

ROZDZIAŁ 18

Aloes pospolity – uzupełnienie w odżywianiu i zdrowy napój

Wiele osób traktuje aloes jako uzupełnienie w odżywianiu. W niektórych przypadkach może on nawet spełniać rolę skromnego posiłku.

Christian Milat, naturopata z rejonu montrealskiego opowiedział mi, jak to podczas jednej ekspedycji, jemu i jego żonie wystarczały lekkie posiłki rano i około 11.00 wieczorem. Między tymi posiłkami wypijali jedynie szklankę aloesu około południa i późnym popołudniem. Pomimo pośpiechu i wiecznego harmideru, charakteryzującego takie przedsięwzięcia, wytrzymali obydwójce bez większych kłopotów trudy dziesięciodniowej ekspedycji.

W jakim stopniu może więc aloes uzupełniać niedobory w naszym odżywianiu?

Według Christiana Milata, „zainteresowanie aloesem wywodzi się z tego, że jako uzupełnienie w odżywianiu oferuje on substancje bogate w witaminy. I to w witaminy, które nie są łatwo dostępne, nawet jeśli stosuje się naturalny, dobrze zrównoważony sposób odżywiania”.

Aloes pospolity zawiera 18 z 22 aminokwasów, obecnych w organizmie ludzkim. Pośród nich jest 7 z 8 egzogennych aminokwasów, to znaczy tych, których organizm nie może wytworzyć, a które są konieczne do prawidłowej produkcji białka.

W aloesie znajdują się także różne inne elementy, jak np. pierwiastki śladowe, potrzebne dla organizmu w minimalnych ilościach. Jest pierwiastek german, który nawet w formie „śladowej” wpływa na wzmocnienie systemu odporności.

Prawdą jest, że niektóre minerały i witaminy występują w niezbyt dużych ilościach, szczególnie jeśli porówna się je z ilościami zawartymi w tabletkach. Zdecydowanie lepiej jest jednak przyjmować małe ilości łatwe do przetworzenia, niż większe, które organizm z trudem może przetworzyć.

W rzeczywistości, jak wskazuje na to pewne doświadczenie amerykańskie, żywienie „w tabletkach” nie ma przyszłości. W klasycznym pożywieniu występuje wiele substancji nieznanymi, albo też jeszcze nie wyizolowanych, których nie ma w nawet najbardziej złożonych pastylkach. W doświadczeniu tym, przez trzy tygodnie, osoby stosowały dietę składającą się z samych pigułek. Zawierały one wszystkie składniki odżywcze, wchodzące w skład normalnego pożywienia. Po upływie trzech tygodni, uczestnicy doświadczenia nie byli w zbyt dobrej formie. Brakowało im jednak pewnych elementów, nieznanymi lub jeszcze nie wyodrębnionych. Być może aloes mógłby ich dostarczyć.

Oczywiście, w przypadku grypy lepiej jest zażyć witaminę C, niż wypić 15 litrów aloesu pospolitego. Ale to nie znaczy, że nie należy stosować aloesu, gdy cierpi się na grypę. Aloes może oddziaływać w inny sposób. Zwalcza wirus, wspomaga proces wchłaniania, upośledzony w czasie grypy. Można go również stosować do płukania gardła, gdyż łagodzi jego dolegliwości bólowe.

UWAGA, NA FAŁSZYWE KLEJNOTY PO NISKIEJ CENIE!

Trzeba umieć właściwie odczytać skład podany na reklamowanych produktach zawierających aloes pospolity. Nie należy sugerować się długą listą niezrozumiałych terminów.

Weźmy przykład białka. Niektórzy będą twierdzić, że aloes zawiera go dużo. To prawda, ale większość nie jest asymilowana. Ulega ono rozpadowi na aminokwasy i w tej formie są przyswajane. Poza tym, sposób konserwacji polegający na podgrzewaniu, stwarza ryzyko zniszczenia sporej części białek obecnych w świeżym miększu rośliny. Tak więc, należy umieć

„czytać między wierszami”. To, co jest prawdziwe w przypadku świeżej rośliny, niekoniecznie jest prawdą także w odniesieniu do ekstraktu dostępnego w sprzedaży.

Tymczasem, jedynie obecność białek przyswajalnych **W WYROBIE ODPOWIEDNIO STABILIZOWANYM** wystarczy, aby aloes mógł być wykorzystywany, jako doskonałe uzupełnienie pożywienia.

Aloes nie tylko dostarcza niektórych niezbędnych substancji przyswajalnych. Amerykański uczony, Jeffrey Bland uważa, że aloes dzięki temu, że zawiera białka przyswajalne, tym samym umożliwia przyswajanie i trawienie produktów spożywanych codziennie.

Powtórzmy to jeszcze raz. Uwaga, na fałszywe klejnoty po niskiej cenie! Trzeba dobrze obejrzeć nalepkę na wyrobie i nie należy się wahać przy płaceniu sporej kwoty za 1 l dobrego soku do picia, który zawiera 99% i więcej aloesu pospolitego. Aby korzystać z dobroczynnego działania aloesu, wystarczy zażywać kilka łyżek do zupy dziennie, zmieszanych z sokiem owocowym. Jeśli kupuje się produkty zbyt tanie, aby mieć pewność, że poskutkują trzeba zażywać ich więcej. W rezultacie będzie to również dosyć drogie.

Należy zapamiętać, że w kategorii produktów do użytku wewnętrznego, istnieją dwa rodzaje:

- sok aloesu pospolitego (Aloe Vera Juice) do picia, zawierający minimum 50% aloesu pospolitego.
- napoje na bazie aloesu pospolitego (Aloe Vera Drink), które zawierają od 10 do 50% miąższu aloesu pospolitego.