

**CZEŚĆ DRUGA**  
**JAK MOŻNA LECZYĆ SIĘ**  
**PRZY POMOCY ALOESU**

... z powodu reklamy, czy też entuzjastycznych  
... przyjaźni, lub pod wpływem przeczytanych upr  
... chcieliście wypróbować działanie aloesu pospo  
... etno nasunęły się wam bez wątpienia trzy pytania  
... k skutecznie stosować tę niezwykłą roślinę?  
... ry innymi jakimi przeciwośkierania?  
... kie produkty powinny być używane?

## ROZDZIAŁ 3

### **Jak stosować aloes: porady ogólne**

Jeżeli z powodu reklamy, czy też entuzjastycznych opinii waszych przyjaciół, lub pod wpływem przeczytanych uprzednio stron, chcielibyście wypróbować działanie aloesu pospolitego na pewno nasunęły się wam bez wątpienia trzy pytania:

- ◆ Jak skutecznie stosować tę niezwykłą roślinę?
- ◆ Czy istnieją jakieś przeciwwskazania?
- ◆ Jakie produkty powinny być używane?

W tym rozdziale znajdziecie odpowiedzi na dwa pierwsze pytania. Będzie to ABC użycia aloesu. Jeśli chcielibyście poznać więcej szczegółów, lub uzyskać naukowe potwierdzenie dotyczące jakiegoś zagadnienia zdrowotnego, to wystarczy zajrzeć do indeksu, a on wskaże odpowiednie strony, na których omawiany jest ten temat.

Teraz odnośnie produktów, znajdujących się na rynku. Nie możemy polecać bardziej tej, lub innej firmy. Przekazujemy jedynie informacje o różnorodnych formach, w skład których wchodzi ta roślina. Wskażemy Państwu sposób odczytywania etykietek, umieszczanych na produktach, aby nie dać się zwieść nieprawdopodobnym obietnicom niektórych producentów. Będziemy mówić o tym w rozdziałach: 3, 6 i 22.

## UMIEJĘTNOŚĆ ROZRÓŻNIANIA

Przy omawianiu sposobów użycia i przeciwwskazań dotyczących aloesu, należy rozróżnić:

1. aloes farmaceutyczny (*Aloes du Cap*, *Aloes Succotrin*, *Aloes z Curacao*) i leki gotowe (nalewki itp.) produkowane z soku aloesowego;
2. aloes homeopatyczny produkowany z aloesu farmaceutycznego;
3. miąższ ze świeżego liścia aloesu pospolitego (lub z jego odmian lokalnych);
4. gotowy miąższ lub sok, który otrzymuje się z miąższu ze świeżego liścia, i który jest odpowiednio konserwowany lub nie, zależnie od producenta.

### Ad. 1. JAK STOSOWAĆ ALOES FARMACEUTYCZNY

Aloes farmaceutyczny powstaje w wyniku tradycyjnych procesów przetwórczych, w których zostaje zachowany żółtawy sok, obecny w roślinie. Powoduje to utlenienie i krystalizację aloiny – czasami ma ona działanie toksyczne lub wyraźnie drażniące. Aloes farmaceutyczny dostępny jest w formie żywicy, proszku lub pigułki. W postaci pigułki, często występuje w połączeniu z innymi roślinami.

Obecnie jest on używany znacznie rzadziej, niż miało to miejsce w latach 40-tych. Możliwe, że nawet trudno będzie się w niego zaopatrzyć. Mimo to, podaję jego zastosowanie, a także przeciwwskazania. Takie pełne i kontrastowe zestawienie pozwoli lepiej zorientować się w bogatej palecie terapeutycznej świeżego liścia i nowoczesnych preparatów miąższu aloesu pospolitego stabilizowanego.

#### a. Do użytku wewnętrznego

Z naukowego punktu widzenia, aloes farmaceutyczny uważany jest przede wszystkim za środek przeczyszczający. Oddziałuje on na jelito grube i powoduje wypróżnienie, po upływie od ośmiu do dziesięciu godzin po spożyciu.

Aloes nie jest na pewno dobrym środkiem przeczyszczającym w przypadku ostrego zaparcia. Dawka przeczyszczająca, która jest wtedy niezbędna, powoduje przekrwienie

narządów jamy brzusznej, a napływ krwi stwarza ryzyko wywołania menstruacji lub nawet poronienia.

W małych dawkach, aloes pobudza łaknienie, wzmacnia i ułatwia trawienie. Stosowany w małych dawkach, i w połączeniu z żelazem, zalecany jest przy leczeniu anemii.

#### **b. Do użytku zewnętrznego**

Nalewka z aloesu jest dobrym środkiem gojącym. Można jej też używać przy leczeniu oparzeń.

#### **Przeciwwskazania w użyciu aloesu farmaceutycznego:**

Nie należy go zażywać, jeśli cierpi się na biegunkę, dolegliwości serca, żylaki, hemoroidy, a także w ciąży.

#### **Ad. 2. JAK STOSOWAĆ ALOES HOMEOPATYCZNY**

Odpowiednio dawkowany, w rozcieńczeniu homeopatycznym, aloes działa zapierająco, co może być pomocne przy leczeniu biegunki, albo dyzenterii. Przypomnijmy, że w homeopatii, leczy się choroby przy pomocy dawki nieskończenie małej i „zdynamizowanej”<sup>(24)</sup> tego czynnika, który u zdrowego człowieka jest w stanie wywołać objawy choroby. Innymi słowy, zło zwalcza się złem, ale w mikroskopijnych dawkach. Aloes farmaceutyczny, służący zazwyczaj jako środek przeczyszczający, zamienia się w środek wywołujący zaparcie, gdy jest rozcieńczony i „zdynamizowany” według zasad homeopatii. Stąd jego przydatność w zwalczaniu biegunki i dyzenterii.

W swoim „Zarysie homeopatii” (Wyd. Doin), R. Robert wymienia również następujące zalecenia stosowania aloesu homeopatycznego:

- ◇ brzuch ciężki, gorący i wzdęty;
- ◇ ucisk w dole brzucha i w odbycie;
- ◇ stolce niekontrolowane lub popuszczanie w czasie wydalania gazu (niewydolność zwieracza – nie jest się pewnym, czy wydała się gazy, czy stolec);

- ⇨ niemożność utrzymania stolca stałego;
- ⇨ hemoroidy wypadające i krwawiące oraz bolesne po oddaniu stolca;
- ⇨ lumbago na przemian z bólem głowy i hemoroidami;
- ⇨ ból głowy w tyle, za gałkami ocznymi, z potrzebą zamknięcia oczu.

### Ad. 3. JAK STOSOWAĆ ŚWIEŻE LIŚCIE

Stosowanie świeżych liści wywołuje znacznie większy skutek, niż stosowanie ekstraktów aloesu pospolitego, nawet tych świetnie przechowywujących się.

Ideałem jest więc używanie świeżej rośliny. Jeśli nie ma się jeszcze aloesu pospolitego w domu, należy go kupić. Na pewno



Najlepiej odciąć dolny liść. Dolne liście są starsze i grubsze, zawierają więcej miąższu.

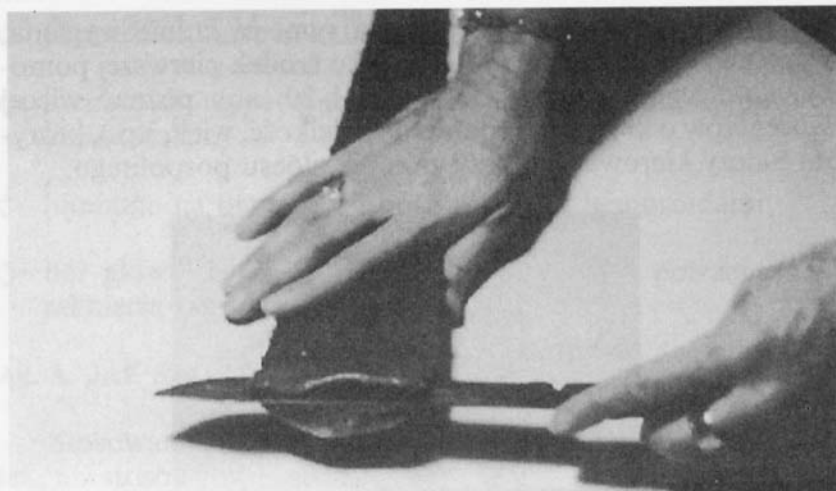
nie pożałuje się tego kroku. Poza tym, że ładnie wygląda, wcześniej czy później przyda się, jako środek pierwszej pomocy. Koniecznie przejrzycie rozdział 20, aby poznać więcej szczegółów o kryteriach (odmiana, wielkość, wiek, itp.), którymi należy kierować się przy zakupie aloesu pospolitego.



Należy odczekać, aż wypłynie żółtawy płyn, który ma właściwości podrażniające i przeczyszczające.

**Żeby zastosować świeżą roślinę, należy:**

- ◆ Odciąć, najlepiej dolny liść. Dolne liście są najbardziej dojrzałe i największe. To właśnie one posiadają najlepsze właściwości terapeutyczne i zawierają najwięcej miąższu. W ostateczności, można użyć górnego liścia, gdy zaczyna zwijać się, albo gdy jest trochę uszkodzony. Ponieważ jednak jego skuteczność jest mniejsza, należy go używać przy mniej skomplikowanych dolegliwościach;
- ◆ Pozwolić, aby przed użyciem liścia, zupełnie wyciekł, żółtawy sok! Mógłby okazać się trujący, albo drażniący. W tym celu, trzeba ułożyć liść na ukos, żeby przyspieszyć wyciekanie tego soku (najwięcej zawiera go dół liścia);

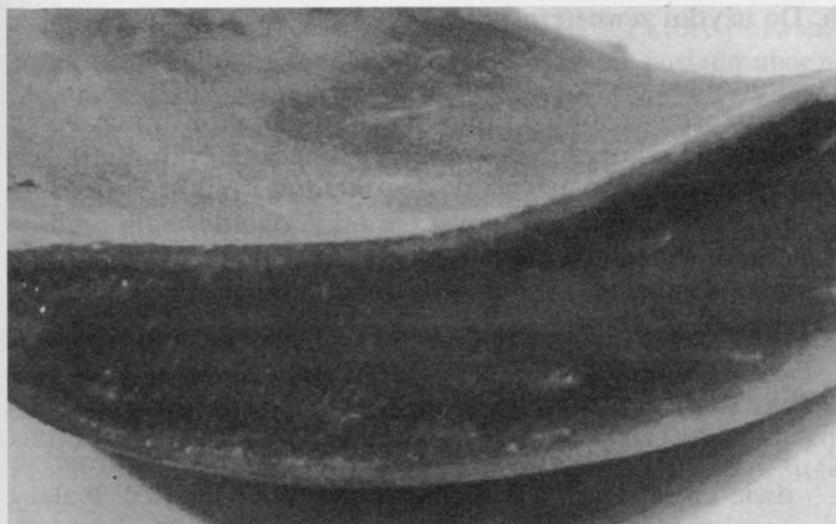


Liść trzeba rozciąć wzdłuż tak, jak przy filetowaniu ryby.

- ◆ Przeciąć liść na dwie części wzdłuż jego długości. Potem należy wydostać miąższ półprzezroczysty, który jest najbardziej przydatny w leczeniu. Posługując się łyżeczką, wyskrobać miąższ, starając się nie przeciąć zielonej kory, w której może jeszcze znajdować się sok. Lepiej jest użyć do tego łyżki, bo nóż mógłby łatwo przeciąć korę i pozostałości soku wymieszałyby się z miąższem.



Przy pomocy łyżeczki wyskrobać miąższ nie naruszając zielonej skóry liścia.



Przecięty liść aloesu – widoczny miąższ.

#### a. Do użytku wewnętrznego

Kleisty miąższ aloesu nie jest trujący i nie powoduje alergii pod warunkiem, że nie zmiesza się go z żółtawym sokiem, zawartym w zielonej, zewnętrznej skórce liścia. W dodatku, sok ten mógłby wywołać w kilku przypadkach, łagodną reakcję przeczyszczającą. Zaleca się stosowanie jedynie świeżego liścia. Jeśli nie jest świeży, istnieje ryzyko wystąpienia mdłości nie mówiąc o tym, że jego działanie nie będzie skuteczne.

Otrzymany miąższ może być zażywany po zmiksowaniu go. Można go również pokroić na kawałki i dodać do sałatki. Warto zauważyć, że w niektórych krajach dodaje się go po prostu do codziennych posiłków. W Indiach na przykład, aloes pospolity, dodawany jest do zupy lub spożywany z chlebem. Istnieją przepisy na spożywanie go z winem.

Jeśli zaś chodzi o smak, muszę przestrzec, że nie są to ulubione lody. Smak, dla większości neofitów, może wydać się nieprzyjemny, lepiej więc spożywać go z czymś innym...

Można mieszać go z jakimś płynem lub z zimnym daniem. Napój lub danie, zbyt gorące może wpłynąć negatywnie na jego skuteczność, niszcząc niektóre składniki. Należy unikać gotowania aloesu razem z produktami żywnościowymi, czy z płynami.



**b. Do użytku zewnętrznego**

Podobnie jak w przypadku zażywania wewnętrznego, nie należy stosować soku z samej skórki liścia, może to wywołać podrażnienie skóry lub okazać się nieskuteczne. Natomiast, bez obawy można być używany do okładów, miąższ razem ze skórą. Zaobserwowano nawet, że takie okłady mają szybsze działanie. Przed użyciem liścia należy jednak odczekać, aż wycieknie zupełnie żółtawy sok, żeby uniknąć reakcji alergicznej.

**A oto sposób postępowania:**

- ⇨ Po wypłynięciu żółtawego soku, liść trzeba przekroić na dwie części i jedną z nich nakryć chore miejsce. Należy pamiętać o usunięciu kolców ze skóry, szczególnie jeśli chore miejsce jest wrażliwe.
- ⇨ Należy uważać, aby dokładnie oczyścić ranę, bez względu na to, czy stosuje się miąższ bez skóry, czy ze skórą. Właściwości penetrujące aloesu pospolitego powodują, że istnieje ryzyko przedostania się zanieczyszczeń w głąb skóry i pogorszenia infekcji. Tym można wytłumaczyć, niektóre powstające reakcje alergiczne.
- ⇨ Aloes pospolity jest bardzo szybko wchłaniany przez skórę. W związku z tym, kompres należy zmienić po upływie 20–tu minut lub jednej godziny, zależnie od ilości zastosowanego miąższu. Należy jednak pamiętać o dokładnym oczyszczeniu leczonego miejsca, przed ponownym nałożeniem liścia.
- ⇨ Bardzo ważne jest, aby do leczenia oka stosować wyłącznie miąższ.

**Uwaga:** Dotarła do mnie informacja, o przypadku wysuszenia skóry po zastosowaniu miąższu świeżego liścia do leczenia egzemy. Skutki leczenia były widoczne już tego samego dnia, ale niestety powstało wysuszenie skóry. Są na to dwie rady: należy mieszać miąższ z oliwą z oliwek, lub ze słodkich migdałów, ewentualnie zastosować gotowe preparaty z aloesu pospolitego.

Takie przypadki stanowią jedynie wyjątki, które potwierdzają obowiązującą regułę: **aloes pospolity nie posiada ubocznego działania**. Za tym twierdzeniem kryją się nie tylko liczne, choć na niewielką skalę, przeprowadzane eksperymenty ze zwierzętami. Eksperymentowanie na istotach ludzkich trwało całe wieki! Słowem, z pewną rezerwą można odnosić się jedynie do aloesu farmaceutycznego, a także do stosowania soku występującego w skórze liścia.

### Sposób konserwacji – przechowywanie miąższu z liścia aloesu

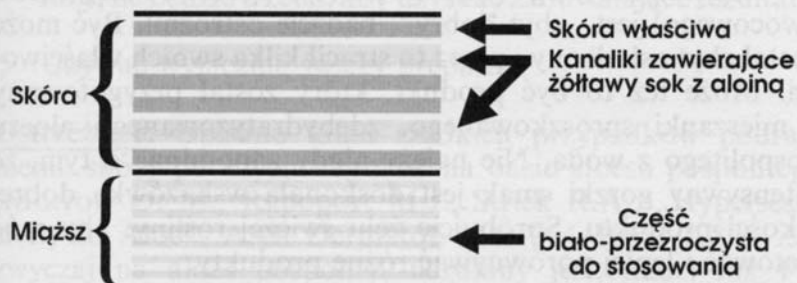
Natychmiast po odcięciu liścia, uzyskany miąższ trzeba zmiksować i wstawić do lodówki. W ten sposób można go przechowywać od 2 tygodni do 1 miesiąca, ale to już w ostateczności.

Aby móc przechować miąższ trochę dłużej, można połączyć go z alkoholem. Ale nawet wtedy, lepiej jest nie trzymać zbyt długo i zużyć wcześniej niż później.

Pamiętajmy o tym, że brunatnienie miąższu aloesu wskazuje na to, że rozpoczął się proces utleniania i nasz produkt nie nadaje się już do użytku.

Więcej informacji na ten temat zamieszczono w rozdziale 22, poświęconym różnym technicznym metodom konserwacji.

### Przecięcie podłużne liścia



### Ad. 4. JAK STOSOWAĆ SOK LUB GALARETĘ ALOESU POSPOLITEGO STABILIZOWANEGO

Na rynku, znajduje się żel aloesu pospolitego, otrzymywany różnymi sposobami, w zależności od producenta. Poza sporadycznymi wyjątkami (patrz dalej), gotowy aloes pospolity jest całkowicie nietoksyczny i nie wywołuje alergii.

W najgorszym przypadku, jeśli produkt jest złej jakości, to nie zadziała właściwie.

Ten rodzaj leków dostępny jest przede wszystkim w aptekach lub sklepach z produktami naturalnymi oraz poprzez prywatną sieć dystrybucyjną.

#### **a. Do użytku wewnętrznego**

Sok i żel dostępne są w butelkach. Należy jednak pamiętać o tym, że nawet w tej postaci, aloes pospolity utrzymuje swój bardzo „ostry” smak. Co najwyżej, da się odczuć lekki dreszcz przebiegający ciałem, jak przy pierwszej próbie picia piwa lub ginu. Można jakoś przyzwyczaić się do smaku aloesu, jeśli weźmie się pod uwagę jego dobroczynne działanie. W końcu, niektórzy to zrobili (i ja do nich należę!).

Jeżeli jednak ten smak zbyt wam nie odpowiada, można mieszać sok lub żel z sokiem owocowym, albo z jakimś innym napojem, według gustu. Można też kupić już gotową mieszankę aloesu z sokiem owocowym (żurawinowym, cytrynowym itp.) Jest to doskonały produkt, bardzo zbliżony do naturalnego aloesu, który zawiera minimum 50% żelu aloesu pospolitego. Tak jest w przypadku produktów amerykańskich, które otrzymały znak jakości NASC lub IASC (National/lub International/Aloe Science Council).

Jeśli smak czystego soku aloesu (bez dodatku innego soku owocowego) jest „zbyt dobry”, bądźcie ostrożni!. Być może został zbyt osłodzony i przez to stracił kilka swoich właściwości. Może też to być produkt, który został przygotowany z mieszanki sproszkowanego, zdehydratyzowanego aloesu pospolitego z wodą. Nie należy nigdy zapominać o tym, że intensywny gorzki smak jest doskonałą wskazówką dobrej jakości produktu. Spróbujcie żelu świeżej rośliny, aby móc testować i lepiej porównywać różne produkty.

Jeżeli wolicie złagodzić gorzki smak czystego aloesu, możecie po prostu kupić czysty sok lub żel do picia i dodać do niego soku owocowego. Będziecie mieli pewność, że nie spożywacie produktu „nienaturalnego”.

**Ostrzeżenie:** W 1991 r. Generalna Dyrekcja Ochrony Zdrowia (DGPS) i Spraw Socjalnych Kanady ostrzegła konsumentów uczulonych na siarczany, ażeby unikali spożywania

napojów i żelu na bazie aloesu pospolitego. Wiele produktów może zawierać sulfity, chociaż nie wymienia się ich na etykiecie. Należy sprecyzować, że siarczany są konserwantami, które stwarzają ryzyko jedynie dla osób uczulonych na nie. Inni nie mają się czego obawiać. Według DGPS dotyczy to następujących produktów w serii:

- Nature'Secret Aloe Vera Drinks (dystrybucja: Maximum Nutrition Ltd s Scarborough),
- Premium, sok 99,7% Qualite superieure naturellement (sic) (dystrybucja: Vita-Health Co Ltd z Winnipeg),
- Boisson d'Aloe Vera (dystrybucja: Quest Vitamin Supplies Ltd).

#### **b. Do użytku zewnętrznego**

Należy postępować w sposób następujący:

- ◇ Nakładać obficie, kilkakrotnie w odstępach dwudziestominutowych lub godzinnych, w zależności od przypadku.
- ◇ Dokładnie oczyścić ranę lub skórę przed każdą aplikacją oraz przemyć przed każdą następną.
- ◇ Pozwolić zadziałać preparatowi i zacząć od początku, tyle razy, ile będzie trzeba, aby uzyskać zadowalające rezultaty.
- ◇ Używać wyłącznie świeży preparat.

**Ostrzeżenie:** Opisano kilka rzadkich przypadków podrażnienia skóry po użyciu kremów na bazie aloesu pospolitego (Morrow D. M., Rapoport M.J., Strick R.A.: „Hypersensitivity to Aloe”, Arch Dermatol, 116:1064–1065, 1980). Zazwyczaj na aloes pospolity, uczulony jest, mniej niż 1% ludności. Stanowi to średnią w zupełności do zaakceptowania, gdy weźmie się pod uwagę produkty powszechnego użytku jak np. mleko czy wiele popularnych leków, dostępnych bez recepty, które w równym stopniu, (jeśli nawet nie większym) mogą spowodować wystąpienie uczulenia.

W celu sprawdzenia, czy nie występuje uczulenie na aloes, wystarczy zaaplikować sobie niewielką ilość świeżego żelu lub ekstraktu z aloesu w „dyskretnych” miejscach ciała. Należy

obserwować czy w ciągu kilku minut, a może po upływie jednej godziny od zastosowania aloesu pospolitego, pojawi się podrażnienie, swędzenie lub pęknięcie skóry. Jeśli ma to miejsce, najprawdopodobniej aloes nie jest odpowiednim środkiem dla was.

Tymczasem, zanim obarczy się winą aloes, należy ponownie wypróbować produkt i upewnić się o jego jakości. Niektóre substancje, służące jako konserwanty, są być może prawdziwymi winowajcami. Należy zasignalizować, że taka sama ostrożność dotycząca siarczanów odnosi się w równej mierze do Aloe Vera Gel, Premium, 99,6% Qualite superieure naturellement (sic) i żel aloesu z Quest Vitamin Supplies Ltd, które są przeznaczone do użytku zewnętrznego.

Możliwe też, że krem wchodzi w reakcję z produktem, którym została uprzednio pokryta skóra (krem do golenia, środek dezynfekujący, kosmetyki chemiczne, itp.).

#### **Ważna uwaga:**

W przypadku poważnych schorzeń nie należy, z własnej inicjatywy, przerywać toku leczenia, aby spróbować aloesu. Jeśli chcecie zmienić tok własnego leczenia, należy zasięgnąć porady lekarza „otwartego” na leczenie sposobami naturalnymi. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby można było stosować aloes jako środek uzupełniający dla klasycznego sposobu leczenia. Należy jeszcze przestrzec przed myleniem aloesu farmaceutycznego z lekami współczesnymi, przygotowanymi z żelu aloesu pospolitego. Aloes farmaceutyczny nie powinien być używany w sposób bez troski. Użycie jego ogranicza się jedynie do szczególnych przypadków.

**WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT,  
KTÓRYM JESTEŚCIE ZAINTERESOWANI  
ZNAJDZIECIE W INDEKSIE**