

Az aloe verát évszázadokon keresztül alkalmazták különböző kultúrákban. Az ókori görögök, rómaiak, babiloniak, indiaiak és kínaiak a gyógyászatban használták. Az évek során az aloe verát (Aloinae) sok elnevezéssel illették: konzervált orvos, mennyei vessző, csodanövény, mennyei áldás, az élet növénye.

A botanikusok legalább 200-300 különböző típusú aloe vera növényt azonosítottak be, s ezek közül csupán öt mutatott gyógyhatást: az Aloe Barbadensis Miller, Aloe Perryi Baker, Aloe Ferox, Aloe Arborescens és Aloe Saponaria. Az Aloe Barbadensis Millert használják a leghatásosabb körben és a leghatásosabb is közülük. A növény Afrikából származik, de manapság világszerte termesztik, különösen a melegebb, szárazabb éghajlaton.

Az aloe növények szerkezete nagyon hasonlít egymáshoz. Az aloe négy év alatt fejlődik ki, ekkor kezdenek a levelek szúróssá válni, a sarjak a növény teteje felé haladnak, és a leveleken puha tüskék találhatók néhány centiméterenként a sziluettjük vonalában. Az Aloe Barbadensis Miller élettartama körülbelül 12 év.

Dr. Peter Atherton így ír *The Essential Aloe Vera* című könyvében:

„Ha megnézzük az aloe levél szerkezetét, azt látjuk, hogy a külső héj körülbelül tizenöt sejtréteg vastagságú... A benne lévő nagy mennyiségű kalcium és magnézium miatt a levelek kemények... A héj alatt szállítóedény nyalábok vagy xylen és az edénynyaláb háncsrésze található. A xylen vizet és ásványi anyagokat szállít a gyökerektől felfelé a levelekhez... Az edénynyaláb háncsrésze az előállított anyagokat a gyökerekhez szállítja és a levél más részeibe.”

Az elvégzett tanulmányok szerint az aloe levél 75 összetevőt tartalmaz. Ezek az összetevők különböző gyógyhatásokkal rendelkeznek, s a következő kategóriákba sorolhatók:

Lignin – A zselében található cellulóz anyag nem rendelkezik gyógyászati tulajdonságokkal, kivéve azt, hogy beszívárog az emberi bőrbe.

Szaponinok – Szappanszerű habot hoznak létre, amikor vízzel összekeverik és felkavarják. Használták mosószerekhez, habzó anyagokhoz. Fertőtlenítő hatással rendelkeznek.

Anthraquinon: 12 típusa található meg az Aloe Vera nedvében: Aloin, Isobarbaloin, Anthracene, emodin, Ester of Cinnamonic acid, Chrysophanic acid, Barbaloin, Anthranol, Aloetic acid, aloe Emodin, Ethereal oil és Resistannol. Ezek természetes hashajtókként, fájdalomcsillapítókként és érzéktelenítőkként funkcionálnak, antibakteriális, gombaölő és vírusölő tulajdonságokkal rendelkeznek.

Ásványi anyagok – az aloe vera a következő ásványi anyagokat tartalmazza:

- Kalcium (nélkülözhetetlen a megfelelő csontsűrűséghez, a fogak egészséges felépítéséhez)
- Mangán (olyan enzimek összetevője, amelyek szükségesek más enzimek működéséhez)
- Nátrium (biztosítja, hogy a testnedvek ne váljanak túl savassá vagy túl lúgossá)
- Réz (ez teszi lehetővé a vas számára, hogy oxigént szállítson a vörös vérszövetekben)

- Magnézium (az idegek és izommembránok használják az elektromos impulzusokhoz)
- Kálium (szabályozza a testnedvek savasságának és lúgosságának szintjét)
- Cink (hozzájárul a protein, szénhidrát és zsír anyagcseréhez)
- Króm (szükséges a megfelelő inzulinfunkcióhoz, ami aztán szabályozza a vércukor szintet)
- Vas (szabályozza az oxigénszállítást a testben a vörös véresejteken keresztül)

Vitaminok – az aloe vera számos vitamint tartalmaz:

- A, C és E vitamin (kulcsfontosságú antioxidánsok, melyek a szervezetben a veszélyes szabadgyökök ellen harcolnak)
- B vitamin és Choline (felelős az energia termelésért, aminosav anyagcseréért és az izomtömeg felépítéséért)
- B12 vitamin (felelős a vörösvérsejt termelésért)
- Folsav (segít az új véresejtek létrehozásában)

Aminosavak – Az aminosavak a protein építőkövei, mely felelős az izomszövetek felépítéséért. Az emberi szervezetnek 22 aminosavra van szüksége, melyek közül 8 létfontosságú. Az aloe vera a 22 szükséges aminosav közül 20-at tartalmaz, a 8 létfontosságú közül 7-et.

Enzimek – Az aloe verában található néhány legfontosabb enzim: Peroxidase, Aliiase, Catalase, Lipase, Cellulase, Carboxypeptidase, amylase és Alkaline Phosphatase. Az enzimek segítenek az ételek lebontásában és az emésztésben. Néhány enzim segít lebontani a zsírokat, míg mások a keményítőt és a cukrokat bontják le.

Cukrok – Az aloe vera monoszacharidokat – mint a glükóz és fruktóz - és poliszacharidokat egyaránt tartalmaz. A poliszacharidok a legfontosabb cukrok. Segítenek a megfelelő emésztésben, fenntartják a koleszterin szintet, javítják a májfunkciót és erősítik a csontokat.

Szterolok – A szterolok fontos gyulladásgátlók. Az aloe verában a következők találhatóak: Cholesterol (koleszterin), Sitosterol, Campesterol és Lupeol. Ezek a szterolok fertőtlenítő és érzéstelenítő tulajdonságokkal rendelkeznek. Fájdalomcsillapító tulajdonságuk hasonló az aszpirinéhoz.

Mivel az aloe vera körülbelül 99%-ban vízből áll, mindezek a vegyi anyagok a növény fennmaradó 1 %-ában találhatóak. Noha úgy tűnhet, hogy ez igen kis százalék ahhoz, hogy ilyen sok összetevőt tartalmazzon, hatékonysága bizonyítottan jelentős. Dr. Atherton állítása szerint ez a szinergikus hatásoknak köszönhető. Így ír erről: „A szinergizmust úgy határozzuk meg, mint kettő vagy több gyógyszer, izom stb. együttes munkája, melynek eredményeképpen nagyobb hatás jön létre, mintha összeadnánk egyéni hatásaikat.”

Az aloe verának megvan a képessége arra, hogy létfontosságú tápanyagokat nyújtson, emellett baktériumölő, vírusölő, gombaölő, élesztőgomba-ölő hatása van, és csökkenti a gyulladásokat. Dr. Atherton állítása szerint: „Azoknál a szöveteknél, amelyek gyorsan hálnak el és újulnak meg, mint például a bélfal esetében, amely körülbelül négy naponta újítja meg önmagát, és a bőr esetében, mely kb. 21-28 naponként, olyan gazdag és hozzáférhető építőanyag ellátmányra van szükség, amely képes egészséges, hatékony sejteket létrehozni”.

A megfelelő diéta, melyet aloe verával egészítünk ki, hatékony módja annak, hogy hozzájussunk ezekhez a nélkülözhetetlen tápanyagokhoz. Az aloe vera ugyanakkor csökkenti a gyulladást a sérült szövetekben. A gyulladás akkor történik meg, amikor az egészséges szövet megsérül, és a vér elkezd csomósodni a szövet körül, hogy helyrehozza a sérült szövetet. Az aloe vera igen finom, természetes gyulladás gátló hatást gyakorol az emberi szervezetre.

Az aloe vera jótékony hatását a történelem során jó ideje vizsgálták. Csupán az utóbbi években kezdtek el tudományosan bizonyítani a tanulmányokban az aloe vera gyógyászati hatásait. Lehetséges, hogy minél tovább tanulmányozzák a tudósok és botanikusok az aloe vera jótékony hatásait, annál több jótékony hatását fedezik fel az emberi egészségre és jóllétre nézve.

(Atherton, P. (1997). *The Essential Aloe Vera*. Newport Pagnell: Mill Enterprises.)