



ZDRAVÍ A KRÁSA 04. 08. 2011

Blahodárné účinky Aloe Vera pomohou zbavit tělo škodlivin

Hledali-li byste, v čem je zakořeněno veškeré tajemství aloe vera, pak vězte, že je to právě polotekutý gel (šťáva), co se nachází v listech. Tato...



Aloe vera je dužnatou rostlinou, na kterou můžete narazit v mnoha odvětvích lidského počínání. Kosmetický, farmaceutický či třeba potravinářský průmysl - tam všude se využívají její specifické vlastnosti stojící u zrodu blahodárných účinků, pro které se tato rostlina stala tak oblíbenou.

Zázračné **účinky** aloe vera objevili už staří Egypťané, kteří rostlinu nazývali „Krev bohů“, protože jim připadala výjimečná a hodna uctívání. Egypťské ženy toužící po věčné kráse pak **aloe vera** považovali za klíč k úspěchu v honbě za zastavením stárnutí a nedali na tuto rostlinu jako na kosmetický prostředek dopustit - vyráběly si z ní různé **tinkтуры, masti a balzámy**, kterými si potíraly celé tělo. **Aloe vera** udivovala tedy už spoustu minulých generací. Ani dnes však neztrácí nic ze svého kouzla.

Nejdůležitější částí aloe vera je dužina se šťávou

Hledali-li byste, v čem je zakořeněno veškeré **tajemství aloe vera**, pak vězte, že je to právě **polotekutý gel (šťáva)**, co se nachází v listech. Tato poloprůhledná tekutina obsahuje všechny důležité látky, které dají dohromady zázračnou směs prospěšnou při **hojení** menších i větších **ran, popálenin, ekzémů, vyrážek**. Aloe vera je však schopná působit i na **vnitřní orgány**, pomůže tak při překyselení žaludku, potížích se slinivkou břišní nebo v boji proti chorobám cév. Výjimkou nejsou ani úspěchy připisované této rostlině jako doprovodné přírodní terapii při **rakovině tlustého či tenkého střeva**, která je v tuzemsku velkým problémem, stejně jako **diabetes**, u něhož se také doporučuje využít účinků aloe. Na rostlinu by také měli myslet všichni, kdo chtějí zredukovat svou váhu. Pitím kvalitních nápojů s vysokou koncentrací gelu lze totiž podpořit metabolismus a zažívací trakt, aby **látková přeměna** v lidském těle fungovala bez problémů a spalování tuku mohlo probíhat bez zbytečných zádrhelů a komplikací.

Aloe vera v kosmetice

Co se týče využití aloe v rámci kosmetiky, pak nachází své opodstatnění především při léčbě **oparů, akné a plísní**, a to díky hydratačním a [detoxikačním účinkům](#), které dokážou příznivě působit na lidskou pokožku. V neposlední řadě si aloe uchovává svůj již vzpomínaný status zázračné rostliny působící proti **projevům stárnutí**.

Příčinou všech úspěchů aloe vera - ať už v rámci alternativních léčebných postupů, nebo v kosmetice

- jsou především následující **látky, které obsahuje aloe vera gel**:

- aminokyseliny
- trávicí enzymy
- polysacharidy
- mastné kyseliny
- vitaminy A, C, E
- minerály
- lektiny
- C-glykosidy
- saponiny proti virům
- antrachinony

S aloe vera se to nesmí přehánět

V případě, že vás aloe vera zaujala a budete chtít využívat **zdraví prospěšných účinků**, pamatujte na to, že všeho moc škodí. Dopřávejte si tedy **priměřené množství** aloe vera, a pokud si nejste jisti, neváhejte oslovit svého praktického lékaře či jiného odborníka, který vám může poradit, zda je aloe vhodná právě pro vás.

Aloe vera - pěstování

Ano, zázrak ukrytý v rostlině jménem **aloe vera** si můžete pěstovat i sami doma. Je vcelku **nenáročná**, a tak se nemusíte bát, že byste **aloe vera pěstování** nezvládli. Vystačí si s propustnou lehkou půdou, kde bude trocha písku, dostatkem slunečních paprsků a občasným zavlažování. Jelikož je **aloe vera** sukulentní rostlina, vydrží bez vody i několik dní. Jedinou nadstandardní péči je doporučení přidávat do půdy jednou za tři týdny **speciální minerální hnojivo**, díky kterému se zvýší odolnost rostliny a navíc bude vypadat pořád velmi pěkně. V zimě je však nutné **omezit zavlažování** a hlídat, aby teplota v pokoji, kde je květináč s **aloe vera** umístěn, neklesla pod 5 °C. Na jaře je pak nutné rostlinu přesadit, avšak při výměně stačí obměnit pouze **vrchní část zeminy**. Budete-li chtít používat výše popisovaný **aloe vera gel**, je třeba vytrvat, aby byla rostlina stará alespoň 2 roky - v této době začne být **aloe vera gel** skutečně blahodárný.

Složení půdy vhodné pro pěstování aloe vera:

- 1 díl kompostu
- 1 díl listové půdy
- 1 díl písku

Nejčastěji pěstované druhy aloe vera:

- Aloe pravá
- Aloe kapská
- Aloe stromovitá

Jak z rostliny dostat aloe vera gel?

- Odřízněte část listu
- List podélně rozřízněte
- Vytékající tekutinu ihned použijte

*Na závěr vám přinášíme tip na to, jak si lze **aloe vera nápoj** vyrobit podomácku:*

Aloe vera nápoj s džusem



Ingredience:

- přibližně 100 g dužiny aloe
- 250 ml oblíbeného džusu
- 200 ml minerální či obyčejné vody (nesycené)
- přibližně 3 lžice medu dle chuti

Jak aloe vera nápoj připravíte?

Odřízněte list a oloupejte ho tak, abyste získali vnitřní dužinu a **aloe vera gel**. Tu nakrájejte na menší kousky. Poté ji vložte do mixéru a přidejte ostatní ingredience. Směs promixujte a je hotovo. V případě, že se ve vašem vybavení mixér nenachází, nemusíte zoufat. Pokud vám nebudou vadit kousky dužiny při pití, můžete vše promíchat ručně.

Aloe vera bývá pro svůj široký záběr působnosti označována jako **domácí lékárnička**. Jestliže vás zaujala, nic nebrání v tom, abyste si ji pěstovali svépomocí. **Účinky aloe vera** vám pomohou poprat se s **mnohými neduhy**, které vám otravují život, a to zcela přírodním způsobem.