

Aloe vera: Lékárnička z květináče. Co všechno se v ní ukrývá a jak ji správně používat?



Aloe vera je oblíbenou rostlinou v mnoha domácnostech. Avšak většinou jen zdobí. Ne každý jejích léčivých účinků využívá. Přitom jde o rostlinu, která byla už v Egyptě či mezi americkými Indiány označována jako “rostlina nesmrtelnosti”. Co všechno tento sukulent umí?

Štáva z aloe vera se zevně výborně hodí k **ošetření drobných oděrek, popálenin a řezných ran**. Při vnitřním užívání jsou pozitivní účinky aloe silnější než při pouhé vnější aplikaci.

Složení aloe vera

Aloe vera obsahuje na dvě stovky biologicky aktivních látek, mezi něž patří **polysacharidy, vitamíny, enzymy, aminokyseliny nebo minerály** podporující vstřebávání a zpracování živin v organismu. V aloe vera jsou ukryty **antibakteriální, fungicidní a protivirové složky**, které pomáhají imunitnímu systému zbavovat tělo škodlivých látek, toxinů a vnějších patogenů.

Minerály: Aloe vera je velmi bohatá na nejrůznější minerální látky – [vápník](#), [hořčík](#), [zinek](#), [chrom](#), [selen](#), [sodík](#), [železo](#), [draslík](#), [měď](#) a [mangan](#). Společně se tyto prvky podílejí na **správném fungování metabolismu**.

Enzymy: Aloe vera rovněž obsahuje **důležité enzymy**, například amyláza a lipáza podporují trávení tím, že štěpí molekuly tuků a cukrů, bradykináza pak pomáhá **tlumit záněty**.

Vitamín B12: Výzkumem bylo potvrzeno, že aloe vera má poměrně **vysoký obsah vitamínu B12**, který je nezbytný pro tvorbu červených krvinek. To je dobrá zpráva pro všechny vegetariány, vegany a další osoby, jejichž jídelníček je na tento vitamín chudý. Je nicméně třeba mít na paměti, že se jednalo o jeden izolovaný výzkum, takže jistě není vhodné spoléhat na rostlinu jako na jediný zdroj **doporučené denní dávky B12**. Další studie však ukazují, že aloe vera zároveň podporuje [využití vitamínu B12 v organismu](#). To znamená, že je tělo schopno snadněji vstřebat potřebnou dávku látky a jejím efektivním zpracování **zabránit nedostatečnému zásobení**.

Další vitamíny: Aloe je dále zdrojem vitamínů **A, C, E, B1, B2, B3, B6** a také kyseliny listové a cholinu.

Aminokyseliny: Aloe vera obsahuje 20 z celkového počtu **22 esenciálních aminokyselin**, jejichž dostatečné množství je pro správné fungování lidského organismu nezbytné. Kromě jiných nalezneme v jejích listech i kyselinu salicylovou, která je součástí aspirinu a slouží k léčbě zánětů a bolesti.



Aloe vera jako prevence i lék

Kromě toho, že aloe vera skvěle **čistí organismus a odstraňuje škodliviny** z žaludku, ledvin, jater, sleziny, močového měchýře a tenkého i tlustého střeva, léčí aloe také celou řadu akutních zdravotních obtíží. Velmi spolehlivě účinkuje proti zažívacím problémům, žaludečním vředům a obecně **zánětlivým onemocněním trávicí soustavy**. Bylo také dokázáno, že používání aloe vera namísto ústní vody je při odstraňování zubního plaku a bakterií z dutiny ústní stejně efektivní jako účinná látka ústních vod, chlorhexidin. To je rozhodně dobrá zpráva, protože zatímco aloe je zcela přírodní a přirozené, většina na trhu dostupných produktů v této kategorii je doslova nasycena **umělými sloučeninami**.

Gel z aloe vera

Nemusíte si kupovat zázračný aloe vera gel. **Stačí mít doma vypěstovanou rostlinu**. Říká se, že nejléčivější je rostlina alespoň sedmiletá. Gel z aloe vera je možné konzumovat přímo z rostliny. Případně jsou v některých obchodech k sehnání **syrové listy aloe vera**, které se hodí ke zpracování v odšťavňovačích a smoothie mixérech.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)