

خواص درمانی آلوئه ورا

2 خرداد 1401

آلوئه ورا یک گیاه پر خاصیت است که از معروفترین خواص آلوئه ورا فواید این گیاه برای پوست و مو است. نام دیگر آلوئه ورا، صبر زرد است و در آب و هوای گرم و خشک می‌روید.

دو ترکیب موجود در آلوئه ورا خاصیت دارویی بالایی دارند. ژل که از سلول‌های موجود در مرکز برگ به دست می‌آید و ماده‌ی دیگر نوعی شیرابه است که از سلول‌های موجود در زیر پوست آلوئه ورا به دست می‌آید. بسیاری از افراد از ژل آلوئه ورا برای درمان عارضه‌های پوستی مانند سوختگی، آفتاب سوختگی، یخ‌زدگی، پسوریازیس و تبخال استفاده می‌کنند، در حالی که خواص آلوئه ورا به همین موارد محدود نمی‌شود. ژل آلوئه ورا در درمان آرتروز، بیماری‌های روده، تب، خارش و التهاب نیز مؤثر است. از ژل آلوئه ورا در کاهش علائم آسم، زخم معده، دیابت و کاهش عوارض جانبی پرتودرمانی هم استفاده می‌شود.

شیرابه‌ی آلوئه ورا در [درمان افسردگی](#)، یبوست، آسم و دیابت مؤثر است. خواص درمانی این گیاه عبارتند از :

تسکین راش و ناراحتی‌های پوستی

گزارش‌های متعددی از تأثیر استفاده‌ی موضعی آلوئه ورا در بهبود عارضه‌های پوستی مانند پسوریازیس (صدفک)، اگزما، موکوزیت دهان، زخم پای دیابتی و درمان سوختگی‌ها خبر می‌دهند. اولین مطالعه روی خواص آلوئه ورا در سال ۱۹۳۵ صورت گرفت. نتیجه‌ی این مطالعه نشان داد عصاره‌ی آلوئه ورا می‌تواند باعث بهبود سریع خارش و سوختگی ناشی از درمان‌تیت تشعشعی شود.

در سال ۲۰۰۹ مطالعات سازمان‌دهی‌شده و گسترده‌ای روی تأثیرات آلوئه ورا بر مشکلات پوستی صورت گرفت. نتیجه‌ی این مطالعات نشان داد مصرف خوراکی آلوئه ورا در موش‌ها در بهبود زخم‌ها، کاهش اندازه‌ی پاپیلوما (تومور خوش‌خیم در بافت اپیتلیال) و کاهش ۹۰ درصدی انتشار تومورها به کبد، طحال و مغز اسخوان مؤثر است. این مطالعات نقش آلوئه ورا در درمان تبخال دستگاه تناسلی، پسوریازیس، اگزما، یخ‌زدگی، سوختگی و التهاب را نیز اثبات می‌کرد. همچنین آلوئه ورا می‌تواند به‌عنوان یک ماده‌ی ضد میکروبی و ضد قارچی بی‌خطر مورد استفاده قرار بگیرد.

درمان سوختگی‌ها

تأثیر پماد آلوئه ورا در درمان سوختگی‌های پوستی تأیید شده است. مصرف ژل آلوئه ورا در محل سوختگی با سرکوب تحریکات پرتو فرا بنفش، سرعت بهبود سوختگی را افزایش می‌دهد.

درمان تبخال

در صورت بروز تبخال روزی چند مرتبه ژل آلوئه ورا را روی محل مورد نظر بمالید. با این کار احساس ناراحتی‌تان کمتر شده و تبخال زودتر درمان می‌شود. از جایی که خوردن آلوئه ورا خطری ندارد، دیگر

نیازی نیست که نگران خورده شدن آن هنگام مالیدن به لب‌هایتان شوید. آلوئه ورا خاصیت ضدویروسی و ضدالتهابی دارد و با مالیدن روی تبخال یا سایر زخم‌های دهان روند درمان تسریع می‌شود. اسیدهای آمینه، ویتامین ب-۱، ب-۲، ب-۶ و **ویتامین C** موجود در آلوئه ورا نیز در درمان تبخال مؤثرند. به‌عنوان مثال ویتامین ب-۶ مانند یک مسکن طبیعی عمل کرده و باعث تولید پادتن‌هایی می‌شود که به دستگاه ایمنی کمک می‌کنند.

مرطوب کردن مو و پوست سر

یکی از خواص آلوئه ورا رطوبت کردن مو و از بین بردن شوره سر است. آلوئه ورا درمانی طبیعی برای خارش پوست سر و خشکی موهاست. آلوئه ورا با داشتن مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی به سلامت و تقویت موهای سر کمک می‌کند. آلوئه ورا به خاطر خواص ضدباکتری و ضدقارچی در کاهش شوره‌ی سر نیز مؤثر است. همچنین آنزیم‌های موجود در ژل آلوئه ورا با زدودن سلول‌های مرده‌ی موجود پوست سر، به رویش مجدد مو توسط فولیکول‌ها کمک می‌کند. آلوئه ورا از خارش ناشی از شوره و خشکی پوست سر جلوگیری می‌کند. مصرف بیش از حد شامپوها و نرم‌کننده‌ها می‌تواند موجب آسیب رساندن به مو و التهاب و حساسیت پوست سر شود. افزودن آلوئه ورا به این شامپوها راهی مناسب برای زدودن سر از باکتری‌ها و کاهش ناراحتی‌های پوست سر است.

درمان یبوست

تأثیر شیرهی آلوئه ورا به‌عنوان ملین مورد آزمایش‌های دقیقی قرار گرفته است. آنتراکینون‌های موجود در شیرهی آلوئه ورا از یبوست جلوگیری می‌کنند. این مواد با افزایش آب روده و ترشح مخاط، حرکات روده‌ای را افزایش می‌دهند. نتیجه‌ی این انقباضات شکسته شدن بیشتر مواد غذایی و مخلوط شدن بهتر آن با کیموس است.

کمک به پیشگیری از بیماری‌های گوارشی

به خاطر وجود ترکیبات ضدالتهابی و ضدیبوست، آلوئه ورا به گوارش و هضم غذا کمک می‌کند. مصرف آب آلوئه ورا در هضم غذا، تنظیم اسید، کاهش تشکیل مخمرها، تقویت باکتری‌های مفید و تنظیم حرکات روده‌ای مؤثر است.

تقویت دستگاه ایمنی

آنزیم‌های موجود در آلوئه ورا پروتئینی را شکسته و آن را به اسیدهای آمینه تبدیل کرده و در اختیار سلول‌ها قرار می‌دهد. آنزیم برادی‌کیناز موجود در آلوئه ورا به دستگاه ایمنی در نابودی عفونت‌ها کمک می‌کند.

عنصر روی برای عملکرد مناسب دستگاه ایمنی ضروری است. مصرف آلوئه ورا می‌تواند کمبود روی را جبران کرده و دستگاه ایمنی را تقویت کند. روی به بهبود بیماری‌ها، نابودی باکتری‌ها و محافظت غشای سلولی کمک می‌کند. روی قسمتی از ساختمان گیرنده‌های هورمونی و پروتئین‌هایی است که در سلامتی، تنظیم حالت روحی و عملکرد دستگاه ایمنی نقش دارند.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی و کاهش التهابات

ما می‌دانیم که التهابات ریشه‌ی بسیاری از بیماری‌هاست. آلوئه ورا با داشتن ویتامین‌ها (A، C و E) و

مواد معدنی مختلف به کاهش التهاب و مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. ویتامین A در حفظ سلامت بینایی، دستگاه عصبی و پوست مؤثر است، زیرا با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود با التهاب مبارزه می‌کند. ویتامین C بدن را در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات سلامتی پیش از تولد، بیماری‌های چشم و چین و چروک پوست محافظت می‌کند. ویتامین E با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد، با التهابات مبارزه می‌کند و سرعت پیر شدن سلول‌ها را کاهش می‌دهد.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی آلوئه ورا در کاهش مضرات دود سیگار و پرتوهای فرابنفش نور خورشید نیز مؤثر است. علاوه بر این به محافظت پوست در مقابل سرطان و مبارزه با التهابات ناشی از آفتاب سوختگی کمک می‌کند. آلوئه ورا یک داروی طبیعی برای درمان آکنه و اگزما محسوب می‌شود. برادی‌کیناز موجود در آلوئه ورا با استفاده‌ی موضعی روی پوست، التهابات را کاهش می‌دهد.

درمان دیابت

خواص آلوئه ورا – آلوئه ورا ی خوراکی در کاهش قند خون مؤثر است. بر اساس شواهد موجود آلوئه ورا می‌تواند هایپرگلیسمی مزمن و مشکلات ناشی از چربی بالا را که در بیماران مبتلا به دیابت کاهش دهد. این مشکلات در بیماران دیابتی رایج بوده و یکی از علل اصلی بروز [مشکلات قلبی عروقی](#) هستند؛ بنابراین می‌توان عنوان داروی طبیعی دیابت را نیز به لیست فواید آلوئه ورا افزود.