

# ALOE VERA & Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΣΕ ΤΡΟΦΙΜΑ & ΠΟΤΑ (της Σοφίας Βρυώνη)



Τα φυσικά συστατικά της αλόη βέρα έχουν χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά για χιλιετίες σε κρέμες τοπικής χρήσεως, λοσιόν και παρασκευάσματα φαρμακευτικών προϊόντων. Οι αρχαίοι λαοί έχουν ανακαλύψει την τεράστια θεραπευτική της δύναμη ήδη από την 4η εκατονταετία π.Χ., κυρίως στα εγκαύματα, τα τσιμπήματα από έντομα, τα κοψίματα, αλλά και γενικά για κάθε δερματική πάθηση. Αυτές οι βιολογικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν την προαγωγή της επούλωσης τραύματος, αντιφλεγμονώδη, αντιμυκητιασική, υπογλυκαιμική ή αντιδιαβητική δράση, καθώς και αντικαρκινικές, ανοσοτροποποιητικές και γαστροπροστατευτικές ιδιότητες.

---

Κατά τα τελευταία 20 χρόνια, οι κλινικές και εργαστηριακές μελέτες έχουν εντοπίσει οφέλη από μία συστοιχία φυσικών συστατικών για τη φροντίδα του δέρματος. Ο πόσιμος χυμός αλόης βέρα προσδίδει στη διατροφή πρώτες ύλες πλούσιες σε κολλαγόνο και ελαστίνη, τα οποία παράγουν και διατηρούν ένα πραγματικά υγιές δέρμα. Επιπλέον, το δέρμα μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτά τα θρεπτικά συστατικά καθημερινά για να βοηθήσουν στην καταπολέμηση των επιπτώσεων της γήρανσης του δέρματος. Χρησιμοποιείται για δερματολογικές διαταραχές, αφού είναι ωφέλιμη για τη θεραπεία της ψωρίασης και της ατοπικής δερματίτιδας, λόγω των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων της. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην πρόληψη και τη θεραπεία του καρκίνου, αφού έχουν αντιπολλαπλασιαστικές και ανοσοδιεγερτικές ιδιότητες.

Η **δυσκοιλιότητα** είναι το πιο κοινό γαστρεντερικό σύμπτωμα σε όλο τον κόσμο και είναι ένας παράγοντας κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου. Σε μια μελέτη διερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα των **υδατικών εκχυλισμάτων των φύλλων της Αλόης**. Το εκχύλισμα βελτίωσε την **εντερική κινητικότητα**, εφόσον αύξησε τον όγκο των κοπράνων, οπότε εμφανίζει και σημαντική **καθαρτική ιδιότητα**. Ωστόσο, η παρατεταμένη χρήση της είναι πιθανό να μην είναι ασφαλής, λόγω κινδύνου αφυδάτωσης και ηλεκτρολυτικών διαταραχών.

Η **Αλόη Βέρα** είναι ένα παραδοσιακό φάρμακο για το **σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ)** σε πολλά μέρη του κόσμου, διότι είναι σε θέση να ανακουφίζει τη χρόνια **υπεργλυκαιμία και το διαταραγμένο λιπιδαιμικό προφίλ**, τα οποία είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές επιπλοκές. Επίσης, έχει καταδειχθεί μία ευεργετική επίδραση της **γέλης Aloe vera** στη γλυκόζη του αίματος και στα επίπεδα λιπιδίων σε διαβητικά άτομα. Σε σχετικές κλινικές δοκιμές, σε **72 διαβητικές γυναίκες** χορηγήθηκε χωρίς φαρμακευτική αγωγή **μία κουταλιά της σούπας Aloe vera gel ή εικονικού φαρμάκου για 6 εβδομάδες**. Τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και των τριγλυκεριδίων ορού **μειώθηκαν σημαντικά με θεραπεία Aloe vera**, αν και οι συγκεντρώσεις **χοληστερόλης** δεν επηρεάστηκαν (Yongchaiyudha et al., 1996). Περαιτέρω, εκχύλισμα φύλλων **Aloe vera** χορηγήθηκε σε **60 ασθενείς με υπερλιπιδαιμία** σε μια 12-εβδομάδων ελεγχόμενη κλινική δοκιμή και οδήγησε σε σημαντικά μειωμένα επίπεδα της **ολικής χοληστερόλης του ορού, των τριγλυκεριδίων και των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (LDL)**.

Στο Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα έχουν διενεργηθεί έρευνες σχετικά με την εφαρμογή αλόης στην **οδοντιατρική πράξη**, με εξαιρετικά αποτελέσματα. Αναφέρετε πως οι **οδοντόκρεμες** από αλόη ή από εκχύλισμα αυτής συμβάλλουν στην καταπολέμηση της **αιμορραγίας των ούλων και της ουλίτιδας**, καθώς και στην πρόληψη **τερηδόνας**, χωρίς να έχει διαβρωτική δράση.

Παράλληλα, η χρήση **Aloe vera** έχει και ιδιότητες **αποτοξίνωσης**, λόγω αφομοίωσης του καλίου που περιέχει, αφού βελτιώνει και

διεγείρει τη λειτουργία του ήπατος και των νεφρών, των κύριων οργάνων αποβολής των τοξινών από τον οργανισμό. Η αλόη περιέχει **ουρονικό οξύ**, το οποίο απομακρύνει τοξικά υλικά από το εσωτερικό των κυττάρων. Την πρώτη φορά που καταναλώνεται, η αλόη τείνει να προκαλεί **διάρροια**, επειδή προκαλεί **εσωτερική εξυγίανση του εντέρου** από βακτηρίδια, καθώς και από τροφές που έχουν παραμείνει στις πτυχές ή σε εκκολπώματα του εντέρου.

Οι κύριες επιστημονικές χημικές αναλύσεις σε αυτό το θαυματουργό φυτό αποκαλύπτουν ότι περιέχει **μαννόζη** και κάποια **πολυμερή γλυκόζης και άλλα σάκχαρα** καθώς και **βιταμίνες A, B1, B2, B6, B12, C και E, φολικό οξύ, νιασίνη και ανόργανα άλατα**, ενισχύοντας τη βιοδιαθεσιμότητα. Σύμφωνα με μια μελέτη του Πανεπιστημίου California Davis, που παρουσιάστηκε στο **Συνέδριο Πειραματικής Βιολογίας** (Experimental Biology Convention), το ζελέ της Αλόης Βέρα **ενισχύει την απορρόφηση και την αποτελεσματικότητα άλλων διατροφικών στοιχείων**. Τα αποτελέσματα των δοκιμών με τυχαίες γενετικές διασταυρώσεις έδειξαν ότι το ζελέ συμβάλλει στην ενίσχυση της απορρόφησης των **βιταμινών C και B12**. Ο δρ. Sridevi Devaraj, Associate Professor στο Εργαστήριο Αθηροσκλήρωσης και Μεταβολικής Έρευνας του Πανεπιστημίου California – Davis, δήλωσε ότι η κατανάλωση Αλόης Βέρα μαζί με συμπληρώματα Βιταμινών είναι ευεργετική, ιδιαίτερα για τα άτομα εκείνα, για τα οποία η έλλειψη βιταμίνης B12 αποτελεί πρόβλημα.

Εκτός από αυτά, περιγράφονται και άλλα συστατικά, όπως **γλυκοπρωτεΐνες, ένζυμα, αμινοξέα** που θεωρούνται από τους καλύτερους βιοδιεγερτικούς παράγοντες ενίσχυσης του ανοσοποιητικού που υπάρχουν στην φύση. Έτσι, μπορεί να ενισχύει τόσο τον μεταβολισμό όσο και την άμυνα του οργανισμού γενικά. Ο καλύτερος τρόπος για να πετύχουμε την πρόσληψή τους είναι να προσλαμβάνετε καθημερινά **Aloe Vera Gel**.

Πίνοντας από αυτόν τον χυμό μπορεί κανείς να επιτύχει **ρύθμιση του βάρους και των επιπέδων ενέργειας**, επιτρέποντας στο σώμα να καθαρίσει το πεπτικό σύστημα. Η διατροφή του ανθρώπου συνήθως περιλαμβάνει πολλές ουσίες, οι οποίες μπορούν να

προκαλέσουν κόπωση και εξάντληση. Η τακτική λήψη αυτού του χυμού εξασφαλίζει μια μεγαλύτερη **αίσθηση ευημερίας**, που επιτρέπει να αυξηθούν τα επίπεδα ενέργειας και βοηθούν στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

**Η Αλόη** έχει συνεπώς επικουρικό χαρακτήρα, αφού χρησιμοποιείται αδιάκοπα **στην ιατρική και στην κοσμετολογία**, ενώ παράλληλα η κατανάλωση της βοηθά τον **ανθρώπινο μεταβολισμό** και ο συνδυασμός της με άλλα τρόφιμα και ποτά αυξάνει την **απορρόφηση άλλων διατροφικών στοιχείων** απαραίτητων για έναν υγιή οργανισμό. Ωστόσο, πρέπει να χρησιμοποιείται και να καταναλώνεται πάντα με οδηγίες ενός ειδικού υγείας, για να μην υπάρχουν δυσάρεστες συνέπειες του οργανισμού.

### **Βιβλιογραφία:**

- Fowler JF Jr, Woolery-Lloyd H, Waldorf H, Saini R. Innovations in natural ingredients and their use in skin care. *J Drugs Dermatol*. 2010 Jun;9(6 Suppl):S72-81; quiz s82-3.
- Harlev E, Nevo E, Lansky EP, Ofir R, Bishayee A. Anticancer potential of aloes: antioxidant, antiproliferative, and immunostimulatory attributes *Planta Med*. 2012 Jun;78(9):843-52. doi: 10.1055/s-0031-1298453. Epub 2012 Apr 19.
- Wintola OA, Sunmonu TO, Afolayan AJ. The effect of *Aloe ferox* Mill. in the treatment of loperamide-induced constipation in Wistar rats *BMC Gastroenterol*. 2010 Aug 19;10:95. doi: 10.1186/1471-230X-10-95.
- Rodríguez Rodríguez E, Darias Martín J, Díaz Romero C. Aloe vera as a functional ingredient in foods *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2010 Apr;50(4):305-26. doi: 10.1080/10408390802544454.
- Aloe Vera forever Living Products Δέκα Σημαντικοί Λόγοι για να Πίνετε το χυμό Aloe Vera Gel <http://www.aloe-vera-forever.gr/Ten-Important-Reasons-to-Drink-the-juice-of-Aloe-Vera-Gel>

– Foster M, Hunter D, Samman S. Editors In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, Evaluation of the Nutritional and Metabolic Effects of Aloe vera. Editors Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press; 2011. Chapter 3.

**Βρυώνη Σοφία, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος**

**Πηγή/φωτό: MedNutrition**