



Aloe Vera a doplnky výživy

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, milí LR-áci!

Tak ako každú jeseň aj tento rok sme sa stretli na Seminároch Aloe Vera a doplnkov výživy a ja Vám chcem na týchto stránkach aspoň s častí priblížiť ich obsah a atmosféru. Hľadanie odpovedí.

Taký bol skrytý podnadpis jesenného seminára. O tom, čo je Aloe Vera, na čo sa používa, čo hovorí o jej zložení a účinkoch veda a aké sú naše skúsenosti s jej použitím. Prečo je Colostrum v tomto období také vyhľadávané, či a ako sa môže používať u detí, čo je dobré na vysoký cholesterol, ako tmiť bolesti kĺbov, či čo je dobré na akné a mnoho mnoho ďalších otázok.

Vo všeobecnosti možno povedať, že existujú tri skupiny doplnkov, s ktorými sa môžete stretnúť. V prvej skupine sú doplnky, z ktorých bude profitovať každý. V druhej skupine sú doplnky, ktoré prinášajú efekt pri špecifických zdravotných problémoch. A v tej tretej, poslednej skupine sú produkty, ktoré môžeme označiť ako „biologické zázraky“. Prinášajú prospech pacientom s takými ochoreniami, ktoré nie sú v zmysle tradičnej medicíny liečiteľné, keď už pre nich jednoducho nie je liek.

A jedným z takýchto „zázrakov“ je Aloe Vera. Pohľad do medicínskych žurnálov naznačuje, že Aloe Vera obsahuje celý komplex chemikálií schopných ovplyvňovať imunitný systém a to rôznymi spôsobmi. Výsledky laboratórnych pokusov a klinických štúdií poukazujú na schopnosť urýchľovať hojenie rán, podporovať obranyschopnosť, potláčať rakovinové bujnenie a účinne bojovať s infekciami. A to je len zlomok toho, čo Aloe v skutočnosti dokáže. Ako jedna z najstarších známych liečiviek prináša chorým prospech už niekoľko tisícročí. A hoci jej vedecky podložené medicínske použitie sa datuje asi do roku 1930 (liečba popálenín), v posledných desaťročiach sa radí medzi jednu z najštudovanejších rastlín na svete. Výskum nám prináša stále nové a nové poznatky o zložení Aloe gélu, dužiny nachádzajúcej sa v liste pod šupkou, čo napomáha vysvetliť a zdôvodniť jej „zázračné účinky“. Stále priebeha výskum o účinkoch polysacharidov, cukrov pospájaných do rôzne dlhých reťazcov špecifickou väzbou a objasnenie ich protizápalových, imunomodulačných, protinfekčných a nádorový rast tlmiacich účinkoch. Polysacharidy obsiahnuté v gély tieto účinky sprostredkujú, jednak priamo, tzn. obsahujú látky, ktoré sú schopné napr. priamo potlačiť rast a množenie rôznych choroboplodných zárodkov, ako sú vírusy, baktérie, rôzne druhy parazitov či plesní a jednak nepriamo tým, že stimulujú naše vlastné obranné mechanizmy. Vedecký výskum potvrdil, že Aloe gél má preventívny a liečebný účinok na žalúdočné lézie a syndróm dráždivého tračníka a využitie pri podpornej liečbe tzv. nešpecifických zápalov čriev, ako sú ulcerózna kolitída alebo Crohnova choroba. Urýchľuje hojenie rán stimuláciou buniek, ktorých delením sa rany zacelujú, ovplyvňuje výsledok hojenia – tvorbu jazvy, pôsobí „omladzujúco“ na pokožku a znižuje jej poškodenie vplyvom slnečného žiarenia. Na zvieracích modeloch a rovnako aj u ľudí vedie užívanie Aloe gélu k poklesu hladiny krvného cukru pri cukrovke a pomáha diabetikom pri komplikovanej a zle sa hojajúcich ranách na pokožke. Potláča tvorbu zápalových molekúl a

má vysoký antioxidačný potenciál.

Už od osemdesiatych rokov minulého storočia sú známe tlmivé účinky gélu na nádorové bunky, pôsobením na ľudský imunitný systém a jeho protinádorovú funkciu. Podľa najnovších poznatkov dokonca tlmí tvorbu metastáz a zvyšuje účinok chemoterapie. Otázku, či Aloe gél môžu užívať aj pacienti podstupujúcu štandardnú onkologickú liečbu zodpovedala klinická štúdia z roku 2009 na St. Gerardo Hospital v talianskej Monze. V súbore 240 pacientov s rakovinou podžalúdkovej žľazy, pľúc, žalúdka a hrubého čreva s metastázami, užívajúcich Aloe gél spolu s chemoterapiou, sa na rozdiel od pacientov liečených len chemoterapiou, pozorovalo zvýšené percento prežívania po 3 rokoch, zvýšený počet bielych krviniek počas liečby a menšie šírenie choroby. Tieto výsledky už potvrdzujú aj našej dlhodobé sledovania onkologických pacientov – užívateľov Aloe gélu.

Aloerid a iné polysacharidy stimulujú schopnosť bielych krviniek pohlcovať cudzorodé látky a vytvárať protilátky proti rôznym votrelcom z vonkajšieho prostredia. Klinické poznatky spred niekoľkých rokov hovoria o pôsobení na poškodenú pečeň, či už vplyvom užívania liekov, antikoncepcie, po prekonaní rôznych infekčných ochorení alebo pri rôznych infekčných zápaloch. Jeho dlhodobé užívanie vedie u pacientov so zvýšeným krvným tlakom k normalizácii jeho hodnôt, pri chudokrvnosti, či nízkom počte bielych krviniek dochádza pôsobením na bunky kostnej drene k vzostupu počtu červených a bielych krviniek, zlepšuje mozgovú funkciu po porážke, zvyšuje účinnosť liečby očných zápalov, pre tzv. estrogénovú aktivitu sa môže spolupodieľať aj na potláčaní nepríjemných ťažkostí spojených s prechodom u žien. Aloe gél je jediným známym suplementom, ktorý zvyšuje biologickú dostupnosť vitamínov ak sa užijú súčasne s gélom. Ani tu zoznam rôznych liečivých účinkov ešte nekončí a mnohé ďalšie a ďalšie nám ešte výskum prinesie v blízkej budúcnosti.

Dôležitý je aj poznatok, že väčšina hlásených nežiadúcich účinkov spojených s vnútorným užívaním Aloe sa viaže na tzv. latex, horkú šťavu nachádzajúcu sa pod šupkou z listu, obsahujúcu aloíny s prehánavými účinkami a na produkty získavané zomletím celého listu rastliny. O kvalite LR produktov z Aloe gélu okrem striktného dodržiavania štandardov Medzinárodnej vedeckej rady pre Aloe Vera (IASC) svedčí aj to, že aloin neobsahujú. **Výnimočný je aj fakt, že LR Aloe gély sa ako jediné na trhu môžu „pýšiť“ certifikátom kvality nielen IASC, ale aj nezávislého kontrolného Inštitútu Fresenius.**