

A természet kincsestárának leghatékonyabb antibiotikumai

Aloe vera

Az *Aloe vera* a liliomfélék családjába tartozik. Több mint 250 fajuk benépesíti a Föld forró, száraz égövi területeit. A növény őshazája Kelet- és Dél-Afrikában található, de messze földre széthordták hagyományait, és ezért ma már a Földközi-tenger vidékén, az amerikai kontinensen, Ázsiában, Ausztráliában és a Kanári-szigeteken is megtalálhatók. Az *Aloe ferox* fajtát túlnyomó részben a trópusokon termesztik, azért, hogy levelének nedvéből krónikus székrekedésre nagyon hatékony szert nyerjenek. Az orvosi gyakorlatban azonban inkább a valódi aloét, az *Aloe verát* használják, amelynek növénytani neve *Aloe barbadensis miller*.

Amint azt ókori egyiptomi feljegyzésekből megtudhatjuk, ennek a növénynek a nedvét és különböző formákban elkészített változatait már több mint 6000 éve használják *gyógyítási* és *szépségápolási* célokra. Rég letűnt hadseregek orvosai használták a *sebgyógyulás* nélkülözhetetlen elősegítőjeként, de alkalmazták a hagyományos kínai orvoslásban, és az indián gyógyítók is ismerték. Dioszküridész görög orvos feljegyzéseiben az *Aloe vera* már a Krisztus születése előtti időkben megjelenik, a jezsuita rend szerzetesei pedig a XVI. és XVII. században elter-

jesztették az egész világon. Hildegard von Bingen gyógymódjai között is fontos szerepet játszik, és a híres svédcseppnek is az egyik fő hatóanyaga.

Az *Aloe vera*, más néven sivatagi liliom klasszikus példája azoknak a nagyon hatékony gyógynövényeknek, amelyek hatását már régen felismerték, jóval azelőtt, hogy ezt tudományos kutatás is alátámasztotta. Számtalan olyan példa és tanulmány áll rendelkezésünkre, amelyekben a modern tudománynak sikerült alátámasztania az ősrégi, tapasztalatokon alapuló gyógyítás helyességét. A korábbi idők gyógyítóinak tudása gyakran vallásos, mitológiai vagy egyszerűen csak régiesen csengő formákban és rendszerekben jelenik meg, és emiatt sokáig tudománytalannak tartották, megmosolyogták, és nem vették figyelembe ezeket a tanításokat.

Pedig ezek a gyógymódok és orvosi modellek gyakran jobban bemutatják az élő szervezetben zajló folyamatok teljességét, mint a részletekben elvesző modern természettudományok. Ráadásul könyvtárak és elektronikus adatbázisok nélkül is sikerült az *Aloe vera* gyógyító erejének titkát generációról generációra továbbadni és fenntartani.

Manapság az *Aloe verax*. nagy mennyiségben termesztik Ausztráliában, Kubában, Venezuelában, Haitin, Mexikóban és az Egyesült Államokban, elsősorban Kaliforniában, Texasban és Floridában. A növényből előállított értékes készítményeket a világon mindenhol árulják, és így már a Föld hidegebb vidékein élők is hozzáférhetnek és hasznosíthatják. A modern gyártástechnológia segítségével

az *Aloe vera* hashajtó hatóanyagait izolálni lehet, így belsőleges használat esetén sem kell semmiféle mellékhatással számolni. Az *Aloe vera* gél, spray, krém, koncentrátum és aloé víz formában is kapható.

Figyelem!

Ne mindig a legolcsóbb készítményt keressük. Az *Aloe veráx.* gondosan elő kell készíteni és fel kell dolgozni ahhoz, hogy az értékes hatóanyagok benne maradjanak. Kérjen tanácsot gyógyszerészektől, a bioüzletekben dolgozó szakemberektől vagy természetgyógyászoktól, mielőtt kiválasztaná a megfelelő készítményt!

Az Aloe vera hatóanyagai

Eddig több mint 160 különböző hatóanyagot sikerült az *Aloe verában* azonosítani, amelyek együtt nagyon hatékony gyógyító hatást fejtenek ki az egész szervezetre. A gyógynövénykutatás mindig igyekszik azt a hatóanyagot azonosítani, amely a növény speciális hatásáért felelős. Minél szélesebb azonban egy természetes anyag hatásspektruma, annál egyértelműbben bebizonyosodik, hogy több különböző hatóanyag kombinációjáról, azaz a biológiai anyagok természet által optimalizált összetételéről van szó, amely a kívánt gyógyhatást létrehozza.

Az aloé többek között 13 különböző vitamint, és ugyanennyi ásványi anyagot, 15 enzimet, több aminosavat, amelyek létfontosságú fehérjék építő-

anyagai, esszenciális zsírsavakat, több mint 10 különböző szacharidot (cukormolekulát), a sebgyógyulást elősegítő szaponinokat, illóolajokat és sok egyéb alkotórészt tartalmaz.

Széles körű kutatómunka után néhány évvel ezelőtt sikerült egy olyan hatóanyagot találni, amely nagymértékben hozzájárul az *Aloe vera* hatásához. Ez az acemannán nevű mukopoliszacharid. A mukopoliszacharid egy hosszú láncú cukormolekula, amely a közepén egy fehérje alkotóelemet tartalmaz. Ez az anyag a kötőszövet egyik alap építőeleme. Az emberi szervezet az ehhez a makromolekula-csoporthoz tartozó acemannánt csak a pubertás idejéig tudja önmaga előállítani, utána már az étkezéssel kell a bejutását biztosítani. Az acemannán aktiválja és erősíti az immunrendszert, aktiválja az interleukin-1 a prosztaglandin-E nevű hírvivő anyagokat, elősegíti, a védekezősejtek, a B- és T-lymphocyták képződését, és növeli a makrofágok és a természetes killersejtek aktivitását. Ezáltal a szervezet általános védelemre tesz szert a kórokozókkal szemben. Az acemannának ezenkívül van vírusölő, baktériumölő és gombaölő hatása is, azaz gátolja a vírusokat, baktériumokat és gombákat. Az acemannán a testi sejtek membránjában halmozódik fel, és megerősíti annak ellenálló képességét. Az Egyesült Államokban jelenleg is folynak klinikai vizsgálatok a nagy dózisú acemannántermékek hatásáról az AIDS és a rák gyógyításában.

Az acemannán más immunstimuláló növényekben, a ginszengben és a szibériai tajgagyökérben is előfordul.

A baktériumok, gombák és vírusok ellen ható antibiotikus tulajdonságai mellett az *Aloe vera*, a benne található különböző hatóanyagoknak köszönhetően, számos egyéb általános erőnlétet erősítő és gyógyító hatást is kifejt szervezetünkre, amelyekről nem szabad megfeledkeznünk:

- Az ellenálló képességet aktiválja és erősíti. Ezáltal csökken a fertőzés veszélye és a már megkapott fertőzések súlyossága.
- Az egész szervezetet erősíti és tisztítja. Az aloéneknek vannak vértisztító tulajdonságai.
- Az aloé elősegíti a sebgyógyulást, és megelőzi a sebek elfertőződését.
- Az aloé egy bizonyos szintig regenerálja azokat a szöveteket, amelyek sugárzás miatt károsodtak.
- Az aloé természetes fájdalomcsillapító.
- Az aloé enyhe és könnyen tolerálható tisztálkodó- és testápoló szer.
- Az aloé ellátja a szervezetet értékes ásványi anyagokkal, vitaminokkal és nyomelemekkel.
- Az aloé csökkenti a gyulladást, és hűti a gyulladt felületet.

Orvos a virágcserepben

Ha ügyesek vagyunk, otthon az ablakpárkányon is termesztethetünk *Aloe verát*. Az a kis időbefektetés

és az a kisebb összeg, amiért a növényt megvásároljuk, igazán megéri, hiszen egy jó minőségű aloégél sokkal többbe kerül, és a frissen szedett levélben a legmagasabb a hatóanyag-tartalom. Érdemes megemlíteni, hogy a hatóanyag-tartalom a növény természetes környezetétől is függ, de szobanövényként is jól érzi magát. Ha azonnal, frissen használjuk fel, akkor a legkevesebb a hatóanyag-veszteség, így majdnem ugyanazt a hatást tudjuk elérni, mint a trópikusokon szedett levelekkel, amelyeknek a nagyobb hatóanyag-tartalma a tárolás és a feldolgozás közben csökken.

Az otthon termesztett *Aloe vera* kiválóan alkalmazható *sérülések* vagy *égések* kezelésére. Ezért nevezik a sivatagi liliumot gyakran „orvos a virágcserepben”-nek.

A levelei levághatók és kinyithatók, ha a gyümölcsének húsát késsel kivágjuk, ezt közvetlenül is rátehetjük a sebre, vagy felhasználhatjuk bőrápolásra, -tisztításra is. A levél húsosabb részének levét ki is facsarhatjuk, és vízzel összekeverhetjük. Ha ezt a folyadékot meg szeretnénk inni, akkor figyeljünk oda arra, hogy csak a levél belsejében lévő géles részt használjuk fel. A levél zöld hártýája alatt haszajtó anyagok találhatók, amelyek súlyos mellékhatásokat okozhatnak!

Aloe gél vagy spray

Antibiotikus hatása mellett az *Aloe vera* ápolja és feszesebbé teszi a bőrt. A jelentéktelennek tartott sivatagi liliumnak kifejezett hidratáló hatása van: a

nagy nedvességtartalmú anyagok háromszor gyorsabban szívódnak fel a bőrbe, mint a víz, és a bőr mindhárom rétegébe eljutnak, mélyebbre, mint a bőrápoló szerek. A bőr feszebb lesz, és visszanyeri rugalmasságát és frissességét. Ezenkívül a bőrhibákat, bőrsérüléseket eltünteti, és a száraz bőrdarabkákat is eltávolítja. A baktériumgátló hatóanyagok biztosítják a gyulladások mihamarabbi gyógyulását, és gondoskodnak róla, hogy a pattanások ne növekedjenek tovább.

Az aloégélt vagy -sprayt közvetlenül a sebre vagy a gombás területre is felvihetjük. Ha az aloégélt arcápoló szerként használjuk, gyakran előfordul, hogy a felvitel után kellemetlen feszülésérzés alakul ki a bőrön. Ezért előbb az aloégélt tegyük fel, és utána a szokásos napi arcápoló krémünket.

Figyelem!

A készen vásárolt *Aloe vera* krémek gyakran 5% alatti aloé tartalommal rendelkeznek. A készítmények fő tömegét a hatóanyag felületén megkötött víz teszi ki. Érdemes a csomagoláson megnézni vagy a gyártótól megérdeklődni, hogy mit tartalmaz az adott krém.

Mi magunk is könnyedén és gond nélkül előállíthatunk antibiotikus hatású bőrápoló krémet. Tapasztalatom szerint az *Aloe vera* vízben és olajban oldott hatóanyagai jól elegyednek egymással, ezért

nincs szükség emulgeátor (Tegomulus) használatára. A folyadékot használat előtt jól rázzuk fel.

Hozzávalók:

30 ml *Aloe vera* gél
10 ml rózsavíz
10 ml zöldbúzafű-olaj
5 csepp levendulaolaj
2 ml propoliszkivonat

A hozzávalókat jól keverjük és rázzuk össze, és készen is van a nagy hatékonyságú bőrápoló oldat. A gél helyett aloélevet is használhatunk, de ettől az oldat folyékonyabb lesz.

*Regenerálómaszk könnyen begyulladó
pattanásos bőrre*

Hozzávalók:

3 evőkanál sovány túró
1 evőkanál *Aloe vera* gél
3 csepp kék kamillaolaj
1 ml propoliszkivonat

hozzávalókat keverjük össze, és vigyük fel a bőrre. Kb. 30 percig hagyjuk hatni. Langyos vízzel, zappan nélkül mossuk le.

Aloe vera lé megelőzésre és általános erőnlét javítására

A gyárilag előállított antibiotikumokat csak ritka, speciális esetekben, például műtétek vagy foghúzás után szabadna fertőzés megelőzésére használni, mert figyelembe kell venni a szervezetre kifejtett káros hatásait. Az *Aloe vera* lével azonban egészen más a helyzet! Sok olyan országban, ahol az *Aloe vera* honos, szokás naponta *Aloe vera* levet inni az ellenálló képesség javítása érdekében. A mi éghajlatunkon is tanácsos ezt a szokást bevezetni, főleg a csapadékos évszakokban. A tiszta aloélének azonban borzalmasan rossz íze van, ezért tisztán csak a nagyon bátrak isszák. Ha azonban olyan italokban fogyasztjuk, amelyek más, ízjavító gyümölcsleveket tartalmaznak, az aloés egészségmegőrzés valódi ingyencséggé válhat. Bármilyen gyümölcslevet hozzákeverhetünk, kb. ugyanolyan mennyiségben, amennyi az *Aloe vera* lé. Használhatunk tejsavót, kefirt, ásványvizet vagy savanyúkáposzta-levet is.

A fantáziánkra van bízva, hogyan ízesítjük a frissen facsart *Aloe vera* levet. Ananász- és narancslével, egy kis mangósziruppal és egy kevés jéggel egzotikus italt varázsolhatunk belőle, amely mellett egyenesen a karibi pálmák alatt érezhetjük magunkat. Egy kis zöldséglével, némi fűszersóval és egy kevés tabascóval igazi fűszeres vitaminkoktétl állíthatunk elő.

Az így elkészített ital nagyon hatékonyan megelőz mindenféle kellemetlen megfázást, de akkor is

segít, amikor már az influenza első tünetei is megjelentek.

További indikációk

Az *Aloe vera* külsőleg és belsőleg is alkalmazható olyan *bőrbetegségeknél*, mint a psoriasis, neurodermatitis, krónikus ekcémák és acnék. A bőr, a hónaljiszőrzet, a kéz vagy a láb körmeinek *gombásfertőzését* is hatékonyan tudjuk *Aloe verával* kezelni. A nehezen gyógyuló vagy elfertőződött sebek ugyanúgy jól reagálnak az aloékezelésre. Anyagcsereszavarok esetén is jusson eszünkbe az *Aloe vera!* Jótékony hatása van *gyomor-, bél- és epepanaszokban*, de *köhögés, hörghurut* és a légzőrendszer más betegségeiben is hatékony. *Cukorbetegségben, gyomorfekélyben* és *asztmában* is jó eredményeket értek el az aloéitallal.

Grépfrútmagkivonat

A grépfrút a citromfélék nemzetségébe, a Rutaceae (azaz a rutafélék) családjába tartozik. Ez a faj a Nyugat-indiai-szigetektől származik, más néven citrancsnak is nevezik. A grépfrút, amelynek növénytani neve *Citrus paradisi*, a XIX. században jutott el Floridába, az Egyesült Államokba, és onnan gyorsan eljutott a Föld minden melegebb éghajlatú területére. A gyümölcs a naringin nevű glikozidnak köszönheti kesernyős-savanyú ízét, amely egy *emésztést elősegítő* és *étvágygerjesztő* hatású anyag.