

آشنایی با خواص آلوئه ورا:



نقاشی‌هایی از آلوئه ورا، بر روی دیوارهای معابد مصری دیده شده است. این معابد در هزاره چهارم قبل از میلاد بنا شده است. آلوئه ورا را که "گیاه جاودانگی" نام گرفته بود، به هنگام خاک سپاری، برای فراتنه هدیه می‌آوردند.

کتاب "The Egyptian Book of Remedies" (۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح) از کاربرد آلوئه ورا در درمان عفونت‌ها، معالجه پوست و تهیه داروهای ملین سخن گفته است. دیسکورید (فیزیک‌دان یونانی)، در سال ۷۴ پس از میلاد، آلوئه ورا را جهت التیام زخم، جلوگیری از ریزش مو، درمان زخم‌های دستگاه تناسلی و معالجه همورئید، مفید دانست.

بازرگانان عرب، در قرن ششم بعد از میلاد، این گیاه را به آسیا آوردند و اسپانیایی‌ها آن را در قرن شانزدهم، از منطقه مدیترانه به بر جدید (World New) بردند. در عصر جدید (۱۹۳۰) مصرف کلینیکی آلوئه ورا به منظور درمان التهاب پوست ناشی از اشعه ایکس آغاز شد. آلوئه ورا خاص مناطق آفریقایی است که به آن زنبق بیابانی یا صحرایی هم می‌گویند. در برخی کشورها با نام‌هایی چون «گیاه جاودانگی»، «گیاه دارویی»، «گیاه ملکه» و ... نامیده می‌شود.

نخستین بار مصری‌ها این گیاه را برای درمان زخم‌ها، سوختگی‌ها و عفونت‌ها به کار می‌گرفتند. پس از آنها یونانی‌ها، اسپانیایی‌ها و آفریقایی‌ها به شیوه‌ها و منظورهای مختلف از این گیاه استفاده می‌کردند.

از دهه ۱۹۳۰ به بعد تحقیقات علمی و وسیعی بر روی ترکیبات و خواص دارویی این گیاه انجام شد و دریافتند ژل صاف شده این گیاه قدرت عجیبی در درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها دارد.

اگرچه آلوئه ورا هزاران سال است که نقش مهمی را در پزشکی سنتی ایفا می‌کند اما از کشف خواص بی‌بدیل آن توسط طب مدرن امروزی زمان زیادی نمی‌گذرد.

اغلب مردم به عنوان یکی از مواد سازنده محصولات آرایشی مثل ضدآفتاب‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و کرم‌های سوختگی با آلوئه ورا آشنا هستند.

اما امروزه حضور رو به فزونی آلوئه در محصولات متعدد و متنوعی را شاهد هستیم. تولیدکنندگان شامپو مدعی هستند که اسیدیته معادل ۵/۴ این گیاه آن را برای ساخت انواع شامپو و نرم‌کننده ایده‌آل کرده است.

در حالی که متخصصین تغذیه نیز مصارف خوراکی آلوئه ورا را به اندازه مصارف خارجی آن مفید و متعدد می‌دانند و آن را به اشکال مختلف از جمله عصاره، ژل، کپسول و پودر عرضه می‌کنند.

در حال حاضر این گیاه دارویی در صنایع مختلف غذایی شامل انواع نوشابه‌ها، کمپوت، دوغ و غیره و همچنین در صنایع آرایشی و بهداشتی شامل انواع کرم‌ها، لوسیون‌ها، شامپوها، صابون‌ها، شوینده‌ها و در صنایع دارویی در کپسول‌ها، قرص‌های جوشان و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ترکیبات مهم :



گیاه، حاوی مشتقات هیدروکسی آنتراسن از جمله آلوئین‌های A2 و B به میزان 25۴۰- درصد کل ترکیبات و مشتقات کرومون از جمله آلوئه رزین A۲، B و C است.

ترکیبات مهم دیگر آلوئه شامل قندها از جمله: گلوکز، مانوز و سلولز، آنزیم‌ها از جمله: اکسیداز، آمیلاز و کاتالاز، همچنین ویتامین‌هایی نظیر: B1، B2، B6، C، E و اسید فولیک و مواد معدنی مانند: کلسیم، سدیم، منیزیم، روی، مس و کروم می‌باشند.

اثرات مهم :

خاصیت اصلی آلوئه ورا، به عنوان یک مسهل قوی بوده و دارای خواص دیگری از جمله ضد ورم، ضد میکروب، التیام زخم‌ها، ضد آفتاب و ضد سوختگی می‌باشد.

ژل الوئه اثرات خوب و مفیدی بر روی سوختگی‌های معمولی، سوختگی‌های حاصله از اشعه، زخم‌ها و صدمات دیگر پوست دارد.

یکی از فرآورده‌های آلوئه، کرم‌های هیدرو فلیک تهیه شده از ۵/۰ درصد ژل آلوئه می‌باشد که در درمان پسوریازیس بسیار خوب است. همچنین ژل خوراکی آن برای زخم معده، افراد مبتلا به ایدز و مبتلایان به (آسم مدت شش ماه) مصرف می‌شود.



مهم ترین اثرات گزارش شده آلوئه ورا :

ضد آلرژی، ضد سرطان، ضد میکروب، ضد قارچ، ضد ویروس، ضد آفتاب سوختگی، کاهش دهنده قند خون، مسهل، ضد کرم، ضد ورم، مرطوب کننده و نرم کننده، قاعده آور، ملین، مقوی معده و کبد

مزایایی که سبب می‌شود آلوئه ورا برای مصارف پوستی استفاده گردد عبارتند از:

- ۱- در درمان ترکهای پوستی و خشکی پوست موثر می‌باشد، بخصوص آگزمای دور چشم یا پوستهای بسیار حساس.
 - ۲- روغن یا کرم آلوئه ورا برای پوستهای خشک مناسب بوده و سبب نرم شدن و براق شدن پوست می‌گردد.
 - ۳- با رساندن اکسیژن بیشتر به سلولهای پوست، سبب ترمیم بافت پوست می‌گردد.
 - ۴- پوستهایی که در اثر آفتاب، سوختگی پیدا کردند را نرم می‌کند.
 - ۵- سلولهای پوستی مرده را از بین می‌برد و سلولهای جوان جایگزین شده بنابراین پوست را تازه و درخشان می‌سازد.
 - ۶- مانع از پیری پوست و چروک آن می‌گردد.
 - ۷- شدت رنگدانه های پوستی را کاهش داده بنابراین سبب کم رنگ شدن لکه های پوستی می‌شود و می‌تواند لکه‌های سر سیاه را نیز از بین ببرد.
 - ۸- آلوئه ورا سبب افزایش قدرت جذب رطوبت پوست گردیده و پوست را انعطاف پذیر ساخته بنابراین بهترین مرطوب کننده برای پوست می‌باشد.
 - ۹- در پیشگیری از بیماریهای پوستی موثر می‌باشد.
 - ۱۰- بعلت داشتن کلاژن و ویتامین E الاستیسیته و نرمی پوست را افزایش داده و سبب باقی ماندن رطوبت در پوست می‌گردد.
 - ۱۱- pH آن نزدیک به pH پوست است.
 - ۱۲- از آلوئه ورا بعلت داشتن خواص ضد سوختگی می‌توان در کرمهای ضد آفتاب استفاده کرد.
 - ۱۳- در درمان ترک بین انگشتان پا که یک بیماری قارچی است موثر است (بر گرفته از یک مقاله در مجله انگلیسی British Journal of General Practice).
 - ۱۴- لوسیون آلوئه ورا بعنوان پاک کننده برای پوست کاربرد دارد.
 - ۱۵- تاثیر خنک کنندگی بر روی پوست دارد بنابراین در کلد کرما (cold cream) کاربرد دارد.
- در واقع استفاده از آلوئه ورا در محصولات آرایشی - بهداشتی بخصوص کرمهای ضد چروک - مرطوب کننده های پوستی - رژ لب ها - ماسکهای صورت و کرمهای پاک کننده و کلد کرما (cold cream) بسیار مناسب و مفید می‌باشد.



استفاده مستقیم از ژل گیاه :



برای استفاده مستقیم از ژل آلوئه، می‌توان برگ‌های گیاه را قطع کرد. در محل قطع شده، ژل بی‌رنگی نمایان می‌شود که با فشردن برگ گوشتی گیاه ژل بیرون می‌زند، می‌توان از این ژل به‌طور مستقیم جهت مرطوب کردن پوست، آفتاب سوختگی، زخم سوختگی‌های معمولی و نرم کردن اگزمای زیر چشم استفاده کرد. ژل به مرور زمان در معرض هوا تغییر رنگ داده و در نهایت به رنگ قرمز تیره (مایل به سیاه) در می‌آید.

عوارض جانبی :

مصرف بیش از حد ژل (مصرف روزانه یک گرم به مدت طولانی) ممکن است باعث عدم تعادل آب و الکترولیت‌های بدن، سقط جنین، زایمان زودرس، اسهال خونی و ضایعات کلیه شود. همچنین مصرف مقادیر بسیار زیاد آن ممکن است منجر به مرگ شود.



موارد منع مصرف :

نباید از ژل در زمان تهوع، استفراغ، درد‌های شکمی، خونریزی مقعد و ضعف شدید استفاده کرد. در زمان بارداری به غیر از دستور پزشک، مصرف آن ممنوع است.

نکات احتیاطی :

ژل Aloe برای استعمال خارجی ماده بی‌خطری است، اما در موارد نادری سبب واکنش آلرژیک می‌شود. اگر پوست شما تحریک می‌شود مصرف آنرا ادامه ندهید. ژل Aloe برای درمان زخم‌های عمیق مؤثر نیست. -شیره آن می‌تواند سبب گرفتگی یا اسهال روده ای شدید گردد، زنان باردار یا شیرده نباید این ماده را مصرف کنند زیرا ممکن است سبب انقباضهای رحمی گردیده و سقط جنین را تحریک کند. مصرف مسهل Aloe برای درمان بیماری‌های معده ای- روده ای، انسداد روده ای، آپاندیسیت یا درد معده مبهم تجویز می‌شود. برای مصرف بیش از دو هفته آن باید با پزشک مشورت کرد. در صورت تاثیر نکردن تا ۲۴ ساعت پس از مصرف، ممکن است مشکلات جدی وجود داشته باشد که باید به پزشک مراجعه کرد چون تأثیر ترکیبات آلوئه در کودکان مشخص نیست، بنابراین در این گونه موارد باید با پزشک مشورت کرد. بهتر است از فرآورده‌های صنعتی آلوئه، برای سنین بالای ده سال و حداکثر به مدت دو هفته استفاده شود. مقدار مصرف عصاره آلوئه در سنین مختلف ۰/۱۷ - ۰/۴ گرم است که این میزان معادل ۳۰ - ۱۰ میلی گرم هیدروکسی آنتراکینون در روز است.

مرور کلی خواص دارویی :

- ← آلوئه ورا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .
- ← این گیاه حداقل دارای ۳ اسید چرب با خاصیت ضدالتهابی است که برای معده، روده کوچک و روده بزرگ مفید است.
- ← ویتامین‌های تشکیل دهنده آن عبارتند از ویتامین C، ۱۲B، ۶B، ۲B، ۱B، A و E. «آلوئه ورا» با خاصیت اعجاب‌انگیز خود می‌تواند تمام اسید آمینه‌های ضروری بدن را در اختیار شخص مصرف‌کننده قرار دهد.
- ← هیچ چیز این گیاه به تنهایی شگفت‌انگیز و خارق‌العاده نیست. بلکه همراهی و یک جا جمع شدن تمام مواد مورد نیاز بدن از گروه‌های مختلف غذایی است که آن را منحصر به فرد کرده است.
- ← ژل Aloe حاوی گلیکوپروتئین است که از تورم و درد جلوگیری و روند بهبود را تسریع می‌کند و همچنین حاوی پلی ساکارید است که رشد و ترمیم پوست را تحریک می‌کند.
- ← شیره این گیاه مسهل مفیدی است، اما چون می‌تواند سبب گرفتگی دردناک عضلات شود، غالباً استفاده نمی‌شود. با میزان مصرف کمتر، شیره Aloe می‌تواند از سنگ کلیه پیشگیری یا اندازه سنگ را کوچکتر کند.
- ← برای معالجه آسم مفید است.
- ← سوء هاضمه را برطرف می‌کند.
- ← در معالجه صرع مفید است.
- ← اثر ضد کمر درد
- ← خون را تصفیه می‌کند.
- ← برای برطرف کردن خارش ناشی از گزیدگی حشرات شیرابه آنرا روی پوست بمالید.
- ← اگرما را درمان می‌کند.
- ← برای معالجه اسهال خونی مفید است.
- ← برای رفع ریزش مو ، شیرابه آنرا به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید.
- ← گرفتگی کبدی را برطرف می‌کند.
- ← برای التیام زخم‌ها شیرابه آنرا روی زخم بمالید.
- ← آلوئه ورا بهترین کرم مرطوب کننده است بر گها را بشکنید و ژله آنرا به پوست بمالید.
- ← مبتلایان به بیماری قند می‌توانند با مصرف این گیاه قند خون خود را کنترل کنند
- ← برای شستن چشم و زخم‌ها شیرابه آلوئه ورا را با آب مخلوط کرده و استفاده کنید.
- ← یکی از فرآورده‌های آلوئه، کرم‌های هیدرو فلیک تهیه شده از ۰/۵ درصد ژل آلوئه می‌باشد که در درمان پسوریازیس یا زیس بسیار مفید است.
- ← ژل خوراکی آن برای زخم معده ، افراد مبتلا به ایدز (مدت شش ماه) مصرف می‌شود.



گرد آوری و تدوین :

ملیحه سازنده – کارشناس تحقیق و توسعه