



Aloe vera

Šťáva (gel)

S Aloe vera jsem se poprvé setkal ještě jako dítě školou povinné. To bylo někdy na začátku šedesátých let minulého století. Již tehdy to musela být dle mého vnímání zajímavá rostlinka, neboť moje babička si ji pěstovala v množství podstatě větším než malém. Z tehdejší doby si o Aloe nic moc nepamatuji, moje chemické vlohly se projevovaly tím, že na co jsem sáhl, muselo vybuchnout. Zřejmý důvod, proč mi tehdy Aloe vůbec nic říkat nemohlo. A tak si jen matně pamatuji, že babička občas nějaký ten list uřízla, a vyráběla si z něj nějaký ten nápoj a taky přesvědčovala příbuzné, že a šťáva je vynikající kosmetika. Neptejte se mě, kde získala informace o účincích této rostlinky, to pro mě již zůstane tajemstvím na věčné časy. Jak šel čas, babičce přibývala léta a s nimi i různé neduhy. Nejspíše asi proto Aloe upadlo dočasně v zapomnění, aby mohlo být znova později objeveno.

V dnešní době je Aloe vera v módě. Našlo si cestu do světa kosmetiky, kde má své opodstatnění. Vzhledem k tomu, že se jedná o celkem nenáročnou rostlinu, lze Aloe vera celkem dobře pěstovat. Výrobní náklady jsou nízké, výtěžnost vynikající. A jak už to bývá, reklama udělá své. Tak se Aloe „používá“ i do různých přípravků na praní prádla, čistících přípravků, včetně těch na mytí nádobí. Kdyby výrobce uváděl obsah šťávy z Aloe v těchto přípravcích, nezbylo by než konstatovat, že se jedná o extrémně vysoce potencované, „homeopatické“ čistící přípravky.

Šťáva z Aloe má zajímavé složení a používána v přiměřeném množství může být prospěšná zdraví, podobně jako i jiné léčivky. Mimo jiné obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín C, stopové prvky, aminokyseliny, enzymy a mnohé další zajímavé složky. Nelze se divit, že konzumace šťávy potlačuje zánětlivé procesy v organizmu. Napomáhá vylučování produktů látkové výměny a posiluje imunitní systém. Při pravidelném používání lze očekávat zlepšení střevní činnosti.

Tím výčet pozitivních účinků na organizmus pochopitelně zdaleka nekončí. Vzhledem k tomu, že dotazy i na vnitřní použití šťávy z Aloe jsou celkem časté, rozhodl jsem se naši nabídku rozšířit o tuto zajímavost. Hlavně pak proto, že se na trhu objevují nejen v různé kvalitě, ale i ve velice různých cenových relacích. A tak na otázky ohledně dávkování jsem vždy musel upozorňovat, že tyto informace jsou přímo závislé na kvalitě výrobku, tedy koncentraci šťávy z Aloe. Na trhu existují např. koncentráty, které se před použitím musí ředit. Jiné přípravky jsou již nabízeny naředěné vodou, to pak může být 50 a více ml několikrát denně, při ještě vyšším



naředění pak můžeme získat i nápoj „Aloe“, který lze popíjet permanentně. Šťáva Aloe Vera KH je neředěná, tedy v původním stavu, tak jak byla u Aloe vyzískána. Zde lze použít 1 polévkovou lžici 2 x denně, nejlépe ráno a večer. Zhruba po týdnu lze zvýšit dávkování na 2 polévkové lžice 2 x denně. Vyšší dávkování nedoporučuji, u vnímavějších jedinců by rychle mohlo vést k nežádoucím účinkům. Předávkování se může projevit m.j. i hektickým a nekontrolovatelným vyprazdňováním obsahu tlustého střeva. I zde plně platí přísloví, že všeho moc škodí. Pitná kúra by měla trvat zhruba 3 měsíce. Ke zlepšenému vylučování produktů látkové výměny z těla začíná docházet s malým zpožděním, tedy zhruba po dvou až třech týdnech. Vedlejší účinky při běžném dávkování jsou prakticky neznámé. Bohužel žijeme v době, kdy někteří jedinci alergicky reagují na běžné potraviny a ani u Aloe vera nelze tuto možnost vyloučit.

Závěrem bych snad jen uvedl, že já osobně žádné vlastní zkušenosti s užíváním šťávy této rostlinky nemám. Popsané informace pochází z okruhu mých známých. Ty bych pak hodnotil jako velice individuální. Zatímco jedni hodnotí účinky šťávy z Aloe vera velice zdrženlivě, jiní je prezentují jako malý zázrak. V případě zájmu o další informace o šťávě z Aloe vera doporučuji jejich vyhledávání na internetu.

Ač Aloe vera není siličnatou rostlinou, nedává nám žádné éterické oleje, platí i pro ni ono „Co voní jednomu, nemusí vonět druhému“.

Karel Hadek

Tip: Doporučené denní množství smícháme s vodou a popijíme v průběhu dne

Můj tip na domácí přípravu osvěžující a dočistňující Pleťové vody z Aloe:

1 díl destilované nebo alespoň převařené vody
1 díl šťávy z Aloe
Dobře promíchat a nechat nejlépe přes noc odstát.

Pokud si tuto pleťovou vodu doma sami připravíte, doporučuji ji uchovávat v lednici, kde vydrží i bez konzervantů zhruba týden. Takto připravená pleťová voda je vhodná pro normální a hlavně pak suchou pleť

Viz. Článek Aromaterapie Karel Hadek č. 3/2010
<http://www.karelhadek.eu/uvod-1/poradna/pitna-kura-u-aloe-vera-gelu>

KONTAKT:

1. Aromaterapeutická KH a.s.
AROMATERAPIE Karel Hadek
Kšice 11
CZ-349 01 Stříbro
Tel.: +420 371 140 900
E-mail: objednavky@karelhadek.eu
E-shop: www.karelhadek.eu/cs/eshop



Hadek
original