

Kur alavijas veikia?

Dėl savo maitinamųjų ir antioksiduojančių savybių Aloe Vera visų pirma apsaugo epitelio audinius, o jeigu jie pažeisti, – skatina jų gijimą.

Antioksidantai kovoja su kenksmingais laisvaisiais radikalais, nestabiliais junginiais, susidaranciais medžiagų apykaitos metu ir randamais aplinkos teršaluose. Manoma, kad laisvieji radikalai sukelia įvairias ligas, tarp jų ir tam tikras vėžio rūšis, bei pagreitina senėjimą.

Epitelis – tai anatomicinis terminas, apibrėžiamas taip: **“Epitelis – tai ląstelių sluoksnis, dengiantis kūną arba ertmę, kuri su juo jungiasi.”**

Didžiausias mūsų epitelis yra oda, bet taip pat ir virškinamojo trakto, bronchų ir lytinių organų sienelės. Nieko stebėtino, kad alavijas vienodai gerai veikia tiek odą, tiek žarnų uždegimą ar astmą.

Išvados

Alavijas nėra panacėja nuo visų ligų ir šis augalas nėra stebuklingas. Esu įsitikinęs, kad jis tiesiogiai veikia dvi, jau minėtas sritis – epitelio audinius ir imuninę sistemą. Tai pagrįsta gyvenimiškais įrodymais, kadangi tiksliai žmonių įvairiose šalyse teigė apie teigiamą alavijo poveikį sprendžiant daugelį odos problemų, tokių kaip egzema, psoriazė, opos, nudegimai, spuogai ir net įkandimai. Alavijas palengvino žarnyno sutrikimus, tokius kaip kolitas, divertikulitas ir dirgliosios žarnos sindromas. Kitos būklės, kylančios dėl imuninės sistemos sutrikimų, tokios kaip artritas, astma, povirusinis nuovargio sindromas ar vilkligė, pagerėjo, reguliariai naudojant Aloe Vera želė.

Taigi, Aloe Vera vaidina papildomą vaidmenį įveikiant įvairias būkles. Tačiau labai svarbu visada pasikonsultuoti su gydytoju, jeigu kyla abejonių dėl diagnozės ar jei būklė negerėja. Savidiagnozė gali būti labai pavojinga, kadangi už nedidelės problemos gali slypėti rimta liga.



Dr. Peter Atherton

Kaip alavijas veikia?

Natūralus priešūždegiminis ir antibakterinis

alavijo poveikis, kartu su jo maitinamaisiais elementais, skatina ląstelių augimą ir todėl yra gydymasis.

Alavijas naudingas ne tik tiems, kas turi sveikatos problemų. Alavijas – naudingas visiems. Dauguma žmonių, naudojančių alaviją kaip maisto papildą, pasijunta geriau. Jie tampa žvalresni, energingesni.

Tai susiję su teigiamu alavijo poveikiu imuninei sistemai. Alavijuje esantis ilgos grandies cukraus junginys veikia imuninę organizmo sistemą ir padeda reguliuoti jos veiklą.



aloe vera faktai

aloe vera faktai



Apie autorių

Dr Peter Atherton
MB.ChB., D.Obst.R.C.O.G., M.R.C.G.P.

Tyringham (Anglija) klinikos, didžiausios Europoje naturopatinės klinikos, direktorius. Praktikuoja tradicinę ir alternatyviąją terapiją. Skaito paskaitas apie įvairius Aloe Vera medicininius aspektus. Knygos “The Essential Aloe Vera” (Mill Enterprises. 1997), išsamaus darbo apie alaviją, autorius.

Šis lankstinukas skirtas tik lavinimo tikslams ir nėra jokių konkrečių prekių, kurių sudėtyje yra Aloe Vera, patvirtinimas

Kas yra Aloe Vera?

Aloe Vera, arba alavijas, dažnai vadinamas stebuklinguoju augalu, gamtos gydytoju, gyvybės augalu. Jis turi daug pavadinimų, išlikusių per maždaug 4000 metų, kuriuos šis vaistinis augalas tarnauja žmonijos labui.

Džordžas Ebersas 1862 m. pirmą kartą atrado turtingą šio augalo istoriją patvirtinantį faktą senoviniame Egipto papiruse, parašytame 3500 prieš mūsų erą. Vėliau kiti tyrėjai nustatė, kad alavių naudojo senovės kinų ir indų kultūros. Graikų ir romėnų gydytojai taip pat labai efektyviai naudojo alavių. Legenda byloja, kad Aristotelis įtikino Aleksandrą Didįjį užimti Sokotros salą Indijos vandenyne, kad apsirūpintų joje augančiais alavijais savo kareivių žaizdoms gydyti. Egipto karalienės Nefertitė ir Kleopatra labai vertino alavių, kaip puikią grožio priemonę.

Nors yra daugiau kaip 200 alavijo rūšių, tik keturios rūšys pasižymi gydomosiomis savybėmis. *Aloe Barbadosis Miller* (taip pat žinomas kaip *Aloe Linne*) yra pats veiksmingiausias. Jis vienintelis turi teisę vadintis Aloe Vera arba tikruoju alaviu.

Aloe Vera yra mėsingas augalas, panašus į kaktusą, bet iš tiesų tai yra lelijinių šeimos narys, besigiminiuojantis su svogūnais, česnakais ir šparagais. Subrendusio augalo lapų viduje esantis želė ir išorinės dalies sulčių mišinys gali būti renkamas, konservuojamas ir išpilstomas. Gaunamas produktas maksimaliai panašus į natūralias augalo sultis.



Vidiniam vartojimui skirtas Aloe Vera želė gėrimas turi maisto papildą poveikį. Alavijo želė gali būti sumaišyta su kitais sudedamaisiais elementais ir naudojama kaip kremas ar losjonas, maitinantis odą ir gerinantis jos kokybę.

Siekiant tinkamo poveikio, Aloe Vera turi būti pagrindinis sudedamasis produkto elementas.



Aloe Vera lapo viduje



Aloe Vera želė sudėtyje yra mažiausiai 75 žinomos maistingosios medžiagos, kurias galima suskirstyti į tokias grupes:

Vitaminai – alavijas turi daug vitaminų, bet svarbiausi iš jų yra vitaminai antioksidantai: C, E bei beta karotinas (vitaminas A). Alavijas yra vienas iš nedaugelio augalų pasaulyje, kurio sudėtyje yra vitamino B12.

Mineralai – magnis, manganas, cinkas, varis, chromas, kalcis, natriis, kalis ir geležis.

Amino rūgštys – žmogaus organizmui reikalingos 22 amino rūgštys – baltymų statybinės medžiagos. Iš 22-ųjų amino rūgščių Aloe Vera želėje yra 20. Dar svarbiau yra tai, kad Aloe Vera sudėtyje yra visos 8 nepakeičiamosios amino rūgštys, kurių organizmas pats negali pasigaminti ir todėl jos turi būti gaunamos su maistu.

Cukrus – visa eilė svarbių mono ir polisacharidų, stiprinančių imuninę sistemą.

Enzimai – lipazės ir proteazės, skaidančios maistą ir padedančios virškinti, o taip pat askarboksipepitdazė, dalyvaujanti uždegiminiuose procesuose.

Augaliniai sterolai – trys pagrindinės rūšys, veikia kaip stiprios prieš uždegiminės medžiagos.

Saponinai – muilo substancijos, sukeliančios stiprų antimikrobinį poveikį prieš bakterijas, virusus, grybelį ir mieles (tokias kaip mieliagybius ar pienligę).

Ligninas – sumedėjusi medžiaga, suteikianti Aloe Vera savybę įsiskverbti giliai į odą.

Antrachinonai – svarbiausi iš jų yra aloinas ir emodinas, bet visi kartu jie yra stiprios skausmą malšinančios priemonės, pripažintos turinčiomis antibakterinių, antivirusinių savybių. Natūralia forma jie yra labai stipri vidurių laisvinamoji priemonė.

Salicilo rūgštis – į aspiriną panašus junginys, pasižymintis prieš uždegiminėmis savybėmis ir išoriškai prasiskverbiantis pro negyvus audinius.



Kuri alavijo dalis?

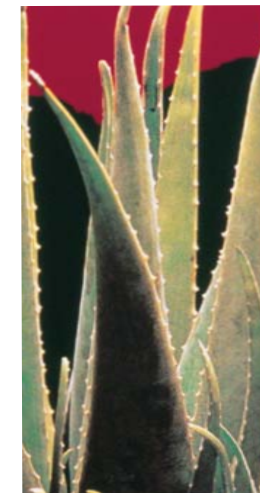
Nėra jokių įrodymų, teigiančių, kad visas alavijo lapas, kuris yra paprastai išfiltruotas ir koncentruotas, būtų kiek nors veiksmingesnis, negu tik jo viduje esanti želė. Iš tikrųjų lapo išspaudos gali būti mažiau veiksmingos, kadangi filtras gali pašalinti sudedamuosius elementus, kurie mums dar gali būti nežinomi. Tačiau svarbiausia yra alavijo kokybė ir jo kiekis siulomame produkte.

Deja, daugelyje rinkoje siūlomų produktų, vadinamų „Aloe Vera sultimis“,



gali būti tik nedidelis kiekis ar procentas tikrosios alavijo lapo želė. Jeigu abejojate, įsitikinkite, ar jis turi **Tarptautinės alavijo**

mokslu tarybos tvirtinamąjį antspaudą. Ši taryba yra nepriklausomas organas, kontroliuojantis alavijo kiekį ir kokybę produktuose. Jeigu ant pakuotės yra tvirtinamasis antspaudas (o ne teiginys apie patvirtinimą), produktas yra tikrai geras.



odėl alavijas yra veiksmingas?

Alavijas yra kokteilis, gausus maitinamųjų elementų, kurių bendras poveikis ir pusiausvra kartu turi tokį efektą, kokio negalima tikėtis iš atskirų sudedamųjų komponentų. Taip yra todėl, kad alavijo sudėtyje esantys elementai veikia kaip komanda, kurioje kiekvienas elementas sustiprina kito elemento poveikį, ir šis procesas vadinamas sinergija. Alavijas taip pat pasižymi adaptogeninėmis savybėmis, tai yra, sustiprina nespecifinį organizmo atsparumą neigiamiems poveikiams, tokiems kaip infekcija ar stresas.