

## Είναι η αλόη η νέα μόδα για την προστασία της υγείας;

10/Φεβ/2016 09:47



Μετάτο πόσιμο κολλαγόνο, πολύς λόγος γίνεται και για τις ιδιότητες της πόσιμης αλόης. Οι Αιγύπτιοι μάλιστα την αποκαλούσαν "φυτό της αθανασίας" και την απεικόνιζαν στα ιερογλυφικά τους.

Η αλόη βέρα έχει χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά και φέρεται να έχει κάποιες ιατρικές επιδράσεις, οι οποίες έχουν υποστηριχθεί από την επιστημονική και την ιατρική έρευνα.

Απότα 500 και πλέον είδη, λίγα μόνο χρησιμοποιούνται παραδοσιακά ως φυτικά φάρμακα, με την αλόη τη γνήσια (Aloe vera) να είναι είναι από τα πλέον χρησιμοποιούμενα είδη, γνωστή μάλιστα από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν την Αλόη τη γνήσια για τη θεραπεία των πληγών, ενώ κατά το Μεσαίωνα, το κιτρινωπό υγρό που βρίσκεται μέσα στα φύλλα, προτιμήθηκε ως καθαρτικό.

Ιδιαίτερα η Αλόη η γνήσια, χρησιμοποιείται στην εναλλακτική ιατρική και τις πρώτες βοήθειες. Τόσο ο ημιδιαφανής εσωτερικός πολτός όσο και η ρητινώδης κίτρινη αλοΐνη από τον τραυματισμό του φυτού αλόης, χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την ανακούφιση δερματικών ενοχλήσεων. Ως φυτικό φάρμακο, ο χυμός της αλόης, συνήθως χρησιμοποιείται εσωτερικά για την ανακούφιση της πεπτικής δυσφορίας.

Έχουν διεξαχθεί σχετικά λίγες μελέτες, αναφορικά με τα πιθανά οφέλη του ζελέ της αλόης που λαμβάνεται εσωτερικά. Τα συστατικά της αλόης έχουν δείξει σε μελέτες σε ζώα, τη δυνατότητα αναστολής της ανάπτυξης όγκου, αλλά τα αποτελέσματα αυτά δεν έχουν αποδειχθεί κλινικά σε ανθρώπους. Ορισμένες μελέτες σε ζωικά μοντέλα, δείχνουν ότι τα εκχυλίσματα της αλόης, έχουν σημαντική αντιυπεργλυκαιμική δράση και μπορεί να είναι χρήσιμη για τη θεραπεία του διαβήτη τύπου II, αλλά οι μελέτες αυτές δεν έχουν επιβεβαιωθεί σε ανθρώπους.



#### **Τι υπόσχεται:**

**Αντιμετωπίζει το ηλιακό έγκαυμα:** Δρα ως προστατευτικό στρώμα πάνω στο δέρμα και συμβάλλει στην αναπλήρωση της υγρασίας του.

**Λειτουργεί ως μια ενυδατική κρέμα:** Παράλληλα θεωρείται πως βελτιώνει την ακμή, μειώνοντας τις φλεγμονές, τα σπυράκια και τη φαγούρα. Επίσης είναι εξαιρετικά ευεργετική σε κάθε είδους καλλυντική χρήση της λόγω της έντονης αναπλαστικής ιδιότητάς της

**"Θρέφει" τον οργανισμό:** Η αλόη περιέχει πάνω από 75 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα, ένζυμα, σάκχαρα, ανθρακινόνες ή φαινολικές ενώσεις, λιγνίνη, σαπωνίνες, στερόλες, αμινοξέα και σαλικυλικό οξύ.

**Έχει αντιγηραντικές ιδιότητες:** Επιταχύνει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του δέρματος και επηρεάζουν την παραγωγή κολλαγόνου, έτσι ώστε να βοηθά στη διατήρηση της νεανικής επιδερμίδας.

**Βοηθά στο διαβήτη:** Ο χυμός αλόης μπορεί να μειώσει το σάκχαρο στο αίμα.

**Προλαμβάνει και μειώνει τις αρθριτικές φλεγμονές**

**Έχει αντιμικροβιακή και ανοσοτροποποιητική δράση**

Εντούτοις οι ειδικοί συνιστούν να είμαστε προσεκτικοί όταν επιλέγουμε καταναλωτικά προϊόντα, καθώς αυτά από μόνο τους δεν μπορούν να προστατέψουν το οργανισμό σε περίπτωση που δεν ακολουθούμε γενικότερα έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)