

Aloes na odporność

Grudzień to miesiąc, kiedy borykamy się z obniżoną odpornością organizmu, co może powodować podatność na przeziębienie bądź grypę. Zazwyczaj na podniesienie odporności stosujemy domowe sposoby jak czosnek, sok z malin, sok z czarnego bzu, cebulę albo tran. Mamy w domu roślinę, która jest bogata w bioaktywne substancje o wszechstronnym działaniu – aloes, która może być bardzo pomocna.

Aloes jest sukulentem, w naturalnych stanowiskach jest spotykany na obszarach pustynnych, szczególnie na Półwyspie Arabskim, w Afryce i na Madagaskarze, ale bywa również uprawiana na plantacjach w krajach Ameryki Południowej, w USA i na Wyspach Kanaryjskich. Aloes ma około 550 gatunków, które przyjmują formy drzewiaste i krzewiaste. Najpopularniejszą odmianą aloesu jest jednak aloes zwyczajny, spotykany również w naszych domach. Wśród licznych gatunków właściwościami leczniczymi charakteryzuje się jednak zaledwie 15 odmian aloesu. Głównym składnikiem rośliny jest miąższ znajdujący się w liściach w postaci pachnącej, żelowej substancji, ponieważ roślina charakteryzuje się sporymi możliwościami magazynowania wody w liściach. W dawnych czasach, aloes kojarzony był głównie jako symbol życia po śmierci. Żywicę z aloesu, tzw. alonę, używano do balsamowania zwłok, skrapiania odzieży i całunów pogrzebowych. Aloes stanowił dodatek do stosów, na których palono ciała. Już w starożytnym Egipcie dostrzeżono także prozdrowotne właściwości aloesu stosując żel z aloesu jako krem do ciała i włosów.

Obecnie, soczyste liście aloesu znajdują zastosowanie w medycynie, kosmetyce, w preparatach do skóry trądzikowej i pielęgnacji włosów. W miąższu aloesu nagromadzone są wszelkie drogocenne substancje lecznicze i zdrowotne, takie jak witaminy, minerały, polisacharydy, aminokwasy, enzymy czy kwasy tłuszczowe.

Swoją wielką popularność aloes zawdzięcza jednak w głównej mierze właściwościom wspomagającym organizm, właściwościom przeczyszczającym i żółciopędnym, obniżającym poziom cukru we krwi czy stymulującym układ immunologiczny i wzmacniających naturalną odporność. Dzięki rozwojowi nauki i medycyny wiemy już, że aloes zawiera w sobie ponad 75 substancji czynnych, co czyni go najbardziej biologicznie czynną rośliną na świecie – przynajmniej według ustaleń Światowej Organizacji Zdrowia WHO.

Należy jednak pamiętać, że spożywanie aloesu w nadmiernych ilościach nie jest wskazane, ponieważ prowadzi to do wypłukania elektrolitów z organizmu, wzmacnia dolegliwości jelitowe i reakcje alergiczne. Soku z aloesu nie mogą używać osoby zmagające się z silną niewydolnością krążenia krwi, nadciśnieniem, zapaleniem nerek, zapaleniem wyrostka robaczkowego i pęcherzyka żółciowego, czy też czynnym stanem zapalnym jelita grubego oraz dzieci poniżej 6 roku życia. Prawidłowe spożycie soku z aloesu nie powinno przekraczać 50 ml produktu wypijanego jednorazowo, bądź 2-3 razy na dobę, na godzinę przed posiłkiem.

Zaleca się, by do soków i nalewek wybierać liście aloesu, które są nie młodsze jak 2 lata, ale nie starsze jak 5 lat. Ponadto rekomenduje się, by sukulentu, który chcemy wykorzystać do przygotowania soku, nie podlewać przez 2 tygodnie - dzięki temu, skumulowanego soku w liściach będzie więcej. Po obcięciu liście dobrze jest przechowywać przez dobę w lodówce, a dopiero po tym czasie zacząć przygotowywać z nich sok.

Aby sporządzić sok z liści aloesu należy wyciąć ostre boki liścia, wydrążyć miąższ. Ponieważ aloes szybko się utlenia musimy szybko sporządzić sok z wykorzystaniem sokowirówki, miksera lub sita. Sok należy przechowywać w lodówce i spożyć maksymalnie tydzień od dnia jego przygotowania, a nasza odporność na pewno wzrośnie.

Joanna Przeworska-Erazmus