

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ με Θέμα:

ΑΛΟΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ- ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ



Όνοματεπώνυμο Φοιτητή:
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΣΩΤΗΡΙΑ

Υπεύθυνος καθηγητής:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ANNA

Θεσσαλονίκη 2014

ΑΛΟΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ - ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ

Αφιερώνεται στην
οικογένειά μου που με
στήριξε σε όλη τη
διάρκεια των σπουδών μου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1. Η Αλόη (Aloe Vera).....	11
Εικόνα 2. Στην πόλη Νιππούρ, βρέθηκαν Πήλινοι πίνακες των Σουμερίων, που βρέθηκαν στην πόλη Νιππούρ και χρονολογούνται στο 2.200 π.Χ., στους οποίους τεκμηριώνεται η Aloe Vera.....	12
Εικόνα 3. Η βασίλισσα της Αιγύπτου Κλεοπάτρα, η οποία χρησιμοποιούσε την Αλόη καθημερινά.	13
Εικόνα 4. Ο Διοσκουρίδης.....	14
Εικόνα 5. <i>Aloe. barbadensis</i> Miller.....	22
Εικόνα 6. <i>Aloe. perryi</i> Baker.....	23
Εικόνα 7. <i>Aloe ferox</i>	24
Εικόνα 8. <i>Aloe arborescens</i>	25
Εικόνα 9. Ανθισμένο φυτό Αλόης (Aloe Vera).....	26
Εικόνα 10. Βοτανική απεικόνιση των μερών του φυτού της Αλόης.....	27
Εικόνα 11. Η καλλιέργεια της Αλόης.....	28
Εικόνα 12. Τα βασικά συστατικά της Aloe Vera.....	31
Εικόνα 13. Διάφορα προϊόντα Αλόης.....	39
Εικόνα 14. Αλόη και Αισθητική.....	46
Εικόνα 15. Μάσκα προσώπου και τζελ για τα μάτια από Αλόη.....	48
Εικόνα 16. Οδοντόκρεμα Αλόης.....	49

Εικόνα 17. Προϊόν περιποίησης μαλλιών για τον άντρα με αλόη.....	51
Εικόνα 18. Προϊόντα Αλόης για ζώα.....	52
Εικόνα 19. Aloe Vera στο blender.....	53
Εικόνα 20. Εφαρμογή φρέσκου φύλλου Αλόης στο δέρμα του προσώπου.....	54
Εικόνα 21. Σαλάτα με Αλόη.....	57
Εικόνα 22. Δροσιστικό ρόφημα με Αλόη.....	58

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Οι σημαντικοί σταθμοί της γνώσης του ανθρώπου για την Αλόη στο πέρασμα της ιστορίας.....	15
Πίνακας 2. Από το Α έως το Ω, οι ασθένειες που βοηθάει η Αλόη.....	36
Πίνακας 3. Νέες επιστημονικές έρευνες για την Αλόη.....	41

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	8
Ευχαριστίες.....	10
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
1.1 Ιστορική αναδρομή.....	11
1.2 Βοτανικά χαρακτηριστικά.....	21
1.3 Καλλιέργεια.....	28
1.4 Συστατικά.....	30
2. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΛΟΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	33
2.1 Ιδιότητες.....	33
2.2 Προϊόντα.....	38
2.3 Αντενδείξεις.....	39
2.4 Νέες επιστημονικές έρευνες για την Αλόη.....	41
3. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΛΟΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ – ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ.....	45
3.1 Ιδιότητες.....	46
3.2. Προϊόντα.....	48
3.3 Συνταγές – Πρακτικές συμβουλές.....	52
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	59
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	61
Βιβλιογραφία.....	69

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από τα παλιά χρόνια μέχρι σήμερα ο άνθρωπος παίρνει διάφορα προϊόντα από τη φύση με σκοπό τόσο τη θεραπεία του όσο και τον καλλωπισμό του. Τα τελευταία χρόνια με την ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και κατ' επέκταση και των επιστημών, λαμβάνουν χώρα πάρα πολλές έρευνες σχετικά με φυτικά προϊόντα που βοηθούν στον κλάδο της υγείας και της αισθητικής. Ένα από αυτά, στο οποίο επικεντρώνονται το ενδιαφέρον των ερευνητών είναι η Αλόη (Aloe Vera), η οποία χαρακτηρίστηκε από κάποιους ως «σιωπηλός θεραπευτής».

Τα τελευταία χρόνια οι ιδιότητες της Αλόης συζητιούνται έντονα στον κλάδο της Αισθητικής – Κοσμετολογίας και ολοένα και περισσότερα προϊόντα Αλόης χρησιμοποιούνται σε αισθητικές εφαρμογές τόσο του προσώπου όσο και του σώματος. Για όλους τους παραπάνω λόγους αποφάσισα να ασχοληθώ με το θέμα αυτό στην πτυχιακή μου μελέτη.

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια βιβλιογραφική ανασκόπηση γύρω από το θέμα «Αλόη: Ο ρόλος της στην Αισθητική – Κοσμετολογία». Η βιβλιογραφική ανασκόπηση αποτελεί τη διερεύνηση και κριτική σύνθεση αρχείων πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα, δηλαδή τη μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Χαρακτηριστικά, η βιβλιογραφική ανασκόπηση αναφέρεται ως ένας πύργος στατιστικής δύναμης που επιτρέπει στους ερευνητές να υψωθούν πάνω από το σώμα των επιστημονικά τεκμηριωμένων γνώσεων, να επιθεωρήσουν το πεδίο και να χαράξουν χάρτες για μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις (Droogan & Song, 1996). Ο προσδιορισμός σημαντικών βιβλιογραφικών πηγών της παρούσας εργασίας έγινε με την χρήση μηχανών αναζήτησης στο Διαδίκτυο (όπως <http://www.scirus.com/> και <http://scholar.google.com>) με κυριότερες λέξεις – φράσεις κλειδιά : Αλόη (Aloe Vera), Αλόη και Αισθητική, Καλλυντικά Σκευάσματα Αλόης, Ιδιότητες Αλόης. Πέρα από το διαδίκτυο συλλέχθηκε και κάποιο υλικό από τη βιβλιοθήκη του Α.Τ.Ε.Ι και αφού συγκεντρώθηκε όλο το υλικό, μελετήθηκε και ταξινομήθηκε με βάση τα κεφάλαια της εργασίας.

Η παρούσα μελέτη δομείται σε τρία κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο αποτελεί την εισαγωγή, η οποία περιλαμβάνει διάφορες γενικές πληροφορίες για την αλόη, όπως η ιστορική αναδρομή, τα βοτανικά χαρακτηριστικά, η καλλιέργειά και τα συστατικά της, με σκοπό να εισάγει ομαλά τον αναγνώστη στο θέμα. Στο δεύτερο κεφάλαιο της εργασίας αναφέρεται ο ρόλος της αλόης στην υγεία, δηλαδή τις ιδιότητες της αλόης που τη χαρακτηρίζουν ως φάρμακο, τα θεραπευτικά προϊόντα αλλά και τις αντενδείξεις τους. Το τρίτο και σημαντικότερο κεφάλαιο της εργασία αναφέρεται στο ρόλο της Αλόης στην Αισθητική - Κοσμετολογία. Στο κεφάλαιο αυτό αναλύονται οι ιδιότητες της Αλόης ως καλλυντικό, αναφέρονται τα προϊόντα με Αλόη, καθώς και συνταγές για καλλυντικά που μπορούν να παραχθούν με βάση την αλόη.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με θέμα «Αλόη: Ο ρόλος της στην Αισθητική – Κοσμετολογία» εκπονήθηκε στα πλαίσια του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος στη Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, στο Τμήμα Αισθητικής – Κοσμετολογίας, εντός του ακαδημαϊκού έτους 2013-2014.

Για την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω την Καθηγήτρια κα. Γιαννακυδάκη για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε δίνοντας μου τη δυνατότητα να εκπονήσω την πτυχιακή μου εργασία στον επιστημονικό τομέα που επιθυμούσα καθώς και για την καθοδήγηση, την υποστήριξη και τη βοήθεια καθ' όλη τη διάρκεια διεκπεραίωσης της παρούσας μελέτης.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω θερμά την οικογένειά μου για την ηθική και οικονομική συμπαράσταση όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Εικόνα 1. Η Αλόη (Aloe Vera)

1.1 Ιστορική αναδρομή

Οι διάφορες ευεργετικές ιδιότητες των ειδών της Αλόης έχουν καταγραφεί στο παρελθόν από πολλούς σπουδαίους πολιτισμούς, όπως αυτούς της Περσίας και της Αιγύπτου, της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Ινδίας και της Αφρικής. Παρακάτω αναφέρονται κάποιοι από τους παραπάνω πολιτισμούς και η αναφορές τους στο πέρασμα της ιστορίας στο φυτό Αλόη.

Αρχικά, αναφέρεται ο πολιτισμός στη Μεσοποταμία το 2.200 π.Χ. Στην πόλη Νιππούρ, βρέθηκαν πήλινοι πίνακες των Σουμερίων, στους οποίους τεκμηριώνεται η Aloe Vera ως θεραπεία για τα έντερα. Την εποχή εκείνη οι ασθένειες θεωρούνταν ως δαιμονική παρέμβαση στο σώμα, συνεπώς και η Αλόη θεωρήθηκε ως «θεϊκό φυτό» που ξορκίζει τους δαίμονες.



Εικόνα 2. Στην πόλη Νιππούρ, βρέθηκαν Πήλινοι πίνακες των Σουμερίων, που βρέθηκαν στην πόλη Νιππούρ και χρονολογούνται στο 2.200 π.Χ., στους οποίους τεκμηριώνεται η Aloe Vera.

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.

Στον αιγυπτιακό πολιτισμό η Αλόη θεωρήθηκε ως ιερό φυτό με ιδιότητες για την καλή υγεία, την ομορφιά και την αθανασία. Αναφέρεται ότι η Κλεοπάτρα και η Νεφερτίτη χρησιμοποιούσαν την Αλόη για να φροντίζουν το δέρμα τους σε καθημερινή βάση. Επιπρόσθετα στον αρχαίο αιγυπτιακό πολιτισμό οι νεκροί ταριχεύονταν με Aloe Vera λόγω της αντιβακτηριδιακής και αντιμύκητιακής ιδιότητάς της. Τέλος, οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν την Aloe Vera για τη θεραπεία της φυματίωσης (<http://hellenicaloe.gr>).



Εικόνα 3. Η βασίλισσα της Αιγύπτου Κλεοπάτρα, η οποία χρησιμοποιούσε την Αλόη καθημερινά.

Κατά την εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου, ο χυμός της Αλόης χρησιμοποιείται για την επούλωση των πληγών των πολεμιστών του (356-323 π.Χ.). Αναφέρεται ότι ο Μέγας Αλέξανδρος κατά τη διάρκεια των εκστρατειών του μετέφερε σε καροτσάκια Aloe vera έτσι ώστε να έχει φρέσκια Αλόη κατά τη διάρκεια. Λέγεται μάλιστα, ότι ο Αριστοτέλης έπεισε τον Μέγα Αλέξανδρο να καταλάβει το νησί Socotra ειδικά για να έχει την πολύτιμη Αλόη. Με αυτό τον τρόπο ο Αλέξανδρος απέκτησε επαρκή φαρμακευτική αγωγή κατά την εκστρατεία του. Επίσης, ο Διοσκουρίδης αναφέρει σε ένα από τα συγγράμματα του την Αλόη ως ένα από τα αγαπημένα φυτά των θεραπειών του, το οποίο συνιστάται για διάφορες σωματικές διαταραχές όπως πληγές, γαστρεντερικές ενοχλήσεις, ουλίτιδα, αρθαλγία, ερεθισμό του δέρματος, εγκαύματα, ακμή και απώλεια μαλλιών (<http://hellenicaloe.gr>).



Εικόνα 4. Ο Διοσκουρίδης

Στην κινέζικη ιατρική η Αλόη είχε σημαντικότατο ρόλο. Στο βιβλίο θεραπεία του Shi-Shen αναφέρεται η Αλόη ως η «Μέθοδος της Αρμονίας», ενώ στην ιαπωνική κουλτούρα ήταν γνωστή ως το «φυτό Royal», του οποίου ο χυμός καταναλώνεται ως ελιξίριο. Από την άλλη, στην ινδική ιατρική Ayurvedic, η Αλόη χρησιμοποιείται σε πολλές εφαρμογές, όπως αναζωογονητικές θεραπείες και σταθεροποίηση του καρδιαγγειακού συστήματος. Τέλος, κατά το Μεσαίωνα, μια Benedictine καλόγρια, περιγράφει την αλόη ως θεραπεία για τον ίκτερο, τις γαστρικές μολύνσεις, την ημικρανία, την τερηδόνα και τα έλκη (<http://hellenicaloe.gr>).

Παρακάτω, παρατίθεται ένας Πίνακας – Χρονολόγιο, στον οποίο αναφέρονται όλοι οι σημαντικοί σταθμοί στην ιστορία του ανθρώπου ως προς τη γνώση του για τις ευεργετικές ιδιότητες και την χρήση της Αλόης με βάση το έργο των Hennessee & Cook (1989).

Πίνακας 1. Οι σημαντικοί σταθμοί της γνώσης του ανθρώπου για την Αλόη στο πέρασμα της ιστορίας.

Χρονολογία	Πρόσωπο/Πολιτισμός	Πληροφορία για την Αλόη
<i>50 πχ</i>	Έλληνας φυσικός Κέλσιος	Αναφέρει ότι ο χυμός της χρησιμοποιούταν στη δυτική ιατρική ως χαλαρωτικό
<i>41 έως 68 μχ</i>	Έλληνας φυσικός Διοσκουρίδης στο βιβλίο του «Ελληνική Βοτανολογία»	Αναφέρει ότι ο χυμός της είναι θεραπευτικός και έχει τις εξής ιδιότητες, οι οποίες έχουν σήμερα επαληθευτεί: αποτοξινώνει το στομάχι, βοηθά στο έλκος, στη φαγούρα, στους ερεθισμούς του δέρματος, στις αιμορροΐδες, στα κτυπήματα και στους

		μώλωπες, σταματά την τριχόπτωση, τους στομαχικούς πόνους, την αιμορραγία από πληγές, τις αρρώστιες στόματος και ματιών και την αμυγδαλίτιδα.
<u>23 έως 79 μχ</u>	Ο Ρωμαίος φυσικός Πλίνης	Επαναλαμβάνει τις ανακαλύψεις του Διοσκουρίδη. Προσθέτει ότι ο χυμός σταματά την εφίδρωση και η βρασμένη ρίζα του φυτού θεραπεύει τις πληγές των λεπρών.
<u>200 μχ</u>	Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία Galen, Antyllus, Aretaces	Χρησιμοποιείται πλέον ως αναπόσπαστο μέρος της Ρωμαϊκής ιατρικής.
<u>900 μχ</u>	Ο Άραβας φιλόσοφος και φυσικός Al-Kindi	Είναι αποτελεσματική θεραπεία για τις φλεγμονές και τη μελαγχολία. Προσθέτει ότι στο Ιράν και την Αίγυπτο το χρησιμοποιούσαν ως καθαρτικό για το πεπτικό σύστημα και για αποτοξίνωση όλου του σώματος.
<u>1700-εως 1900 μχ</u>	Carl Von Linne	Για πρώτη φορά χρησιμοποιεί το όνομα Aloe Vera για να περιγράψει το φυτό το 1720. Εκδίδονται χιλιάδες έντυπα και γίνονται χιλιάδες αναφορές ως γενικό θεραπευτικό προϊόν. Το 1820 συμπεριλαμβάνεται επίσημα πλέον ως καθαρτικό και προστατευτικό για το δέρμα στην

		Φαρμακοποιία των Ηνωμένων Πολιτειών (U.S.P.).
<u>1940 έως 1941 μχ</u>	T. Rowe, B. K. Lovell και Lloyd M. Parks	Σημειώνουν μετά από πειράματα ότι θεραπεύει τα εγκαύματα πολύ γρηγορότερα από οποιαδήποτε άλλη θεραπεία.
<u>1956 έως 1957 μχ</u>	Οι οδοντίατροι Levenson και Somora	Χρησιμοποιούν χυμό από Αλόη για να θεραπεύσουν 150 ασθενείς από οδοντικές αρρώστιες. Τους κάνουν περιοδικές ενέσεις σε κάθε προβληματικό δόντι και τα αποτελέσματα είναι εκπληκτικά σε όλους τους ασθενείς. Η έρευνα αποδεικνύει ότι είναι βιογενετικό τονωτικό.
<u>1969 μχ</u>	Ο γιατρός Eugene Zimmerman και το Baylor College of Dentistry	Απέδειξαν ότι έχει τη δυνατότητα να σκοτώνει μικροοργανισμούς και μικρόβια όπως σταφυλόκοκκο, στρεπτόκοκκο κι άλλα μικρόβια του σώματος. Οι έρευνες κατέληξαν ότι είναι ένα πολύ δυνατό αντιφλεγμονώδες.
<u>1973 μχ</u>	Ερευνητές από το Κάιρο	Χρησιμοποίησαν ένα συνδυασμό από χυμό και τζελ Αλόης για να θεραπεύσουν ακμή, χρόνιους πόνους στα πόδια, τριχόπτωση και ουλές. Η έρευνα απέδειξε ότι είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό σε αυτού του είδους τα δερματικά προβλήματα.

<u>1978 μχ</u>	Ο γιατρός G R Waller από το Δημόσιο Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα	Αναφέρει ότι περιέχει ποικιλία από αμινοξέα, μονοσακχαρίτες, πολυσακχαρίτες, sterols, lupeol. Το sterol είναι πολύ δυνατό αντιφλεγμονώδες και μειώνει τη χοληστερόλη ενώ το Lupeol είναι πολύ δυνατό παυσίπονο και αντιμικροβιακό.
<u>1982 μχ</u>	Ο γιατρός John Hegggers	Επαναβεβαιώνει την παρουσία του σαλικυλικού οξέος στην Αλόη. Το παρουσιάζει ως φυσική ασπιρίνη που βοηθά στον έλεγχο του πόνου.
<u>1984 μχ</u>	Ο γιατρός O.P.Agarwal (M.D.F.I.C.A., Uttar Pradesh India)	Θεράπευσε 4.700 ασθενείς του σε 5 χρόνια θεραπείας. Αυτοί οι ασθενείς είχαν καρδιακές παθήσεις, διαταραχές σχετιζόμενες με το στρες και διαβήτη.
<u>1987 μχ</u>	Ο γιατρός Reg McDaniel Dallas	Μετά από έρευνες κατέληξε ότι σκοτώνει πολλούς ιούς και βακτηρίδια συμπεριλαμβανομένων αυτών των κρυολογημάτων, της γρίπης, των εξανθημάτων και του έρπη.
<u>1989 μχ</u>	Ερευνητές από την Okinawa	Βρήκαν ότι στην Ιαπωνία, εφημερίδα που ασχολείται με έρευνα κατά του καρκίνου (Japanese Journal of Cancer Research) κατέγραψε ότι το η Αλόη περιέχει το λιγότερο τρεις

		ουσίες που είναι κατά των όγκων emotin, man-nose και lactin. Οι ερευνητές καταλήγουν ότι ελέγχει την καρκινογένεση και είναι αποτελεσματικό στη θεραπεία της λευχαιμίας και του σαρκώματος και έτσι προλαμβάνει τη δημιουργία όγκων.
<u>1994 μχ</u>	Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (Food and Drug Administration)	Δίνει άδεια να χρησιμοποιείται νόμιμα πλέον εναντίον του ιού HIV ο οποίος προκαλεί το AIDS.

(Hennessee & Cook, 1989).

Κλείνοντας την ιστορική αναδρομή της Αλόης, αξίζει να αναφερθεί ότι ο γιατρός Wendell Winters (University of Texas Health Science Center) γράφει ότι η Aloe Vera περιέχει το λιγότερο 140 ουσίες οι οποίες ελέγχουν την ανάπτυξη και το διαχωρισμό των κυττάρων, μειώνουν τις φλεγμονές, διεγείρουν την ανάπτυξη των λευκών αιμοσφαιρίων και των άλλων κυττάρων μας, έχει ανοσοποιητικές ιδιότητες, θεραπεύει πληγές και καταπολεμά μολύνσεις και για όλους αυτούς τους λόγους την ονομάζει «φαρμακείο σ' ένα φυτό» (Hennessee & Cook, 1989).

1.2 Βοτανικά χαρακτηριστικά

Η ονομασία του φυτού Αλόη ετυμολογικά παραπέμπει στην αραβική λέξη alloeh, η οποία σημαίνει «πικρή και γυαλιστερή ουσία». Κέντρο καταγωγής της Αλόης, σύμφωνα με την επικρατέστερη θεωρία, θεωρούνται οι περιοχές της Αραβίας, της Σομαλίας ή του Σουδάν. Η Αλόη ανήκει στην οικογένεια των αλοειδών (Aloaceae) και το

γένος Aloe περιλαμβάνει περισσότερα από 450 είδη, τα οποία είναι αυτοφυή κυρίως στην Αφρική και την Μεσόγειο. Τα σημαντικότερα είδη του φυτού, γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι:

1. *Aloe. barbadensis* Miller, γνωστή και ως *A. vulgaris* ή Curacao aloe (αλόη Barbados)



Εικόνα 5. *Aloe. barbadensis* Miller

2. *Aloe. perryi* Baker, γνωστή και ως Socotrine aloe ή Zanzibar aloe



Εικόνα 6. *Aloe. perryi* Baker

3. *Aloe ferox*, γνωστή και ως Cape aloe (αλόη του Ακρωτηρίου)



Εικόνα 7. *Aloe ferox*

4. *Aloe arborescens*, είδος διαδεδομένο στην Ιαπωνία



Εικόνα 8. *Aloe arborescens*

Η βοτανική ταξινόμηση του είδους είναι αρκετά περίπλοκη εξαιτίας των διασταυρώσεων μεταξύ των ειδών, τόσο στην καλλιεργούμενη όσο και στην άγρια τους μορφή. Τα ονόματα *Aloe vera* και *A. Barbadosis* Mill., είναι τα πλέον συνηθισμένα και αυτά τα οποία χρησιμοποιούνταν μέχρι πρόσφατα από τους ειδικούς. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια έχει καθιερωθεί ως σωστότερη ονομασία το *Aloe vera*, χωρίς ωστόσο να έχει σταματήσει η χρήση και των δυο ονομάτων (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, 2011).

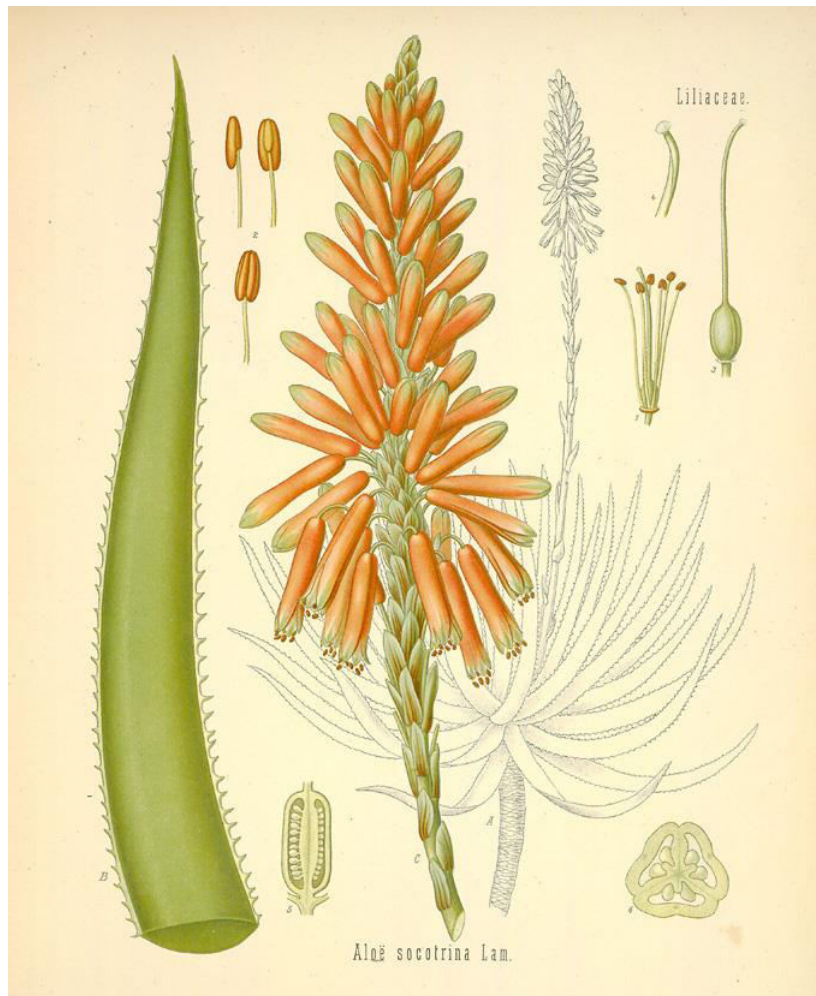
Η Αλόη σχηματίζει απλή ή ελαφρώς διακλαδισμένη ταξιανθία και τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα, τριμερή, μήκους μέχρι 3 εκ., διογκωμένα στην περιοχή της ωσθήκης με αποχρώσεις που ποικίλουν από κίτρινο ως πορτοκαλί ή κόκκινο.



Εικόνα 9. Ανθισμένο φυτό Αλόης (Aloe Vera).

Ο καρπός είναι κάψα, πολύχωρος και πολύσπερμος, ενώ οι σπόροι είναι χρώματος σκούρου καφέ, έχουν μήκος 7 χιλ. και φέρουν πτερύγια. Το φυτό παράγει πολλές παραφυάδες και είναι ένα πολυετές παχύφυτο βραδείας ανάπτυξης που φτάνει μέχρι τα 160 εκ. σε ύψος. Δεν σχηματίζει κεντρικό βλαστό και τα φύλλα της είναι 16-20 στον αριθμό, έχουν ελαφρώς όρθια ανάπτυξη και σχηματίζουν πυκνής διάταξης ροζέτα. Είναι παχιά και σαρκώδη με πλατύ και λογχοειδές σχήμα, οδοντωτά στην περιφέρεια χάρη στην ύπαρξη λευκών αγκάθων μήκους 2 χιλ. περίπου. Αποτελούνται από τέσσερα στρώματα: τον φλοιό, τον υποφλοιώδη χιτώνα (sap), το στρώμα της κόλλας (latex) και το παρέγχυμα (πολφός). Ο εξωτερικός τους φλοιός είναι σκληρός και κηρώδης και στο εσωτερικό του εμπεριέχεται ένα υγρό υπό μορφή γέλης, το οποίο επιτρέπει την αποθήκευση νερού και θρεπτικών συστατικών και συμβάλλει στην επιβίωση του φυτού

σε περιόδους ξηρασίας. Τα φύλλα φυτρώνουν απευθείας από τη βάση του φυτού και μπορεί να ξεπεράσουν τα 50 εκ. σε μήκος, και τα 8-10 εκ. σε πλάτος, ενώ το πάχος τους είναι περίπου 5 εκ. (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, 2011).



Εικόνα 10. Βοτανική απεικόνιση των μερών του φυτού της Αλόης.

1.3 Καλλιέργεια

Η Αλόη μπορεί να αντεπεξέλθει αρκετά καλά σε συνθήκες ξηρασίας και είναι ιδανική για καλλιέργεια σε ξερικές συνθήκες. Κατά βάση είναι φυτό εντομόφιλο, ωστόσο η επικονίαση γίνεται κυρίως με την βοήθεια των πουλιών. Αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού και έχει μεγάλη ικανότητα προσαρμογής (γι' αυτό και συναντάται σε διάφορα μήκη και πλάτη της γης).

Ο ρυθμός ανάπτυξης του φυτού ποικίλλει ανάλογα με τη θερμοκρασία, τις βροχοπτώσεις και τη φωτοπερίοδο. Απαιτείται μια περίοδος 4-5 ετών για να φτάσει στο στάδιο της ωρίμανσης και παραμένει παραγωγικό για 3-9 έτη. Κατά τη διάρκεια της ζωής του, που ανέρχεται στα 12 έτη, μπορεί να παράγει περισσότερα από 80 φύλλα (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, 2011).



Εικόνα 11. Η καλλιέργεια της Αλόης

Αναλυτικότερα, η Αλόη προτιμά τα καλά αποστραγγιζόμενα, αμμώδη ή πηλώδη εδάφη με ελαφρώς αλκαλική αντίδραση. Ιδανική θερμοκρασία για την Αλόη είναι 20-25°C, ωστόσο μπορεί να αντέξει μέχρι 3°C παθαίνοντας μόνο μικρές ζημιές.

Ο πολλαπλασιασμός του φυτού γίνεται κυρίως αγενώς με την χρήση παραφυάδων. Οι παραφυάδες που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν ως πολλαπλασιαστικό υλικό αφαιρούνται από το μητρικό φυτό όταν φτάσουν σε μήκος τα 15-20 εκ. και καλλιεργούνται σε φυτώριο κατά τον πρώτο χρόνο ανάπτυξής τους. Στην τελική τους θέση φυτεύονται τα νεαρά φυτά σε πυκνότητα που μπορεί να φτάσει τα από 4.000 έως 6.000 φυτά ανά στρέμμα. Μικρότερες πυκνότητες δίνουν μεγαλύτερα φύλλα, με μικρότερη ωστόσο συνολική παραγωγή σε γέλη.

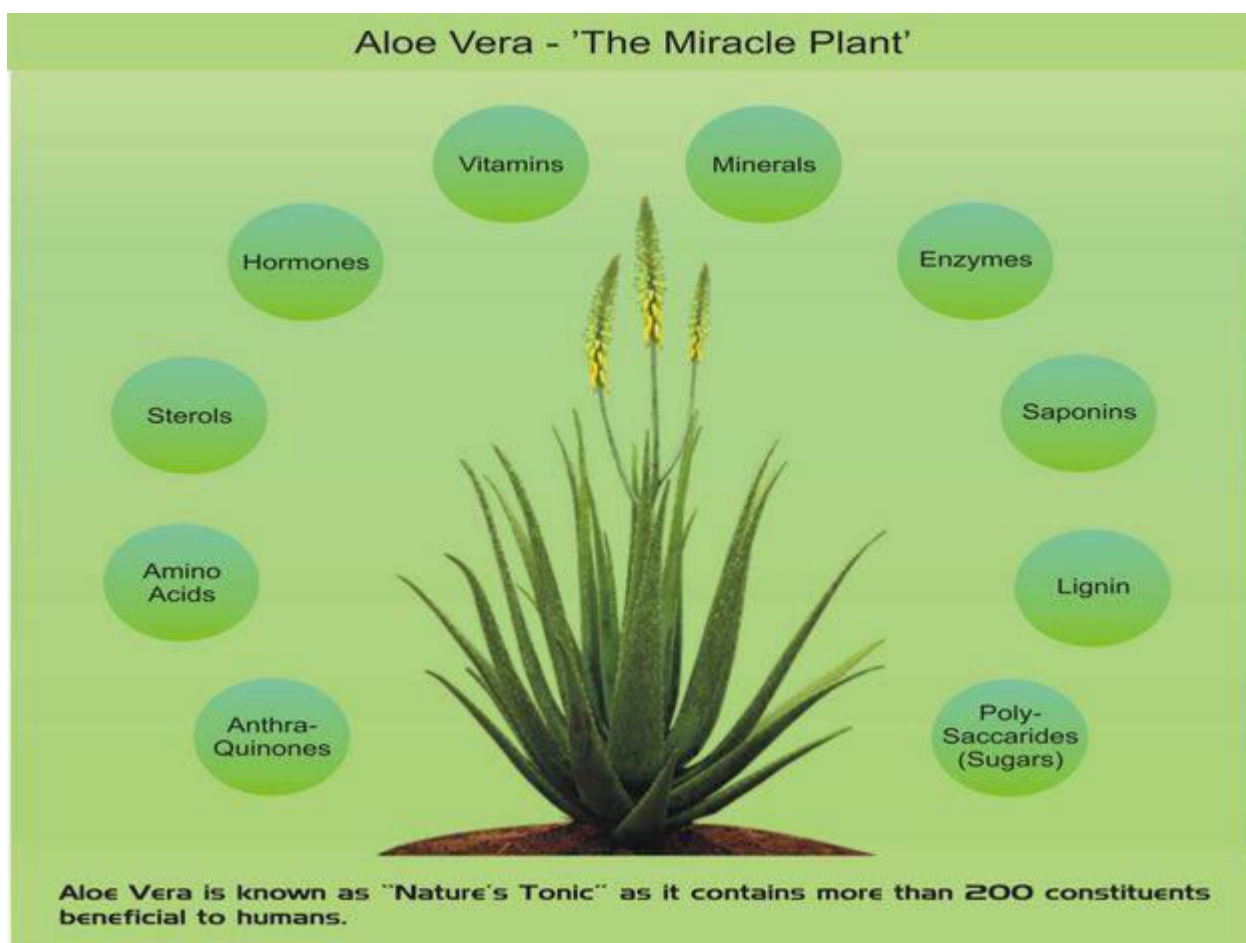
Επιπρόσθετα, πριν από τη φύτευση γίνεται μια αναμόχλευση του εδάφους σε μικρό βάθος (20-30 εκ.), 1-2 κατεργασίες με φρέζα και ισοπέδωση του εδάφους. Συνήθως δεν χρησιμοποιούνται χημικά λιπάσματα, καθώς η καλλιέργεια της αλόης γίνεται κατά κανόνα βιολογικά. Μια άρδευση είναι απαραίτητη αμέσως μετά την μεταφύτευση, ακολουθούμενη από 2-3 αρδεύσεις προκειμένου να εξασφαλιστεί η καλή εγκατάσταση της φυτείας. Συνήθως εφαρμόζονται 4-6 αρδεύσεις τον χρόνο. Καθ' όλη την διάρκεια της καλλιέργειας το έδαφος θα πρέπει να διατηρείται καθαρό από ζιζάνια, με 2-3 βοτανίσματα τον χρόνο, ακολουθούμενα από ελαφρά σκαλίσματα. Τέλος, η φυτοπροστασία των φυτών δεν αποτελεί ιδιαίτερο πρόβλημα καθώς η σκληρή και παχιά επιδερμίδα των φύλλων αποτελεί σημαντική φυσική άμυνα για το φυτό. Προβλήματα μπορεί να δημιουργήσουν βακτήρια του γένους *Erwinia* (*Erwinia chrysanthemi*) που προκαλούν σήψεις των φύλλων, οι μύκητες του γένους *Alternaria* (*Alternaria alternata*) και *Fusarium* (*fusarium solani*), καθώς και οι παγετοί, οι δυνατοί άνεμοι και τα τρωκτικά (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, 2011).

1.4 Συστατικά

Η Αλόη περιέχει περίπου 200 θρεπτικά συστατικά, στα οποία οφείλονται οι πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες του φυτού. Τα βασικότερα από τα συστατικά αυτά είναι τα εξής:

- Σαπωνίνες
- Αμινοξέα (Λυσίνη, Θρεονίνη, Βαλίνη, Μεθιονίνη, Ισολευκίνη, Φαινυλαλανίνη, Θρυπτοφάνη, Αργινίνη, Ασπαραγινικό οξύ, Σερίνη, Γλουταμινικό οξύ, Γλυκίνη, Αλανίνη, Τυροσίνη, Ιστιδίνη, Προλίνη, Υδροξυπρολίνη, Κυστίνη, Λευκίνη, Γλυκερίνη).
- Ανθρακινόνες (Αλοΐνη, Μπαρμπαλοΐνη, Ισομπαρμπαλοΐνη, Εμοδίνη, Αλοϊκό οξύ, Aloe Emodin, Anthranol, Anthracen, Zimtsaeure, Resistannol, Οξύ Chrysophan)
- Μέταλλα και Ιχνοστοιχεία (Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Ψευδάργυρος, Χαλκός, Χρώμιο, Ασβέστιο, Νάτριο, Κάλιο, Σίδηρο, Φώσφορο, Αλουμίνιο, Χλώριο, Θειάφι και το σημαντικότερο αντιοξειδωτικό Σελήνιο).
- Μαλικό οξύ
- Σαλικυλικό οξύ
- Ένζυμα (Οξειδάση, Καταλάση, Αμυλάση, Βραδυκινάση, Κελλουλάση, Λιπάση, Αλανινάση, Φωσφατάση, Κρεατινική φωσφοκινάση, Υδρογονάση, Πεντοζάνη, Αλινάση, Προτεάση, Λακτική, Διυδρογονάση, 5' Νουκλεοτιδάση, SPG Τρανσαμινάση, SGO Τρανσαμινάση)
- Λιγνίνη

- Βιταμίνες (A, B1, B2, B3, B6, B12 , C, E, φολικό οξύ, χολίνη)
- Στερόλες (Λιπαρά οξέα): Καμπεστερόλη, Lureol, Βήτα - Σιτοστερόλη, Χοληστερόλη
- Σακχαρίτες (Acemannan, Αραβινόζη, Γαλακτόζη, Γλυκόζη, Μαννόζη, Ραμνόζη, Ξυλόζη, Εξουρονικό οξύ, Γλυκουρονικό οξύ, Γαλακτουρονικό οξύ, Κυτταρίνη, Ουρικό οξύ, Μανουρικό οξύ, Aldopentose)
- Λεκτίνες (Σουγλέρη & Χαλκίτη, 2007).



Εικόνα 12. Τα βασικά συστατικά της Aloe Vera.

Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω ο χυμός της Αλόης αποτελεί ένα καλάθι θρεπτικών και θεραπευτικών συστατικών, το οποίο μπορεί να παρέχει οφέλη τόσο στην υγεία όσο και στην ομορφιά κάθε ατόμου, χωρίς κινδύνους ή παρενέργειες. Ανεξάρτητα όμως από τις επιμέρους ουσίες που περιέχονται στο χυμό, πιστεύεται ότι δεν υπάρχει μια και μόνη συγκεκριμένη «μαγική ουσία», αλλά είναι ο συνδυασμός και η συνεργική δράση όλων των επιμέρους παραγόντων που προσφέρουν τις μοναδικές θεραπευτικές και θρεπτικές ιδιότητες της Αλόης, συγκεντρωμένες σε ένα φυτό, που πέρασε από την ιστορία στα χέρια του ανθρώπου και την επιστήμης σήμερα.

2. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΛΟΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

2.1 Θεραπευτικές ιδιότητες

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας και της επιστήμης, υπάρχουν σήμερα επαρκή στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η Aloe Vera έχει ισχυρή επουλωτική ανοσορρυθμιστική αντιφλεγμονώδη και αναγεννητική δράση. Με την “adaptogen” δράση της (βιοδιεγερτική-ανοσοτροποποιητική δράση προσαρμογής) θα αποτελέσει στο μέλλον σοβαρότατο εργαλείο πρόληψης, αντιμετώπισης και αποθεραπείας, διότι έχει την ιδιότητα να βοηθάει τον οργανισμό να αυτόθεραπεύεται.

Η Αλόη, ως προσαρμογόνο φυτό, αυξάνει την ικανότητα των κυττάρων να παράγουν και να χρησιμοποιούν την κυτταρική ενέργεια επαρκέστερα σε περιόδους stress και διαθέτει αναβολική δράση. Με τους πολυσακχαρίτες της ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, αλλά και με τις αντιφλεγμονώδεις ουσίες της (φυτοστεροειδή, πολυσακχαρίτες-acemannan, aloemannen, venectin, aloesin, σαλικυλικό οξύ, χοληστερόλη, καμπεστερόλη) παρέχει αντιφλεγμονώδη, αναλγητική και αντισηπτική δράση (αντιμικροβιακές, αντιμυκητιακές και αντιϊκές δράσεις) (Winters et al., 1981).

Επιπρόσθετα, διαθέτει υπακτική δράση (η ανθρακινόνη Emodin αυξάνει την περιεκτικότητα των κοπράνων σε νερό και ενισχύει ήπια τον περισταλτιδισμό του εντέρου), αποκαθιστά τη βακτηριδιακή χλωρίδα του εντέρου και βοηθάει στην επούλωση ελκών μειώνοντας τη παρουσία του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού. Επίσης, προστατεύει το γαστρεντερικό βλενογόνο, μειώνοντας την εμφάνιση γαστρορραγιών μετά τη χορήγηση NSAIDs και παρέχει θεραπευτική δράση στο ευερέθιστο έντερο. Αναλυτικότερα, βάση ερευνών ο χυμός Αλόης είναι αποτελεσματικός για τη θεραπεία των φλεγμονικών παθήσεων των εντέρων. Σε μια

έρευνα δόθηκαν σε δέκα ασθενείς 2 ουγγιές Αλόης τρεις φορές την ημέρα για επτά ημέρες. Μετά από μία εβδομάδα όλοι οι ασθενείς θεραπεύτηκαν από τη διάρροια, τέσσερις είχαν βελτιώσει την εντερική λειτουργία και τρεις ανέφεραν ότι αύξησαν την ενέργειά τους. Οι ερευνητές κατέληξαν στο ότι η Αλόη ήταν ικανή να επαναφέρει την ισορροπία των εντέρων μέσω της ρύθμισης του γαστρικού PH, ενώ αυξάνει τη γαστρική ουσία και αυξάνει το ειδικό βάρος των κοπράνων, μειώνοντας τη διασπορά των μικροοργανισμών, περιλαμβανομένου και του ζυμομύκητα. Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα της Αλόης βοηθά στην αποτοξίνωση του εντέρου, την ισορροπία των οξέων του στομάχου και απελευθερώνει από τη δυσκοιλιότητα και τα γαστρικά έλκη (Blitz et al., 1963).

Επίσης η Αλόη βοηθάει και το κυκλοφορικό σύστημα, μειώνοντας την αρτηριακή πίεση (η ουσία aloemodin έχει ισχυρή αντιυπερτασική δράση), την υπερλιπιδαιμία (Acemannan, Β-σιτοστερόλη), τη χοληστερόλη στο αίμα και προστατεύει την καρδιά μειώνοντας τις τιμές της γλυκόζης στο μη ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη.

Μια ακόμη σημαντικότερη ευεργετική δράση της Αλόης είναι η αντικαρκινική της δράση. Διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνει την ιντερφερόνη και την ιντερλευκίνη, διεγείρει τα Τ λεμφοκύτταρα και απελευθερώνει TNFa. Επίσης, οι πολυσακχαρίτες της Aloemannan, acemannan έχουν αντικαρκινική δράση (Kahlon et al., 1991).

Επίσης η Αλόη έχει θεραπευτικές ιδιότητες στην αντιμετώπιση των αρθρικών παθήσεων, μειώνοντας τις φλεγμονές στους συνδέσμους Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις έρευνες ένα οργανικό οξύ στην Αλόη μείωσε τη φλεγμονή κατά 79,7%, ενώ ένα άλλο συστατικό της Αλόης, το οποίο λέγεται anthraquinone, μείωσε τη φλεγμονή κατά 67,3%.

Σημαντική είναι και η προσφορά της Αλόης στον κλάδο της γυναικολογίας. Η χρήση της αφορά στα εξής (Αλεξανδράκης, 2003):

- θεραπεία της διάβρωσης του τραχήλου της μήτρας (τραχηλίτιδα) με την τοποθέτηση εμποτισμένου με βιοδιεγερμένο φρέσκο χυμό Αλόης ταμπόν στον κόλπο.
- εφαρμογή κομπρέσας Αλόης σε περιπτώσεις βαρθολινίτιδας.
- εφαρμογή κομπρέσας Αλόης σε περιπτώσεις μαστίτιδας, κυρίως κατά το θηλασμό.
- χρήση κολπικών υπόθετων ή κρέμας που περιέχουν Αλόη, καλεντούλα και βιταμίνη Ε για την αντιμετώπιση της ξηρότητας του κόλπου.
- εφαρμογή ενέσιμης Αλόης σε σαλπινγίτιδες
- έγχυση του υγρού της αμπούλας Αλόης σε τραύματα εγχειρήσεων πριν από το τελικό ράψιμο του δέρματος. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η ταχύτερη επούλωση και αποφεύγεται η αντισταθμητική ουλή.

Τέλος αξίζει να αναφερθεί ότι η Αλόη τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται με θετικά αποτελέσματα και στη θεραπεία του καρκίνου, αλλά και στον περιορισμό της δράσης του ιού HIV (AIDS). Αναλυτικότερα σε έρευνα το 1991, τα HIV-1 κύτταρα θεραπεύτηκαν εξωσωματικά με κομμάτι μανόζης. Η Αλόη έδειξε ότι η αναπαραγωγή των ιών μειώθηκε κατά 30%, μειώνοντας το σύνολο των κυττάρων που είχαν προσβληθεί από τον ιό, αλλά και τη διασπορά του ιού από τα κύτταρα που έχουν προσβληθεί και αύξησε την πιθανότητα επιβίωσης των μολυσμένων κυττάρων. Όπως προαναφέρθηκε, η Αλόη βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα, δίνοντάς του ουσίες που περιέχει σε αφθονία και που χρειάζονται για μία ισχυρή άμυνα. Επιδρά στα T-4 κύτταρα, έτσι ώστε να μην αναπαράγεται ο ιός, σκοτώνει τους ελεύθερους ιούς στο αίμα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, σταματάει την ασθένεια και δεν επιτρέπει στον φορέα να μετατραπεί σε ασθενή (Winters et al.,1981).

Συνοψίζοντας, αξίζει να αναφερθεί ένας κατάλογος ασθενειών και παθήσεως με αλφαβητική σειρά, στις οποίες έχει θεραπευτικό αποτέλεσμα η Αλόη.

Πίνακας 2. Από το Α έως το Ω, οι ασθένειες που βοηθάει η Αλόη.

Γράμμα	Ασθένεια - Καταστάσεις
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), Έμμηνος ρύση, Εμμηνόπαυση, Εντομοαπώθηση, Επιπεφυκίτιδα ματιών, Ερεθισμός από πάνες
Z	Ζάχαρο, ζαλάδες
H	Ηλιακή ακτινοβολία
K	Καντιντίαση, Καρούμπαλα, Κατάθλιψη, Κρυολογήματα, Κνησμός, Καταρροή, Κακοσμία στόματος, Κοψίματα, Κάλιοι, Κύστες, Καρκίνος, Κόπωση
M	Μυκητιάσεις, Μύκητες στα πόδια, Μυϊκοί πόνοι, Μώλωπες, Μεθύσι
Λ	Λευχαιμία, «Λεκέδες» στο δέρμα. Λαρυγγίτιδα
N	Νευροδερματίτιδα
O	Όγκοι, Ογκίδια, Ουρολοίμωξη, Ουλές, Οιδήματα, Ουλίτιδα
Π	Πίεση, Πυρετός, Παχυσαρκία, Πονόδοντος, Πονοκέφαλος, Πονόλαιμος, Πρήξιμο, Προστάτης
P	Ρύθμιση λειτουργίας εντέρου και θυρεοειδούς
Σ	Συνάχι, Σκλήρυνση κατά πλάκας
Tα	Τριχόπτωση, Τσιμπήματα εντόμων, Τραύματα
Υ	Υγιεινή γεννητικών οργάνων, Υπέρταση

Φ	Φλεγμονές, Φυματίωση
Χ	Χοληστερίνη
Ψ	Ψωρίαση

(Σουχλέρη & Χαλκίτη, 2007).

Τέλος, η Αλόη έχει χρησιμοποιηθεί με θετικά αποτελέσματα και στην οδοντιατρική. Σύμφωνα με έρευνες του Timothy Moore του Πανεπιστημίου της Οκλαχόμα, η εφαρμογή της Αλόης σε μορφή οδοντόκρεμας συμβάλλει στην καταπολέμηση της αιμορραγίας των ούλων και της ουλίτιδας, στην πρόληψη τερηδόνας (Ξενοδοχίδου, 2008).

2.2 Προϊόντα

Τα προϊόντα θεραπευτικής χρήσης της Αλόης μπορεί να είναι ο χυμός της σε τρεις διαφορετικές μορφές:

- αμιγής αναραίωτος πόσιμος χυμός
- σαν συμπλήρωμα διατροφής
- και σαν μέρος ενός μείγματος που μπορεί επίσης να περιλαμβάνει χυμό φρούτων, βότανα και άλλα συμπληρώματα.

Τα οφέλη του χυμού Αλόης τα βρίσκουμε και σε άλλες μορφές, όπως κάψουλες ή ταμπλέτες, όπου είναι συμπυκνωμένη μορφή Αλόης σε σκόνη, σπρέι, κρέμα κ.α. (Σουχλέρη & Χαλκίτη, 2007).

Τέλος, οι καταναλωτές όταν αγοράζουν κάποιο προϊόν Αλόης, θα πρέπει να πληροφορούνται για την προέλευση, τον τρόπο παρασκευής και συντήρησης, την περιεκτικότητα σε νερό και τα επιπλέον συστατικά, έτσι ώστε να βεβαιωθούν για την ποιότητα του προϊόντος (Αντωνίου, 2008).

2.3 Αντενδείξεις

Γενικά δεν υπάρχουν αντενδείξεις από τη χρήση της Αλόης, αλλά ούτε και αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα και συμπληρώματα. Αντίθετα, η μέχρι σήμερα έρευνα δείχνει ότι η Αλόη ενισχύει την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων και μειώνει τις αντενδείξεις τους. Παρόλα αυτά υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις που θεωρείται καλό να αποφεύγεται η χρήση της Αλόης και είναι οι εξής:

- Κατά τη διάρκεια της κύησης, της γαλουχίας και της έμμηνου ρύσης, σε παιδιά κάτω των 10 ετών, στην ηλεκτρολυτική διαταραχή λόγω αφυδάτωσης, στην οξεία νεφρίτιδα, στην αλλεργία στην Αλόη και σε ασθενείς που παίρνουν διουρητικά, καθαρτικά, κορτιζόνη, καρδιοτονωτικά και ινσουλίνη.
- Δεν πρέπει χρησιμοποιείται στην περίπτωση μεταμόσχευσης ανθρωπίνων οργάνων, λόγω του ότι αυξάνει την ανοσοδιέγερση του οργανισμού με αποτέλεσμα να υπάρξει μεγαλύτερος κίνδυνος αποβολής του εμφυτεύματος.
- Στην περίπτωση ευερέθιστου εντέρου (π.χ. σπαστική κολίτιδα, και νόσος του Crohn's) συστήνεται μειωμένη αρχικά ποσότητα πόσιμης aloe Vera, η οποία σταδιακά μπορεί να αυξηθεί ανάλογα με τις αντιδράσεις του κάθε ανθρώπινου οργανισμού (Danhof & Mc Anally, 1983).

2.4 Νέες επιστημονικές έρευνες για την Αλόη

Τα τελευταία χρόνια έχουν λάβει χώρα διάφορες επιστημονικές έρευνες για την Αλόη, με σκοπό την περεταίρω διερεύνηση των θεραπευτικών της ιδιοτήτων, με τις οποίες πιστοποιήθηκαν πολλές από τις ευεργετικές ιδιότητες της Αλόης που πέρασαν από παλιά χρόνια στο σήμερα. Στον παρακάτω αναφέρονται οι βασικότερες από αυτές.

Πίνακας 3. Νέες επιστημονικές έρευνες για την Αλόη

ΟΝΟΜΑ	ΕΤΟΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ – ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ
<i>Ivan Danhof,</i>	1984	Η εφαρμογή του Τζέλ Αλόης στο δέρμα επιταχύνει τους ινοβλάστες.
<i>Dr Reg McDaniel</i>	1987	Το acemannon (βασικό συστατικό της Αλόης) φαίνεται να έχει μερικές αξιοπρόσεκτες ιδιότητες ενάντια στους ιούς. Ακόμη και όταν πρόκειται για τον HIV δήλωσε: «Φαίνεται acemannon εξουδετερώνει τον ιό του AIDS αποτρέποντας το πρωτεϊνικό κάλυμμα από την ένωση με τα T4 κύτταρα».
<i>Ερευνητές στον Καναδά</i>	1987	Απομόνωσαν acemannon για τις μελέτες τους. Από τότε, οι κλινικές δοκιμές στους ανθρώπους που ζουν με το AIDS έχουν δείξει ότι το acemannon επαναφέρει το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος και μπορεί έτσι να σταματήσει την πρόοδο του HIV.
<i>Dr Lee Cowden</i>		Καταπολέμηση ασθενειών με Αλόη όπως: η ελκωτική κολίτιδα, τα προβλήματα στον οισοφάγο, το πεπτικό έλκος, η ρευματική αρθρίτιδα, η οστεοαρθρίτιδα, τα στοματικά τραύματα και οι πονόλαιμοι.
<i>Dr. Robert H. Davis</i>		Σε εργαστηριακές δοκιμές με ζώα τα συμπεράσματα του περιέλαβαν τα αποτελέσματα ότι η Αλόη μπορεί να αποτρέψει και να σταματήσει την αρθρίτιδα, να βελτιώσει τη θεραπεία πληγών, να εμποδίσει τον

		πόνο, να εμποδίσει τα εγκαύματα, να αποκαταστήσει την ανάπτυξη των οστών και να ενεργήσει ως μέσο για τη μεταφορά των θεραπευτικών ουσιών στο σώμα.
Dr. B. Frieland		Ασθενείς με χρόνια προβλήματα κολεού. συμπεριλαμβανομένης της δυσκοιλιότητας, των αιμορροΐδων, της κολίτιδας και της νόσου Crohn ωφελήθηκαν από την κατανάλωση χυμού Αλόης ως μέρος ενός θεραπευτικού προγράμματος.
Melov	2001	Εμφάνισε για πρώτη φορά το φάρμακο Αλόης ως αντιοξειδωτικό, κάνοντας ένα θηλαστικό να ζήσει περισσότερο. Τα ποντίκια στη μελέτη του Melov επιλέχθηκαν γενετικά για να υποβληθούν στο πείραμα. Τα ποντίκια που έλαβαν τα αντιοξειδωτικά φάρμακα Αλόης έζησαν τέσσερις φορές περισσότερο από την αναμενόμενη διάρκεια ζωής τους. Ο Melov εξήγησε ότι τα αντιοξειδωτικά λειτουργούν έτσι ώστε να εξουδετερώνουν τις αποκαλούμενες ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν τα κύτταρα του οργανισμού.
Michael Kahn,	2001.	Η Αλόη επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης.
Ερευνητές της Φλόριντα	1962	Τα πειράματα που έγιναν στους ασθενείς με έλκη έδειξαν ότι η κλινική διαχείριση του γαλακτώματος Αλόης οδήγησε στη μόνιμη ανακούφιση για 94% των ασθενών με έλκος που βρίσκονται σ' αυτήν την κατάσταση για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο.
H.R. McDaniel		<i>Με την χρήση της Αλόης εσωτερικά και εξωτερικά στον οργανισμό δόθηκε λύση στα παρακάτω προβλήματα:</i> Εκδορές, Ακμή, Ακτινική Κεράτωση, AIDS, Αλλεργική Αντίδραση, Αρθρίτιδα. Ερεθισμοί, Μώλωπες - Μελανιές, Εγκαύματα, Σκασίματα, Κρυοπαγήματα, Κολικός, Δυσκοιλιότητα, Πιτυρίαση, Στοματικές Παθήσεις, Δερματίτιδα, Διαβήτης. Οίδημα, Μυκητώδης Λοίμωξη, Έρπης γεννητικών Οργάνων, Έρπης Απλός και Ζωστήρας, Υπέρταση, Λοιμώξεις, Τσιμπήματα από Έντομα, Κράμπες, Ναυτία, Παράσιτα, Πεπτικό - Δωδεκαδακτυλικό Έλκος, Ψωρίαση, Δερματίτιδα από Υπεριώδη Ακτινοβολία, Εξανθήματα, Σταφυλόκοκκος. Τσιμπήματα από Κεντρί, Τενοντίτιδα, Ελκωτική κολίτιδα, Φλεγμονές Κόλπου, Κιρσοί, Εξογκώματα, Λοίμωξη από

		ζυμομύκητα, Ουλίτιδα, Αιμορροΐδες, Συγκέντρωση Λίπους - Κυτταρίτιδα και Εξάρθρωση
--	--	--

(<http://www.ygeiaonline.gr>).

3. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΛΟΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ- ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ

Για να κατανοήσει κανείς τη σημαντικότητα της Aloe Vera, σύμφωνα με τον Adams (2009), θα πρέπει να εξετάσει τα γεγονότα από την έρημο της Αριζόνα. Στην έρημο αυτή υπάρχει μια ποικιλομορφία φυτών, που έχουν κάνει εντυπωσιακές προσαρμογές έτσι ώστε να ζουν σχεδόν χωρίς καθόλου νερό. Κάποια από τα φυτά αυτά έχουν πράσινο φλοιό και δεν έχουν φύλλα, έτσι ώστε να μειώσουν τις απώλειες του νερού. Κάποια άλλα έχουν απίστευτα ισχυρές ρίζες, με τις οποίες μπορούν να εκμεταλλευτούν την κάθε σταγόνα υγρασίας του υπόγειου στρώματος. Τέλος, κάποια άλλα παχύφυτα έχουν αναπτύξει τεχνικές αποθήκευσης νερού σε μια εσωτερική μεμβράνη μιας αλυσίδας πολυσακχαριτών. Μετά από βροχόπτωση τα φυτά αυτά διογκώνονται κατά 130% από το συνηθισμένο τους μέγεθος, λόγω της πρόσληψης νερού. Έπειτα, σε περιόδους ξηρασίας σταδιακά συρρικνώνονται, καθώς το νερό που έχουν αποθηκευμένο καταναλώνεται.

Ένα από αυτά τα παχύφυτα είναι και η Aloe Vera, η οποία αποθηκεύει το νερό μέσα στο ζελέ που βρίσκεται μέσα στα φύλλα της. Η Αλόη δεν αποθηκεύει απλά νερό σε μια εσωτερική δεξαμενή, η οποία διαρρέει αν σχιστεί ή τρυπηθεί, αλλά λόγω του τζέλ έχει εσωτερικές επουλωτικές ικανότητες και σε περίπτωση σχισμής συρρικνώνεται το τραύμα δημιουργώντας μια νέα υδατοστεγανή σφράγιση. Η Αλόη προσφέρει τις αξιοσημείωτες αυτές ιδιότητες όχι μόνο στο ίδιο το φυτό αλλά και στον άνθρωπο (Adams, 2009).



Εικόνα 14. Αλόη και Αισθητική

3.1 Ιδιότητες

Η Αλόη αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για τον κλάδο της αισθητικής, κυρίως διότι μπορεί να θεραπεύσει το φθαρμένο επιθήλιο. Το επιθήλιο αποτελεί ένα στρώμα κυττάρων που καλύπτει την επιφάνεια του σώματος. Το μεγαλύτερο επιθήλιο στο ανθρώπινο σώμα είναι το δέρμα και συνεπώς η Αλόη λειτουργεί ευεργετικά για το δέρμα του ανθρώπου, διαπερνώντας μέχρι και την έβδομη στοιβάδα του.

Η Αλόη έχει τις εξής ευεργετικές ιδιότητες στο δέρμα του ανθρώπου:

- Λειαίνει το δέρμα
- Ρυθμίζει την ενυδάτωση του
- Ισορροπεί το pH του δέρματος

- Προλαμβάνει τους τραυματισμούς του δέρματος
- Βοηθάει στην επούλωση τυχόν τραυματισμών του δέρματος, διότι διεγείρει την αναπαραγωγή των κυττάρων
- Ενισχύει τη λειτουργία των ινωδών βλαστοκυττάρων, τα οποία με τη σειρά τους σχηματίζουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη και περιορίζουν τις ρυτίδες βοηθώντας στην αναγέννηση του δέρματος.
- Περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες πολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που επιταχύνουν τη γήρανση.
- Προλαμβάνει τη φωτογήρανση
- Αποτελεί ένα φυσικό αντηλιακό.
- Αποφράσει τους πόρους, απομακρύνοντας τα βακτηρίδια και τις λιπώδεις συλλογές.
- Αντικαθιστά να νεκρά κύτταρα του δέρματος
- Έχει αντιβιοτική δράση
- Προάγει την απομάκρυνση τοξινών
- Βελτιώνει την αφομοίωση θρεπτικών στοιχείων
- Καταπραΰνει το δέρμα και ελαττώνει τις φλεγμονές
- Η Βιταμίνη E στην Αλόη Βέρα βελτιώνει την οξυγόνωση των ιστών
- Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και δρα ενάντια στην πρόωρη γήρανση και τον σχηματισμό ρυτίδων.

- Το τζελ Αλόης Βέρα φροντίζει τον φυσικό όξινο προστατευτικό μανδύα του δέρματος και προστατεύει από βλαβερές περιβαλλοντικές επιδράσεις.
- Βοηθά να αποβληθούν πιο εύκολα ο ιδρώτας και οι τοξίνες από το δέρμα.



Εικόνα 15. Μάσκα προσώπου και τζελ για τα μάτια από Αλόη

Με όλες αυτές τις ευεργετικές ιδιότητες που έχει η Αλόη ο κλάδος της αισθητικής μπορεί να χρησιμοποιήσει το εργαλείο αυτό με θαυματικά αποτελέσματα, είτε σε φυσική μορφή είτε σε ως επεξεργασμένο προϊόν (φυσικό αποσμητικό, υδατικές κρέμες, κρέμες νύχτας, μάσκες, σαμπουάν, τονωτικές κρέμες, γαλακτώματα καθαρισμού κ.α.) (Ξενοδοχίδου, 2008).

3.2. Προϊόντα

Αναλυτικότερα, τα προϊόντα Αλόης που χρησιμοποιούνται στον κλάδο της Αισθητικής – Κοσμετολογίας είναι τα παρακάτω:

- Σαμπουάν και Αφρόλουτρο, το οποίο καθαρίζει και προστατεύει τα μαλλιά, το δέρμα της κεφαλής και του σώματος.
- Σαπούνι σε υγρή και στερεή μορφή, το οποίο καθαρίζει και ενυδατώνει.
- Οδοντόκρεμα με Αλόη, η οποία προσφέρει ολοκληρωμένη στοματική υγιεινή, καθαρίζοντας τα δόντια, προλαμβάνοντας τις φλεγμονές και την ουλίτιδα.



Εικόνα 16. Οδοντόκρεμα Αλόης

- Μάσκα – peeling με Αλόη, η οποία απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, καθαρίζει τους πόρους και ενυδατώνει.
- Κρέμα χεριών – προσώπου – σώματος, η οποία προσφέρει ενυδάτωση και φρεσκάδα στο δέρμα.
- Αποσμητικό το οποίο χρησιμοποιείται για την μασχάλη και καταπολεμά την κακοσμία και τον ιδρώτα.

- Αντηλιακό προσώπου και σώματος, το οποίο προστατεύει από την υπερύδρη ακτινοβολία του ήλιου.
- Προϊόντα για μετά την ηλιοθεραπεία, τα οποία καταπραΰνουν την επιδερμίδα.
- Προϊόντα αδυνατίσματος, τα οποία έχουν αποτοξινωτικές και καθαρτικές ιδιότητες.
- Προϊόντα αντιγήρανσης, τα οποία έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αποθαρρύνουν το σχηματισμό των ελεύθερων ριζών και συνεπώς μειώνουν την πρόωρη γήρανση.
- Προϊόντα αντρικής περιποίησης, όπως αφρός ξυρίσματος ή προϊόντα για μετά το ξύρισμα ή τα μαλλιά, τα οποία καταπραΰνουν και ανακουφίζουν την επιδερμίδα.



Εικόνα 17. Προϊόν περιποίησης μαλλιών για τον άντρα με αλόη

- Γαλάκτωμα-Λοσιόν με αλόη, η οποία 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), τα οποία αναδεικνύουν την ομορφιά ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν φροντίδα στο δέρμα, χάρη στις ιδιότητες της Αλόης.
- Προϊόντα για μωρά

- Σπρέι άμεσης δράσης: π.χ. σε περιπτώσεις εγκαυμάτων και δερματικών ερεθισμών.
- Κτηνιατρικά προϊόντα, τα οποία φροντίζουν το δέρμα και το τρίχωμα των κατοικίδιων ζώων.



Εικόνα 18. Προϊόντα Αλόης για ζώα

3.3 Συνταγές – Πρακτικές συμβουλές

Στις μέρες μας το να προμηθευτεί κανείς Αλόη είναι ιδιαίτερα εύκολο, αφού βρίσκεται πλέον στα φαρμακεία της γειτονιάς μας. Εξίσου εύκολο όμως αποτελεί το να την διατηρεί κάποιος στο μπαλκόνι του σε γλάστρες, μιας και είναι

φυτό που προσαρμόζεται στα Ελληνικά κλιματολογικά δεδομένα και μάλιστα δεν απαιτεί ιδιαίτερες φροντίδες. Στο παρόν υποκεφάλαιο αναφέρονται κάποιες πρακτικές συμβουλές, που μπορεί να βοηθήσουν τους αναγνώστες στη σωστή χρήση της Αλόης και των προϊόντων της.

Εάν κάποιος δεν έχει δοκιμάσει να καταναλώσει ποτέ Αλόη, καλό είναι να ξεκινήσει με μια μικρή ποσότητα αρχικά, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος σε περίπτωση αλλεργίας. Μετά την κατανάλωσης μεγαλύτερης ποσότητας Αλόης, μπορεί να διαπιστωθούν αλλαγές στη χώνεψη και την πέψη των τροφών. Από τις πρώτες ημέρες περνάν οι στομαχόπονοι, η δυσκοιλιότητα και τα άλλα προβλήματα του εντέρου.

Ένα ερώτημα που τίθεται συχνά είναι κατά πόσο πρέπει να γίνεται η χρήση του blender στην επεξεργασία της Αλόης. Όπως προαναφέρθηκε η Αλόη περιέχει πολλές μακριές αλυσίδες πολυσακχαριτών και για το λόγο αυτό η Αλόη είναι καλό να μπαίνει στο blender στο τέλος μόνο για λίγα δευτερόλεπτα, έτσι ώστε να μη χάνει καμία από τις ευεργετικές της ικανότητες (Adams, 2009).



Εικόνα 19. Aloe Vera στο blender

Για να φτιάξει κανείς κάποια κρέμα με Αλόη, θα πρέπει να αγοράσει το χυμό Αλόης. Παρόλα αυτά για μια γρήγορη μάσκα προσώπου ή για να καταπραΰνει κανείς το δέρμα του από τυχόν ερεθισμούς μπορεί να χρησιμοποιήσει τα φρέσκα φύλλα Αλόης, ακουμπώντας τοπικά στην ερεθισμένη περιοχή.



Εικόνα 20. Εφαρμογή φρέσκου φύλλου Αλόης στο δέρμα του προσώπου

Για την περιποίηση του προσώπου, μπορεί κάποιος να κόψει ένα φύλλο αλόης, να αφαιρέσει όλο το εξωτερικό περίβλημα με τον τρόπο που αναφέρεται στο Παράρτημα της εργασία και να τοποθετήσει το τζέλ της αλόης στην

επιφάνεια του προσώπου για 15 λεπτά. Με τη μάσκα αυτή η επιδερμίδα ενυδατώνεται, τονώνεται και ανακουφίζεται. Για την παρασκευή ενυδατικής κρέμας Αλόης, απαιτούνται 5 κουταλιές τζέλ Αλόης, η κουταλιά γλυκερίνης και 5 σταγόνες αιθέριου ελαίου.

Για την περιποίηση του σώματος, προτείνεται η κατανάλωση χυμού Αλόης (ένα σφηνάκι προληπτικά ή τρία σφηνάκια θεραπευτικά) με άδειο στομάχι. Σε ταλαιπωρημένο δέρμα από τον ήλιο μπορούν να αναμειχθούν 10gr τζέλ Αλόης σε 50gr βρασμένο νερό που έχει αφεθεί να κρυώσει και να εφαρμοστεί το μείγμα αυτό με γάζα στο ερεθισμένο δέρμα (Ξενοδοχίδου, 2008).

Μια ακόμα συνταγή αποτελεί αυτή του Adams (2009), με την οποία παρασκευάζεται ένα smoothie με βάση την Αλόη, το οποίο προσφέρει υγεία και ευεξία τόσο στο δέρμα όσο και σε όλο τον οργανισμό του ανθρώπου. Η συνταγή απαιτεί τα παρακάτω συστατικά:

- Το τζελ από ένα μεγάλο φρέσκο φύλλο Αλόης
- Μια κουταλιά πρωτεΐνης αυγού σε σκόνη
- 2 κούπες φρέσκα μούρα (strawberries, raspberries, blueberries ή και συνδυασμός αυτών)
- 250 γραμμάρια γάλα αμυγδάλου ή γάλα σόγιας
- Μισή κουταλιά του γλυκού στέβια
- 1 με 2 κούπες νερό.

Σύμφωνα με τις οδηγίες όλα τα συστατικά εκτός του νερού και της αλόης αναμειγνύονται καλά σε blender, μέχρι να γίνουν ένα απαλό παχύρευστο μείγμα. Έπειτα προστίθεται η Αλόη και το νερό και αναμειγνύονται όλα τα υλικά μαζί για 5-10 δευτερόλεπτα (Adams,2009).

Παρακάτω αναφέρονται πρακτικές συμβουλές για τη χρήση της Αλόης στην καθημερινότητα του ανθρώπου, με σκοπό την ευεξία, την υγεία και την ομορφιά και είναι οι εξής:

- Χαλαρωτικό τρίψιμο του σώματος με φέτα Αλόης, με σκοπό την απολέπιση και την ενυδάτωσή του.
- Θεραπεία εγκαυμάτων από μικροατυχήματα στο σπίτι ή στη δουλειά.
- Για μεγαλύτερα ατυχήματα όπως εγκαύματα, μπορεί κάποιος να ανακατέψει Αλόη με βιταμίνη E και έτσι να διαθέτει στο σπίτι του ένα θεραπευτή εγκαυμάτων.
- Θεραπεία των ηλιακών εγκαυμάτων και ενυδάτωση του ταλαιπωρημένου από τον ήλιο δέρματος.
- Ανακούφιση από το τσίμπημα εντόμων
- Θεραπεία εξανθημάτων
- Λείανση ποδιών και απολέπιση πατούσας με μείγμα Αλόης με βρώμη, σιμιγδάλι και λοσιόν σώματος.
- Θεραπεία του έρπητα
- Αντίδοτο σε αλλεργικές αντιδράσεις
- Θεραπεία ακμής και μείωση σε σπυράκια προσώπου και σώματος
- Πρόληψη ουλών και ραγάδων
- Αντιγήρανση και απαλοιφή του θαμπωμένου δέρματος
- Απολέπιση προσώπου με μείγμα ζάχαρης, Αλόης και λεμονιού.

- Επιτάχυνση της ανάπτυξης των μαλλιών, κάνοντας μασάζ με Αλόη στο τριχωτό της κεφαλής για 30 λεπτά και μετά ξέβγαλμα.
- Μείωση της πιτυρίδας με μείγμα χυμού Αλόης, με γάλα καρύδας και έλαιο από φύτρο σιταριού.
- Conditioner Αλόης για λείανση των μαλλιών
- Αφαίρεση του μακιγιάζ ματιών με Αλόη
- Για την ανακούφιση του άσθματος βράζουμε τα φύλλα Αλόης με νερό και εισπνέουμε τον ατμό.
- Η χρήση οδοντόκρεμας με Αλόη ή η λήψη από το στόμα, δυναμώνει τα ούλα και τα δόντια.

Τέλος, τα τελευταία χρόνια η Aloe Vera χρησιμοποιείται και σε πολλές συνταγές γαστρονομίας προσφέροντας γεύση και υγεία στον ανθρώπινο οργανισμό ταυτόχρονα. Όπως έγινε αντιληπτό από όλη την εργασία η αλόη είναι ένα “super food” με άπειρες δυνατότητες, το οποίο μπορεί να καταναλωθεί ως γλύκισμα, smoothie, χυμό, σνακ ή σαλάτα.

Αναλυτικότερα μπορούμε εύκολα να παρασκευάσουμε μια σαλάτα με Αλόη, χρησιμοποιώντας κύβους Αλόης, πεπόνι, αχλάδι, φύλλα ρόκας, τσιπς καλαμποκιού και τρίμμα καρύδας.



Εικόνα 21. Σαλάτα με Αλόη

Μια ακόμα συνταγή αποτελεί το δροσιστικό ρόφημα (γρανίτα) με αλόη, για το οποίο απαιτούνται μισή κούπα τζελ Αλόης, μισή κούπα πάγου, μισό λεμόνι χυμός, 3 κουταλιές της σούπας σιρόπι Agave και μια κουταλιά της σούπας χυμό Ginger και σαγκουίνι.



Εικόνα 22. Δροσιστικό ρόφημα με Αλόη.

(http://www.aloebarn.com/aloe_vera_recipes).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από όλα τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι η Αλόη αποτελεί μια ουσία ιδιαίτερα ευεργετική για τον άνθρωπο σε πολλά επίπεδα. Το φυτό αυτό και οι ευεργετικές του ιδιότητες, πέρασαν από την ιστορία στο σήμερα και μας προσφέρει πληθώρα θεραπευτικών δράσεων. Το καταπληκτικό αυτό φυτό είναι γνωστό στους Κινέζους ως «συνταγή αρμονίας», στους Ρώσους ως «ελιξίριο νεότητας» και στους αρχαίους Αιγύπτιους ως «βότανο της αθανασίας». Φαίνεται ότι η αλόη ήταν γνωστή από το 2100 π.Χ., από ευρήματα στη Μεσοποταμία και την χρησιμοποιούσαν οι Αιγύπτιοι, οι Ρωμαίοι, οι Κινέζοι, οι Άραβες, αλλά και οι Αρχαίοι Έλληνες.

Τα τελευταία χρόνια η Αλόη έχει γίνει ένα από τα πιο σημαντικά αντικείμενα μελέτης, από διάφορα επιστημονικά ερευνητικά κέντρα και πανεπιστήμια. Όπως αναλύθηκε παραπάνω υπάρχουν περισσότερες από 300 ποικιλίες αλόης, λίγες όμως είναι οι θεραπευτικές. Η Aloe Barbadensis Miller έχει βρεθεί ότι περιέχει τα περισσότερα ζωτικά συστατικά τα οποία μπορούν να απορροφηθούν στο σύνολο τους από τον οργανισμό ανθρώπων και ζώων.

Περιέχει ένα πλούσιο συνδυασμό 200 ενώσεων, συμπεριλαμβανομένων 20 μεταλλικών στοιχείων, 18 αμινοξέων και 12 βιταμινών. Η συνδυασμένη δράση τους παράγει ένα ισχυρότερο αποτέλεσμα από ότι θα αναμενόταν από κάθε στοιχείο ξεχωριστά. Επιπλέον, διαθέτει προσαρμοστικές ιδιότητες, δηλαδή παρέχει σε κάθε οργανισμό αυτό ακριβώς που έχει ανάγκη.

Τέλος, οι θεραπευτικές της ιδιότητες είναι γνωστές για αιώνες, για την περιποίηση διαφόρων δερματικών και άλλων προβλημάτων και συνοψίζονται στις παρακάτω:

- Παισιπόνο
- Αντιφλεγμονώδες
- Αντιαλλεργιογόνο

- Επουλωτικό
- Αποτοξινωτικό
- Θρεπτικό
- Με αντιβιοτική δράση
- Αναγεννά τα κύτταρα
- Ενισχύει την ενέργεια και το ανοσοποιητικό σύστημα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εδώ παρατίθενται κάποιες φωτογραφίες που θα βοηθήσουν τον αναγνώστη πρακτικά στο πώς να αφαιρεί το ζελέ από το φύλλο της Αλόης.

Πρώτο Βήμα: Κόβουμε κάθετα το φύλλο της Αλόης



Δεύτερο βήμα: Τοποθετούμε το κομμένο μέρος του φύλλου Αλόης σε ένα απορροφητικό χαρτί.



Τρίτο Βήμα: Κόβουμε το ένα πλαϊνό μέρος του κομματιού



Τέταρτο Βήμα: Κόβουμε το άλλο πλαϊνό μέρος του κομματιού



Πέμπτο Βήμα: Φιλετάrouμε, αφαιρώντας την κάτω επιφάνεια



Έκτο Βήμα: Φιλετάrouμε, αφαιρώντας και την επάνω επιφάνεια



Έκτο Βήμα: Αφαιρούμε τυχόν φλοιό που έχει μείνει επάνω στο Τζελ



Έβδομο Βήμα: Ακουμπάμε το Τζελ στο απορροφητικό χαρτί.



Όγδοο Βήμα: Το Τζελ είναι έτοιμο για κατανάλωση



Βήμα 9. Αλόη έτοιμη φαγώσιμη ή πόσιμη



Παρακάτω παρατίθενται κάποιες φωτογραφίες που θα βοηθήσουν τον αναγνώστη πρακτικά στο πώς να φτιάχνει χυμό Αλόης.

Πρώτο Βήμα: Αφαίρεση του εξωτερικού πρασινου φλοιού των φύλλων της αλόης



Δεύτερο Βήμα: Αφαίρεση δυο κουταλιών σούπας τζελ Αλόης



Τρίτο Βήμα: Τοποθέτηση σε blender μαζί με μια κούπα από χυμό εσπεριδοειδούς (πορτοκάλι, grape fruit κ.α).



Τέταρτο Βήμα: Μετά από 10 δευτερόλεπτα στο blender πίνουμε αμέσως το χυμό.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική

Αλεξανδράκης, Γ. (2003). *Αλόη η τρυφερή θεραπεύτρια*, Έκδοση: Εμβρυομητρική-Γυναικολογική Α.Ε, Αθήνα, σελ 23-30 :31-40: 41-53.

Ξενοδοχίδου, Ε. (2008). *Η Αλόη σε Καλλυντικά Σκευάσματα*, Πτυχιακή εργασία στο ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Τμήμα Αισθητικής-Κοσμητολογίας.

Σουχλέρη, Α., & Χαλκίτη, Κ. (2007). *Αλόη: Προέλευση-Παραλαβή-Συστατικά και ο Ρόλος της στην Κοσμητολογία*, Πτυχιακή εργασία στο ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Τμήμα Αισθητικής-Κοσμητολογίας.

Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων (2011). *Αλόη (Aloe Vera , Οικογένεια: Aloaceae)*, 2η Έκδοση, Γενική Διεύθυνση Φυτικής Παραγωγής, Αθήνα.

Ξενογλώσση

Adams, M (2009). *The Aloe Vera Miracle: A natural medicine for cancer, cholesterol, diabetes, inflammations, IBS and other health conditions*. Truth Publishing International, Ltd, United States of America.

Blitz, J.J., Smith, J.W., Gerard, J.R. (1963). Aloe Vera Gel in Peptic Ulcer Therapy: Preliminary Report. *Journal of the American Osteopathic Association* 62:731-735.

Danhof, I.E., McAnally, B.H. (1983). Stabilized Aloe Vera: Effect on Human Skin Cells, *Drug.Cosmet.Ind.* 133,52-106.

Droogan, J., & Song, F. (1996). The process and importance of systematic reviews. *Nurse Researcher*, 4(1):15–26.

Hennessee, M.O., Cook, R.B. (1989). *Aloe, Myth, Magic, Medicine*, Universal Graphics.

Kahlon, J.B., Kemp, M.C., Yawei, N., Carpenter, R.H., Shannon, W., Mc Analley, B.H. (1991). In Vitro evaluation of the synergistic antiviral effects of acemannan in combination with azidothymidine and acyclovir, *Mol. Biother.* 3:214-2.

Winters, W.D., Benavides, R., Clouse, W.J. (1981), Effects of Aloe Extracts on Human Normal and Tumor Cells In vitro, *Eco. Bot.* 35:89-95.

Πηγές από το διαδίκτυο

<http://hellenicaloe.gr>

<http://www.ygeiaonline.gr>

http://www.aloebarn.com/aloevera_recipes