

## ЗАЩО АЛОЕ ВЕРА ДЕЙСТВА?

Алоето предлага богат коктейл от хранителни вещества, чието комбинирано действие и баланс имат по-мощен съвместен ефект, отколкото може да се очаква от механичния сбор на отделните съставки. Това се дължи на факта, че те взаимно засилват действието си – ефект, известен като синергия. Алое вера има и адаптогенни свойства – стимулира общата устойчивост на организма към вредни влияния, като инфекции и стрес.

## КЪДЕ ДЕЙСТВА АЛОЕ ВЕРА?

Благодарение на хранителните и антиоксидантните си качества алоето на първо място допринася за естествената защита на епителните тъкани от вредни въздействия, а когато са наранени – подпомага заздравяването им. Антиоксидантите се борят с разрушителните „свободни радикали“ – нестабилни съединения, образуващи се при обмяната на веществата и изобилстващи в замърсителите на околната среда. Смята се, че причиняват много здравословни проблеми, както и че ускоряват процеса на стареене.

Най-голямата епителна тъкан е нашата кожа, но към нея трябва да добавим и лигавицата на червата, на бронхиалните тръби и на половите органи. Затова не е изненадващо, че алоето действа еднакво добре както на кожата, така и на възпаления стомах или на астмата.

## КАК ДЕЙСТВА АЛОЕ ВЕРА?

Естественото противовъзпалително и антиминобно действие на съставките му допринася за развитието на клетките и така подпомага процеса на заздравяване. Но алоето съвсем не е само за хора със здравословни проблеми. Много от тези, които го пият редовно, твърдят, че се чувстват по-добре като цяло – по-спокойни, по-уравновесени и по-енергични.

Мисля, че това се дължи на влиянието на алоето върху имунната система, която благодарение на него се балансира и настройва, за да защитава организма по-ефективно от неблагоприятни въздействия.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Алое вера не е панацея за всички болести и в него няма нищо възшебно. Мисля, че то действа основно в двете споменати области – епителна тъкан и имунна система. Това до голяма степен се потвърждава от анекдотични доказателства – множество хора от хиляди години разказват за благотворните свойства на алоето при най-различни кожни оплаквания – екзема, псориазис, язви, изгаряния, акне и дори ужилвания и ухапвания. Открили са облекчение при стомашни проблеми като колит, дивертикулит и синдром на раздразнените черва. Има сведения, че други състояния, предизвикани от разстроена имунна система, като артрит, астма, поствирусен синдром и лупус, могат да получат подобрене при редовно приемане на гел от алое вера.

Ето защо напитките от алое могат да бъдат допълващо средство за третиране на различни здравословни проблеми. Но е от изключителна важност винаги да се съветваме с лекаря си, когато се съмняваме в диагнозата или здравословното ни състояние не се подобрява. Самодиагностицирането може да е много опасно и зад не особено обезпокоителни симптоми могат да се крият сериозни проблеми.

## ЗА АВТОРА:

### Д-р ПИТЪР АТЕРТЪН

Бакалавър по медицина, гинеколог, признат член на Кралския колеж на общопрактикуващите лекари

Завършва университета в Лийдс през 1968 г. и служи шест години в Кралския военен медицински корпус. След това става общопрактикуващ лекар. Три години работи в дерматологичното отделение на областната болница, а в момента ръководи образователна медицинска практика със специална насоченост към дерматологията в партньорство с други специалисти.



Тези негови занимания, съчетани с познания в областта на билковото лечение, придобити по време на работата му в Далечния изток и Индия, водят до интереса му към растението алое вера. Той изнася множество лекции за медицинските му свойства и е автор на книгата „Същността на алое вера“ – най-подробния научен труд по темата. Хоноруван преподавател е в различни медицински образователни институции, сред които колежът Грийн към Оксфордския университет.

*Тази листовка има образователна цел и не рекламира или препоръчва конкретни продукти, съдържащи алое вера.*

# Алое вера Факти



Д-р Питър Атертърн

## КАКВО Е АЛОЕ ВЕРА?

Алое вера, или както често го наричат „чудотворно растение“, „природно лекарство“ и „лек за изгаряния“, има много наименования, оцелели през всички 4000 години, откакто е известно на човечеството като лечебна билка.



Античната му история е открита от Георг Еберс през 1862 г. в древен египетски папирус, представляващ сборник с билкови рецепти от 3500 г. пр.н.е. Оттогава много изследователи са откривали, че алоето е използвано в древнокитайската и древноиндийската медицина. Гръцки и римски лечители като Диоскорид и Плиний Стари са го използвали с отлични резултати. Легенда разказва как Аристотел убедил Александър Велики да завладее остров Сокотра в Индийския океан, защото там растяло много алое, което използвали за лечение на ранените воители. Египетските кралици Нефертити и Клеопатра високо ценели алоето както заради лековитите му свойства, така и заради способността му да разкрасява.

Съществуват над 200 вида алое, но едва три-четири от тях притежават лечебни качества. Най-известно и най-полезно от всички е Aloe Barbadensis (Miller), наричано още алое вера (Linne).

Алое Барбадензис има дебели, сочни листа и напомня на кактус, но всъщност принадлежи към семейство Лилиеви също като лука, чесъна и аспержите. Растението достига зрелост след четири години и чак тогава листата му могат да се берат и съдържащите се в тях гел и сок да се стабилизират и бутилират. Само така се получава продукт възможно най-близък до натуралното растение.

Най-пълноценно можем да се възползваме от превъзходните хранителни качества на алое вера, като приемаме гела вътрешно. Към него могат да се добавят и други полезни съставки за създаване на кремове и лосиони, които да подхранват, хидратират и възстановяват кожата.

## В ЛИСТАТА НА АЛОЕ ВЕРА

**АЛОЕ ВЕРА СЪДЪРЖА НАД 75 ПОЛЕЗНИ СЪСТАВКИ, КОИТО МОГАТ ДА БЪДАТ РАЗДЕЛЕНИ В СЛЕДНИТЕ КАТЕГОРИИ**

### ВИТАМИНИ

Разнообразието от витамини, съдържащи се в алоето, е голямо, но най-важните са антиоксидантите С и Е, както и бета каротинът, от който се извлича витамин А. То е и едно от малкото растения в света, източник на витамин В12.

### МИНЕРАЛИ

Сред тях са магнезий, манган, цинк, мед, хром, калций, натрий, калий и желязо.

### АМИНОКИСЕЛИНИ

Човешкият организъм се нуждае от 22 аминокиселини, от които се изграждат протеините, и алоето предлага 20 от тях. Но още по-съществено е, че то съдържа и седем от осемте незаменими аминокиселини, които организмът ни не произвежда сам и трябва да приема с храната.

### ЗАХАРИ

Сред тях са важни дълговерижни полизахариди, които укрепват имунната система.

### ЕНЗИМИ

Липази и протеази, разграждащи храната и допринасящи за храносмилането, както и карбоксипептидаза – ензим, свързан с контролиране на възпалителните процеси.

### РАСТИТЕЛНИ СТЕРОЛИ

Трите основни вида имат мощни противовъзпалителни свойства.



### ЛИГНИН

Дървесинно съединение, на което се дължи невероятното свойство на алоето да прониква дълбоко в кожата.

### САПОНИНИ

Естествени производни на сапуна със силно антимикробно действие, които ефективно се справят с бактерии, гъбички и дрожди, като тези от рода кандидата.

### АНТРАХИНОНИ

Съединения с обезболяващо действие и доказани антибактериални и антивирусни свойства. В чистата си форма са силни лаксативи, но обикновено съдържанието им в качествените алое напитки е ниско и напълно безвредно.

### САЛИЦИЛОВА КИСЕЛИНА

Подобното на аспирин съединение има противовъзпалително действие и спомага за разграждането на мъртви тъкани.

## КОЙ ВИД АЛОЕ?

Според някои търговци целите листа от алое, включващи и кората, са по-ефикасни от гела и сока без външната обвивка. Тези твърдения не са подкрепени от научни доказателства, а и приготвяният по този начин сок от алое се налага да се филтрира и концентрира, което го отдалечава от натуралното растение. Съществени са качеството и количеството на влаганото алое. За съжаление немалко от продуктите на пазара с гръмкото название „сок от алое вера“ съдържат пренебрежимо малко от същинския гел. Ако се съмнявате, потърсете по етикета одобрителния печат на Международния научен съвет за алое (IASC). Този независим регулиращ орган контролира количеството и качеството на алоето, влагано в различни продукти. Ако откриете печата на МНСА на опаковката, значи продуктът в ръцете ви е истински и съдържа достатъчно алое.

