

خواص شگفت‌انگیز آلوئه ورا



لوئه ورا حاوی دو ترکیب است که خاصیت دارویی بالایی دارند. ژل که از سلول‌های موجود در مرکز برگ حاصل می‌شود و ماده دیگر نوعی شیرابه یا شیره گیاه است که از سلول‌های موجود در زیر پوست آلوئه ورا به دست می‌آید.

لوئه ورا حاوی دو ترکیب است که خاصیت دارویی بالایی دارند. ژل که از سلول‌های موجود در مرکز برگ حاصل می‌شود و ماده دیگر نوعی شیرابه یا شیره گیاه است که از سلول‌های موجود در زیر پوست آلوئه ورا به دست می‌آید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ از آلوئه ورا در طب سنتی هندوستان برای درمان یبوست، بیماری‌های پوستی، آلودگی بدن با کرم‌ها، عفونت‌ها و درمان کولیک استفاده می‌شود. در طب چینی آلوئه ورا برای درمان بیماری‌های قارچی توصیه می‌شود.

محصولات در دنیای غرب به طور گسترده‌ای از جمله لوازم آرایشی، دارو‌ها و صنایع غذایی آلوئه ورا به دست می‌آید. در واقع صنایع مرتبط با استخراج عصاره آلوئه ورا از بزرگ‌ترین صنایع وابسته به گیاهان جهان است.

مزایا آلوئه ورا چیست؟

آلوئه ورا حاوی دو ترکیب است که خاصیت دارویی بالایی دارند. ژل که از سلول‌های موجود در مرکز برگ حاصل می‌شود و ماده دیگر نوعی شیرابه یا شیره گیاه است که از سلول‌های موجود در زیر پوست آلوئه ورا به دست می‌آید.

اکثر افراد از ژل آلوئه ورا برای درمان عارضه‌های پوستی مانند سوختگی، آفتاب سوختگی، سرما زدگی، پسوریازیس و تیخال استفاده می‌کنند، در حالی که خواص آلوئه ورا بسیار بیشتر از موارد نام برده شده است. ژل آلوئه ورا در درمان آرتروز، بیماری‌های روده، تب، خارش و التهاب نیز مؤثر است.

از ژل آلوئه ورا در کاهش علائم آسم، زخم معده، دیابت و کاهش عوارض جانبی پرتو درمانی نیز استفاده می‌شود. شیره گیاهی آلوئه ورا در درمان افسردگی، یبوست، آسم و دیابت مؤثر است.

حقایق تغذیه‌ای آلوئه ورا

آلوئه ورا یکی از ۴۲۰ گونه سرده آلوئه‌ها است. آلوئه ورا جزو گیاهان پایا، متعلق به خانواده (Liliaceae) است. برگ‌های آلوئه ورا شکل مثلثی، رنگ سبز، حالت گوشتی (آبدار) و لبه‌های دندانه‌دار دارند. به نظر می‌رسد منشأ جغرافیایی آلوئه ورا کشور سودان باشد. بعد از آلوئه ورا به منطقه مدیترانه، نقاط گرمسیری و قاره‌های آفریقا، آسیا، اروپا و آمریکا گسترش یافت.

ژل آلوئه ورا شفاف بوده و در قسمت‌های داخلی برگ آلوئه ورا یافت می‌شود. شیره آلوئه ورا در زیر پوست این گیاه قرار دارد و زرد رنگ است. برخی از محصولات آلوئه ورا از له کردن کل برگ آلوئه ورا به دست می‌آید. در نتیجه آلوئه ورا حاوی دو جز ژل و شیره گیاه است.

آلوئه ورا بیشترین فعالیت بیولوژیکی را در بین گونه‌های دیگر دارد. در آلوئه ورا به طور شگفت‌انگیزی ۷۵ جز فعال وجود دارد، این اجزا شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، ساکاریدها، آنتراکینون‌ها، اسیدهای آمینه، آنزیم‌ها، لیگنین، ساپونین‌ها و اسید سالیسیلیک‌ها هستند. آلوئه ورا ۲۰ تا ۲۲ اسید آمینه مورد نیاز انسان و هر ۸ اسید آمینه ضروری برای بدن را شامل می‌شود.

آلوئه ورا حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی است. این مواد برای رشد و عملکرد مناسب دستگاه‌های بدن ضروری هستند.

این ویتامین‌ها و مواد معدنی عبارتند از:

• ویتامین‌هایی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند نظیر ویتامین‌های A، C، و E. علاوه بر این، ویتامین‌های B۱۲، اسید فولیک و کولین نیز در آلوئه ورا یافت می‌شوند.

• مواد معدنی مانند کلسیم، مس، سلنیوم، کروم، منگنز، منیزیم، پتاسیم، سدیم و روی نیز در آلوئه ورا وجود دارند.

• آلوئه ورا حاوی ۱۲ آنتراکینون است. این ترکیبات بیشتر به عنوان ملین و ضد یبوست شناخته می شوند. آلوئین و امودین با خاصیت تسکین دهندگی، ضد باکتری و ضد ویروسی در این دسته قرار می گیرند.

• چهار اسید چرب در آلوئه ورا وجود دارد که شامل کلسترول، کمپسترول، بتاسیتوسترول و لوپنول هستند.

• هورمون های اکسین (auxins) و جیبرلین (gibberellins) موجود در آلوئه ورا خاصیت ضد التهابی دارند و در درمان زخم ها موثر هستند.

• انواع قند ها در آلوئه ورا وجود دارند. این قند ها شامل مونوساکارید ها (گلوکز و فروکتوز) و پلی ساکارید ها هستند.

مزیت های ثابت شده آلوئه ورا

۱. تسکین راش و ناراحتی های پوستی

گزارش های متعددی درباره تاثیر گذاری استفاده موضعی آلوئه ورا جهت بهبود عارضه های پوستی مانند پسوریازیس، اگزما، موکوزیت دهان، زخم پای دیابتی و درمان سوختگی ها انجام شده اند.

نتایج اولین پژوهش بر روی خواص آلوئه ورا در سال ۱۹۳۵ بسیار تعجب بر انگیز بود. نتیجه این مطالعه نشان داد عصاره آلوئه ورا می تواند موجب بهبودی و ترمیم سریع خارش و سوختگی ناشی از درماتیت تشعشعی شود.

فرارو: در سال ۲۰۰۹ یک بررسی سازمان دهی شده و گسترده ای با هدف ارزیابی تأثیرات آلوئه ورا بر مشکلات پوستی صورت گرفت. نتیجه این پژوهش ها حاکی از آن بود که مصرف خوراکی آلوئه ورا در موش ها در بهبود زخم ها، کاهش اندازه پاپیلوما (تومور خوش خیم در بافت اپیتلیال) و کاهش ۹۰ درصدی انتشار تومور ها به کبد، طحال و مغز اسخوان مؤثر است.

این تحقیقات نقش آلوئه ورا در درمان تبخال دستگاه تناسلی، پسوریازیس، اگزما، سرما زدگی، سوختگی و التهاب را نیز تحقق بخشید. همچنین از آلوئه ورا می توان به عنوان یک ماده ضد قارچی و ضد میکروبی بی خطر استفاده کرد.

۲. درمان سوختگی

ژل آلوئه ورا سبب محافظت پوست در مقابل تشعشعات می شود. با توجه به خطر تشعشعات تسلیحات هسته ای، دولت ایالات متحده تحقیقاتی را بر روی توانایی ها و تأثیرات آلوئه ورا در درمان سوختگی های دمایی و تشعشعاتی انجام داد. این تحقیقات نشان که استفاده از ژل آلوئه ورا در درمان سوختگی ای ناشی از تشعشعات بسیار موثر و مفید است.

در سال ۱۹۵۹ میلادی سازمان غذا و داروی ایالات متحده اثر بخشی پماد آلوئه ورا را در درمان سوختگی های پوستی تأیید کرد. هنگامی که ژل آلوئه ورا در ناحیه سوختگی با سرکوب تحریکات پرتو فرا بنفش اعمال می شد، سرعت بهبود سوختگی به میزان قابل توجهی افزایش می یافت.

۳. درمان تبخال

هنگامی که تبخال بر روی بخشی از بدن تان نمایان می شود، روزی چند مرتبه ژل آلوئه ورا را روی محل مورد نظر بمالید. با این کار سبب افزایش سرعت روند بهبود تبخال می شود. از آن جایی که خوردن آلوئه ورا خطری ندارد، دیگر نیازی نیست که نگران خورده شدن آن هنگام اعمال آن به لب های تان باشید. آلوئه ورا خاصیت ضد ویروسی و ضد التهابی دارد و با مالیدن روی تبخال یا سایر زخم های دهان روند درمان سرعت داده می شود.

اسید های آمینه، ویتامین ب-۱، ب-۲، ب-۶ و ویتامین C. موجود در آلوئه ورا نیز در درمان تبخال مفید هستند. به عنوان نمونه ویتامین ب-۶ مانند یک مسکن طبیعی عمل کرده و سبب تولید پادتن هایی می شود که به دستگاه ایمنی کمک می کنند.

۴. مرطوب کننده مو و پوست سر

آلونه ورا درمانی طبیعی برای خشکی پوست سر و موها است. آلونه ورا حاوی مواد مغذی، ویتامینها و مواد معدنی است که به سلامت و تقویت موهای سر کمک می‌کند. آلونه ورا به دلیل خواص ضد باکتری و ضد قارچی که دارد در کاهش شوره سر نیز موثر است. همچنین آنزیم‌های موجود در ژل آلونه ورا با از بین بردن سلول‌های مرده موجود در پوست سر، به رویش مجدد مو توسط فولیکول‌ها کمک می‌کند.

آلونه ورا از خارش ناشی از شوره و خشکی پوست سر پیشگیری می‌کند. مصرف بیش از حد شامپوها و نرم‌کننده‌ها ممکن است موجب آسیب رساندن به مو و التهاب و حساسیت در پوست سر شود. افزودن آلونه ورا به این شامپوها یک روش مناسب برای برطرف کردن باکتری‌ها و کاهش ناراحتی‌های پوست سر است.

۵. درمان بیبوست

تأثیرات اثر بخشی شیره آلونه ورا به عنوان ملین مورد آزمایش‌های دقیقی قرار گرفته است. آنتراکینون‌های موجود در شیره آلونه ورا از بیبوست جلوگیری می‌کنند. این مواد با افزایش آب روده و ترشح مخاط، حرکات روده ای را افزایش می‌دهند. در نتیجه این امر و این انقباضات شکسته شدن بیشتر مواد غذایی و مخلوط شدن بهتر آن با کیموس است.

در یک آزمایش ۲۸ بزرگسال سالم مورد آزمایش قرار گرفتند. در این آزمون اثر آلونه ورا با یک نمونه داروی قوی تر از فنل فتالین مورد مقایسه قرار گرفت. در نتیجه مشاهده شد آلونه ورا در درمان بیبوست تأثیر گذاری بیشتری دارد.

۶- درمان دیابت

برخی شواهد موجود در انسان‌ها و حیوانات نشان می‌دهد که آلونه ورا قادر به کاهش هایپرگلیسمی مزمن و مشکلات ناشی از چربی بالا را که در بیماران مبتلا به دیابت است. این مشکلات در بیماران دیابتی بسیار شایع بوده و یکی از علل اصلی بروز مشکلات قلبی عروقی هستند. در نتیجه آلونه ورا می‌تواند به عنوان داروی طبیعی دیابت به لیست فواید آلونه ورا اضافه کرد.

در یک آزمایش بالینی در رابطه با خواص درمانی آلونه ورا برای دیابت، ۷۲ زن مبتلا به دیابت شرکت داشتند. به گروهی از بیماران روزانه یک قاشق غذا خوری ژل آلونه ورا و به گروهی دیگر دارو به مدت ۶ هفته داده شد. قند خون و تری گلیسرید بیمارانی که آلونه ورا مصرف کردند، به طرز چشمگیری کاهش پیدا کرد.

میزان مصرف آلونه ورا

میزان آلونه ورا موجود در محصولات را قبل از مصرف بخوانید. در صورتی که با مصرف آلونه ورا عوارض جانبی مشاهده کردید با پزشک‌تان مشورت کنید. دوز مناسب برای مصرف عبارت است از:

• برای درمان بیبوست، مقدار ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم در روز مناسب است.

• برای بهبود زخم‌ها، پسوریازیس و عفونت‌های پوستی کرم حاوی عصاره آلونه ورا ۰.۵ درصد را ۳ مرتبه در روز مصرف کنید.

• برای پلاک دندان و بیماری‌های لثه به مدت ۲۴ هفته از خمیر دندان حاوی آلونه ورا و یا مقداری آلونه ورا را بر روی مسواک خود بریزید و سپس استفاده کنید.

• برای کلسترول بالا، روزی ۲ عدد کپسول ۳۰۰ میلی گرم آلونه ورا را به مدت ۲ ماه مصرف کنید.

• برای درمان التهابات روده ای روزی ۱۰۰ میلی گرم آلونه ورا را به مدت ۴ هفته مصرف کنید.

• برای درمان سوختگی‌های پوستی ژل ۹۷.۵ درصد آلونه ورا را روی محل مورد نظر بمالید و تا زمان بهبود سوختگی، این کار را ادامه دهید.

• برای درمان شوره سر، ۱ قاشق چای خوری از ژل آلونه ورا را به شامپوی خود اضافه کنید.

• برای محافظت از پوست خود در برابر عفونت‌ها و باکتری‌ها، یک قاشق چای خوری از ژل آلونه ورا را به لوسیون خانگی خود اضافه کنید.