

# آلوورا

رضا سرمدی

جایگاه مناسبی دارد. قدرت جذب آلوورا ۴ برابر سریعتر از آب می‌باشد. این معجزه‌گر خواص ضد لک، ضد جوش، آکنه، چروک، گوشت اضافه و آفتاب سوختگی و ضد عفونی کننده دارد. گیاه دارویی الوورا در کاهش ریزش مو موثر است.

این گیاه در درمان التهاب‌های پوستی ناشی از تابش اشعه ایکس مفید است. پماد گرفته شده از الوورا خاصیت ضد ویروسی دارد و در درمان و ترمیم سوختگی‌های پوستی درجه دو و سه کاربرد دارد. این گیاه در قرن ۱۶ از اسپانیا به آسیا آورده شد و امروزه از این گیاه در لوسیون‌ها، مواد آرایشی و شامپوها استفاده می‌شود. قدمت استفاده از گیاه دارویی الوورا در طب به

آلوورا نام گیاهی است از راسته مارچوبه ای‌ها (Asparagales)، تیره سریشیان (Asphodelaceae) این گیاه بومی آفریقای شمالی است. صبر زرد بی ساقه است البته برخی از آنها دارای ساقه ای بسیار کوتاه هستند.

این گیاه ۸۰ تا ۱۰۰ سانتی متر رشد می‌کند و از طریق پاجوش تکثیر می‌شود. برگ‌های آن نیزه ای کلفت و گوشتی بالبه‌های دانه دار است و رنگ آن سبز خاکستری می‌باشد. گل‌های آن بر روی سنبله ای می‌روید که گاه تا ۹۰ سانتی متر درازا دارد. هر کدام از گل‌های آن آویخته است و دارای لوله ای ۲-۳ سانتی متری می‌باشد. صبر زرد را از دیرباز در مناطق خشک- گرمسیری و نیمه گرمسیری جهان، هم به عنوان گیاه زینتی و هم گیاه درمانی کشت می‌کنند.

مصارف عمومی آلوئه ورا غالباً در تهیه کرم‌های موضعی است و در حفظ رطوبت پوست در پوست‌های خشک کمک کننده است. بعلاوه ترکیبات آن در بهبود آثار سوختگی، اثرات ضد التهابی و کاهش اسکار ناشی از زخمها مفید است. گیاه آلوورا گیاهی است که محدودیتهای آبی و خاکی و شرایط سخت اقلیمی را به راحتی تحمل می‌کند.

آلوورا به صورت ژل، پودر، کپسول، عصاره و برگ تازه مورد استفاده قرار می‌گیرد و در صنایع آرایشی، نوشابه‌سازی و دهها موارد دیگر استفاده گردیده و در بازار جهانی



۱۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح باز می‌رسد .

جالینوس معتقد است از آنجا که آلوورا خون را از ناحیه سر به طرف پا می‌راند لذا از سکنه های مغزی جلوگیری کرده واز تیرگی چشم می‌کاهد .

جالب آنجاست که از دیر باز تمدن های بزرگ جهان اعم از یونانی ، رومی ، چینی ونیز اقوام افریقائی ، مایایی و سرخپوستان امریکائی آلوورا را گرمی داشتند مسلمانان هنوز هم در بسیاری از نقاط جهان در بازگشت از سفر حج ، برگهای آلوورا را بر سر در خانه هایشان می‌آویزند .

## ویژگی های آلوورا

نام آلوورا در لغت به معنای ماده تلخ درخشان می باشد که از کلمه عربی آلوئه بر گرفته می باشد آلوورا در ایران به نام صبر زرد مشهور است آلوورا چنان خواص چشمگیر و متعددی دارد که نامها والقباب زیادی از قبیل : گیاه درمانگر، گیاه سوختگی، دکتر گلدنی، گرز بهستی را به خود تخصیص داده است .

آلوورا از خانواده زنبق می باشد این گیاه با ظاهری شبیه کاکتوس، گیاهی دائمی، گوشتی و آبدار است که با برگهای پهن تیغ دار حداکثر دو متر ارتفاع دارد با جدا سازی تیغ هایی که در لبه برگها قرار دارند مایع غلیظ و ژله مانند ترشح می شود که تمام خواص گیاه در آن نهفته است .

ژل آلوورا شامل بیش از ۷۵ ماده مقوی از لحاظ غذایی، ۲۰۰ ترکیب فعال شامل ۲۰ ماده معدنی، ۱۸ آمینو اسید و ۱۲ ویتامین می باشد .

## گسترش جغرافیائی آلوورا

در قرن ۱۷ این گیاه از طریق جزایر هند غربی به اروپا آورده شد در حال حاضر



بیش از ۲۴۰ نمونه مختلف آلوورا وجود دارد که بطور عمده در مناطق خشک افریقا، اروپا، و امریکا رشد می کند در بین بیش از ۲۴۰ گونه آلوورا چهار نمونه آلوورا تشخیص داده شده است که دارای ارزش غذایی می باشند ودر راس آنها ALOE BARBADENSIS MILLER قرار گرفته است .

## آلوورا در ایران

این گیاه در ایران باستان در استان هرمزگان بویژه در بندر لنگه، بندر سیریک، ارتفاعات بشاگرد، قشم و در بوشهر و سیستان و بلوچستان می روید .

اگر چه آلوورا هزاران سال است که نقش مهمی را در پزشکی سنتی ایفا می کند اما از کشف خواص بی همتای آن توسط طب مدرن امروزی زمان زیادی نمی گذرد .

## طب سنتی و خصوصیات آلوورا

آلوورا اگر بطور مستقیم بروی پوست قرار گیرد تاثیر شگرفی در درمان زخمها، بریدگیها، خارش پوستی، التهابات پوستی، اگزما و گزیدگی های سمی و سوختگی های ناشی از تشعشعات اشعه X دارد. استفاده از این گیاه سبب سرعت در بهبودی زخمها، جلوگیری از عفونت وهمچنین جلوگیری از بجا ماندن آثار زخم و گوشتهای اضافی می گردد .

عصاره این گیاه برای حفاظت پوست وموی سر موثر بوده و باعث حالت دادن مو و درخشندگی آن می شود .

بخور این گیاه تسکین دهنده درد سینوزیت می باشد واستنشاق بخار آبی که برگ آلوورا در آن ریخته شده باشد برای شخص مبتلا به آسم مفید است .

چکانیدن چند قطره از شیرابه گیاه ، موجب تسکین فوری گوش درد می شود و برای تسکین درد چشم نیز مفید می باشد .



## طب مدرن و خصوصیات آلوورا

اغلب مردم با این گیاه به عنوان یکی از مواد سازنده محصولات آرایشی مثل ضد آفتاب ها ، مرطوب کننده ها و کرمهای سوختگی آشنا هستند . به عنوان مثال تولید کنندگان شامپو اعتقاد براین امر دارند که اسیدپتیکه معادل ۵/۴ این گیاه آن را برای ساخت انواع شامپو و نرم کننده ها ایده ال نموده است . امروزه حضور روز افزون آلوورا در محصولات متعدد و متنوعی مشاهده می شود هم اکنون متخصصین تغذیه نیز مصارف خوراکی گیاه یاد شده را به اندازه مصارف خارجی آن مفید و متعدد می دانند و آن را به اشکال مختلف از جمله عصاره ژل ، کپسول ، پودر و آمپوه عرضه می کنند .

### به ۱۰ دلیل عمده باید نوشیدنی آلوورا را نوشید .

۱ - آمینو اسیدها ، اجزا و قالب های ساختار بدن ما می باشند . هشت امینو اسید ضروری وجود دارد که در بدن ما ساخته نمی شود که در اجزا گیاه الورا کشف شده است . نوشیدن مداوم و منظم آلوورا به شما اجازه می دهد بواسطه تامین طبیعی امینو اسیدهای ضروری بدن ، سلامتی بدن خود را حفظ نمائید .

تجزیه ترکیبات آلوورا نشان می دهد که در بین گیاهان شناخته شده توسط بشر ، آلوورا تنها گیاهی است که امینو اسیدهای مشابه ضروری بدن را می سازد .

۲ - آلوورا بدون هیچگونه عارضه ای از عصبانیت و التهاب جلوگیری می نماید ، همچنین سبب تحرک ماهیچه ها و صحت کارکرد مفاصل می شود .

۳ - ویتامین های موجود در آلوورا ، A ، C ، E ، B۱۲ ، B۶ ، B۲ ، B۱ و فولیک

اسید و نیاسین می باشد . بدن انسان نمی تواند بعضی از این ویتامین ها را ذخیره نماید . بنا براین بهترین راه تامین ویتامین های فوق نوشیدن میزان مناسبی از آلوورا ی یام یام می باشد .

۴ - مواد معدنی که در آلوورا یافت می شود شامل کلسیم ، سدیم ، آهن ، پتاسیم ، کروم ، منگنز ، مس و روی می باشد . یک راه طبیعی و سالم برای تامین نیازهای بدن می باشد .

۵ - هر ۲۱ الی ۲۸ روز پوست جدید جایگزین پوست قدیمی می شود نوشیدنی آلوورای یام یام می تواند منبعی غنی از مواد سازنده را به شما ارائه کند که همواره پوستی سالم و شاداب داشته باشید و با اثرات پیری پوست مقابله کنید .

۶ - استفاده مداوم نوشیدنی آلوورای یام یام سبب کمک به بهبود تنظیم دستگاه گوارش می شود . با استفاده مداوم نوشیدنی آلوورا احساس تندرستی و سلامتی به شما دست می دهد و سطح انرژی بدن افزایش می یابد و به شما کمک می کند تا وزن بدن مناسب و متعادل گردد .

۷ - آلوورا بطور طبیعی مقاومت بدن را افزایش می دهد . نظر به اینکه سیستم ایمنی بدن همانند ساعت کار می کند تا از بدن محافظت نماید از این رو نوشیدن مداوم آلوورای یام یام سبب می گردد بطور طبیعی مصونیت و مقاومت بدن بطور چشمگیر افزایش یابد .

۸ - آلوورا دارای قابلیت طبیعی دفع سموم می باشد ، نوشیدن مداوم آلوورای یام یام می تواند حرکت موجی روده را بهبود بخشیده و جذب پروتئین را افزایش





دهد وهمزمان میزان باکتریهای را که سبب تخمیر می شوند کاهش دهد. آلوورا همچنین سبب کاهش سوزش قلب، معده دیگر ناراحتی های گوارشی می شود.

۹ - آلوورا الیتام بخش سوختگی ها، بریدگیها، پارگیها، خراشها و سوزش خفیف پوست می باشد.

۱۰ - نوشیدنی آلوورای یام یام متضمن سلامتی دهان و لثه می باشد.

فقط فکر کنید با استفاده فقط ۶۰ الی ۱۲۰ گرم نوشیدنی آلوورا در روز می توانید تغییرات را در خود مشاهده کنید.

### فواید گیاه آلوورا (صبر زرد) بر پوست:

- ۱- مفید برای پوستهای خشک
  - ۲- کمک در بهبود سوختگی، گزش حشرات، تاولها و واکنشهای حساسیتی
  - ۳- کمک به حفظ سلامت پوست
  - ۴- کمک به حفظ قوام پوست
  - ۵- روغن آلوئه ورا می تواند پوست خشک را براق و درخشنده کند
  - ۶- کمک به درمان اگزما، سوختگی، پسوریازیس، التهابهای پوستی و زخمها
  - ۷- کاربرد عالی در حفظ رطوبت پوست و افزایش خاصیت انعطاف پذیری با اکسیژن رسانی به سلولهای که باعث افزایش استحکام و قدرت بافت سازی می شود.
  - ۸- عصاره آن در محصولات آرایشی به عنوان کرمهای ضد چروک، ماسکهای پوستی، رژلب استفاده می شود.
  - ۹- کمک به جلوگیری از پیری پوست
  - ۱۰- کمک به برطرف کردن لکهای تیره پوست و کاهش پیگمانهای پوستی
- این گیاه در ساخت ژل - کرم، نوشیدنی، کپسول، محلول و عصاره است. آلوئه ورا شامل ۷۵ ماده مغذی مثل ویتامین ها،



شکر، کلسیم، سدیم، نیتروژن، آمینو اسید، آنزیم، اسید و مواد معدنی است.

### برخی از خواص دیگر آن:

برخی از خواص اصلی آلوورا عبارتند از:

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| ۱ - ضد التهاب و ضد آلرژی | ۲ - مهار کننده درد        |
| ۳ - اثر التیام بخش       | ۴ - اثر کراتولیک          |
| ۵ - اثر آنتی بیوتیکی     | ۶ - اثر تکثیر کننده سلولی |
| ۷ - انرژی دهنده          | ۸ - اثر هضم کننده         |
| ۹ - اثر سم زدایی         | ۱۰ - تامین آب پوست        |
| ۱۱ - پاک کننده طبیعی     |                           |
- ۱۲ - مقابله با تحریکات (سوزش و خارش را از بین می برد).
- ۱۳ - آلوورا باربادنزیس هیچ اثر جانبی شناخته شده ای ندارد.
- آلوورا در درمان زخم پا، ورم مفاصل، خارش سالک جلدی، امراض لثه و دهان، همروئید، طاسی ناحیه سر و همچنین ترمیم جای سزارین موثر است.
- برای درمان زخم معده، زخم های گوارشی، کم خونی، بی خوابی، درد کلیه و برای انواع دیابت مفید است.

