

ROZDZIAŁ 17

Aloes pospolity nieodzowny dla sportowca

Czy jest pan/pani trenerem, lekarzem sportowym, sportowcem, czy po prostu „niedzielnym sportowcem”?

Jeśli istnieje dziedzina, w której aloes może zadziałać szybko, to jest nią właśnie sport amatorski i zawodowy. Szybkość w leczeniu jest warunkiem *sine qua non* w świecie sportu; szczególnie w czasie walki pod koniec sezonu (koszykówka, hokej...), lub w czasie zawodów międzynarodowych, podczas których wymaga się maksimum wysiłku od sportowców. Ci z kolei, pod presją publiczności i własnej ambicji, zbyt często zmuszani bywają do ryzykowania swoim zdrowiem, w czasie startów z nie wyleczonymi do końca kontuzjami.

W Stanach Zjednoczonych, wielu trenerów i zawodników szybko zorientowało się z korzyści stosowania znanej od dawna rośliny leczniczej. Zaopatrzyli się więc w jej najbardziej znane produkty. Tak jest w królestwie aloesu, którym jest Texas, ale również w innych częściach Stanów Zjednoczonych. W 1984 roku, aloes w postaci stabilizowanej był już używany przez drużyny Ligi Narodowej Futbolu Amerykańskiego: Cow-Boys z Dallas, Colts z Baltimore, Cardinals z St Louis, Eagles z Seattle, Lions z Detroit, New York Jets, Twins z Minnesoty z Głównej Ligi Futbolu Amerykańskiego, członków amerykańskiej ekipy olimpijskiej oraz przez sekcję lekkoatletyczną Uniwersytetu w Teksasie („The Journal of the Bergen County Dental Society”, maj 1984).

Dokonyjemy teraz przeglądu kilku, najczęściej leczonych przy pomocy aloesu pospolitego, przypadków w medycynie sportowej. Ale zanim to zrobimy, przypomnijmy o następujących ważnych zasadach dotyczących używania aloesu:

- ⇨ jeśli chce się uzyskać natychmiastowe rezultaty, trzeba stosować go często i obficie
- ⇨ należy dysponować produktami odpowiednio stabilizowanymi,
- ⇨ nie oddzielać miąższu od skóry, jeśli chce się użyć świeżej rośliny do wykonania kompresów.

PĘCHERZE

Każdy z nas ma skórę o innej wrażliwości. Niektórzy są bardziej podatni, na pojawienie się pęcherzy w wyniku nadmiernego ocierania niechronionej skóry. Podrażnienie może być wywołane przez obuwie sportowe, rączkę rakiety tenisowej, wałki ochronne, plecak, a nawet ramiączka biustonosza. Zastosowanie maści aloesu stanowi dobry środek zapobiegawczy.

Leczenie:

- ◆ A oto sposób, jak należy postępować z pęcherzem, aby móc szybko powrócić do ćwiczeń bez bólu i bez wywołania infekcji. Po pierwsze, pęcherz należy bardzo dokładnie obmyć bez względu na to czy jest pęknięty, czy nie. Jeśli nie pękł, trzeba go przekłuć u podstawy, używając sterylno narzędzia. Potem posmarować miąższem aloesu pospolitego. Zranione miejsce będzie zdezynfekowane, a uczucie podrażnienia powinno ustąpić po kilku minutach.
- ◆ Może się zdarzyć, że po opatrzeniu pęcherz musi z powrotem zetknąć się z tym, co go wywołało (sportowe buty, itp.). W tym przypadku, należy wziąć kawałek gazy i wyciąć w niej dziurkę, wystarczająco dużą, aby zmieścił się w niej pęcherz. Potem przykryć go innym kawałkiem gazy, nasączonej obficie aloesem pospolitym, zawinąć bandażem, lub przykleić opatrunek samoprzylepny. Trzeba powtórzyć tę czynność kilka razy w ciągu dnia.

OTARCIA

Cóż częściej może przytrafić się sportowcowi, jeśli nie upadek. Niektóre z nich, kończą się rozległymi zranieniami, trudnymi do leczenia, ponieważ znajdują się w nie zabezpieczonych miejscach ciała.

W Kalifornii, adepci roller-skatingu chętnie używają aloesu pospolitego. Uprawianie tego sportu, który zrobił furorę wśród młodzieży amerykańskiej, a także polskiej, łączy się z licznymi kontuzjami powodującymi otarcia. Dzięki swemu szybkiemu działaniu, aloes jest idealnym środkiem dla wszystkich śmiałków bez względu na wiek.

Leczenie:

- ◆ Zranione miejsce umyć dokładnie wodą z mydłem.
- ◆ Aloes nakładać co dwadzieścia minut. Przed każdym kolejnym smarowaniem ranę trzeba umyć.
- ◆ Jeśli tylko jest to możliwe, zranienie powinno zostać odkryte.

RÓŻNORODNE PODRAŻNIENIA SKÓRY I BŁON ŚLUZOWYCH

Aloes działa bardzo skutecznie w przypadku innych podrażnień skórnych, jak np. grzybicy stóp, odcisków na stopach, itp. Skuteczny jest też w przypadku owrzodzenia jamy ustnej spowodowanego przez tampony ochronne, używane przez sportowców niektórych dyscyplin sportowych, w których dochodzi do bezpośredniego kontaktu między zawodnikami. Właściwości grzybobójcze, antybakteryjne i znieczulające aloesu pospolitego likwidują swędzenie w ciągu kilku minut. Trochę więcej czasu trzeba poświęcić na zlikwidowanie grzybicy i infekcji bakteryjnej; aloes leczy je tak samo efektywnie, jeśli nie lepiej, niż najlepsze środki farmaceutyczne.

Leczenie:

- ◆ Podobnie jak poprzednio, przy stosowaniu aloesu, niezbędne jest kilkakrotne powtórzenie kuracji.
- ◆ W przypadku owrzodzenia błony śluzowej w jamie ustnej można zastosować rozpylanie stężonego aloesu w płynie (lub rozcieńczonego miąższu) na bolesne miejsca, albo zastosować płukanie lub łagodne przemywanie jamy ustnej przy pomocy miąższu. (Więcej informacji o owrzodzeniach jamy ustnej w części poświęconej temu zagadnieniu).

ZWICHNIĘCIE, SKRĘCENIE, ZAPALENIE ŚCIĘGNA

Skrećenia, przemieszczenia, lumbago, zwichnięcia to jest „dola” sportowca, który trenuje zbyt intensywnie. Ściągna w kostkach, łokciach, nadgarstkach i palcach (w kciuku...) mogą łatwo ulec naciągnięciu, lub naderwaniu. Zazwyczaj zwichnięcia, lub zapalenie ścięgna leczy się przy pomocy okładów z lodu; część ciała dotknięta kontuzją musi być unieruchomiona.

Zgodnie z twierdzeniem wielu trenerów sportowych z Teksasu, aloes może okazać się skuteczny, w przypadkach, gdy inne metody zawodzą. Frank Medena z Sekcji Lekkoatletycznej Uniwersytetu w Teksasie był jednym z pierwszych, który zainteresował się zastosowaniem aloesu pospolitego w sporcie. W 1976 roku, w czasie Olimpiady w Montrealu, leczył czterech sportowców rosyjskich, którzy mieli poważne naciągnięcia ścięgna Achillesa. Potrafił ich wyleczyć, stosując emulsję ze stabilizowanego aloesu pospolitego, a trzech z nich nawet zdobyło medale.

Leczenie:

- ◆ Tego typu kontuzje można leczyć, owijając opuchniętą część bandażem nasączonym miąższem. Kompresy należy powtarzać regularnie, aby miąższ mógł wsiąkać (można również, w stałych odstępach czasu, wprowadzać aloes pod bandaż).

- ◆ Inna oryginalna metoda teksańskiego trenera, Spanky Stephens'a, polega na połączeniu klasycznej metody okładania lodem z leczeniem aloesem. Można również zastosować, na przemian, delikatny masaż i roztwór aloesu pospolitego. Można też zamrozić stężony sok aloesu w małej papierowej szklaneczce i nacierać nim miejsce opuchnięte.
- ◆ Jeśli skręcenie jest szczególnie poważne, może trzeba będzie owinąć kostkę bandażem elastycznym, żeby unieruchomić ją w stawie. Według Spanky Stephens'a wskazane jest nasączenie bandaża aloesem pospolitym.
- ◆ Dodanie skoncentrowanego aloesu do ciepłej, lub zimnej wody w jacuzzi (kąpiele wodne) również okazuje się być skuteczne.
- ◆ Trzeba wykonać prześwietlenie, jeśli ma się nawet najmniejsze podejrzenie, że kontuzja może okazać się złamaniem.
- ◆ Można znacznie przyspieszyć leczenie aloesem, łącząc go z magnetoterapią, metodą o niespotykanym potencjale, ciągle jednak niedocenioną⁽³⁴⁾.

KŁOPOTY ŻOŁĄDKOWE I NAPIĘCIE NERWOWE

Aloes pospolity jest dobrze znany ze swoich właściwości, wykorzystywanych w leczeniu bóli żołądka i jelit, dolegliwości często występujących u sportowców podczas zawodów. Niewłaściwe funkcjonowanie systemu trawienia przeszkadza w koncentracji i źle wpływa na wyniki.

Praktyka wskazuje, że aloes pospolity może złagodzić napięcie nerwowe. Oczywiście nie ma mowy o całkowitym wyeliminowaniu stresu. Utrzymanie stresu na rozsądnym poziomie wyostrza możliwość psychiczne i fizyczne. Natomiast, funkcjonowanie żołądka i jelit musi być w czasie zawodów wyregulowane. Aloes dokonuje tutaj cudów. Odpowiednik jednego kieliszka likieru aloesu przed, lub po jedzeniu stanowi doskonały aperitif, lub środek ułatwiający trawienie, w zależności od potrzeby.

Podczas treningów, sportowiec może uciekać się do aloesu pospolitego dla jego własności energodajnych, o czym będzie mowa w kolejnym rozdziale.