

Aloes dla zdrowia i urody! Czego jeszcze o nim nie wiesz?

data aktualizacji: 2021.12.27



Zachwyty nad wyjątkowymi właściwościami aloesu ogarnął świat wraz z modą na azjatycką pielęgnację. Jednak ta niezwykła roślina, bogata w minerały, witaminy, aminokwasy i kwasy tłuszczowe, znana jest w medycynie i w kosmetyce od wieków. Choć w kwietniu Komisja Europejska przypomniała o toksyczności aloiny zawartej w skórce liści aloesu, zakazując stosowania tej substancji w suplementach diety, to nie miało to wpływu na rynek kosmetyków z aloesu. Ich producenci dbają o to, by do produktów trafiał czysty ekstrakt aloesu, którego właściwości nie da się porównać z żadnym innym składnikiem pielęgnacyjnym. To prawdziwy eliksir urody.

Lecznicze działanie aloesu

Najczęściej w celach leczniczych wykorzystywany jest zmięsz z aloesu, który otrzymuje się z trzyletnich liści rośliny. Jest on składnikiem aloesowych produktów do stosowania na skórę, jak i suplementów diety, których celem jest poprawa pracy jelit, łagodzenie podrażnień w układzie pokarmowym, zapobieganie zaparciom i usuwanie stanów zapalnych, a także wzmacnianie układu odpornościowego i przyspieszenie rekonwalescencji. Aloes reguluje metabolizm, przyspiesza trawienie, wpływa na obniżenie poziomu cukru we krwi. Jednak tu uwaga. Te właściwości aloesu biorą się z zawartości w jego składzie pochodnych hydroksyantracenu (aloiny i emodyny). Przyznał to w 2013 roku Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności. Jednak równocześnie stwierdził, że nie

zaleca długotrwałego stosowania ani spożywania dużych dawek suplementów diety zawierających sok z aloesu ze względu na potencjalne zagrożenia, jakim są: niebezpieczeństwo pochodnych hydroksyantracenu, zaburzenia równowagi elektrolitowej, osłabienie pracy jelit i uzależnienie od środków przeczyszczających.

Dalsze badania doprowadziły do tego, że w listopadzie 2017 r. ten sam urząd wydał kolejną opinię. Wskazał w niej na rakotwórczość ekstraktu z całych liści aloesu. Przyznał co prawda, że nie ma całkowitej pewności, co do niebezpieczeństwa ekstraktów zawierających aloinę i emodynę. Jednak wobec tego, że nie ma możliwości wydania zaleceń odnośnie dziennego spożycia tych związków, które nie powodowałyby zagrożenia dla zdrowia, substancje zostały zakazane. Przepisy to regulujące (preparaty z aloesu zawierające pochodne hydroksyantracenu włączono do części A i C załącznika III do rozporządzenia (WE) nr 1925/2006 w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji) zaczęły obowiązywać 8 kwietnia tego roku. Jednak dyskusja o toksyczności tych związków dla organizmu toczy się od tak dawna, że większość producentów już od jakiegoś czasu pozyskuje miąższ aloesowy z liści dokładnie obranych ze skóry. To bowiem w niej znajdują się związki mogące mieć negatywny wpływ na organizm człowieka. Także w przypadku kosmetyków aloina jest uznana za toksyczną.

*- W skórcie aloesu jest aloina - toksyczna substancja, znajdująca się na liście CMR, na którą trzeba uważać. Miąższ ma wspaniałe właściwości, natomiast skórkę aloesu absolutnie nie można pocierać skóry. Gdy safety assessor dokonuje oceny bezpieczeństwa kosmetyku, zwraca uwagę na to, czy stężenie aloiny w ekstrakcie nie jest przekroczone - mówi **Monika Krzyżostan**, główny specjalista ds. rozwoju produktów kosmetycznych w Instytucie Badań Kosmetyków Dr Koziej.*

Zapewnia, że pozostałe części rośliny są całkowicie bezpieczne. Podpowiada nawet, że aloes można wyhodować samodzielnie w doniczce i w razie potrzeby używać miąższu bezpośrednio z liścia.

Nie ma zatem przeciwwskazań do stosowania właściwie pozyskanego ekstraktu czy miąższu z aloesu zewnętrznie na skórę. Wprost przeciwnie - sok i miąższ z tej rośliny działają kojąco, łagodząco i pomagają odbudowywać uszkodzone tkanki. Aloes wykorzystuje się przy leczeniu alergii skórnych, oparzeń, owrzodzeń oraz stanów zapalnych i infekcji. Maści z dodatkiem aloesu zalecane są przy różnorodnych schorzeniach skórnych, a nawet przy nerwobólach czy reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Przeczytaj również: [Skóra odwodniona i jej potrzeby](#)

Właściwości nawilżające i regenerujące

Aloes ma też działanie regenerujące i oczyszczające oraz wyjątkowe właściwości nawilżające. Zawiera witaminy: B, C, E, oraz kwas foliowy, biotynę, sód, potas, cynk, magnez, miedź i żelazo. To prawdziwy eliksir urody, który trafia zarówno do dermatologicznych żeli zawierających bardzo wysokie stężenia miąższu aloesowego (ponad 90 proc.) przez bardziej tradycyjne kremy, mleczka, toniki, szampony i odżywki (łagodzą stany zapalne skóry głowy, przyspiesza porost włosów), aż po antyperspiranty i pasty do zębów. Wykorzystywany jest też w kosmetykach kolorowych - w tuszach do rzęs wzmacnia włoski, a w pomadkach ochroni i zmiękcza naskórek, jest też pomocny w walce z opryszczką.

Ratunek dla skóry problemowej

Aloes świetnie sprawdza się w kosmetykach do każdego typu cery, ale ze względu na właściwości przeciwzapalne i łagodzące często trafia do tych przeznaczonych do cery problemowej, z trądzikiem. Stosowany jest w nich ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne oraz łagodzące. Znajdziemy go w kremach do twarzy, pod oczy i wokół ust, płynach micelarnych, żelach i piankach oczyszczających, maseczkach, serach, tonikach, mgiełkach, kremach BB. Coraz częściej

jest oferowany w skondensowanej, czystej formie jako wielofunkcyjny żel. Idealnie sprawdza się na podrażnienia skóry po goleniu i po depilacji. Coraz chętniej po takie produkty sięgają mężczyźni, którzy używają ich zamiast tradycyjnych wód po goleniu. Łagodzi podrażnienia i działa przeciwświądowo, więc można go znaleźć w składzie produktów do cery atopowej.

Odmładzanie i ochrona

Aloes zwiększa też elastyczność skóry poprzez pobudzenie jej do produkcji nowego kolagenu i elastyny. Pomaga w dostarczaniu tlenu do komórek skóry, co wzmacnia wytrzymałość i proces regeneracji tkanek. Redukuje niekorzystne działanie wolnych rodników na skórę. Rozjaśnia przebarwienia. Jest źródłem witamin A, C i E, wpływających na nawilżenie, natłuszczenie, regenerację i poprawę elastyczności skóry. Dlatego wykorzystywany jest w kosmetykach do skóry dojrzałej.

Sprawdza się także jako dodatek do kremów do opalania - zapobiega przesuszaniu się skóry na słońcu oraz poparzeniom. Okłady z aloesu łagodzą też następstwa zbyt intensywnego opalania.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/aloes-dla-zdrowia-i-urody-czego-jeszcze-o-nim-nie-68982>