

ESCLARECIMENTO SOBRE ALOE VERA



Identificação

O nome popular em português dado em geral às Aloés é "**Erva-babosa**" e na vizinha Espanha é "**Savila**". Outros nomes populares são: "**Planta Miraculosa**", "**Cato Miraculoso**", "**Lily of The Desert**", "**Chandala**", Etc.

Aloés, são plantas fanerogâmicas, Angiospérmicas, suculentas, carnudas de folhas lanceoladas parecidas (e por isso confundidas) com agavas e cactos mas que não são de maneira nenhuma da família das crassuláceas, agaváceas, ou cactáceas como se tem divulgado ultimamente nos jornais, como sendo cactos. As Aloés são da família das **liliáceas** tal como são as cebolas, os alhos, as tulipas; formando somente um conjunto biológico caracterizado por possuir determinadas características comuns e específicas. O seu tecido fundamental do ponto de vista biológico e botânico, é o seu parênquima aquífero com cerca de 99,5% de água.

Actualmente é designado o nome **Aloe Vera** somente à planta da espécie *Barbadencis Miller* (com sinónimos de Aloe vera Linne; Aloe vera vulgaris Lamarck, Aloe vera fava Pers, Aloe vera elongata Murry, Aloe vera Baker.) e a uma sua variante asiática mais pequena de nome vera chinensis Baker. Mas, entre todas as Aloés, a Aloé seleccionada por cientistas como a melhor em termos de benefícios para a saúde é a espécie Aloe Vera Barbadencis Miller. Daí a aplicação do termo latino "Vera" ou seja a verdadeira Aloe. As outras espécies são apenas designadas Aloés com os respectivos nomes científicos, como no caso da Aloe Ferro Miller, Aloe Perry Baker, Aloe Arborescens, Aloé excelsa, Aloé saponária, Aloé miloti, etc. (em 1982 foram relatadas 300 espécies) mas há actualmente uma estimativa para cerca de 350 espécies.

A Aloé mais comum em Portugal e usada em jardins públicos de várias cidades e hortos particulares, que se tem confundido com a Aloe Vera, é a Aloe Arborescens e também uma espécie de folha larga e pequena chamada Aloé Mitriformis. A Aloe Arborescens, dá flores avermelhadas, sendo as suas folhas estreitas muito sobrepostas para os lados e muito dentadas com picos muito salientes. A Aloe Vera dá uma espiga com flores amarelas (embora às vezes e com a idade apareça tonalidades avermelhadas na base). As suas folhas são maiores e mais largas (quando adultas) tendo 40 a 50cm de comprimento e em geral 10cm de largura. Estas são voltadas para cima com o limbo menos dentado e com picos menos salientes.

Explicação

É preciso separar o trigo do joio.

Aloe Vera, em particular, tem sido usada ao longo da História, como medicamento natural para diversos casos de doenças e para o rejuvenescimento (A polpa da Aloe Vera tem propriedades que fazem retardar o processo de envelhecimento das células). A sua popularidade por muitos séculos no campo terapêutico e cosmético, bem como os registos deixados desde há 3000 anos antes de Cristo até aos dias de hoje, foi relevante para que houvesse uma pesquisa séria e científica sobre esta planta. Em 1981 foi criada nos E.U.A. uma Associação Internacional Científica sobre Aloe Vera, denominada **I.A.S.C.** (International Aloe Science Council) com quadros técnicos a tempo inteiro, para a pesquisa e conhecimento exacto, desde as áreas de investigação química, biológica até à aplicação do produto final no campo da saúde. O **I.A.S.C.** está em estrita colaboração com a **F.D.A.** (Organismo que controla remédios e alimentos) americana. O Parênquima purificado e descontaminado livre do Látex da Aloe Vera, é reconhecido como um alimento suplementar pela F.D.A. americana e não como droga ou medicamento. Esta polpa é muito nutritiva, contendo um pequeno número mas rico no seu contexto de polissacarídeos, em aminoácidos, minerais, vitaminas e enzimas (boas para todo o organismo), contendo também bons agentes anti-inflamatórios, agentes anti-sépticos e outros ingredientes que habilitam as defesas imunológicas do corpo animal a defender-se de doenças resistentes às drogas.

É uma realidade bem conhecida, que as tradições com base em “mésinhas” ou receitas psicossomáticas e supersticiosas subvertem a verdade científica, embora o efeito auto-sugestivo possa produzir bons resultados a doentes psicossomáticos.

Recentemente, em Portugal, as Aloés foram trazidas à atenção por alegadas declarações bombásticas feitas através de uma receita de composição incompatível do ponto de vista químico baseada em falso conhecimento científico de Aloés, que curaria a mais antiga das doenças fatais, o cancro. Essa receita seria a baba ou seiva de Aloés, (mesmo que seja realmente a Aloe Vera e alguns até usam a folha inteira), Mel e Whisky ou Conhaque. Claro que no Algarve se usa o Medronho. Existe até um líquido desses à venda que diz "*Xarope de folha inteira de Erva-babosa, misturar com 1/2 Kg de Mel e 2 cálices de Medronho*".

Eis o que diz a Comunidade Científica por parte das autoridades científicas americanas a respeito das receitas populares referidas:

Essa receita (não a Aloe Vera adequadamente produzida por meios científicos ou com conhecimento de causa) é uma autêntica panaceia sem qualquer fundamento científico. Um conto do vigário. Realmente a Aloe Vera quando preparada (descontaminada e purificada) de forma correcta tem propriedades medicinais cientificamente reconhecidas e benéficas para a saúde. Por exemplo, no **12º Seminário Internacional Científico** anual do I.A.S.C., realizado em 1993, entre outras confirmações científicas, o Dr. Wendell D. Winters, da Universidade do Texas (do Health Science Center), declarou que "*as pesquisas agora confirmam que as substâncias da Aloe têm uma forte interacção com as células do nosso sistema imunológico*". Felizmente que hoje em dia, se conhece mais acerca desta planta (sobretudo a partir de 1990), o que faz bem e o que faz mal. Mas, a Aloe quando usada na forma da tal receita acima mencionada, ela torna-se um perigo para a saúde pública. Vejamos porquê.

Dr. Al Davis, Chairman (presidente) da "Science & Technical Committee" (Comissão Técnica e Científica) do I.A.S.C. declarou que o "*produto natural usado por esta planta deve*

*consistir na extracção do parênquima (gel ou a polpa) no interior da folha, com todas as medidas de esterilização sanitárias, desde os instrumentos passando pela folha em si, até ao gel. Por sua vez o gel tem que ser imediatamente **estabilizado** e **preservado** com conservantes alimentar aprovados. Tem que ser correctamente **purificado**. (Descontaminado das bactérias e outros contaminantes bem como remover os antraquinonas concentrados entre a casca e a polpa, com processos técnicos, nomeadamente a **Aloína** concentrada, “yellow sap”, uma droga laxativa, que os farmacêuticos conhecem quando transformada em **Aloe-emodina**, um pó castanho e poderoso purgante. É essa droga apenas que os dicionários portugueses comentam como sendo a Aloe Vera. Esta droga foi reprovada pela FDA na inclusão dos sumos de Aloe Vera a partir de 1990. Daí os sumos de marcas consideradas de confiança e aprovados actualmente nos E.U.A. serem incolores ou translúcidos. Todo este processo, para ser eficaz e seguro, tem que ser feito em laboratórios próprios e por técnicos especializados). Continuando, o Dr. Al Davis comenta: “... Se não tomar precauções, o parênquima em si, desta folha, irá conter suficiente bactéria nociva que causarão diversos tipos de doenças... Porém, quando devidamente estabilizada (e purificada) oferece segurança e é muito eficaz... Outro problema é adicionar o **mel** ao gel da Aloe contaminado (seus açucares em forma de glicose), farão duplicar o crescimento das bactérias aí existentes... Misturando **álcool**, causará sérios problemas... Toda essa combinação é um desastre devido a todos os potenciais problemas envolvidos...”.*

Já em 1988 o Eng^o.Clinton Howard, formado em química e bioquímica, e então presidente dos laboratórios Carrington E.U.A. alertava ao dizer que “*essa droga laxativa (Aloína) causa irritações gástricas e é capaz de envenenar o sistema enzimático do revestimento do estômago*”. Depois concluiu “*Beber Aloe Vera com o «yellow sap» (Aloína concentrada, a resina oleosa que fica entre a casca e o Parênquima) não é boa ideia*”. Além do envenenamento do sistema enzimático das células e consequentes intoxicações, esta droga laxativa causa também úlceras, colites, diarreias prejudiciais e vômitos. A Aloína, bem como as bactérias da polpa, quando não purificada e descontaminada, podem causar graves lesões no fígado.

É evidente que se misturar mel adequado (fonte de calorías) ao sumo (ou tónico) devidamente preparado, não lhe fará mal nenhum, mas se, como diz esta autoridade na matéria, Dr. Al Davis, “*ao fazer tal mistura (num sumo aprovado laboratorialmente e sem álcool) há que beber imediatamente. Não se deve guardar (essa mistura) mesmo sendo no frigorífico*”.

Também outro dos técnicos responsáveis do I.A.S.C. o Sr. Ray Henry, referindo-se às bactérias existentes na polpa não purificada, “*fazem com que as pessoas fiquem doentes...*” e afirma em relação à Aloína (o complexo de maior número de polissacarídeos da Aloé Vera): “*uma droga... laxativa, quando a folha é usada sem remover essa droga, causa sérios problemas...*”. Portanto não é de admirar que pessoas adeptas daquelas receitas populares estejam sendo hospitalizadas um pouco por todo o país, com distúrbios orgânicos, nomeadamente dores de barriga, erupções na pele, cólicas e diarreias descontroladas acompanhadas de câmbrias intestinais bem como problemas de fígado. Estes sintomas são nocivos e nada têm a ver com eliminação de toxinas.

O organismo estatal da *F.D.A. (Food and Drug Administration)* dos Estados Unidos, incluindo a *Associação Médica* e a *Associação Farmacêutica Americana*, recomenda que a Aloe Vera não deve ser usada como laxativo porque causa efeitos nefastos na saúde. Porém o Parênquima não é reconhecido como droga pela F.D.A. americana.

IDENTIFICAÇÃO DE UM SUMO OU EXTRACTO PURO DE ALOE VERA E OS POLISSACARÍDEOS

Para avaliar, a qualidade de um sumo de Aloe Vera, (de acordo com as normas regulamentares) a “olho vivo”, veja a sua cor. Tem que ser incolor, mais ou menos transparente (translúcido), não muito líquido como água, um pouco esbranquiçado pela sua consistência, mais natural se tiver parênquima flutuante. Os pedacinhos de polpa devem ser incolores. (A polpa da folha tem 99,5% de água natural consistente da própria planta). Não deve ser amarelo ou castanho, que sugere a presença, respectivamente de “Yellow Sap”, Aloina ou Aloe-emodina (castanho avermelhado) e outros contaminantes prejudiciais ao nosso organismo. A cor castanha pode significar também que o parênquima está oxidado. Nestes casos os seus polissacarídeos são muito elevados e prejudiciais. (Também pelo facto de poderem acrescentar açúcares).

Conforme e explica a Eng^a. química M.Orquídia:

“O complexo do Látex ou "Yellow Sap", é baseado em diversos antraquinonas que dominam os polissacarídeos, (carboidratos que contêm grande número de grupos sacarídeos) com princípios activos, sendo alguns de considerável toxicidade e que, devido ao seu excesso, também intoxicam as células com efeitos negativos e contrários. “

É importante fazer notar que as plantas têm polissacarídeos no seu estado natural. O parênquima de uma folha com 500g tem cerca de 10 a 14 filamentos muito estreitos com antraquinonas em quantidades muito pequenas e não prejudiciais devido ao excesso dos mesmos. Não prejudica a saúde quando em sua pequena quantidade natural, inferior a 50 PPM (medida estipulada pela F.D.A). O parênquima (polpa), mantido limpo da contaminação do concentrado de antraquinonas do látex e de aditivos, devidamente purificado e estabilizado não chega a dar cor ao produto final e não pode, por litro, ultrapassar tal medida de antraquinonas sob pena de se tornar tóxico. (A menos que se acrescente adocicantes para fazer aumentar os polissacarídeos).

Continua a Eng^a. M.Orquídia:

“A Aloína não é o único agente activo da Aloe Vera embora se encontre concentrado no Latex (Yellow Sap). A Aloína é o agente principal da droga laxativa. Apenas o facto de ser um agente biologicamente activo não quer dizer que não seja tóxico e que não tenha efeitos negativos na saúde.

A polpa fresca e pura da folha, não deve ser contaminada pelo processo de “whole leaf” e o chamado “Processo total”, em que as suas erradas filtrações aquecidas e em carvão, além de adulterarem a polpa, não eliminam o excesso tóxico de antraquinonas, polissacarídeos e os componentes igualmente tóxicos da casca.

A polpa fresca e pura contém ingredientes positivos, como o acetilato de “Beta-glucomannan” (conhecido comercialmente como, Acemenann), também ligninas, Saponinas, corticosteroides e outros pequenos polissacarídeos, que são, juntamente com a água da polpa, extremamente activos”.

Também o Técnico especializado em Aloé Vera John Sigrist corrobora o mesmo ponto de vista comentando:

“A Aloína como um dos antraquinonas, (que fazem aumentar os polissacarídeos junto com açúcares) é o principal agente activo do Látex que é considerado uma droga. Esse óleo é um complexo laxativo tóxico e tem efeitos nefastos para a saúde quando usado no concentrado do “Yellow Sap” (ou o suco amarelo da folha)”.

Continuando com a sua investigação a Eng^a. M.Orquidia conclui:

“Para evitar a contaminação, apesar de ser mais favorável economicamente para os produtores, a folha não deve ser espremida como o processo chamado de “whole Leaf”, para o parênquima não ser infectado com fibras da casca e Latex, ...evitando também os processos de filtração e fervuras bem como a adição de ingredientes extras para fazer aumentar ainda mais e artificialmente os polissacarídeos.”

Os polissacarídeos e outros ingredientes de um determinado parênquima de uma folha com cerca de 500gr, fazem parte dos cerca de 0,8% sólidos que estão naturalmente na polpa e não dão cor ao produto final. O resto é água própria rica em outros nutrientes. Não se deve adulterar a sua natureza só por aumentar artificialmente o número de polissacarídeos (grupos sacarídeos, p. Ex., amidos, açúcares, caramelo etc. ou adicionando até mesmo a Aloína em pó), como acontece com algumas empresas nas suas “guerras” comerciais com declarações e comparações sobre a quantidade de polissacarídeos. Talvez pretendam enganar o consumidor por fazer parecer que, quanto maior o número de polissacarídeos, melhor é o seu produto, o que não é verdade e especialmente no caso da extracção pura da polpa de Aloe Vera.

Conforme conclui o Dr. Barret Hayes (especialista em medicina interna no Texas):

“O aumento de polissacarídeos, não significa dar qualidade ao produto mas sim alterar a sua natureza benéfica, especialmente do parênquima que, não deve conter mais do que aquilo que a natureza o dá.”

É no contexto natural dos ingredientes da polpa incolor e fresca (sem Aloína) que estão as tais propriedades que fazem da Aloe Vera uma planta rainha.

ATENÇÃO:

Produtos que contêm ou declaram altos teores de polissacarídeos, ou estão contaminados pela Aloína em pó, ou Aloe-Emodina, ou têm a polpa oxidada, ou ainda contêm acrescentos de açúcares artificiais ou outros adoçantes como caramelo, etc. que, fazem disparar o seu número. Normalmente esses produtos são amarelados ou acastanhados e têm ou um paladar adocicado (se acrescentam adoçantes) ou mesmo amargo (aloína), diferente do sabor neutro e natural.

Mário Jorge C. Caetano
(Director Técnico da Portaloe)