

Poznaj niezwykle właściwości starożytnego aloesu

Autor: mgr inż. Ewelina Marciniak

Data: 5 sierpnia 2019

Aloes – z łac. *Aloe* – to wieloletnia roślina doniczkowa (pokojowa), która często występuje, bądź występowała, w mieszkaniach i w domach Polaków. Słowo najprawdopodobniej pochodzi od arabskiego „alloeh”, które oznacza gorzką substancję. Poznaj właściwości aloesu.

Aloes należy do rodzaju jednoliściennych sukulentów liściowych. Liczy on około 550 gatunków, wśród których wyróżniamy formy drzewiaste, krzewiaste, byliny i sporadycznie liiany.

Cechy charakterystyczne aloesu

Najpopularniejszymi gatunkami tego rodzaju są: aloes zwyczajny (łac. *Aloe vera*) oraz aloes drzewiasty (łac. *Aloe arborescens*). Cechą charakterystyczną tych gatunków są mięsiste, pokryte woskiem liście, które usytuowane są w przyziemnych rozetkach. Brzegi tych liści mają kolczasto-ząbkowaną strukturę. Kwiaty aloesu mogą przybierać czerwoną, żółtą lub pomarańczową barwę. Są one zapylane przez ptaki i mogą powtarzać kwitnienie kilkakrotnie. Roślina ta rozmnaża się wegetatywnie i przez nasiona. Gatunek ten powszechnie występuje na Madagaskarze, na Półwyspie Arabskim i w Afryce.



Właściwości aloesu są wykorzystywane w leczeniu od starożytności

fot. Fotolia

Historia pochodzenia cichego uzdrowiciela

Aloes na przestrzeni lat był nazywany niebiańską różdżką, niebiańską pałeczką, lilią pustyni, darem Wenus, rośliną nieśmiertelności, rośliną pierwszej pomocy, darem niebios, cichym uzdrowicielem, rośliną na oparzenia, a także zielonym lekarzem. Ta niezwykła roślina znana jest i bezustannie wykorzystywana od przeszło 5000 lat p.n.e. Jego właściwości były znane przez starożytnych Greków, Rzymian, Babilończyków, Hindusów, Chińczyków i Indian.

Aloes kształtował nasze dzieje

Pierwsze wzmianki tej leczniczej rośliny można znaleźć na glinianych tabliczkach sporządzonych za czasów Sumerów w roku 1750 p.n.e. Informacje na temat aloesu zostały również zawarte w „Papiusie Ebersa”, którego pochodzenie sięga 1550 r. p.n.e. Podobnie jak słynny grecki zielarz Pedanius Dioscorides z Anazarby żyjący w I w. n.e, który poświęcił tej roślinie trochę uwagi w swoich tekstach medycznych. Dzięki tej roślinie Arystoteles żyjący w I wieku p.n.e zdobył wyspę Sokotra, która znajduje się na wschodnim wybrzeżu Afryki. Biorąc pod uwagę wymienione fakty, można stwierdzić, że aloes miał wyraźny wpływ na kierunek, w jakim ukształtowała się historia w Europie i na świecie.

Znaczenie prehistorycznej rośliny na przestrzeni lat

W starożytnym Egipcie roślina nieśmiertelności była symbolem życia po śmierci, z racji tego, że traktowano ją jako prezent w czasie ceremonii pogrzebowej. Oprócz tego często była sadzona w pobliżu piramid, co miało symbolizować drogę faraonów w kierunku Krainy Umarłych. Mieszkańcy Egiptu wykorzystywali ją również do balsamowania ciał, tych którzy zakończyli swoją ziemską wędrówkę. Oprócz tego, w starożytności aloesową żywicę ścierano do uzyskania proszku i używano ją do skraplania pościeli, odzieży i całunów pogrzebowych. Wyznawcy Mahometa umieszczali liść aloesu nad drzwiami swojego domu, znacząc w ten sposób fakt uczestnictwa w pielgrzymce do Mekki. Chińczycy stosowali aloes głównie do tworzenia z niej czarnej żywicy, która przypominała wyglądem kamień.

Ta niezwykła roślina znana jest i bezustannie wykorzystywana od przeszło 5000 lat p.n.e. Jego właściwości były znane przez starożytnych Greków, Rzymian, Babilończyków, Hindusów, Chińczyków i Indian.

Aloes na całym świecie

Mieszkańcy Azji poznali tę roślinę dzięki kupcom arabskim. W Europie do rozpropagowania tej rośliny przyczynili się Hiszpanie, którzy rozpoczęli uprawiać ją w swoich koloniach mieszczących się na

Jamajce, Haiti, w Wenezueli, Peru, Boliwii i na Florydzie. Chęć posiadania upraw aloesu przez Europejczyków była na tyle duża, że większość państw Starego Kontynentu zaczęła zabiegać o to, żeby stać się właścicielem kolonii w państwach afrykańskich lub amerykańskich. Aloes stanowił też wyraźną część bagażu na statku Krzysztofa Kolumba w trakcie jego wypraw. Lud indiański, który odwiedził, otrzymał od podróżnika właśnie tę roślinę o tajemniczej mocy.

„Etykieta” aloesu, czyli co skrywa ta roślina?

Najcenniejsze związki znajdziemy w liściach, a właściwie **w miąższu tej rośliny**. Składa się on w 96% z wody, ale oprócz niej znajduje się tam 200 innych składników, których obecność potwierdza niebywałe właściwości tej zielonej rośliny.

Wśród nich możemy znaleźć m.in.:

- **minerały** (wapń, magnez, fosfor, sód, cynk, żelazo, mangan, potas, chrom, miedź);
- **witaminy** (witamina C, beta-karoten, witamina A, również witaminy z grupy B, cholina, kwas foliowy);
- **nienasycone kwasy tłuszczowe** – linolowy, linolenowy, myristylowy, kaprylowy, palmitynowy, stearynowy;
- **substancje przeciwbólowe** – (lupeol) będący naturalnym kwasem salicylowym;
- **substancje przeciwzapalne** – bradykinaza, beta-sitosterol, kampesterol;
- **substancje antybakteryjne** – kwas cynamonowy, fenole, związki siarkowe;
- **pochodne antrachinowe** – m.in. aloina, emodyna (znajdują się one w skórcie i są szkodliwe), barbaloina, antracen, niektóre olejki eteryczne;
- **enzymy** – peroksydaza, aliaza, katalaza, lipaza, celulaza, amylaza, zasadowa fosfataza i inne;
- **ligniny** – ich głównym składnikiem jest celuloza, która cechuje się m.in. łatwym wnikaniem aloesu wewnątrz ludzkiej skóry;
- **saponiny** – są to związki glikozydowe, które powodują efekt ściągający, odkażający i myjący skóry;
- **cukry** – na które składają się monosacharydy (glukoza i fruktoza) i polisacharydy (polimannozy, glukomannozy);
- **kwasy organiczne** – cytrynowy, jabłkowy, winowy, cynamonowy;
- **aminokwasy ezgo- i ednogenne**;
- **biotynę**.

Właściwości aloesu

Jak widać aloes posiada bardzo bogaty skład, który świadczy o jego szerokich właściwościach prozdrowotnych i leczniczych.

Wszechstronne zastosowania aloesu: właściwości zdrowotne

Pierwotnie aloes stosowany był jako środek na przeczyszczenie, lek na zaparcia, wzdęcia, na brak apetytu, hemoroidy, słabe trawienie, uregulowanie żółci oraz na odrobaczenie. Według lekarza Rufusa z Ezeferu używano go również do walki z melancholią, dżumą, jaskrą i kataraktą. Aloes wykorzystywano również do tamowania krwotoków, na oparzenia skórne, w celu szybszego gojenia się ran, w leczeniu kontuzji, skaleczeń, jako środek przeciw komarom, na porost włosów i w leczeniu chorób skórnych. Obecnie wodny wyciąg z aloesu stosuje się do **leczenia powracających infekcji górnych dróg oddechowych**. Ponadto aloes jest doskonałą pożywką dla bakterii symbiotycznych, przez co ma pozytywny wpływ na budowanie korzystnej mikroflory jelitowej. Spożywanie wyciągu z aloesu pozwala uregulować gospodarkę węglowodanowo-tłuszczową, co pozwala unormować poziom glukozy i cholesterolu we krwi.

Lepsza odporność

Oprócz tego, dzięki wprowadzeniu do swojej diety np. soku z aloesu możemy podbudować swoją odporność immunologiczną, dzięki obecności makrofagów. Roślina ta posiada również **znaczne ilości przeciwutleniaczy**, które usuwają wolne rodniki z naszego organizmu. Aloes, który występuje w naszej diecie ma również znaczący wpływ na spowalnianie procesów starzenia się i na eliminowanie niewłaściwych skutków jakie powoduje żywność przetworzona. Roślina ta jest także pomocna w usuwaniu kwasowości z naszego organizmu. W Polsce wyciąg z aloesu możemy kupić w postaci: soku, napoju, żelu i syropu aloesowego, a także w formie cukierków zawierających w swoim składzie tę roślinę.

Spożywanie wyciągu z aloesu pozwala uregulować gospodarkę węglowodanowo-tłuszczową, co pozwala unormować poziom glukozy i cholesterolu we krwi.

Właściwości pielęgnacyjne

Właściwości aloesu jako rośliny pielęgnującej znano już w czasach starożytnych: stosowały go Kleopatra i Nefretete. Powszechnie mówi się, że Kleopatra systematycznie używała w swoich kąpielach sok z liści aloesu, co przyczyniło się do tego, że jej skóra była gładka i miała równomierny kolor. Za czasów starożytnych używano go także jako składnik pudru do twarzy, w celu rozświetlenia skóry wokół oczu. W dzisiejszych czasach aloes stosowany jest do **ograniczania procesów starzenia się skóry**, ze względu na to że znajdziemy w nim kwas hialuronowy, kolagen i elastynę. Z tego powodu aloes jest częstym składnikiem w kosmetykach takich jak: toniki, balsamy i żele do ciała, kremy, maseczki, a także leków.



Wodny wyciąg z aloesu stosuje się do leczenia powracających infekcji górnych dróg oddechowych

fot. Fotolia

Aloes na zdrowie i urodę

Miejscowe stosowanie soku z tej rośliny pomaga w leczeniu **trądziku, łuszczycy, zmniejsza wypadanie włosów i przyczynia się do eliminacji łupieżu**. Aloes znalazł również zastosowanie w antyperspirantach, ze względu na swoje właściwości antybakteryjne pozwalające na niwelowanie nieprzyjemnego zapachu. Sukulent ten pojawia się również w składzie kremów do opalania, z racji tego, że chroni on skórę przed oparzeniami, wysuszeniem i przed działaniem promieniowania UV. Właściwości aloesu, szczególnie o tej porze roku, to także walory chłodzące: okłady z aloesu doskonale pomogą w **leczeniu poparzeń skórnych wywołanych m.in. promieniami słonecznymi**. Taki okład wykonujemy w ten sposób, że na jałową gazę wyciskamy sok z aloesu, który przykładamy do miejsca, w którym nastąpiło poparzenie. Okłady należy stosować po dwóch dniach od oparzenia przez kilka dni, aż do zaobserwowania poprawy na skórze, gdzie wystąpiło poparzenie.

UWAGA!

Nie zaleca się podawać produktów z wyciągiem z aloesu dzieciom do 12. roku życia, kobietom w ciąży oraz osobom, u których zdiagnozowano niedrożność i ostre zapalenie jelit. Stosowanie natomiast preparatów zewnętrznie jest możliwe po wcześniejszym skonsultowaniu się z lekarzem.

Aloes w kuchni

Pewnie większość z nas zdziwi się, ale aloes można również wykorzystać do przygotowywania domowego soku, wina, nalewek, a nawet sałatki. Z tego względu prezentujemy poniżej dwa przepisy,

w których głównym składnikiem jest aloes. Jest to sałatka z ananasem, malinami i z dodatkiem aloesu, a także zdrowotna nalewka aloesowa.

Ananasowa sałatka z malinami i aloesem



Składniki:

- 1 dojrzały ananas
- pudełeczko dojrzałych malin
- 2 łyżki aloesu z puszki (odsączonego z syropu)
- mały jogurt naturalny
- 2-3 łyżki syropu klonowego

Przygotowanie:

Ananasa należy przekroić na pół, usunąć z niego biały środek i wydrążyć pozostały słodki miąższ. Tak przygotowany ananas będzie pełnił też funkcję naszej „miseczki”. Do dwóch połówek ananasa wsypujemy pokrojony miąższ z ananasa, maliny i odsączone kostki aloesu. Z jogurtu naturalnego i syropu klonowego przygotowujemy sos, którym następnie polewamy naszą sałatkę. Smacznego!

Zdrowotna nalewka aloesowa



Składniki:

- 500 ml soku z aloesu
- 300 ml spirytusu
- 1 cytryna
- kilka łyżek miodu do smaku

Przygotowanie:

Uzyskany z miąższu sok aloesowy wlewamy do większego naczynia np. słoja, do którego dodajemy spirytus i miód. Te trzy składniki należy wymieszać, po czym dodajemy sok z wyciśniętej cytryny. Tak przygotowany płyn należy wymieszać, następnie odstawić w ciemne miejsce na około tydzień. W trakcie siemiu dni nalewkę należy codziennie energicznie wstrząsać. Po tygodniu gotową nalewkę należy zlać do innych butelek. Można ją spożywać 1-2 razy w tygodniu w ilości 1 łyżeczki. Ilość alkoholu można zmniejszać bądź zwiększać w zależności od własnych preferencji. Smacznego!

Uprawa aloesu w domu

Aloes w naturalnym środowisku rośnie na terenach pustynnych

fot. Fotolia

Jak wspomniano, aloes należy do sukulentów, czyli do roślin które gromadzą wodę w grubych liściach pokrytych warstwą wosku redukującego parowanie wody. Jest to roślina, która w naturalnym środowisku rośnie na terenach pustynnych. Z tego powodu **aloes nie posiada dużych wymagań przy uprawie w warunkach domowych.**

Nie za dużo wody

Poradzą z nią sobie szczególnie ci, którzy zapominają o regularnym podlewaniu roślin, z racji tego, że **aloes nie lubi nadmiernie mokrego podłoża**. Należy podlewać go dopiero wtedy, kiedy ziemia wyraźnie przeschnie. Ważne jest, aby woda, którą podlewamy nie dostała się do rozety liści, ponieważ może to doprowadzić do zalania rośliny. W okresie zimowym – czyli od listopada do lutego – podlewanie należy ograniczyć do minimum. Roślina ta lubi dużo światła rozproszonego, dlatego warto umieścić ją na parapecie lub w pobliżu okna południowego lub południowo-zachodniego. Jeśli zapewnimy mu tak optymalne stanowisko to aloes odwdzięczy się nam bujnym wzrostem i prawidłowym rozwojem.

Jakie warunki są najlepsze uprawy dla aloesu

Najlepszym podłożem dla aloesu jest ziemia piaszczysto-gliniasta. Po osiągnięciu większych rozmiarów przez roślinę (czyli po około dwóch latach) należy przesadzić ją do większej doniczki w okresie wiosennym. Aloes najlepiej rozwija się przy temperaturze około 20°C w trakcie lata. Zimą natomiast należy przenieść go do chłodniejszego pomieszczenia, gdzie panuje temperatura w okolicach 10°C. Roślina ta nie wymaga cięcia, należy jedynie usuwać chore lub uszkodzone liście. Aloes możemy rozmnażać poprzez sadzonkowanie pędów bocznych lub odrostów.

Nie nabłyszczajmy!

Jeśli zauważymy, że na naszym aloesie zgromadził się kurz, to możemy go wyczyścić używając do tego wilgotnej szmatki. Do czyszczenia liści nie poleca się używania środków do nabłyszczania roślin. W warunkach domowych kwitnienie u aloesów występuje bardzo rzadko. Podobnie jak w przypadku innych sukulentów, aby zakwitnąć, aloes musi osiągnąć odpowiedni wiek. **Zwykle może to nastąpić po okresie 2-letniej uprawy tej rośliny**. Ważne w tym przypadku są warunki, w jakich nasz aloes przezimował. Do gatunków, które najczęściej zakwitną zalicza się: aloes ościsty (łac. *Aristaloe aristata*), a także aloes tygrysi (łac. *Gonialoe variegata*).

CIEKAWOSTKI:

- Aloes warto umieścić w swojej sypialni, ponieważ wytwarza on duże ilości tlenu, a pochłania znaczne ilości dwutlenku węgla.
- Aloes jest w stanie przetrwać w środowisku suchym i pustynnym nawet do 100 lat.
- Aloes w wielu krajach był kiedyś wykorzystywany do produkcji farb.
- W skórcie aloesu znajduje się aloina i emodyna, które powodują, że w pobliżu aloesu nie pojawiają się żadne owady ani zwierzęta.

Źródła:

<http://ptf.content-manager.pl/pub/File/Farmacja%20Polska/2010/07-2010/07%20%20Aloes.pdf>

<https://www.aloespro.pl/analiza-chemiczna-sklad-aloesu-n-2.html>

<https://www.medme.pl/artykuly/jak-dziala-aloes-wlasciwosci-zastosowanie,34837.html>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/kosmetyki/kosmetyki-z-aloesu-wlasciwosci-kosmetyczne-aloesu-aa-QX3T-7pbZ-kiGc.html>

<http://amku.blogspot.com/2011/09/ananasowa-saatka-z-malinami-i-aloesem.html>

<https://www.olej.edu.pl/nalewka-z-aloesu/>

<https://www.ekologia.pl/kobieta/zdrowie/aloes-wlasciwosci-wartosci-odzywcze-i-zastosowanie-aloesu,21850.html>

<https://zielonyogrodek.pl/dom-i-balkon/rosliny-w-mieszkanu/5539-aloes-nadzwyczajny-jak-go-uprawiac-w-doniczce>

<http://ogrodnik-amator.pl/aloes.php>

Czy artykuł był przydatny?

Kliknij na gwiazdkę, by zagłosować

-
-
-
-
-

Submit Rating

Ocena / 5. Liczba głosów