



10 tähtsaimat põhjust aaloemahla joomiseks

Dr. Peter Atherton

Kujutage ette, et joote aaloelehe katkilõikamisel geeli otse lehest. Foreveri populaarseim toode aaloemahl on naturaalse lehega praktiliselt identne. Aaloelehe pehme massi ja vedeliku segu on esimene Rahvusvahelise Teadusliku Aloe Nõukogu sertifikaadi pälvinud sellelaadne toode. Kui loete läbi minu kümme tähtsaimat põhjust aaloemahla joomiseks, mõistate, miks nimetatakse aaloed ravimtaimeks.

10. Mõju soolestikule

Aaloe on soolestikule väga kasulik. Aaloe ühtlustab soolestiku talitust ega tekita ebameeldivat enesetunnet.

9. Aaloe aitab seedetrakti tervena hoida

Heas seisukorras seedetrakt tagab toiduga saadavate toitainete neeldumise vereringesse. Ümberlõkkamatud kliinilised uuringud näitavad, et aaloemahla joomisel omastab seedetrakt toitaineid, iseäranis valke, tõhusamalt. Arvan, et aaloe mõjul neelduvad paljud teisedki ained märksa paremini.

8. Mõju soolestiku mikrofloorale

Aaloe tasakaalustab loomulikult viisil paljude organite protsesse, kõige enam aga soolestiku siseprotsesse. Kui soolestikus on liiga palju pärmi- vm easoovitavaid baktereid, vähendab aaloemahla regulaarne tarbimine nende lademeid.

7. Mõju nahale

Naharakkude esmasel moodustumisel marrasnahas on need küllaltki suured ja väga elujõulised. Kui rakud aga 21.–28.

päeva pärast naha pinnale jõuavad, on nende algsetest omadustest järel vaid „kahvatu vari“ – rakud muutuvad õhukesteks keratiini tükkideks, mis lõpptulemusena eralduvad ja eemalduvad nahalt. Aaloemahl tagab alusrakkudele vajaliku toite, tänu millele püsib nahk terve ning saab täita oma elutähtsaid funktsioone. Pealegi näeb see siis palju kenam välja!

6. Aaloe tõstab fibroblastide aktiivsust

Fibroblastid on teatud naharakud, mille funktsioon on toota selliseid kiude nagu kollageen ja elastiin. Need kiud moodustavad naha struktuuri ja tänu neile on nahk elastne. Aaloe stimuleerib fibroblaste, et need paljuneksid kiiremini ning toodaksid enam kiude. Mida rohkem on kiude, seda noorem paistab nahk.

5. Viirusevastane toime

Aaloelehe sisegeeli ümbritsevas limas-kihis on pikad liisuhkrud, mida nimetatakse polüsahhariidideks. Nende omadused aitavad kaitsta organismi mitmesuguste viiruserünnakute, lihtsate või ägedate külmetushaiguste eest. Samuti võivad need aidata kaasa organismi immuunsüsteemi tasakaalustamisel.

4. Põletikuvastane ja valuvaigistav toime

Aaloe koostisainete hulgas on ka mõned looduslikud põletikuvastaste ja valu leevendavate omadustega ained. Regulaarsel kasutamisel on aaloemahl nende sümptomite käes vaelevatele inimestele väga kasulik.

3. Kasulik mineraaliallikas

Aaloe sisaldab järgmisi mineraale: kaltsium, naatrium, kaalium, raud, kroom, magneesium, mangaani, vask ja tsink. Seda sellepärast, et aaloe kasvab enamasti kohtades, kus pinnas on nendest mineraalidest rikas. Taim juurtel on võime mineraalid neelata ja anda need meile edasi kasutataval kujul.

2. Kasulik vitamiiniallikas

Aaloe sisaldab hulgaliselt mitmesuguseid vitamiine, isegi vitamiini B12, mida leidub taimedes väga harva. Aaloe sisaldab A-vitamiini, B-grupi vitamiine, C- ja E-vitamiini ning foolhapet. Enamikku neist vitamiinidest ei saa organism varuks koguda, seetõttu peame neid pidevalt toiduga saama. Mis saab organismi kaitsesüsteemi loomulikuks tugevdamiseks olla veel parem kui igapäevane aaloemahla kogus?

Lõpuks minu põhjus nr 1 aaloemahla joomiseks:

1. Hea tervise toonik

Juues kõikide oluliste koostisainetega (sealhulgas 19-ga 20-st inimesele vajalikust aminohappest) mahla, võib organism saada piisavas koguses toitaineid, et keerulised ensüümisüsteemid töötaksid veatult. See tähendab, et organism saab funktsioneerida 100% ulatuses. Lõpptulemuseks on suurepärase enesetunne iga päev.