

# Wat aloë voor je kan doen

Omdat ook voedingssupplementen aan de man moeten gebracht worden, durven sommige handige verkopers wel eens de positieve eigenschappen van een plant te overdrijven. Zo kan je vaak al te rooskleurige verhalen horen over de gunstige effecten van de woestijnplant aloë. Een wonderplant is het dus niet, maar deze plant kan ons wel op verschillende terreinen zeer nuttige diensten bewijzen. Een overzicht.

## Even voorstellen

Van de Aloë bestaan twee soorten die vaak ingezet worden: de Aloe vera, ook Barbados aloë of echte aloi, die zijn roots heeft in Noord-Afrika en Arabië, en de Aloe ferox of Kaapse aloi, die afkomstig is van Zuid-Afrika. Beide planten zijn inmiddels wijd verspreid in Mediterrane, subtropische en tropische gebieden en worden intensief geteeld voor commerciële doeleinden. Deze oorspronkelijk echte woestijnplant gedijt het best op zeer goed doorlatende, zandige of rotsige bodems in zonnige tot hete, droge streken bij een minimumtemperatuur van 5° Celsius. Kenmerkend voor de aloë is het feit dat hij door zijn hoeveelheid opgeslagen vocht kan groeien op dorre, arme bodems en lange periodes van droogte kan doorstaan. Qua uitzicht vallen bij deze vetplant vooral de rozetten op van lancetvormige, aan de basis brede (10 à 20 cm) en puntig uitlopende dik vlezige en stijve bladeren (30 à 60 cm lang), met een glad oppervlak maar randen die zijn bezet zijn met kleine, wittige tanden. De kleur van de bladeren kan variëren van grijsgroen over blauwgroen tot heldergroen met soms paarse randen; de jonge bladeren zijn vaak wit gespikkeld. Het grote verschil tussen de Aloe vera en de Aloe ferox is het feit dat eerstgenoemde vooral een zittende plant is (60 à 90 cm groot), terwijl de andere een korte, verhoutte stam vertoont (tot 2 à 3 m). Beiden bloeien ze met oranjegele tot oranje-rode bloemen in slanke, losse aren (vera) of dichte, borstelachtige bloeiwijzen (ferox).



vormen zich hieruit groenbruine tot donkerbruine, ondoorzichtige, wasachtige, oneffen brokjes. Deze zijn rijk aan de zogenaamde antrachinonen

2 de "aloë juice" of het "aloë sap", dat wordt verkregen na het zorgvuldig "fileren" van de bladeren, waarbij de buitenste, antrachinonhoudende cellagen worden verwijderd. De overblijvende parenchymateuze, binnenste cellagen, doen zich dan voor als een kleurloze, geurloze, slijmerige, viskeuze en gelachtige pulp. Fijn verwrijven van deze massa levert de vloeibare aloë juice op

3 de "aloë gel", die men aanmaakt door het vloeibare aloë sap in te dikken, meestal met gebruik van wat xanthaangom.

## De laxerende bittere aloë

De bittere aloë is een vrij sterk laxeermiddel. Na inname worden de inactieve antrachinonglycosiden in het terminale deel van de dunne darm en in de dikke darm gesplitst door bacteriële enzymen met vrijstelling van actieve anthronaglyconen. Deze stoffen zorgen niet alleen voor een directe prikkel van de slijmvliezen van de dikke darm met een toename van de peristaltiek, ze verhogen ook de doorlaatbaarheid van de naden tussen de darmepitheelcellen, waardoor deze meer "lekken" en remmen de zogenaamde "natriumpomp" waardoor natrium en water passief terugstromen. De bittere aloë wordt vooral ingezet:

- ▶ bij **incidentele, atone constipatie (zonder aandrang!)**: enkel in matige dosissen te gebruiken en verdeeld over de gehele dag; de werking treedt gewoonlijk in na 8 à 10 uur
- ▶ als **een zachte ontlasting is gewenst: bij fissura ani (anale kloven), niet gecompliceerde hemorroïden (niet ontstoken aambeien), na operaties aan de anus of de endeldarm**

## Verskillende preparaten

Van de aloë kunnen in hoofdzaak drie preparaten gebruikt worden:

- 1 de "bittere aloë" of latex, dat is het gele sap dat uit de buitenste delen van het blad vloeit als het doorgesneden wordt. Na indampen