατάλληλο για βραχόκηπους.
 - Συνιστάται για φύτευση σε νησίδες εθνικών δρόμων, λόγω της αντοχής του στην ξηρασία.
 - Κατάλληλο για αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.
 - Μπορεί να φυτευθεί σε κήπους παραθαλάσσιων περιοχών, λόγω της αντοχής του στα αλατούχα υδροσταγονίδια της θάλασσας.

2. Από τα φύλλα της Αλόης βγαίνουν υφαντικές ίνες, από τις οποίες κατασκευάζονται τα σχοινιά των ορυχείων. Αυτές οι ίνες αντέχουν πάρα πολύ στην υγρασία.
3. Απορρυπαντικά γενικής χρήσης: Αποτελεσματικά, μη πτητικά, αντιβακτηριακά και απόλυτα φιλικά με το περιβάλλον.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Εντερική απόφραξη
- Ειλεός
- Ηλεκτρολυτική διαταραχή λόγω αφυδάτωσης
- Εντερικές φλεγμονές όπως σκωληκοειδίτιδα, νόσο Crohn, Ελκωτική κολίτιδα
- Οξεία νεφρίτιδα
- Γνωστή αλλεργία στην Αλόη
- Σε ασθενείς που παίρνουν διουρητικά, καθαρτικά, κορτιζόνη, καρδιοτονωτικά φάρμακα, ινσουλίνη
- Εγκυμοσύνη, γαλουχία
- Παιδιά κάτω των 10 ετών
- Μεταμόσχευση ήπατος
- Κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης γιατί οι μεγάλες δόσεις Αλόης προκαλούν υπεραιμία των οργάνων της πυέλου

Για την καλλιέργεια και την εξαγωγή του φυτού γίνονται έλεγχοι, πληρώνονται δασμοί και τη συνοδεύουν πάντα επίσημα έγγραφα. Για να θεωρηθεί ότι περιέχει Αλόη σε λογικά επίπεδα, ένα προϊόν, είτε είναι καλλυντικό, είτε φαρμακευτικό θα πρέπει να έχει έναν αριθμό χαρακτηριστικών.



Αυτά είναι:

1. Η «εν ψυχρώ» Διαδικασία (ή η συνήθης Διαδικασία σε χαμηλή θερμοκρασία).

2. Η περιεκτικότητα σε Πολυσακχαρίτες να είναι στα επίπεδα των 1500-3000 mg/L.
3. Αλοΐνη σε μέγιστη ποσότητα 50 ppm.
4. Ελάχιστο ποσοστό συντηρητικών και
5. Πιστοποιητικό IASC (Διεθνές Επιστημονικό Συμβούλιο Αλόης)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συνεπώς με όλα αυτά τα κοσμητολογικά και θεραπευτικά προϊόντα η επιστήμη έρχεται να συναντήσει τη λαϊκή παράδοση και να την επικυρώσει. Επομένως όλο και περισσότεροι άνθρωποι -όπως και επιστήμονες- στρέφονται στις πιο παραδοσιακές και συχνά φυσικές θεραπείες.

Σαν αποτέλεσμα, η Αλόη Βέρα έλκει την προσοχή καθώς έχει την ικανότητα να προσφέρει τα ευεργετικά της αποτελέσματα, μέσω του πικρού αλλά θεραπευτικού χυμού-ζελέ της. Φροντίζει το σημείο που αγγίζει, το αναζωογονεί και το προστατεύει. Η Αλόη όμως δεν είναι φάρμακο. Δεν είναι υποκατάστατο σε οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία. Είναι πολύτιμο συμπλήρωμα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με την κλασική ιατρική θεραπεία εκτός από τις περιπτώσεις που υπάρχουν ξεκαθαρισμένες αντενδείξεις.

Στη γλώσσα των φυτών η Αλόη είναι το συνώνυμο της προστασίας, της αγάπης, της ακεραιότητας αλλά και της σοφίας και της πνευματικότητας.

Όμως η Αλόη είναι και κάτι πέρα απ' αυτά...

Είναι ένα σύμβολο που κλείνει μέσα του τον πόνο και τη λύτρωση μαζί..., καθώς στον πικρό χυμό του φυλά τη θεραπεία...

Πικρό και σωτήριο...

Φάρμακο και δηλητήριο...

Στο χυμό της κρύβει το ίδιο το μυστήριο...

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Σε αυτό το παράρτημα περιλαμβάνεται υλικό, από έρευνες και μελέτες, που βοηθάει στην καλύτερη διευκρίνιση και κατανόηση του θέματος.

- Ο Dr. John C. Pittman στο Health consciousness , τόμος 13, No1/1992, αναφέρει :

« Ευτυχώς, υπάρχει η δυνατότητα θεραπείας, που είναι σε θέση να σταθεροποιήσει το αμυντικό σύστημα και να αλλάξει την εξέλιξη της αρρώστιας. Η Αλόη Βέρα παίζει έναν καθοριστικό ρόλο και μας επιτρέπει να καλυτερεύσουμε σε διάφορα επίπεδα δράσης τις λειτουργίες του αμυντικού συστήματος. Το βασικό συστατικό Acemannan στην Αλόη Βέρα είναι σε θέση να σταματήσει τις καταστροφικές διαδικασίες που εξελίσσονται και να ενισχύσει το αμυντικό σύστημα».

«Στο εσωτερικό, το Acemannan, δρα ως ισχυρός παράγοντας ενάντια στις φλεγμονές, εξουδετερώνει πολλά ένζυμα που καταστρέφουν τον βλεννογόνο και δημιουργούν τις μολύνσεις. Εξαιτίας της μείωσης της διαπερατότητας του βλεννογόνου και της μειωμένης αφομοίωσης αλλεργιογόνων ξενικών πρωτεϊνών, βελτιώνεται απευθείας η κατάσταση των αλλεργιών».

«Ο κύκλος των διαταραχών στον μεταβολισμό και ο υποσιτισμός των κυττάρων σταματά, όταν το Acemannan ομαλοποιεί την αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών και μειώνεται η αφομοίωση ουσιών που προκαλούν αλλαργίες. Ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, ομαλοποιείται η λειτουργία του και είναι καλύτερα εξοπλισμένο για κάθε είδους επιθέσεις».

«Ο χυμός Αλόη Βέρα ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, αποτοξινώνει τα πεπτικά όργανα, καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και δυναμώνει τα ανοσοποιητικά κύτταρα. Τα αποτελέσματα των εργαστηρίων και στην κλινική αντιμετώπιση απέδειξαν ότι το βασικό του συστατικό, το Acemannan, δρα ουσιαστικά σε όλα τα επίπεδα μιας θεραπείας του ανοσοποιητικού».

«Οι θεραπευτικές δυνάμεις της Αλόη Βέρα είναι γνωστές ήδη εδώ και 6.000 χρόνια. Τώρα έχουμε και την επιστημονική βάση να αξιολογήσουμε το δώρο της φύσης και να ευγνωμονούμε τη φύση

που μας χάρισε αυτό το καταπληκτικό φυτό που προσφέρει ίαση και υγεία».

➤ AIDS

Η πιο ενδιαφέρουσα ιατρική μελέτη έγινε το 1990 από τον Dr. Terry Pulse, από το Grand Praerie, Τέξας, σε 29 ασθενείς του AIDS. Αυτοί οι 29 ασθενείς έπιναν καθημερινά 20 δόσεις (περίπου 570ml) κρύο συμμένο χυμό από Αλόη Βέρα. Μαζί με το χυμό Αλόη Βέρα έπαιρναν αποσταγμένα λιπαρά οξέα, πολυβιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Σε όλους τους ασθενείς υπήρξε πρόοδος. Οι μισοί εξ αυτών έγιναν έπειτα από 18 μήνες HIV-αρνητικοί.

Μπορείται να το διαβάσετε στο “Journal of Advancement in Medicine”, Χειμώνας 1990, τόμος 3, no. 4.

➤ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ

Η μεγαλύτερη έρευνα με Αλόη Βέρα κράτησε πάνω από 5 χρόνια. Έγινε χρήση σε 5000 ασθενείς που υπέφεραν από αρτηριοσκλήρυνση. Ο Dr.O.P.Agarwal στο “Journal of vascular disease”, τον Αύγουστο του 1985, vol.36, No 8, γνωστοποίησε ότι περίπου στο 90% των ασθενών επήλθε βελτίωση. Από τη δεύτερη εβδομάδα, στους περισσότερους ασθενείς με στηθάγχη, επήλθε βελτίωση. Μετά από έναν χρόνο, το 93% των ασθενών είχε φυσιολογικές τιμές. Σε 4652 από αυτούςτους ασθενείς, μειώθηκαν οι τιμές της LDL χοληστερίνης και ανέβηκε η HDL χοληστερόλη που προστατεύει τις αρτηρίες.

Επιπλέον, υπήρχε βελτίωση σε ασθενείς αυτής της έρευνας που υπέφεραν από διαβήτη. Από 3167 διαβητικούς, σε 2990, οι τιμές του ζαχάρου έπεσαν στο κανονικό.

- Μία έρευνα έδειξε ότι πληγές από καψίματα θεραπεύτηκαν από Αλόη πολύ πιο γρήγορα από αυτές που θεραπεύτηκαν με βαζελίνη.
(J Med. Assoc. Thailand, 1995, 78, 403-9)
- Μια άλλη έρευνα έδειξε ότι το 0,5% του εκχυλίσματος της Αλόης θεράπευσε το 83% μιας ομάδας ασθενών με ψωρίαση σε 16 εβδομάδες, σε σύγκριση με ένα 6,6% που θεραπεύτηκε με εικονικό ζελέ. (Trop Med Intern Hlth, 1996 1:505-9)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Στο παράρτημα αυτό περιλαμβάνονται εικόνες που βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση του θέματος.

Καλλιέργεια

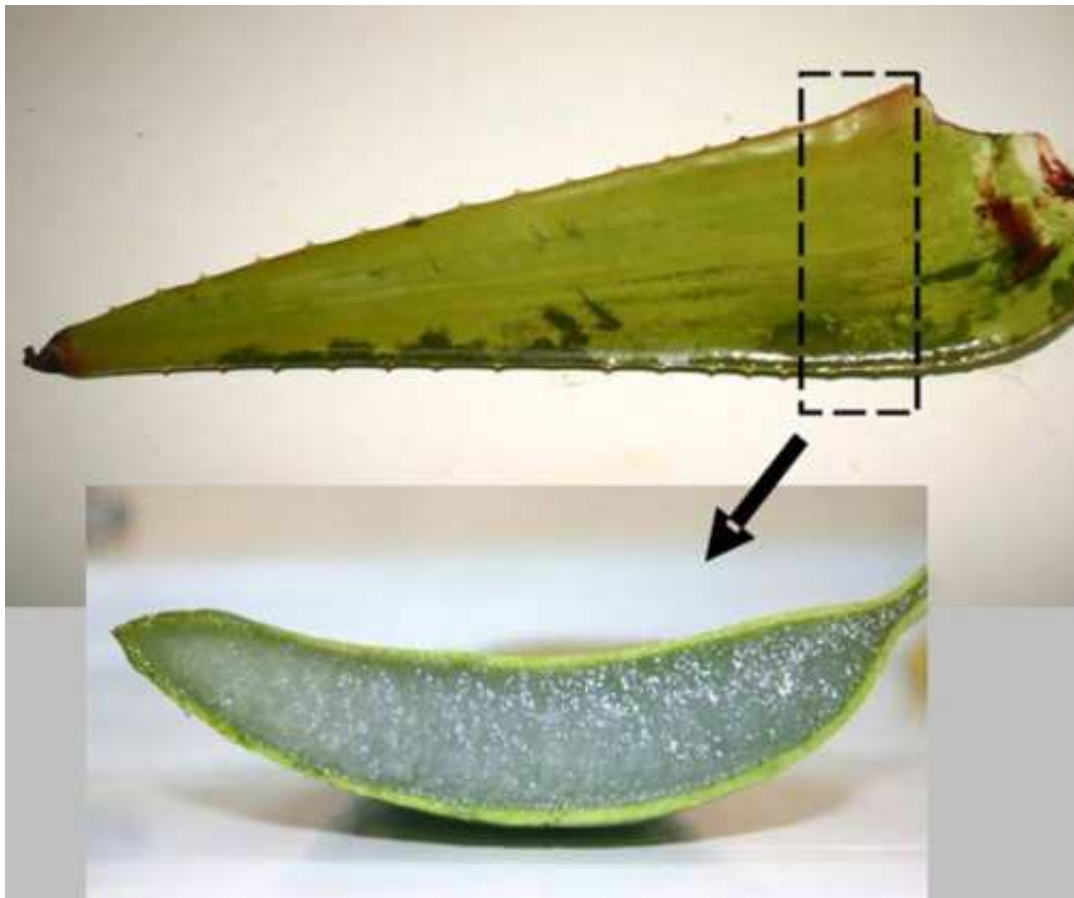




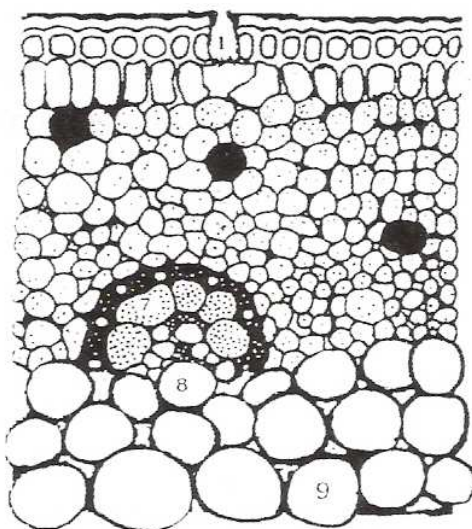
Συγκομιδή



Τομή φύλλου Αλόης Βέρα



Τομή φύλλου Αλόης Βέρα

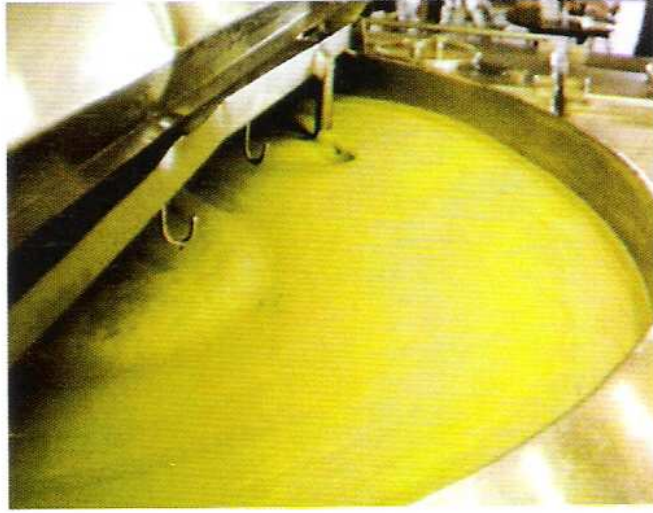


- 1 Άνοιγμα πόρου
- 2 Μembrάνη
- 3 Επιδερμίδα
- 4 Ιστός
- 5 Βασικός Ιστός
- 6 Κρύσταλλοι οξαλικού ασβεστίου
- 7 Κυκλικά κύτταρα που περιέχουν την πικρή Αλοΐνη
- 8 Τομή των αγγείων
- 9 Γλοιώδες τζελ

Το σχεδιάγραμμα είναι μια ευγενική προσφορά του
DONESTA PROMOTION - CH - Nyon

Παραλαβή





ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

π.Χ = προ Χριστού

μ.Χ = μετά Χριστού

εκατ. = εκατοστά

μ. = μέτρα

κ.τ.λ = και τα λοιπά

π.χ = παραδείγματος χάρη

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. 200 Βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες.
Θεσσαλονίκη: εκδόσεις Μαλλιάρης-Παιδεία. [2007]
2. Marbey, Richard, Michael McIntyre, Pamela Michael, Gail Duff και John Stevens. Πλήρης οδηγός για τα βότανα.
Θεραπεία- Διατροφή- Καλλυντικά- Καλλιέργεια.
Εκδόσεις Ψυχάλου, 1999
3. Κονταρτζής, Α. Νικόλαος. Ανθοκομία, Αρωματικά και
Θεραπευτικά Φυτά, τόμος 2^{ος} και 15^{ος}.
Θεσσαλονίκη: [2003]
4. Εγκυκλοπαίδεια “Υδρογείος”, Γενική ελληνική και
παγκόσμιος, τόμος Β΄. Αθήνα: εκδόσεις Δομική. [1989]
5. Εγκυκλοπαίδεια Σειρά γνώσεων “Επιστήμη και Ζωή”, τόμος
2^{ος}. Αθήνα: Εκδόσεις Χατζηϊακώβου Α.Ε.
6. Gerhard, William. Θεραπευτικά βότανα και Υγεία.
Εκδόσεις Ντουντούμη.
7. Ζαχαρόπουλος, Μ. Ιγνάτιος. Σύγχρονη Πλήρης θεραπευτική
με τα βότανα.
Εκδόσεις Ψυχάλου.
8. Hunter, Carol. Βιταμίνες τι είναι και γιατί τις χρειαζόμαστε.
Εκδόσεις Κονιδάρη.
9. Oberbeil, Kaus. Βιταμίνες. Τι είναι, πως μας ωφελούν.
Πρόληψη και Θεραπεία με τα υλικά της φύσης (Fit durch
Vitamine).
Αθήνα: Εκδόσεις Ντουντούμη, 2001.
10. «Αφιέρωμα: Φυτικοί οργανισμοί της Καινής Διαθήκης.»
Γεωπονικά, Τεύχος 412, Ιούλιος-Αύγουστος 2004: 2
11. «Aloe vera.» Αισθητική σήμερα, Τεύχος 35, Ιούλιος-
Σεπτέμβριος 2006: 4

12. Ζήση, Δήμητρα. «Ο ρόλος της βιταμίνης Α στο δέρμα.» Estete. Τεύχος 09, (Νοέμβριος- Δεκέμβριος 2007): 9
13. Γιαννικάρα, Μαρία. «Aloe Vera. Ένα σύγχρονο ελιξήριο ζωής. Ποιο είναι το μυστικό της;» Estete. Τεύχος 05 (Οκτώβριος-Νοέμβριος 2006): 18
14. Potier, Pierre και Francois Chost. Το μαγαζάκι του καλού Θεού.
Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχάλου, 2002
15. «Ο καλύτερος χυμός Αλόης Βέρα.» Proof Μάρτιος 2002: 3
16. Καλούτσας, Α. Βύρων. Aloe Vera: Το φυτό της Αθανασίας.
17. Dr. Finnegan, John και Reiner Schmid. Aloe Vera- Το δώρο της φύσης για όλους μας.
Εκδόσεις Ernährung & Gesundheit, 2002.
18. Dr. Duke, A. James. Το πράσινο φαρμακείο- Βοτανοθεραπείες (Green Pharmacy).
Εκδόσεις Ψυχάλου, 2006
19. Ζαχαρόπουλος, Ιγνάτιος. Ανθοκομία- Ανθοτεχνική Γενική και Ειδική.
Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχάλου
20. Riotte Luise. Συγκαλλιέργειες για το βιολογικό περιβάλλον.
Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχάλου
21. Κηπουρική για όλους, πρακτική εγκυκλοπαίδεια για λουλούδια- φυτά- δένδρα- λαχανικά.
Αθήνα: Εκδόσεις Αλκυών. [1984]
22. Αντωνιάδου, Αντώνιος. Η σύγχρονη πρακτική ανθοκομία.
Αθήνα: Αγροτικός εκδοτικός οίκος Σπύρος Σπύρου και Υιός, 1966.

23. Innes Clive. Κάκτοι και άλλα παχύφυτα.
Αθήνα: Εκδόσεις Κουτσουμπός Α.Ε, 1986.
24. Πλατής, Γιάννης. Οδηγός καλλωπιστικών φυτών.
Επιλέξτε φυτά για το χώρο σας.
Αθήνα: Εκδόσεις Αθ. Σταμούλης, 2003.
25. Γουίτμαν Σύνθια. Διακοσμητικά φυτά για το γραφείο και το σπίτι.
Εκδόσεις Φυτράκης- Ορφανίδης ΟΕ΄, 1983.
26. Dr Hessayon D.G. The house plant expert.
London: Expert books, 1998.
27. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, τόμος 7^{ος} και 52^{ος}.
Εκδοτικός οργανισμός Πάπυρος. [1997]
28. Μπαζαίος, Κώστας. Συνδυασμοί- Βιταμίνες τα μυστικά της υγιεινής διατροφής.
Αθήνα: Εκδόσεις Μπαζαίος, 1991.
29. Σαββίδου, Άννα. Παχυσαρκία- Κυτταρίτιδα- Μάλαξη.
Θεσσαλονίκη: Τμήμα Εκδόσεων Α.Τ.Ε.Ι.Θεσσαλονίκης, 2007.
30. Δούκας, Χρήστος. Κοσμητολογία Ι.
Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.Θεσσαλονίκη, 1998.
31. Copyright 1997-2004. 14 Νοεμβρίου 2007 «<http://www.usersforthnet.gr>».
32. Copyright 2004. 14 Νοεμβρίου 2007 «<http://www.aloe-hellas.gr>».
33. Copyright 2003-2008. 14 Νοεμβρίου 2007 «<http://www.myworld.gr>».
34. Copyright 2005. 14 Νοεμβρίου 2007 «<http://noikokyra.gr>».
35. Copyright 2007. 14 Νοεμβρίου 2007 «<http://www.e-aloe.gr>».

36. 14 Νοεμβρίου 2007 «[http:// www.lrworld.com](http://www.lrworld.com)».
37. 14 Νοεμβρίου 2007 «[http:// www.aloe-forever.gr](http://www.aloe-forever.gr)».
38. 12 Δεκεμβρίου 2007 «[http:// www.omorfia.pblogs.gr](http://www.omorfia.pblogs.gr)».
39. Copyright Τετάρτη 24 Οκτωβρίου 2007. 12 Δεκεμβρίου 2007 «[http:// www.reiki.pblogs.gr](http://www.reiki.pblogs.gr)».
40. 12 Δεκεμβρίου 2007 «[http:// www.valentine.gr](http://www.valentine.gr)».

Επειδή μπορεί να αλλάξουν κάποια στιγμή οι διευθύνσεις είναι πιθανό να μην εντοπίσετε τις ιστοσελίδες στις οποίες σας παραπέμπουμε.