



ZDRAVÍ A KRÁSA 28. 04. 2019

Chystáte se na pěstování aloe vera? Poradíme, jak na to.

Rostlina aloe vera se v léčitelství používá už po tisíce let. Pěstováním aloe very doma si můžete obstarat i vlastní gel z aloe, který zajistí...

Aloe vera je zázračnou rostlinkou. Má řadu léčivých účinků a k tomu i široké využití. Aloe vera nám může pomoci například s rychlejším hojením ran. Pěstování aloe very je opravdu snadné, zvládne to i úplný začátečník. Řekneme, jaké má aloe vera pěstování. Od půdy přes zálivku až po množení. Dozvíte se nejen o pěstování aloe very, ale také o tom, na co všechno se aloe vera rostlina používá. Pokud však užíváte aloe vera dlouhodobě k léčbě zdravotních problémů, na pěstování rostliny doma se nespolehejte. Blahodárné účinky aloe vera získává především díky půdě a prostředí, ve kterém vyrůstá a které nelze u nás zcela napodobit.

Aloe vera: pěstování doma zajistí rychlejší hojení

Rostlina aloe vera se v léčitelství používá už po tisíce let. Pěstováním aloe very doma si můžete obstarat i **vlastní gel z aloe**, který zajistí **rychlou regeneraci kůže** po různých poraněních. Existují však i další produkty z aloe vera, které se postarají i o **čistý organismus, krásnou pleť a zdravé zuby**. Navíc aloe vera **zabraňuje zácpě, vysokému cukru v krvi** a dokonce i **rakovině**. Bohužel, v našich podmínkách nejde aloe vera pěstovat doma dlouhodobě, ve větším množství a především v potřebné kvalitě. Nejsou na to vhodné podmínky. Jiné účinky má rostlina vypěstovaná v Mexiku, v Africe i v Evropě. Na našem kontinentu nejpříhodnější podmínky pro pěstování aloe vera poskytují **Kanárské ostrovy**.

Pokud se rozhodnete pro **pěstování aloe very**, poslouží vám jako hezká ozdoba interiéru i exteriéru. Využít můžete také její **listy k ošetření drobných poranění**. Rozhodně však rostlina pěstovaná v ČR **není určena k vnitřnímu užívání**, na zázračnou léčbu zapomeňte. Na trhu ale najdeme **kvalitní produkty z aloe**, které nám s našimi potížemi pomůžou.

Krémy: Aloe vera rostlina pomáhá s kožními problémy. Udržuje pokožku čistou a zbavuje jí nečistot. Proto se hodí zejména do krémů. Vyzkoušejme [denní krém z nejkvalitnější aloe na trhu](#).



Kosmetika: Odborné aloe vera pěstování se nejčastěji používá do různé kosmetiky. Například v šampónech posiluje vlasy a zbavuje lupů.

Gely: Aloe vera snižuje záněty a urychluje hojení. Dokonce specializované produkty zlepšují lupénku a jizvy po operaci. Aloe vera pěstování doma se nám bude hodit při rankách, drobných popáleninách a jiných podrážděních kůže. Výhodou domácího aloe vera pěstování je organický původ. Pokud si budeme chtít gel koupit, volme právě [čisté organické gely](#).

Koncentrát: Čistý extrakt z aloe vera se používá nejrůznějšími způsoby. Nejčastěji se dává do jídla. Například do smoothies, nápojů i salátů. Anebo jen tak na lžičce, jako lék. [Kupované koncentráty](#) by měly být lisované za studena, aby si udržely co nejvíce léčivých účinků.



Pěstování aloe very v 10 krocích

Pěstování aloe very je **opravdu snadné**. S trochou času a správné péče se jí bude dařit i u nás. Dejme si pozor, aby byla aloe vera rostlina **vhodná na léčebné účinky**. Některé prodávané aloe slouží **jen na okrasu**. Nejlépe se porozhlédněme po internetu, ve specializovaných časopisech anebo se poptejme po známých.

1. Aloe vera potřebuje dobře propustnou půdu. Rostlina je uzpůsobená tomu, aby přeživala v suchých oblastech. Pokud by byla ve stojaté vodě, začne uhnívat. Použijme substrát na kaktusy. Nebo si vytvořme vlastní, ze tří částí: půda, písek a štěrk.

2. Na pěstování aloe very potřebujeme květináč s otvorem na dně. Voda bude mít kudy odtékat a kořeny nebudou uhnívat.

3. Na dno květináče dejme trochu substrátu.

4. Opatrně vezměme rostlinu aloe vera a dejme jí do květináče. Spodní část s kořeny zahrňme substrátem. Všechny listy by měly být nad půdou. Jinak listy uhnívají.

5. Povrch půdy zakryjme štěrkem anebo oblázky. Substrát udržíme na svém místě a listy zůstanou zdravé. Navíc tím zabráníme odpařování. Ideálně zvolme bílé kamínky, odráží teplo ze slunce na rostlinu. Tak aloe vera udržíme ve větším teple.

6. Nejlépe se jí bude dařit v teplém až horkém prostředí. Poskytněme aloe dostatek slunce a tepla. Pěstování aloe very vyžaduje, aby byla rostlinka alespoň 8 až 10 hodin na slunci.

7. Pravidelně aloe vera zalévejme. Zejména během horkého léta. Dejme pozor, abychom ji nepřelili. Ale prvních pár dnů po zasazení aloe vera nezalévejme vůbec. Rostlina se totiž začíná správně zakořeňovat a obnovovuje poškozené kořeny. Voda v kombinaci se zraněnými kořínky by znamenala uhnítí.

8. I v chladných dnech platí pro pěstování aloe very pravidelná zálivka. Ale pouze jednou či dvakrát za měsíc. Pokud máme aloe vera ve vytopeném pokoji, zalévejme ji častěji.

9. Rostlina aloe vera má krátké kořínky a těžké listy. Když se tyto lístky začnou rozrůstat přes květináč, jednoduše přesadme aloe do většího květináče.

10. Jednou za rok můžeme přihnojit. Ale není to pro pěstování aloe very nutnost. Nejlepší hnojiva pro aloe jsou ty s nízkým obsahem sodíku, dusíku a naopak vyšším podílem fosforu. Hnojme na konci

jara.

Aloe vera: rostlina patří na zimu dovnitř

Rostlina aloe vera je schopná přežít i chladnější období. Tehdy většinou *dormuje*, tedy **spí**. Ovšem nikdy by neměla být vystavená teplotám **pod - 4° C**. S mrazíky se proto aloe vera dává do vnitřních prostor. Nejlépe **za okno**, aby měla stále **přísun světla**. Nejslunnější okna většinou bývají ta otočená **na západ nebo jih**.

Jak pěstovat aloe vera, aby byla rostlina zdravá?

Pravidelně **čistěme listy**. Buďme ale opatrní. Snadno bychom mohli poškodit kořeny. Půda v okolí aloe by neměla mít **žádný plevel**. Jak pěstovat aloe vera bez problémů?

- **Listy se zdají ploché a příliš nízko u země.** Znamená to, že rostlinka potřebuje více slunečního světla.
- **Listy jsou tenké a zkroucené.** Aloe vera potřebuje více vody.
- **Listy se začínají zbarvovat do žluta a jsou daleko od sebe.** Přestaňme rostlinu na chvíli zalévat. Alespoň po dobu jednoho týdne. Zbarvené listy můžeme odstranit, nejlépe vydezinfikovaným nožem.
- **Listy začínají hnědnout.** Pozor, listy aloe vera se pálí. Přesuňme ji na jiné místo a omezme sluneční záření, aby nedošlo k další újmě.

Jak se získává z aloe vera šťáva?

1. Vezměme **3 až 4 zdravé listy**.
2. **Odřízněme je** od rostliny vydezinfikovaným nožem. Nejvíce živin je na začátku stonků.
3. Gel se nachází uvnitř listů. Odstraňme tedy jejich **slupku**.
4. Objeví se **vytékající žlutá tekutina**. Tu nebudeme potřebovat.
5. Gel nařežeme **na kostičky**.



Aloe vera: množení

Rostlina aloe vera je **sukulent**. Nejlepší formou množení je proto oddělení mladší odnože rostliny i s kořínky. Jakmile se nám aloe vera rostlina rozroste přes celý květináč, začne produkovat **mladé odnože**. To jsou zárodky další rostlinky. Poznáme je tak, že vypadají jako oddělený list vyrůstající přímo z půdy, mimo hlavní rostlinu. Jak vypadá u aloe vera množení?

Nechme odnož dorůst do výšky 7,5 centimetrů. Jako mladé totiž sdílí kořenový systém s mateřskou rostlinou. Když jsou vyšší, je větší šance, že už mají založené vlastní kořeny. Do té doby by se u mladé rostlinky měl objevit také větší počet listů.

Na oddělení mladé rostliny od mateřské použijme ostrý a čistý nůž. Nejlépe ho vydezinfikujme. Odstraňme z mladé rostliny všechny nečistoty a substrát odhrňme tak, abychom viděli, jestli je srostlá s mateřskou aloe. Jestli ano, odřízněme ji. Dejme pozor, aby mladá rostlina měla své vlastní kořeny.

Odříznutou odnož nechme pár dní jen tak na vzduchu. Až poté ji zasadíme stejným způsobem, jako dospělou rostlinu aloe.

Nejprve mladou aloe vera nezalévejme přímo, ale jednou za pár dní použijme rozprašovač. Až po několika týdnech můžeme začít rostlinku zalévat. Vytvoří se jí totiž už vlastní silné kořeny.