
Aloe Vera

Växten som läker och vårdar hud och hår

Aloe Vera läker sår och vårdar huden. Liljeväxten kan också lindra andra problem.

– Det är en mycket spännande växt, som lyckligtvis börjar uppmärksammas också inom den etablerade medicinen, säger läkaren Bo Dettner.

Aloe Vera säljs som krukväxt i de flesta blomsteraffärer och växten ingår i många hälsoprodukter. Det som används är den trögflytande, gröna gelé som gömmer sig inuti bladen. Att bryta av ett blad och trycka innehållet mot ett sår sägs få skrån att läka fortare.

– Gelén sätter fart på återbildandet av nya celler och kärler runt såret och stärker immunförsvaret, säger Bo Dettner, läkare på Minorakliniken i Helsingborg. Dettner skriver om Aloe Vera i Naturläkemedelsboken.

Både invärtes och utvärtes

Det finns mängder av aloe vera-produkter i hälsokostbutikerna. De är framställda för såväl invärtes som utvärtes bruk. De flesta är hudvårdande, andra fungerar som kosttillskott, oftast i form av juice. En person med eksem rekommenderas till exempel att både dricka juice och använda kräm.

I USA finns det till och med blöjor och toalettpapper med Aloe Vera.

En amerikansk studie visar att Aloe Vera också är bra för magen. Växten höjde PH-värdet med 1,88 i snitt hos försökspersonernas mage och tarm.

– Ett bra medel för alla med sura magar alltså, säger Dettner.

Aloe Vera innehåller 75 hälsoverkande ämnen. I gelén ingår alla vitaminer utom vitamin D, 20 av 22 aminosyror och antiseptiska saponiner och antraquinoner. En rad enzymer står för de inflammationshämmande egenskaperna.

– Aloe Vera är rena näringsbomben. Växtens läkande egenskaper beror sannolikt på en förstärkningseffekt mellan olika ämnen, säger Hälsas näringsexpert Magnus Nylander.

Aloe Vera innehåller också olika växtsteroler och Myco-polysackarider. De sistnämnda är kolhydrater som bland annat stimulerar cellupbyggnaden.

– Växtsteroler har bland annat kolesterolsänkande och antiinflammatoriska effekter, säger Magnus Nylander.

Minst en klinisk studie i Sverige har belagt Aloe Veras positiva effekter mot psoriasis. För fem år sen genomfördes en dubbel-blind studie vid universitetssjukhuset MAS i Malmö, på 60 patienter som led av hudsjukdomen. Patienterna, som var 18–50 år, fick kräm som antingen innehöll Aloe Vera eller var verkningslös placebo. Under en knapp månad fick de smörja in sig i fem dagar per vecka. Vid en uppföljning som skedde varje månad under ett år visade det sig att 83 procent av dem som fått Aloe Vera-kräm hade blivit bättre, utan biverkningar. Motsvarande siffra för dem som fått placebo-kräm var 6,6 procent.

Effektiv mot eksem

Växten sägs också vara mycket effektiv mot eksem. I sällsynta fall kan dock aloe vera tvärtom ge allergiska reaktioner.

– Det finns dokumenterat att folk fått eksem och andra allergiska hudreaktioner, både av att dricka och applicera aloe vera utvärtes, säger Jan G Bruhn, ledare för Institutet för bioaktiva naturprodukter, ett oberoende kunskapscentrum som informerar om naturmedel.



Aloe Vera-växten ser ut som en kaktus med sina tjocka och hårda blad, men är egentligen en liljeväxt. Aloe Vera odlas i dag för kommersiellt bruk på enorma fält i USA, Mexico och Dominikanska republiken.

Foto: RIKARD LAVING

[Johannes Lundborg](#)

Aloe Vera i mat gav längre liv

● Vid studier på råttor har Aloe Vera visat sig ha effekter också på de inre organen. Under en djurstudie som utfördes på Texasuniversitet 1997 levde råttor som fick aloe vera 10 procent längre tid än sådana som fått vanlig mat. Aloe Vera-råttorna fick dessutom mindre problem med njursvikt, hjärtsjukdomar, blodproppar och tumörer. Enligt läkarna bakom studien berodde växtens positiva effekter delvis på antioxidanta och antiinflammatoriska ämnen. Det finns dock ännu inga studier som ger belägg för att Aloe Vera har samma effekt på människor.

10 krämpor som Aloe Vera kan kurera

Insektsbett, solsveda och lindriga brännskador. Aloe Vera-gel dämpar svullnader och lindrar smärta och irritation. Badda med gel tills svullnaden går ner. Lägg på omslag vid brännskada.

Reumatism. Juice med saft från Aloe Vera sägs lindra smärtorna i lederna, tack vare kombinationen av inflammationsdämpande och enzymneutraliserande ämnen. Drick juice morgon och kväll.

Magkatarr, förstoppning och andra magproblem. Juice med växtsaft stimulerar läkningen hos magsäckens och tolvfingertarmens slemhinnor. Saften minskar samtidigt produktionen av magsyra. Drick morgon och kväll. Resultatet kan dröja några veckor.

Psoriasis. Aloe vera kräm gör enligt kliniska studier huden lenare och mjukare hos patienter som lider av psoriasis. En kombination av kräm och juice rekommenderas – juice dagligen, i förebyggande syfte, och kräm utvärtes vid behov.

Eksem. Kräm och salva med saft från Aloe Vera kan läka eksem och gör huden mjuk och smidig. Produkterna används som vid psoriasis. Byt eventuellt ut krämen mot gel, om huden är fet.

Träningströtta muskler och leder. Ett särskilt liniment kan ge snabb lindring när det smörjs in i huden.

Torrt och skadat hår. Örtshampo och örtbalsam med saft från aloe vera sägs reparera hår som är torrt och sprött. Produkterna ska användas dagligen och masseras ner i hårbotten för att ge bästa resultat.

Torra fötter och armbågar. Minst en produkt på marknaden är framställd för trötta och ömmande fötter. Används i fotbad eller appliceras direkt. Hjälper även mot torra armbågar, knän och händer. Krämen innehåller också eukalyptusolja.

Torr hy eller akne. Fuktighetskräm med saft från aloe vera sägs göra huden smidig och mjuk. Appliceras efter sedvanlig rengöring. Andra produkter används specifikt för rengöring av ansiktet. Vid akne rengörs huden morgon och kväll. Badda blemmor med ren Aloe Vera-saft.

Torra händer och torr kroppshud

Använd lotion med Aloe Vera mot grov och torr hud på hela kroppen.

Källa: Hudterapeut Elin Antonsen.