

**28. 7. 2022**

# TZ – Aloe vera – přírodní zázrak (nejen) pro krásnou pleť

***Příroda je mocná léčitelka a nás neustále baví objevovat její potenciál. Rostlina jménem Aloe vera už je důkladně probádaná a všem známá. Informace, které jsou o ní zajímavé, jsme se proto tentokrát rozhodli dát na jedno místo.***



## ALOE VERA – ROSTLINA POUŽÍVANÁ PO TISÍCE LET

Je poměrně malá, statná, možná trochu pichlavá a plná vody. Vybavíte si, jak aloe vypadá? Celým jménem A*loe vera či A. barbadensis* je **silná rostlina s krátkými stonky a listy, do nichž ukládá vodu**. Svými léčivými vlastnosti je známá minimálně 6000 let. V dávné historii byla známá jako „rostlina nesmrtelnosti“ a např. egyptští faraonové si ji nesli s sebou do hrobů jako pohřební dar.

**ZAJÍMAVOST:** Slovo „aloe“ pochází z arabského výrazu *alloeh*, což znamená „zářící hořká látka“ a „vera“ pochází z latinského slova *veritas*, v překladu „pravda“.

V průběhu času se aloe a její užívání rozšířilo do různých geografických oblastí, např. do Číny, Indie, Mexika či do severní Ameriky. Aloe místně přezdívanou třeba jako „rostlinu na popáleniny“, „lilii z pouště“ či „sloní žluč“, používali **k léčbě ran**,**trávicích problémů**, ale i**padajících vlasů** nebo **hemoroidů**.

V praxi se z aloe užívají dvě části – buď**listy naplněné čirým gelem** (osvědčuje se na popáleniny a kožní problémy), nebo **aloe latex** –**žlutá dužina těsně pod vnějším povrchem listu** (má projímavé vlastnosti a je vhodná k řešení zácpy).

**VĚDĚLI JSTE, ŽE**aloe obsahuje až 95 % vody?



## ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY ALOE VERA

Legislativa nás nutí být ve všech zdravotních soudech opatrnými. Je to tak správně – **existuje ale dostatek důkazů** ve formě studií a jiných vědeckých statí, které již spolehlivě **prokázaly, že aloe vera skutečně funguje, jak se o ní říká**. Jedno je však jisté –**užitím aloe vera se neotrávíte** (leda, že byste na ni měli alergii, proto doporučujeme vyzkoušet vždy napřed malé množství). Pokud doma její rostlinku máte a zrovna se potýkáte s nějakým neduhem, určitě**její sílu otestujte**.

**Aloe vera může pomáhat na:**

* **Zažívací potíže**

Aloe latex obsahuje glykosid barbaloin (či aloin), díky kterému je při vnitřním užití projímavý a může zmírnit zácpu.

* **Kožní problémy jako je psoriáza a akné**

Krémy s aloe mají zklidňující účinek a mohou snižovat svědění a záněty.

##### ZAJÍMAVOST:**VĚDCI JIŽ ZJISTILI, ŽE MÁ ALOE SCHOPNOST PODPOROVAT PRODUKCI PROSTAGLANDINU E2. JDE O LIPIDY, KTERÉ HRAJÍ ROLI PŘI ZÁNĚTECH, JSOU AKTIVNÍ V MAZOVÝCH ŽLÁZÁCH A NAPOMÁHAJÍ HOJENÍ.**

* **Spálení sluncem**

Kdo Aloe vera zná a přiložil si její gel někdy na kůži, ten o jejím chladivém účinku již ví. Potýkáte-li se s mírným spálením a chcete si zklidnit pokožku, aloe je dobrá volba.

Zdroje dále uvádějí další potenciální možnosti přínosu této rostliny – třeba zevně na **hojení ran**, úlevu od**pálení žáhy**,**snižování hladiny cukru v krvi** a další.

## ALOE VERA PRO KRÁSU

Jestli je něčím tato rostlina známá, pak je to tím, že **podporuje hydrataci a jasnost pokožky**. Je bohatá na**antioxidanty jako jsou vitamíny A, C a E**, obsahuje**7 z 8 esenciálních aminokyselin**a věhlas získaly její protizánětlivé vlastnosti.

**O řešení lehčích spálenin od slunce jsme již psali. Aloe toho ale na naší kůži svede mnohem více:**

* **Podporuje blednutí tmavých skvrn**

Hyperpigmentace vzniká z různých důvodů – kvůli slunění, akné nebo přirozenému procesu stárnutí. Sloučenina zvaná aloesin, která je v aloe obsažená, s tím může pomoci.

* **Hydratuje**

Listy Aloe vera jsou bohaté na vodu, takže pomáhají hydratovat pokožku a uzamykat v ní vlhkost (mohou za to mukopolysacharidy, které obsahuje). Aloe je proto ideální pro suché typy pleti.

* **Prospívá pokožce hlavy**

Hydratační, protizánětlivé a antimikrobiální vlastnosti této rostliny ocení i kůže na naší hlavě. Použití gelu jako masky na pokožku hlavy může zklidnit podráždění, odstranit odumřelé kožní buňky, doplnit hydrataci a dokonce posílit vlasové folikuly. Osvědčuje se také pro řešení lupů a svědění hlavy.

* **Pomáhá zmírnit známky stárnutí**

Hydratovaná pleť je spokojená a zdravá. Dostatečná vlhkost navíc pomáhá zvrátit známky přibývajícího věku v podobě jemných linek a vrásek. Uvádí se, že aloe stimuluje produkci kyseliny hyaluronové a kolagenových a elastických vláken v pokožce. Místní aplikace gelu z aloe na pokožku proto vede k její pevnosti a pružnosti.

* **Může mít vliv na stav akné**

Aloe by neměla nahrazovat léky na akné, problematické pleti však mohou rozhodně pomoci její antimikrobiální a protizánětlivé vlastnosti. Tato magická rostlinka je navíc přirozeným zdrojem salicylových kyselin, které s pupínky a černými i bílými tečkami umí rovněž zatočit.

* **Zklidňuje lupénku a ekzémy**

Kožní záněty tohoto typu signalizují obecný zánět a narušenou kožní bariéru. Aloe pomáhá s obojím.

## JAK ZÍSKAT GEL Z ALOE VERA?

Na řadu kožních problémů je účinný gel z této rostliny. Jak jej získat? Je to jednoduché. Stačí mít doma rostlinku (kterou mají v téměř každém květinářství či hobby marketu v sekci s květinami). Poté:

* Odřízněte vnější list těsně u stonku a opláchněte ho.
* List pak položte na prkénko (zaoblenou stranou nahoru).
* Pomocí nože sloupněte slupku kolem okrajů.
* Poté nožem setřete všechen gel.
* Gel rozmixujte, nebo rozmačkejte a máte hotovo!

## PREBIOTICKÝ KRÉM S ALOE VERA OD GOODIE

Náš sortiment produktů péče o pokožku rozzářila jedna krásná novinka, která nás ohromně těší. Jedná se o **lehký denní krém**, který jsme speciálně navrhli **pro potřeby pokožky žijící v prostředí moderní doby**. Je skvěle**hydratační** a obsahuje řadu **výživných složek a olejů v BIO kvalitě**.



[**PREBIOTICKÝ PLEŤOVÝ KRÉM S ALOE VERA 50 ML**](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/prebioticky-krem-s-aloe-vera-50-ml/)

Cena: 1045 Kč

Protože je kůže a její mikrobiom velmi důležitý, obohatili jsme ho o**probiotickou složku**v podobě inulinu a fruktózy, která plní ochrannou funkci. Kromě toho v něm naleznete**extrakt z granátového jablka**, což je významný přírodní antioxidant a bojovník se stárnutím, **ylang ylang**a **kyselinu mléčnou**. Hodí se pro použití jen tak i pod make-up.

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Květové vody můžete vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)