

## ROZDZIAŁ 6

### **Aloes pospolity a kosmetologia: pielęgnacja ciała i włosów**

#### **A. PIELEGNACJA CIAŁA**

Tradycja głosi, że Kleopatra i Nefretete doceniały właściwości kosmetyczne aloesu pospolitego. Bez wątplenia należy to do legendy. Czy jest natomiast dziełem przypadku fakt, iż w krajach i w kulturach, które znały aloes pospolity odnajdowane są bezsporne dowody na jego użycie do pielęgnacji ciała i włosów. W naszych czasach spora liczba producentów kosmetyków stara się zamieścić na etykietkach informacje o tym, że ich produkt zawiera aloes pospolity. Tymczasem bądźcie ostrożni: nie wszystko, złoto co się świeci!

#### **Wyroby kosmetyczne: bądźcie ostrożni!**

Bardzo niewiele jest wyrobów kosmetycznych całkowicie nieszkodliwych dla skóry. Często składają się one z substancji chemicznych, które stosowane przez dłuższy czas, są zwyczajnie szkodliwe, albo których działanie nie jest jeszcze dobrze znane. Niektórzy specjaliści poszli, w tych stwierdzeniach, nawet dalej. I tak, amerykański dermatolog, Joseph P. Bark, autor „Skin Secrets” uważa, że kosmetyki są jedną z głównych przyczyn trądziku w Stanach Zjednoczonych.

**OPRÓCZ TEGO WYROBY TE OKAZUJĄ SIĘ CZĘSTO NIESKUTECZNE NAWET JEŚLI ZAWIERAJĄ SUBSTANCJE NATURALNE.**

Z jednej strony w ich skład wchodzi takie substancje naturalne jak balsam, aloes pospolity, miód czy witamina E, w ilościach tak niewielkich, że nie wywołują one żadnego efektu. Z drugiej zaś strony, nawet jeśli substancja, określana mianem naturalnej, występuje w znacznej ilości, co zdarza się rzadko, to nie ma żadnej gwarancji, że będzie działała skutecznie.

Najlepszym tego przykładem są olejki mineralne, które wchodzi w skład wielu płynów kosmetycznych. Wielu lekarzy dermatologów jest zgodnych, co do tego, iż olejki mineralne pozostają na powierzchni skóry, nie mogą więc wnikać w głąb, aby ją odżywić. A na dodatek, zawierają toksyny. Nie dzieje się tak jedynie w przypadku olejków roślinnych, których skład jest zbliżony do składu naskórka.

W rzeczywistości obecność tych naturalnych substancji, często służy jedynie, jako element dodający „blasku” wyrobom miernej jakości. Jeśli doda się jeszcze jakiś flakonik o „wykwintnym” kształcie, nie potrzeba niczego więcej, aby powstał wyrób pseudoluksusowy, o wygórowanej cenie. Oprócz tego, producenci często starają się „jednym strzałem ustrzelić dwa zające”. Zdarza się, że tak zwany produkt luksusowy, jest jednocześnie sprzedawany bardzo tanio, ale w innym opakowaniu!

Istnieją na szczęście doskonale kosmetyki na bazie substancji naturalnych. Należy być bardzo ostrożnym, żeby nie ulec reklamie, która potrafi tak wspaniale grać na czułych strunach ludzkiej próżności!

### **Skóra wymaga codziennych zabiegów pielęgnacyjnych**

Aloes pospolity może znacznie poprawić stan skóry. Nie należy jednak oczekiwać, że nastąpi to z dnia na dzień, szczególnie, gdy skóra uległa znacznemu zniszczeniu.

Stosowanie nawet najlepszych kosmetyków, nie pozwoli zrekompensować w ciągu kilku dni całych lat zaniedbań i stresu.

Skóra musi być codziennie odżywiana tak, jak i całe ciało, przez te maleńkie otworki zwane porami. Pory mogą ulec zablokowaniu z różnych przyczyn: złego sposobu odżywiania, rozregulowanego systemu hormonalnego, stosowania zbyt tłustych kosmetyków dla danej cery, braku pielęgnacji (nieusu-

wanie martwych komórek itp.). Nadmierne palenie, nadużywanie alkoholu i opalanie wpływają na przedwczesne starzenie się skóry.

Stresujący tryb życia również ma swój wpływ na cerę. Mówi się często, że oczy są zwierciadłem duszy. To samo można powiedzieć o twarzy. Stres, zmartwienia i kłopoty powodują skurczenie się delikatnych mięśni twarzy, które z kolei działają, jak opaski zaciskające małe naczynka. Doprowadza to do perturbacji w wymianie komórek i nieodpowiedniego dostarczania składników odżywczych skórze.

Należy więc zapewnić sobie samemu spokój wewnętrzny i nauczyć się rozluźniać całkowicie twarz, a szczególnie usta, czoło i okolice oczu, gdzie gromadzi się całe napięcie. W rzeczywistości, aby opóźnić, lub skorygować przedwczesne starzenie się skóry, należy znać sposoby relaksu, lub auto-masażu twarzy, które są w takim samym stopniu niezbędne, jak regularne leczenie przy użyciu wyrobów na bazie aloesu pospolitego. Tylko w połączeniu ze sobą, będą one w pełni skuteczne.

### **Skóra: ważnym organem**

Dla niektórych, skóra jest jedynie, pewnego rodzaju barierą, chroniącą nas od środowiska zewnętrznego. W ich mniemaniu, nie odgrywa większej roli, niż karoseria samochodu. Uważają więc za normalne, że w końcu karoseria ulega zniszczeniu, pokrywa się rysami, traci połysk itp. Reasumując, najważniejszym jest dla nich, aby zabezpieczała silnik przed zaburzeniami atmosferycznymi, dostarczała dumnemu właścicielowi możliwości „polerowania” jej w wolnym czasie.

Tymczasem pewna grupa specjalistów uważa, że skóra nie stanowi jedynie warstwy ochronnej. Wszystko przebiega tak, jakby karoseria była częścią silnika! Skóra jest organem tak samo witalnym, jak mózg. Można podłączyć chorego do sztucznej nerki, płuca, lub sztucznego serca, a nawet uratować go przy pomocy sztucznej krwi. W przypadku ciężkich oparzeń, jak wiadomo, nie można przeżyć bez skóry.

Oprócz tego, że stanowi 1/6 ciężaru całego ciała i jest odrębnym organem percepcyjnym, skóra jest również ważnym organem wydalania podobnie, jak nerki, jelita i płuca. Liczne choroby skórne spowodowane są nadmiarem pożywienia,

nadużywaniem alkoholu, albo po prostu nieodpowiednim odżywianiem. Pojawiają się one również w przypadku przenikania do organizmu substancji toksycznych poprzez dostarczane pożywienie, z powietrza i wody.

W takich przypadkach, wydalanie następuje przy użyciu innych dróg, niż normalne. Na przykład, gdy nerki są przeciążone pracą, lub są osłabione, krew wydała substancje odpadowe przez skórę. Tak więc, napięcie nerwowe przyczynia się do obfitego wydalania toksyn, które i tak muszą być wydalone w ten, lub inny sposób. Zauważono nawet obecność hormonów stresu we łzach, co jest reakcją związaną ze stresem. Można również „pocić” się krwią. Przy całej swojej Boskości, mówi się, że Jezus pocił się krwią w chwilach prób.

Wydalanie jest więc rzeczą absolutnie niezbędną i nie powinno być zbyt często blokowane. Należy pozwolić naturze iść własną drogą, jakakolwiek by ona nie była. Można nawet przyspieszyć wydalanie poprzez ćwiczenia powodujące obfite pocenie, saunę, lub zioła lecznicze. Najgorszą rzeczą, jaką czyni się, jest blokowanie, lub ograniczanie wydalania, co ma miejsce w przypadku dezodorantów lub innych wyrobów kosmetycznych codziennego użytku.

### **Sześć ważnych powodów używania aloesu pospolitego do pielęgnacji skóry:**

#### 1. Aloes reguluje czynnik pH skóry

Czynnik ten służy do mierzenia relacji pomiędzy kwasowością a zasadowością. Ta z kolei, określa stan zdrowia skóry, włosów, organów, a nawet gleby. Określa go się w skali od 0 do 14. Stopień neutralny pH wynosi 7,07. Poniżej 7,07 pH jest kwaśne, powyżej zasadowe. Normalny stopień pH dla skóry wynosi około 5, a więc jest kwaśny. Ta niewielka kwasowość skóry pozwala na skuteczniejsze przeciwstawienie się różnorodnym mikroorganizmom poszukującym na niej „miejsca do zamieszkania”.

Poza tym wszystkie produkty, których się używa (mydło, detergenty, produkty przemysłowe), powietrze (szkodliwa jonizacja), temperatura (ogrzewanie elektryczne) mogą wywierać wpływ na pH skóry. Aloes pospolity jest więc wspaniałym narzędziem regulującym, lub podtrzymującym pH skóry.

Tłumaczy się to tym, iż jego pH jest zbliżony do pH skóry.

Wiele wyrobów kosmetycznych jest często zbyt zasadowych i nie odpowiadają one czynnikowi pH skóry. Stosując aloes nie ryzykuje się niczym. Jego właściwości regulujące i nietoksyczność, czynią z niego uniwersalny środek kosmetyczny. Aloes pospolity zmiękcza, wygładza lub pojedrnia skórę twarzy zależnie od potrzeby. W rzeczywistości przywraca jej normalne napięcie.

Nie należy lekceważyć opinii różnych specjalistów. W tej dziedzinie, i w innych, nie należy kierować się opinią jednego człowieka.

### 2. Aloes pospolity przenika głęboko w skórę

Gdy stosuje się go w połączeniu z innymi środkami, jak np. witamina E, aloes pomaga im w przenikaniu przez naskórek, dostarczając w ten sposób środków odżywczych skórze właściwej i podskórnej tkance łącznej. Poprawia również mikrokrążenie krwi.

Podczas badań, prowadzonych przez doktora Ivana E. Danhof'a, dyrektora North Texas Research Laboratories, zaobserwowano, że aloes pospolity przenikał przez skórę cztery razy szybciej, niż woda.

Każdy medal ma jednak dwie strony! Ze względu na swoje niespotykane właściwości przenikania, aloes może wprowadzić pod skórę wszystkie zanieczyszczenia lub bakterie, które się na niej znajdują.

Należy więc bardzo dokładnie oczyścić skórę, szczególnie przy zranieniach, przed zastosowaniem aloesu.

### 3. Aloes pospolity odżywia skórę

Dysponując całą baterią witamin, aminokwasów i innych substancji, aloes pospolity odżywia głębokie warstwy skóry. Przy połączeniu aloesu z maseczką z glinki, ze świeżych owoców, albo z warzyw, uzyskuje się jeszcze lepszy efekt (patrz przepisy). Dzięki aloesowi, wszystkie składniki odżywcze w nich zawarte, przenikają głębiej w skórę.

#### 4. Aloes usuwa martwe komórki naskórka

Aloes pospolity usuwa martwe komórki naskórka przy pomocy swoich enzymów proteolitycznych. Enzymy proteolityczne są enzymami hydrolizującymi białko, to znaczy rozkładającymi je poprzez wiązanie z wodą.

Naskórek nie jest zasilany przy pomocy mikrokrążenia krwi tak, jak skóra właściwa i podskórna tkanka łączna. Jeśli przejście pomiędzy skórą właściwą a naskórkiem nie jest zablokowane, skóra właściwa może odżywiać naskórek w sposób naturalny. Nowe komórki mogą więc powstawać.

Jeśli nie usuwa się martwych komórek, nagromadzą się do takiego stopnia, że zupełnie zablokują pory. Skóra właściwa nie może już normalnie dostarczać krwi, aby odżywić warstwę wierzchnią. W dodatku w skórze zwiększa się zawartość tłuszczu, pory ulegają maksymalnemu rozszerzeniu, co daje efekt zgrubiałych rysów twarzy. Pod tworzącymi się wągrami różnorodne bakterie znajdują sobie ciepłe i bezpieczne miejsce do rozmnażania. Może to doprowadzić do powstania miejscowych infekcji i wynikających z nich stanów zapalnych i zacerwienia.

Inny problem dotyczy skóry owłosionej. Jeżeli mieszki włosowe są kompletnie zablokowane przez komórki martwe, łój nie wydostaje się na powierzchnię i skóra ulega wysuszeniu. W rezultacie powstaje obfity łupież, co może mieć duży wpływ na porost włosów.

Dopóki jest się młodym, eliminowanie martwych komórek następuje w sposób naturalny. Natomiast, w miarę upływu lat, należy od czasu do czasu stosować dobre specyfiki zapewniające regenerację komórek.

Istnieją wypróbowane środki do usuwania martwych komórek, które mogą być używane pojedynczo, albo w połączeniu z aloesem pospolitym. Martwe komórki bardzo dobrze usuwa rękawica z trawy morskiej, poprawia też krążenie krwi. Szczotka z naturalnych włosów również dobrze to robi. Do twarzy należy używać soli morskiej drobnoziarnistej, która usuwa wszelkie nieczystości zalegające na skórze. Trzeba najpierw zmoczyć twarz, a następnie masować delikatnie skórę odrobiną soli morskiej. Aloes posiada natomiast tę przewagę, że przenikając głębiej, może usuwać martwe komórki z porów skóry.

### 5. Aloes pospolity, jako środek regenerujący komórki

Aloes, nie tylko tworzy miejsce dla nowych komórek, ale również zapewnia im pełny rozwój i przyspiesza go. A wszystko to, dzięki licznym składnikom odżywczym, które posiada.

Niemal cudowną właściwością aloesu jest to, że może przyspieszać rozmnażanie komórek, które nie ma charakteru nowotworowego.

Badania dr. Ivana E. Danhofa dowodzą również, iż miąższ aloesu może, sześć do ośmiu razy, przyspieszyć tworzenie się fibroblastów u człowieka. Fibroblasty są komórkami należącymi do tkanki łącznej, wchodzącej w skład skóry właściwej. Te komórki odpowiadają za wytwarzanie kolagenu, białka, tworzącego substancję międzykomórkową skóry. Wiadomo, że wystawianie skóry na działanie słońca, lub zaburzeń pogodowych (zimno, wiatr itp.), naturalny proces starzenia, wszelkiego rodzaju nadużywanie (za mocny makijaż, za dużo alkoholu, papierosów, zbyt tłuste pożywienie, itp.) powoduje zmniejszenie wytwarzania kolagenu przez fibroblasty.

Przypominam sobie, że widziałem w telewizji kosmetyczkę, która wychwalała życie w klasztorze. Według niej, wiele zakonnice w starszym wieku ma wspaniałą cerę, chociaż nigdy o nią nie dbały. Można to wytłumaczyć bardzo skromną dietą bez tłuszczu oraz regularnym trybem życia w cieniu, z dala od promieni słonecznych.

Dr Danhof odkrył, że aloes pospolity nie tylko wpływa dodatnio na spoiwość fibroblastów, ale przyspiesza również wytwarzanie kolagenu. Właściwości aloesu, przeciwdziałające starzeniu, dadzą się wyjaśnić obecnością w jego składzie, wielocukrów i glicydów.

Ustalono już, że wielocukry walczą ze starością. Według Danhof'a wielocukry zmieniają układ komórek naskórka, znajdujących się w warstwie wierzchniej skóry, która chroni przed środowiskiem zewnętrznym. Wraz ze starzeniem się skóry, komórki tej warstwy skórnej powiększają się i nie osiągają swojej pełnej dojrzałości. Od tego momentu nie zatrzymują dobrze wody, nie mówiąc o tym, że czynniki patologiczne mogą przedostać się w głąb skóry. W zależności od przypadku może ona stać się chropowata, sucha, lub wprost przeciwnie – zbyt tłusta.

Ujędrniając naskórek, aloes pospolity powoduje, że z jednej strony cera ulega odmłodzeniu, z drugiej zaś – skóra chroniona jest przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i lepiej reaguje na słońce.

#### 6. Aloes pospolity działa jednocześnie nawilżająco i ściągająco

Aby utrzymać zdrowy stan skóry, zawartość wody musi znajdować się na odpowiednim poziomie, bez względu na to, czy cera jest sucha, czy tłusta. Jest to rola, którą wspaniale może spełnić krem nawilżający na bazie aloesu pospolitego.

Aloes pospolity nawilża skórę dzięki temu, że zawiera znaczną ilość wody (99%), ale może także zabezpieczać wilgotność skóry.

Poprzez swoje właściwości „ściśniania tkanek”, aloes pospolity jest środkiem ściągającym. Może tak działać, ponieważ zawiera mono- i wielocukry, jak również kilka aminokwasów. Jeśli trzeba będzie użyć kremu nawilżającego, należy pamiętać, iż są ich dwa rodzaje: jedne, które zabezpieczają wilgotność skóry i inne, które „ściągają” wilgotność z powietrza.

Ale, jak napisano w czasopiśmie „East West” (styczeń 89), trzeba nauczyć się odróżniać ziarno od plew:

„Czynniki blokujące zawierają zarówno wodę, jak i tłuszcz. Woda zapobiega wysuszeniu komórek zewnętrznych skóry, natomiast tłuszcz utrzymuje wodę wewnątrz skóry. Kilka różnych rodzajów tłuszczu i innych składników, powodują powstawanie czynników blokujących. Niektóre z nich, nawilżają nie wyrządzając szkody (ale bez usunięcia przyczyny problemu), podczas, gdy inne mogą jedynie blokować mieszki włosowe, lub wprowadzać szkodliwe substancje chemiczne w głąb skóry. Środki nawilżające, np. propylen glikolowy lub glicerynia, zawierają składniki przyciągające wodę. Niedogodnością w ich stosowaniu jest to, że nie wybierają źródła nawilżania. Pochłaniają wilgoć z powietrza, albo szukają jej w komórkach skóry właściwej. Jeśli zaczną wchłaniać wodę z komórek skóry właściwej, to komórki te ulegną wysuszeniu i będą musiały zostać ponownie nawilżone.”

Na szczęście aloes pospolity, posiada tę olbrzymią przewagę, iż może oddziaływać zarówno blokująco jak i nawilżająco.



Żeby móc lepiej wyobrazić sobie, co dzieje się w chwili zastosowania aloesu, należy pamiętać o tym, że aloes jest rośliną pustynną, która nie tylko musi chronić wodę, którą już zawiera, ale musi również starać się wychwycić nocą jak najwięcej wilgoci z otaczającego ją powietrza (patrz część dotycząca CAM w botanice aloesu).

Niektórzy sądzą, że właściwości ściągające aloesu górują nad jego właściwościami nawilżającymi. Według nich, używanie czystego soku aloesu, pochodzącego ze świeżego liścia może wysuszać skórę. Większość producentów łączy aloes z innymi substancjami, aby zapobiec temu zjawisku. Stanowi to już regułę, gdyż producenci starają się wytwarzać produkty do powszechnego użytku.

Wszystko zależy od typu posiadanej cery, czy ma ona tendencję do zbytowego wysuszenia, czy też przetłuszczania. Prawdą jest, że cera bardzo sucha może ulec jeszcze większemu wysuszeniu przy użyciu samego miąższu z aloesu. W takim przypadku, należy używać czystego aloesu, mieszając go ze środkiem nawilżającym, lub czystym olejem roślinnym (olej z avocado, z oliwek lub słodkich migdałów). Natomiast w przypadku cery bardzo tłustej, w dodatku z tendencją do trądziku, właściwości ściągające aloesu na pewno nie zaszkodzą, a wręcz wpłyną korzystnie na ten typ cery (patrz, część następna).

Najlepiej jest wypróbować wszystko samemu. Zresztą, kilka sposobów użycia aloesu, będzie można znaleźć w następnych częściach książki.

W celu wyeliminowania ryzyka, można wybrać środek nawilżający dostępny w sprzedaży, który zawiera wystarczającą ilość aloesu pospolitego (minimum 15%) obok innych dobrych substancji nawilżających. Właściwości przenikające aloesu zadziałają wspólnie z jego właściwościami ściągającymi. Środek nawilżający zostanie lepiej wchłonięty, zaś wilgotność cery zostanie dokładniej zabezpieczona.

### **Jakie powszechnie występujące dolegliwości skórne mogą być leczone przy zastosowaniu aloesu pospolitego?**

Wszelkoność aloesu pozwala na zastosowanie go do różnego rodzaju cery. Jako „adaptogeny”, przystosowuje się do danego typu. Przy stosowaniu aloesu bezpośrednio na

skórę, można leczyć wiele jej dolegliwości: trądzik, wągry, zaczerwienienia, suchą cerę, „jaszczurczą skórę”, cellulitis, rozstępy, odparzone pośladki, blizny, znamiona porodowe lub starcze.

- ◆ Skutki działania aloesu pospolitego w przypadku trądziku i dolegliwości pokrewnych były tematem wielu badań. Czasopisma dermatologiczne regularnie publikują artykuły na ten temat. W klasycznych badaniach z 1973 roku, badacze egipscy El Zawahry, Hegazy i Helal stosowali doświadczalnie aloes u kobiet w wieku 18-25 lat, które cierpiały na trądzik pospolity (guzki łojotokowe, grudki naskórkowe, krosty, cysty, guzki skórne). Po miesiącu leczenia, u dwóch spośród nich, cera powróciła do stanu normalnego, natomiast stan cery trzeciej pani uległ znacznej poprawie. Pozostały jedynie minimalne ślady trądziku.
- ◆ W Ameryce Północnej kosmetyczki leczą cellulitis, pokrywając zaatakowane miejsca sporą ilością środka na bazie aloesu. Potem, przykrywają je specjalną taśmą celulozową (żeby przyspieszyć krążenie limfatyczne). Środki te zawierają bluszcz i pęcherzykowaty porost morski, które są tradycyjnymi specyfikami stosowanymi przy leczeniu cellulitis. Jeśli nie można zaopatrzyć się w środki wyprodukowane na bazie aloesu, należy użyć tych tradycyjnych roślin w połączeniu z aloesem pospolitym. Można nawet dodać witaminę E w płynie i paprykę gałęzistą *Capsicum frutescens*, by otrzymać ten specyfik przygotowany domowym sposobem. Potem, należy go użyć w formie kompresu. Całość przykryć celofanem.
- ◆ Aloes nie tylko działa sam, ale również wspomaga w działaniu inne składniki klasyczne i zwiększa ich skuteczność, ułatwiając im przenikanie do skóry.
- ◆ Aby okład był w pełni skuteczny, należy trzymać go co najmniej godzinę. Najlepiej tak długo, jak tylko jest to możliwe. W tym czasie można słuchać muzyki i koniecznie trzeba się odprężyć.
- ◆ Spożywane produkty powinny być ubogie w tłuszcz, a min. 50% mają stanowić świeże jarzyny.

- ◆ Jako środek regenerujący komórki, aloes wspaniale leczy rany cięte, zadrapania i otarcia. Przy natychmiastowym zastosowaniu, jego właściwości ściągające zatrzymują krwawienie i można zapobiec powstaniu blizny nawet przy głębokim zranieniu.
- ◆ Ranę trzeba oczyścić bardzo dokładnie, ponieważ aloes ma takie właściwości przenikania, które ułatwiają wniknięcie w głąb czynnikom powodującym infekcje.
- ◆ Nie należy wahać się z użyciem aloesu pospolitego w przypadku krwotoku. W sprawozdaniu pochodzącym ze „Szpitala Republiki” w Batumi potwierdzono, że aloes jest skuteczny w zatrzymywaniu krwawienia, np. podczas usuwania migdałków.
- ◆ W raporcie podano przepis zastosowanego środka. Liście aloesu wyciśnięto, aby uzyskać sok. Sok ten zmieszano z alkoholem w proporcji: 20 części alkoholu na 80 części soku aloesowego.
- ◆ Aloes może być stosowany w różnorodnych podrażnieniach skóry (łuszczenie, pęknięcie, rogi skórne, itp.), które są efektem wykonywania prac domowych lub używania wyrobów chemicznych.
- ◆ Dobre wyniki uzyskuje się podczas stosowania aloesu w przypadku rozstępów, znamion poporodowych i starczych, różnych zaczerwienień. Ze względu na właściwości ściągające aloesu, osoby stosujące ostre diety odchudzające, mogą go używać w celu zapobiegania powstawaniu rozstępów. To samo odnosi się do kobiet w ciąży.
- ◆ Sztyfty kolczyków można posmarować aloesem przed wprowadzeniem ich do dziurki w uchu. Jeśli nie są one zrobione ze srebra lub złota, utleniają się i wywołują podrażnienia.
- ◆ Aloes pospolity może okazać się pomocny w przypadku skóry wrażliwej na materiały syntetyczne (a także w jakiegokolwiek innej formie alergii).

- ◆ Nie należy zapominać o tym, że większość kremów przeznaczonych do ujędrniania piersi kobiet w ciąży, które właśnie urodziły, to środki ściągające.
- ◆ Dlaczego nie skorzystać z właściwości ściągających aloesu do ujędrniania piersi? Uważa się, że powierzchnia skóry zawarta pomiędzy powierzchnią u dołu piersi a szyją, jest naturalnym biustonoszem. Jeśli ta skóra jest jędrna i dobrze naciągnięta, piersi zachowują piękny kształt.
- ◆ Na jędrność piersi wpływa oczywiście stosowanie metody klasycznej, polegającej na codziennym opłukiwaniu piersi zimną wodą. Sławne piękne kobiety takie, jak Diana de Poitiers i Madame du Barry znały także tę metodę.
- ◆ Jeśli karmi się piersią, aloes pozwoli na wyeliminowanie podrażnień skóry powstałych podczas ssania. Jeśli przychodzi czas, aby dziecko odstawić od piersi, należy wysmarować końce sutków gorzkim miąższem ze świeżego liścia. Wszędzie tam, gdzie aloes był znany stosowano ten zwyczaj. Odparzone pośladki u niemowląt doskonale leczy się stosując aloes.
- ◆ Stare blizny mogą ulec zmniejszeniu po obfitym i regularnym stosowaniu aloesu. Lepiej jednak zapobiegać, niż leczyć. Zranienia i oparzenia leczone od początku przy pomocy aloesu zostawiają niewielkie ślady, lub nie zostawiają ich wcale.
- ◆ Przed nałożeniem makijażu można posmarować twarz cienką warstwą aloesu i poczekać aż wyschnie. Makijaż będzie wyglądał świeżo, i będzie się dłużej trzymał. Wytworzy się coś w rodzaju ekranu chroniącego skórę przed substancjami toksycznymi zawartymi w kosmetykach.
- ◆ Można posłużyć się aloesem dla złagodzenia podrażnienia spowodowanego ukąszeniami insektów. Skóra znacznie szybciej wraca do stanu normalnego. Gorzki smak aloesu odstrasza owady, co już tradycyjnie wykorzystywane jest w krajach tropikalnych.

- ◆ Aloes może być także używany, jako środek wygładzający i ochronny oraz do zmywania makijażu.
- ◆ Użycie aloesu w poważnych dolegliwościach skórnych opisano w rozdziałach 4 i 6.

### **ALOES UŻYWANY JAKO DEZODORANT**

Aloes pospolity jest naturalnym dezodorantem. Jak już stwierdzono wcześniej, nie należy ingerować w procesy wydalenia przez skórę. Szczególnie w przypadku normalnego pocenia lepiej wybrać dezodorant na bazie aloesu pospolitego.

Gdy jednak pocenie jest zbyt intensywne oznacza to zachwianie równowagi w odżywianiu, lub rytmie życia. Może to odzwierciedlać niepokój, albo stan stresowy odbiegający od normy, dolegliwości fizjologiczne, albo sposób odżywiania zbyt bogaty w tłuszcz, lub spożywanie zbyt dużej ilości kofeiny. Często zdarza się, że poceniu towarzyszą szczególnie przykre zapachy, wywoływane przez bakterie.

Dezodoranty, będące w sprzedaży, mają jeden podstawowy mankament: większość tych produktów zawiera chlorowodorek aluminium, substancję toksyczną, która bez trudu znajdzie sobie drogę do mózgu i innych organów. Dezodoranty zawierają sole metali, ponieważ te mają możliwości wysuszające i eliminujące zapachy. Wywołują jednak u niektórych osób, uczulenia skórne

Aloes jest w stanie zapobiec takim reakcjom, ale nie może przeciwdziałać wchłonięciu tych substancji przez skórę. Może natomiast zastąpić skutecznie chlorowodorek aluminium. Zmniejsza on również pocenie, ale przede wszystkim neutralizuje, dzięki swoim właściwościom bakteriobójczym, zapachy wywoływane przez bakterie. Jest to tradycyjny sposób użycia aloesu, dobrze znany wśród plemion afrykańskich: stosują go myśliwi, ażeby zlikwidować zapach potu, który mógłby zasygnalizować zwierzętom ich obecność.

Zanim jednak problem nadmiernego wydzielania potu zniknie pod warstwami dezodorantu, nawet tymi na bazie aloesu, należy raczej odnaleźć przyczynę, czemu tak się dzieje. I powinno się unikać, jeśli to możliwe, wszystkiego co powoduje tę przypadłość.

## B. PIELEGNACJA WŁOSÓW

Produkowane są szampony na bazie aloesu, przeznaczone dla włosów normalnych. Aloes odżywia włosy, sprawia, że są bardziej błyszczące, bardziej miękkie, a zarazem mocniejsze. Zaleca się go również w przypadku łupieżu i tłustych włosów.

Wybierając szampon na bazie aloesu, należy pamiętać o tym, żeby zawierał spory jego procent.

Od czasu do czasu, powinno się całą owłosioną skórę na głowie pokryć znaczną ilością aloesu. Można użyć do tego miąższu stabilizowanego, lub miąższu świeżej rośliny. Bez względu na postać, w jakiej aloes zostanie użyty, trzeba wymieszać go z olejem roślinnym (olejem sezamowym lub z oliwek) i pozostawić na włosach przez co najmniej piętnaście minut. Czynność tę można powtórzyć kilkakrotnie. Mieszanka może pozostawać na włosach nawet godzinę, lub dwie zanim się ją zmyje. Aby uzyskać jeszcze lepszy rezultat, mieszankę przygotowuje się łącząc jajko z miąższem, z dodatkiem oleju roślinnego.

### Aloes a łysienie

Począwszy od starożytności, aloes znany jest ze swoich właściwości, wykorzystywanych w leczeniu chorób włosów. Trzeba jednak oddzielić legendę od faktów, szczególnie na temat łysienia. Wyłysienie całkowite, lub częściowe związane jest często z poważnymi dolegliwościami psychicznymi.

Mówiąc o tym, wracam myślami do okresu lat chudych, gdy pracowałem dla „Societe des alcools” w Quebec. Przypomina mi się moja wizyta w jednym z magazynów tej firmy, gdzie zobaczyłem pracownika o czaszce w połowie wyłysiałej, pospiesznie chowającego się za rzędem pudełek. Po upływie kilku sekund pojawił się w peruce na głowie (musiał ją zdjąć, ponieważ było tam okropnie gorąco).

Jest to skrajny przypadek i idealna zdobycz dla drapieżników przemysłu kosmetycznego. W podobnych przypadkach, można by bez wątpienia obiecać złote góry, ale nie zrobimy tego. Zastanówmy się nad tym, co może i czego nie może dokonać „lilia pustyni”.

Czy to w „Historii Naturalnej” Pliniusza, czy też w starych tekstach w Chinach, lub w Indiach, na Hawajach, czy na

Filipinach często zaleca się stosowanie aloesu, ażeby zaradzić łysinie. Naukowo określane jest to mianem łysienia i oznacza okresowe, częściowe albo całkowite wypadanie włosów. W wielu krajach do zahamowania wypadania włosów, ale też do leczenia łysiny, zaleca się stosowanie mieszaniny wina z aloesem. Stosują to od wieków różne nacje, które nie miały żadnego kontaktu między sobą. Świadczy to o tym, że takie środki lecznicze mogą mieć pewne wartości medyczne i zasługują na minimum zainteresowania ze strony naukowców.

I właśnie, także tym tematem zajęli się badacze egipscy – El Zawahry, Hegazy i Helal. W swoim znanym opracowaniu na temat owrzodzenia chronicznego nóg, także zbadali i opisali skutki stosowania aloesu w różnych formach łysienia. Jest to jedna z tradycyjnych metod użycia aloesu w Egipcie.

A oto rezultaty:

⇒ **łysienie łojotokowe**

spowodowane jest nadmiernym wydzielaniem gruczołów łojowych, co prowadzi do wypadania włosów. Często wymaga długotrwałego leczenia.

Wymienieni badacze, wypróbowali działanie aloesu u trzech pacjentów, cierpiących na łupież i przetłuszczanie włosów. Jeden z nich wyłysiał na skroniach i z przodu na głowie. Po pierwszym tygodniu kuracji, u wszystkich trzech, włosy stały się mniej przetłuszczone. Zmniejszyło się ich wypadanie, a po miesiącu zupełnie ustąpiło. Włosy zaczęły odrastać, także u łysiego pacjenta. Po trzech miesiącach, u dwóch pacjentów, uzyskane rezultaty były zadawalające, natomiast u pacjenta łysiego pojawiły się delikatne odrosty, czego nie udawało się uzyskać przy zastosowaniu innych środków leczniczych.

⇒ **łysienie plackowate**

w tym przypadku, włosy wypadają miejscami w wyniku choroby, lub zranienia. W eksperymencie egipskim, u trzech pacjentów cierpiących na łysienie plackowate, po zastosowaniu aloesu pospolitego, włosy zaczęły szybko odrastać. U dwunastoletniego chłopca, który był jednym z pacjentów, włosy zaczęły odrastać w miejscach wyłysiałych, już przed upływem jednego tygodnia.

**Co można rzeczywiście osiągnąć stosując aloes w przypadku łysiny?**

Tak więc, przy pomocy aloesu można leczyć łysienie lub okresowe wypadanie włosów. Co jednak należy robić w przypadku łysiny lub „permanentnej” utraty włosów?

Na razie nie ma potwierdzenia na to, że aloes może spowodować systematyczne odrastanie włosów na zupełnie łysej czaszce. Niektóre badania pozwalają na stwierdzenie, że aloes pospolity może zapobiec całkowitej utracie włosów poprzez zwalczanie głównych przyczyn łysienia:

- zbyt obfitego łupieżu
- nieprawidłowego obiegu krwi w okolicach czaszki
- egzemy
- nadmiernego wydzielania gruczołów łojowych (co wpływa na przetłuszczanie się włosów i często wiąże się z występowaniem trądzika).

Interesującym tematem byłoby wpróbowanie działania aloesu w przypadku utraty włosów na skutek leczenia z zastosowaniem chemioterapii, lub innych terapii o podobnych skutkach.

Warto pamiętać, że regularne masowanie owłosionej skóry na głowie, bardzo dobrze wpływa na krążenie krwi i przyczynia się do lepszego porostu włosów.

Stres, kłopoty, napięcie nerwowe powinny być brane pod uwagę w przypadkach występowania łysienia. Mogą one powodować permanentne kurcze mięśni czaszki, co utrudnia przepływ krwi dostarczającej substancje odżywcze gruczołom łojowym.

Kolejnym czynnikiem jest odżywianie. Łysienie może wystąpić m. in. przy braku biotyny, kwasu foliowego, witaminy B lub witaminy C.

Tak, czy inaczej, zawsze można uratować to, co jest jeszcze do uratowania. Dzięki swoim możliwościom „adaptogenym”, aloes, jako środek do użytku wewnętrznego, może leczyć przyczyny wypadania włosów, wynikające z funkcjonowania systemu nerwowego. Zastosowany zewnętrznie, na owłosioną skórę, działa w dwojaki sposób. Z jednej strony, jego właściwości znieczulające zmniejszają napięcie mięśni czaszki; z drugiej strony, przekazuje on owłosionej skórze swoje liczne substancje odżywcze.



Zapobiegawczo, zalecane jest stosowanie szamponu na bazie aloesu pospolitego, i co najmniej raz w tygodniu, nakładanie na włosy na godzinę, lub dwie mieszanki z aloesu, całego jajka, oleju z oliwek, lub oleju sezamowego.

Można również wypróbować leczenie przeciwlupieżowe, którego opis podany jest na końcu części C tego rozdziału.

### **Dolegliwość szczególna: strupień woszczynowy**

Badacze japońscy odkryli, że miąższ ze świeżych liści aloesu pospolitego hamowała rozwój, a nawet likwidowała zupełnie grzyb *Trichophyton mentagraphytes*. Ten pasożytniczy grzyb rozwija się we włosach, na skórze i na paznokciach. Może spowodować pewną odmianę strupienia, która powoduje wypadanie włosów.

Badacze, oddziaływali na ten grzyb w hodowli tkankowej roztworem z odmiany lokalnej aloesu: *Aloes Arborescens*. Ani jeden zarodek nie przeżył.

### **C. SPOSOBY PRZYGOTOWANIA ŚRODKÓW KOSMETYCZNYCH Z ALOESU POSPOLITEGO**

Mówiliśmy o wyrobach kosmetycznych dostępnych w sprzedaży i wskazywaliśmy na nadużycia producentów, w tym względnie. Rzeczywiście, wiele wyrobów do pielęgnacji cery to wyroby zbyt drogie, do tego wręcz nieskuteczne, a po dłuższym czasie używania, nawet szkodliwe. Można samemu „wyprodukować” tanim kosztem, wyroby zdrowe i naturalne na bazie aloesu pospolitego. A oto kilka z nich:

#### **Środki ściągające**

Osoby z tłustą cerą stosują środki ściągające do osuszania skóry. Powodują one też jej ujędrnienie. Bez względu na to, czy środki te są drogie, czy tanie, są wytwarzane na bazie alkoholu lub oczaru (krzew Ameryki Północnej, którego kora i liście stosowane są do różnych celów), z dodatkiem substancji zapachowych. Podobny środek ściągający można przygotować mieszając te same ilości oczaru i alkoholu do wcierania, do czego można dodać swój ulubiony zapach. Maseczka z miąższu aloesu pospolitego może być tu uzupełnieniem.

### **Środki zmiękczające i przeciwzmarszczkowe**

Służą one do zmiękczenia i zwilżania skóry oraz do łagodzenia stanów zapalnych tkanek. Większość środków zmiękczających dostępnych w sprzedaży, to środki wytwarzane z substancji chemicznych otrzymywanych z produktów naftowych takich, jak glikol propylenowy lub gliceryna. Inne powstają w oparciu o oleje naturalne otrzymywane z kukurydzy, słonecznika, orzecha kokosowego.

Najprostszym i najtańszym środkiem jest oliwa z oliwek, tłoczona na zimno. Stanowi ona doskonały środek zapobiegający zmarszczkom i wysuszeniu cery, szczególnie zimą. Nakłada się ją na twarz, masując od dołu ku górze. Dodaje się jeszcze aloes pospolity w kremie, lub świeży. Oprócz dostarczenia skórze środków odżywczych, aloes zapewnia również lepsze wsiąkanie oliwki.

Oczywiście aloes przykleja się do skóry i tworzy błyszczącą warstwę, którą zmywa się po pewnym czasie.

### **Środki oczyszczające skórę**

Najlepiej jest połączyć aloes pospolity z solą, lub gliną białą w celu dogłębnego oczyszczenia skóry:

- ◆ Sól usuwa zanieczyszczenia znajdujące się w skórze i w martwych komórkach. Należy używać soli morskiej drobnoziarnistej. Przed przystąpieniem do oczyszczania trzeba zmoczyć twarz i delikatnie pocierać twarz odrobiną soli. Pocieranie solą działa jak masaż i pobudza mikroobieg krwi w skórze.
- ◆ Następnie mieszać miąższ aloesu z gliną białą i nałożyć mieszanekę na twarz. Po wyschnięciu należy ją delikatnie zmyć.

### **Kremy nawilżające**

Te najbardziej skuteczne zawierają duże ilości wody. Można obyć się bez nich, jeśli po wykąpaniu się w wannie, lub wzięciu prysznica nie wytrzymamy się dokładnie i nałożymy na

ciało warstwę aloesu pospolitego zmieszanego z olejem roślinnym (z oliwek lub z avocado). Warstwę tę po pewnym czasie trzeba spłukać.

### **Maseczki piękności**

Zmiażdżone lub zmiksowane owoce, ewentualnie jarzyny, np.: truskawki, maliny, pomidory, ogórki, banany itp. połączyć z miąższem aloesu. Nałożyć mieszankę na twarz i pozwolić jej wyschnąć. Maseczka ta odżywia skórę, polepsza obieg krwi i dodaje cerze świeżości.

Jeśli doda się aloes pospolity, wszystkie witaminy zostaną szybciej wchłonięte i lepiej przetworzone. Należy używać jedynie świeżej mieszanki, gdyż szybko traci ona swoje właściwości odżywcze.

### **Kremy na noc**

Kremy stosowane na noc muszą być bardziej tłuste, odżywcze i działać bardziej w głąb skóry, niż kremy na dzień. Należy używać aloesu w połączeniu z olejem doskonałej jakości. Najlepiej zastosować oliwę z oliwek, słodkich migdałów lub z avocado. Olej z avocado raczej trudno zdobyć, ale poleca go się szczególnie przy cerze suchej i podrażnionej (zawiera dużo tłuszczu i jest bogaty w witaminy). Można go zastąpić oliwą z oliwek.

**Uwaga:** Plamy z tych olejków trudno usunąć z poszewek poduszek i z ubrań. Aloes również pozostawia brunatne plamy, które znikają dopiero po kilkakrotnym praniu z zastosowaniem chlorku do bielizny. Można temu zapobiegać używając serwetek, folii itp.

### **Naturalny środek przeciwłupieżowy**

Łupież może być spowodowany używaniem niewłaściwego szamponu, który wysusza skórę usuwając jej naturalne natłuszczenie. Może również wystąpić na skutek infekcji bakteryjnej wynikającej ze złego funkcjonowania gruczołów łojowych. Ale najczęściej dochodzi do tego z powodu stresu, albo złego sposobu odżywiania.

Lepiej więc najpierw spróbować wyeliminować przyczyny wewnętrzne zanim zacznie się używać zwykłego szamponu przeciwłupieżowego, gdyż jest związane z tym pewne ryzyko (niektóre szampony zawierają siarczek rtęciowy, o którym wiadomo, że powoduje wypadanie włosów). W sumie należy nauczyć się relaksować i eliminować przyczyny stresu w życiu. Powinno się zwrócić uwagę na sposób odżywiania i jeść głównie produkty zawierające witaminę B12, F, B6 i selen.

Oprócz tego mała kuracja oparta o produkty naturalne powinna wydatnie pomóc w usunięciu łupieżu spowodowanego stresem lub nieodpowiednim sposobem odżywiania. Kuracja ta ● ułatwia krążenie krwi i funkcjonowanie gruczołów łojowych, ● wzmacnia mięśnie skóry owłosionej, ● pobudza porost włosów, ● nawilża i rozluźnia owłosioną skórę dogłębnie w przypadku, gdy jest ona sucha i napięta.

#### A oto składniki:

- ◆ 1/2 łyżeczki do herbaty witaminy E w postaci płynnej (można kupić w kapsułkach, a po przekłuciu wycisnąć płyn)
- ◆ 1 łyżka do zupy czystego miodu niepasteryzowanego
- ◆ około 2 łyżek do zupy oliwy z oliwek
- ◆ 1/2 łyżeczki do herbaty lecytyny w płynie
- ◆ kilka łyżek do zupy miąższu aloesu pospolitego (*Aloe Vera*)

Sposób przygotowania polega na wymieszaniu wszystkich składników (**oprócz aloesu!**) i podgrzewaniu w naczyniu zanurzone w drugim, wypełnionym wrzącą wodą do chwili, gdy powstanie jednolita masa. Zdjąć z ognia, zanim zacznie się gotować.

Po ostudzeniu dodaje się aloes pospolity. Najlepiej sporą ilość (kilka łyżek do zupy). Nie zawsze jest to możliwe, z uwagi na cenę. Niezbędne minimum to trzy łyżki do zupy.

Bardzo ważne jest, ażeby nie podgrzać mieszanki za bardzo, a aloes dodać na końcu. Wysoka temperatura powoduje, że aloes traci swoje naturalne właściwości.

Trzeba poprosić kogoś bliskiego, aby rozprowadził mieszankę równomiernie na całej głowie pokrytej włosami. Należy przy tym rozdzielać włosy, tworząc przedziałki i w tych miejscach nakładać mieszankę. Ta sama osoba powinna delikatnie masować skórę, cały czas dobrze rozprowadzając mieszankę. Głowę należy owinąć ręcznikiem zmoczonym w gorącej wodzie i pozostawić, aż do jego wychłodzenia. Zabieg trzeba powtórzyć.

Oprócz tego, ten seans należałoby zakończyć dobrym masażem skóry pokrytej włosami, trwającym około dziesięciu minut.

### Organów płciowych

W pracy opublikowanej w 1917 roku („Minnesota Medicine”, październik 1917, s. 670-671) amerykański lekarz J.E. Cigwe przytacza niezwykły przykład wyleczenia owego kromu.

Pacjentka miała 44 lata. Jej stan był poważny. Skóra wokół jamy w odbytu i części strony wewnętrznej uda była stwardniała i szorstka. Liczne, podejmowane próby leczenia okazały się niekuteczne. Kobieta była bardzo znerwicowana i nie mogła spać. Po rozpoczęciu leczenia przy zastosowaniu maści z aloesu, kontynuowaniu podawania „skórek” i prokajajacych. Uciercie intensywnego piernika i wywołaniu zmniejszyć się prawie natychmiast. Po upływie dwóch tygodni skóra powróciła do stanu prawie normalnego, a twarzenie ustąpiło całkowicie.

### Pachwa niesubstancji

Na początku moich poszukiwań materiałów do tej książki, Ginette, siostra mojej znajomej, skarżyła się na zapalne pochwy. Zastępowałam jej, aby zastosowała aloes. Wiedziałam, że był on tradycyjnie używany w tego rodzaju infekcjach. Zauważając przeto nie udało się poszukać do lekarza, który potwierdził to dolegliwość. Zapytałam go, czy aloes będzie skuteczny w jej przypadku. Lekarz odniósł się z ironią do tego rodzaju leku i przepisał jej antybiotyki.