

Alternative Medicine

The Voice of Alternative Medicine®

NATURAL PHARMACY

Products, Techniques, and Services
You Can Use By JOHN ANDERSON

The Potted Physician
**13 Ways Aloe Vera
Can Help You**

13 načina kako Aloe Vera može da vam pomogne

Travarima i medicinskim folkloristima poznata je vekovima kao 'medicinska biljka' ili 'lekar u saksiji'. Ova kaktusolika biljka sa listovima oblika bodeža, koji su ispunjeni čistim, viskoznom gelom, je doneta iz Afrike u Severnu Ameriku u 16. veku.

Ali daleko pre ovoga, o aloji, čije ime znači 'sjajna gorka supstanca', se široko mislilo kao o najboljoj biljci koja leči. Drevni Egipćani su o aloji govorili kao o 'biljci besmrtnosti' i uključivali su je u pogrebne darove koji su se zakopavali sa faraonima. Poslednjih decenija, medicinska istraživanja su potvrdila i proširila mnoge od zdravstvenih tvrdnji o sjajnoj gorkoj supstanci (koristi se preko kože, konzumira kao tečnost ili kao kapsule) koja čini srce aloje. Ovo je kratak pregled njenih vrednosti.

Pomaže u lečenju rana

List aloje je ispunjen gelom: 96% vodom, a ostala 4% sadrži 75 poznatih supstanci. Kada se nanosi na rane, aloe gel deluje kao blag anestetik, koji otklanja svrab, otok, bol; takođe deluje antibakterijski i antifungicidno, povećava protok krvi na ranjenim mestima, i stimuliše fibroblaste, ćelije kože odgovorne za zarastanje rana.

Studija bazirana na životinjama u *Žurnalu American Podiatric Medical Association* je pronašla da oralna i kožna upotreba preparata od aloje ubrzava zarastanje rana. Životinjama je

data ili aloja (100 mg/kg telesne težine) u pijaćoj vodi u toku dva meseca, ili 25% aloe vera kreme koja se nanosila direktno na rane tokom 6 dana.

Aloja je ima pozitivne efekte u oba slučaja. Veličina rana se smanjila 62% kod životinja koje su uzimale aloju oralno, a 51% se smanjila u kontrolnoj grupi. Kod životinja kojima je nanošena krema od aloje je zabeleženo smanjenje od 51% u poređenju sa smanjenjem od 33% u kontrolnoj grupi.

Potpomaže oporavak posle operacije

Aloja smanjuje vreme oporavka od operacije, prema izveštaju u *Žurnalu Dermatološke hirurgije i onkologije*. Osamnaest pacijenata sa aknama se podvrglo operaciji facijalne dermabrazije, u kojima se povrede sastružu. Zavoji su stavljeni na njihova lica, gde je polovina lica svake osobe imala standardan zavoj sa hirurškim gelom, a druga polovina je imala dodatnu aloju na zavoj. Polovina lica koja je tretirana sa alojom je zarasla otprilike 72 sata pre druge strane.

Dermatolog dr Džems Fulton, iz Njuport Biča, Kalifornija, glavni autor izveštaja, koristi aloju kožno u svojoj praksi da bi ubrzao zarastanje rana. 'Svaka rana koju lečimo, bilo da ušivamo posekotinu ili otklanjamo rak kože, zarasta bolje kada na nju nanese aloe veru,' kaže on.

Umiruje opekotine

U studiji *Žurnala Medicinske Asocijacije* na Tajlandu, 27 pacijenata sa umerenim opekotinama je tretirano sa gazom koja je bila natopljena ili aloe vera gelom ili Vazelinom (gel od petroleja). Opekotine su zarasle brže u aloe grupi, sa prosečnim vremenom izlečenja od 12 dana, u poređenju sa prosečnim vremenom izlečenja od 18 dana u grupi koja je koristila Vazelin.

Minimizira štetu od promrzlina

Studija objavljena u *Analima Urgentne Medicine* je ustanovila da aloe vera deluje i na promrzline. Istraživači su davali standardne tretmane za promrzline (antibiotike, ibuprofen, i zagrevanje) 154 pacijenata sa blagim do ozbiljnijim promrzlinama. Od pacijenata koji su dodatno dobijali aloe vera kremu, 67,9% je izlečeno bez ikakvog gubitka tkiva (amputacije), u poređenju sa 32,7% u kontrolnoj grupi. Istraživači su zaključili da aloja sprečava smanjenje protoka krvi u smrznutim tkivima, što je čest razlog gubitka tkiva kod promrzlina.

Štiti od radijacije

Aloja štiti kožu od oštećenja prouzrokovanih X zrakama, prema istraživačima Hoši Univerziteta u Japanu, što je objavljeno u *žurnalu Yakugaku Zasshi*. Oni su pronašli da je aloja efikasan antioksidans, koji uklanja slobodne radikale uzrokovani

radijacijom, i da je zaštitila dve od supstanci pomoću kojih telo leči samo sebe, superoksid dismutaza (antioksidans enzim) i glutation (aminokiselina koja stimuliše imuni sistem).

Leči rane izazvane psorijazom

U strogo kontrolisanoj studiji, koja je objavljena u časopisu *Tropical Medicine and International Health*, 60 pacijenata sa hroničnom psorijazom je davano 0.5% aloe vera ekstrakta u uljanoj mineralnoj kremi. Ovaj namaz se nanosio tri puta dnevno u pet dana (to je 15 namaza nedeljeno). U toku 4 nedelje.

Kada su pacijenti kontrolisani posle osam meseci, daleko više rana od psorijaze je izlečeno u aloe grupi (82,8%), nego u placebo grupi (7,7%). Dalje, 83,3% aloe grupe se smatralo izlečenom od psorijaze, u poređenju sa samo 6,6% u placebo grupi.

Olakšava probleme sa crevima

Sok od aloe vere može biti efikasan za tretiranje inflamatornih bolesti creva, prema studiji u *Žurnalu Alternativne Medicine*. Desetoro pacijenata je dato dve unce (1 unca = 28.3495231 grama) aloe soka, tri puta dnevno, tokom sedam dana. Posle jedne nedelje, svi pacijenti su bili izlečeni od proliva, kod četvero je poboljšana regularnost creva, i kod troje je zabeležen porast energije.

Istraživači su zaključili da je aloja uspela da izbalansira creva tako što je izregulisala gastrointestinalni pH dok je poboljšala gastrointestinalnu mobilnost bakterija, povećalo specifičnu gravitaciju stolice, i smanjila populaciju određenih mikroorganizama, uključujući i kvasac.

Ostale studije su pokazale da aloe vera sok pomaže u detoksikaciji creva, neutrališe kiselost želudca, i otklanja zatvor i čireve na želudcu.

Smanjuje šećer u krvi kod dijabetesa

Aloja smanjuje količinu šećera u krvi kod dijabetesa, prema izveštajima u *Hormone Research*. Petoro pacijenata sa odraslim (ne zavisnim od insulina) dijabetesom je davano pola kašičice ekstrakta aloe dnevno u toku 14 nedelja. Nivo šećera u krvi se smanjio kod svih pacijenata u proseku od 45%, bez promene u težini.

Smanjuje oticanje od artritisa

Aloja može da pomogne u sprečavanju artritisa i da smanji upale u zglobovima koji su već zahvaćeni artritismom, prema *Žurnalu American Podiatric Medical Association*. Aloja takođe može da inhibira autoimunu reakciju povezanu sa određenim

formama artritisa, u kojima telo napada sopstveno tkivo.

Životinjama je ubrizgavana bakterija koja uzrokuje simptome artritisa, prvenstveno upale i oticanje. Da bi utvrdili da li aloja može da spreči artritis, ona je ubrizgavana (150 mg/kg telesne težine) pod kožu jednom dnevno tokom 13 dana. Fizička merenja su vršena svakog dana da bi se utvrdila količina otoka i upale.

Nekoliko sastojaka iz aloe vere je pokazalo antiartritičnu aktivnost, kažu istraživači. Jedna organska kiselina u aloji je smanjila upalu za 79,7% i suzbila autoimunu reakciju za 42,4%. Još jedna komponenta aloe (antrakinon) smanjuje upalu za 67,3%, ali nema efekata na autoimunu reakciju.

Smanjivanje HIV infekcije

Ekstrakt manoze, jednog od šećera u aloji, može da inhibira HIV-1 (virus povezan sa AIDS-om). 1991.g. izvršena je studija u *Molekularnoj Bioterapiji*, u kojoj su HIV-1 ćelije tretirane *in vitro* (van tela) sa ekstraktom manoze. Aloja je usporila reprodukciju virusa za 30%, smanjila količinu virusa (ukupnu količinu virusa), suzbila širenje virusa od inficiranih ćelija, i povećala održivost (šansu za opstanak) inficiranih ćelija.

Hranljiva podrška pacijentima sa HIV-om

Sok od aloe vere se pokazao efikasnim kao dodatak ishrani u programu kod HIV+ pacijenata, kaže *Žurnal Napredovanja u Medicini*. U toku četiri meseca, 29 pacijenata je davano 100% čist sok od aloe vere (pet unci, četiri puta dnevno) zajedno sa dodacima esencijalnih masnih kiselina i drugim dodacima koji sadrže vitamine, minerale i aminokiseline. Pacijentima je rečeno da nastave sa njihovom normalnom ishranom i da ne uzimaju ostale dodatke.

Nakon 90 dana, svi pacijenti su imali manje pojava oportunističkih infekcija, umora, dijareje, kao i povećan broj belih krvnih zrnaca (što znači da e njihov imuni sistem reagovao pozitivno). Njihova procena ukupnog kvaliteta zdravlja se takođe povećala. U 25% pacijenata aloja je očigledno suzbila sposobnost virusa da se reprodukuje. Istraživači su otkrili da aloja (ekstrakt manoze i možda ostalih komponenti) stimuliše imuni sistem organizma, naročito T4 ćelije i bela krvna zrnca koja aktiviraju imunu reakciju na infekciju.

Stimuliše imunu reakciju protiv raka

Aloja može da pomogne u produžavanju života i stimuliše imuni sistem pacijenata sa rakom, prema skorim istraživanjima.

1994.g. u studiji u japanskom medicinskom žurnalu *Yakhak Hoeji*, miševima sa kancerogenim tumorima je davana aloja oralno tokom 14 dana. Dok aloja nije suzbila rast tumora, prosečan raspon života miševa je produžen za 22% kod onih kojima je davano 50 mg aloe po kilogramu telesne težine, a za 32% kod onih kojima je davano 100 mg aloe po kilogramu telesne težine dnevno. Simultani eksperiment na ljudskim kancerogenim ćelijama (van tela) je pokazao da veće doze aloe vere značajno suzbijaju rast ovih kancerogenih ćelija.

Istraživači koji su pisali u *Imunologiji i imunoterapiji raka*, su otkrili da komponenta koja se nalazi u aloji (lektin), kada se ubrizga direktno u tumor, aktivira imuni sistem da napada rak. Ubice T ćelije, bela krvna zrnca, koja se vezuju za napadačke ćelije i uništavaju ih, su počele da napadaju ćelije tumora u koje je ubrizgan lektin. Aloja budi imuni sistem tako što aktivira makrofage (bela krvna zrnca koja 'gutaju' antigene), što uzrokuje oslobađanje supstanci koje aktiviraju imuni sistem (i deluju antikancerogeno) kao što su: interferoni, interleukini, i tumor nekrosis faktor. Dalje, aloe vera pospešuje rast normalnih (nekancerogenih) ćelija, kažu istraživači.

Koristi kod raka pluća

Zaštitni efekat aloe vere je potvrđen u studiji od 673 pacijenata sa rakom pluća u Okinavi, Japanu, objavljenoj u *Japanskom žurnalu o istraživanju raka*. Ova studija je posmatrala vezu između pušenja, komparativnih količina 17 biljaka u dijeti, i pojavljivanje raka pluća u periodu od 5 godina.

Aloja je bila jedina biljka koja se borila protiv raka. 'Rezultati epidemiologije biljke ukazuju na to da aloe vera deluje preventivno na ljudski rak pluća,' kažu istraživači. Dalje, aloja deluje 'široko preventivno i suzbija razne vrste raka kod ljudi.'

KONTAKT:

Nedić Nikola

Konsultant

+381 60 717 0 986

nedic.nikola@forever4life.rs

Skype: flp_international