



## [Aloe vera - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví](#)

Zveřejněno: 10.09.2013 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 7720



*Věhlas aloe vera za celá tisíciletí nezanikl a dnes je to jedna z nejvyužívanějších rostlin nejen pro zkrášlování našich příbytků nebo [zahrad](#), ale především v medicíně, farmaceutickém, kosmetickém a v poslední době také v potravinářském průmyslu. Aloe jsou suchomilné - to je dobrá zpráva pro ty, kteří zapomínají zalévat - jsou to sukulenční rostliny. Dnes je známo zhruba 300 až 400 druhů a mnohé z nich rostou pouze pro okrasu*

## Účinky rostliny:

- hydratační účinky
- podpora hojení - **rány, jizvy, modřiny, odřeniny, popáleniny, kousnutí nebo bodnutí hmyzem**
- léčba kožních infekcí - bakteriálních, virových i plísň
- plíseň nehtu, onychomykóza
- podpora trávení
- podpora imunitních reakcí v organismu
- pálení žáhy
- zácpa
- průjem
- zlepšení stavu střev a jejich [detoxikace](#)
- překyselení žaludku
- nemoci slinivky břišní
- vylučování žluči
- difuzní záněty [kůže](#) (vnitřní užití)
- akné
- ekzém
- lupénka, psoriáza
- pásový opar, herpes zoster
- rychlá úzdrava po vytržení zubu
- nemoci dásní

**TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Vnitřně nikdy nepoužívejte zelenou část listů. Způsobuje průjem a nevolnost. Vždy používejte jen gel uvnitř listu.**

Řada druhů ovšem skýtá lidem nejen radost, ale i užitek - například listy Aloe perfoliata poskytují textilní surovinu známou jako mauricijské konopí. Z aloí, které jsou využívány v lékařství, je neznámější **Aloe vera**. První zmínky o jejích blahodárných účincích byly nalezeny na hliněné tabulce z doby okolo roku 2200 před Kristem, archeologické nálezy však dokládají, že léčivou sílu této rostliny využívali egyptští lékaři už ve 4. tisíciletí před. Kristem.

## Zázračný gel aloe vera

V čem je největší síla aloe vera? V **gelu**. To by ale byla odpověď příliš jednoduchá, a hlavně zjednodušující. Komu se někdy dostal do ruky uříznutý list rostliny, ten ví, že z něj vytékají dvě tekutiny - na povrchu listu je to **žlutozelená míza**, která obsahuje **aloin**. Střed listu obsahuje čirou tekutinu, která má **zklidňující a hydratační účinky** a podporuje hojení. Tyto dvě tekutiny se ale při výrobě léčiv oddělují, aby se omezily nežádoucí zdravotní účinky. Aloe vera obsahuje nejen zmíněnou **gelovitou tekutinu**, ale je směsí zhruba dvou set významných a užitečných složek, mezi něž patří **vitaminy, minerály, enzymy, aminokyseliny, cukry** a mnohé další, mezi nimi i **lignin**. Právě on umožňuje pronikat ostatním složkám hluboko do [pokožky](#) a napomáhat rychlému **hojení**

menších poranění, jakými jsou **popáleniny; štípance od hmyzu či odřeniny**.

**Gel** z aloe vera má nejen chladivé, hydratační a protizánětlivé účinky, ale dokáže napomáhat i **likvidaci bakterií, virů a plísní**. Čistá šťáva z aloe vera se používá vnitřně jako prostředek podporující správnou **činnost zažívacího a imunitního systému**.

### Účinky aloe vera na lidské zdraví

Při zažívacích potížích, to znamená například při **pálení žáhy**, ale také při chronické **zácpě** nebo naopak při **průjmeh**. Šťáva z aloe vera **detoxikuje střeva** a neutralizuje nadměrnou **žaludeční kyselost**. Příznivé účinky šťávy se projevují také při potížích se **slinivkou břišní**, aloe vera podporuje **vylučování žluči**. Všem, kteří mají oslabený imunitní systém, by konzumace šťávy z aloe vera měla pomáhat při **potlačování infekcí**. Při kožních problémech je vhodné kombinovat vnitřní užívání šťávy nebo tablet se zevní aplikací gelu.

Gel je vhodným prostředkem k léčbě **akné, ekzému, lupénky**, a dokonce zmírňuje i průběh **pásového oparu**. S využitím gelu aloe vera se můžete setkat také u **zubních lékařů**, protože někteří ho aplikují před zákroky i po nich - aloe urychluje a usnadňuje **léčbu** dásní například po vytržení zubu.

### Aloe vera můžete pěstovat i doma

Aloe vera je totiž **bezproblémová pokojová rostlina**, kterou v létě můžeme umístit do zahrady, na balkon nebo na parapet nejlépe na jižní stranu, neboť jako všechny sukulentní rostliny **má ráda přímé sluneční paprsky**. V létě musíme aloe zalévat více a nesmíme zapomínat ani na přihnojování minerálními hnojivy zhruba jednou za dva až tři týdny.

**Přemokření** všem rostlinám druhu aloe škodí jak v létě, tak především v zimě, **nedostatek světla** jim nesvědčí v žádném ročním období. Nejjednodušším způsobem, jak aloe získat, je koupit ji v květinářství, ale můžeme se pokusit o pěstování ze semen nebo získat od známých odnož nebo řízek, které snadno a rychle zakoření. V květináči vám bude dělat radost tím, jak bude prospívat, a ještě budete mít zdroj první pomoci při ruce - je prokázáno, že aloe je velice užitečná při hojení ran a popálenin; stačí **uříznout jeden list** a nemocné **místo** potřít nebo na ně rozříznutý list přiložit.