

ONA I ENCIAN predstavljaju biljne pripravke

ALOA VERA

biljni laboratorij

Moderan čovjek i aloe vera nerazdvojni su partneri. Aloe vera, biljka čija se ljekovita svojstva spominju već u Bibliji ponovo nas iznimno zaokuplja. Galen, otac suvremene medicine, aloe veru upotrebljavao je kao jedan od glavnih lijekova u liječenju mnogobrojnih bolesti.

S opravdanjem se može reći da ona djeluje doista čudesno. Sadržava niz vitamina i minerala, od kojih su posebno važni vitamin C i E te cink, za koje se zna da imaju važnu ulogu u sprečavanju degenerativnih procesa. Također, aloe vera jedna je od rijetkih biljaka koja sadržava čak dvadesetak amino-kiselina nužnih za sintezu novih stanica, a sadržava i enzime te mnogobrojne imunofaktore.

Na pitanje čemu sve slu-



ži, teško je odgovoriti jednoznačno. Njeno blagotvorno djelovanje očituje se na mnogim funkcijama organizma, jača obram-

200 korisnih sastojaka u jednoj biljci

beni sustav podupirući stvaranje antitijela, a to je osobito važno u priseluzima, jača obram-

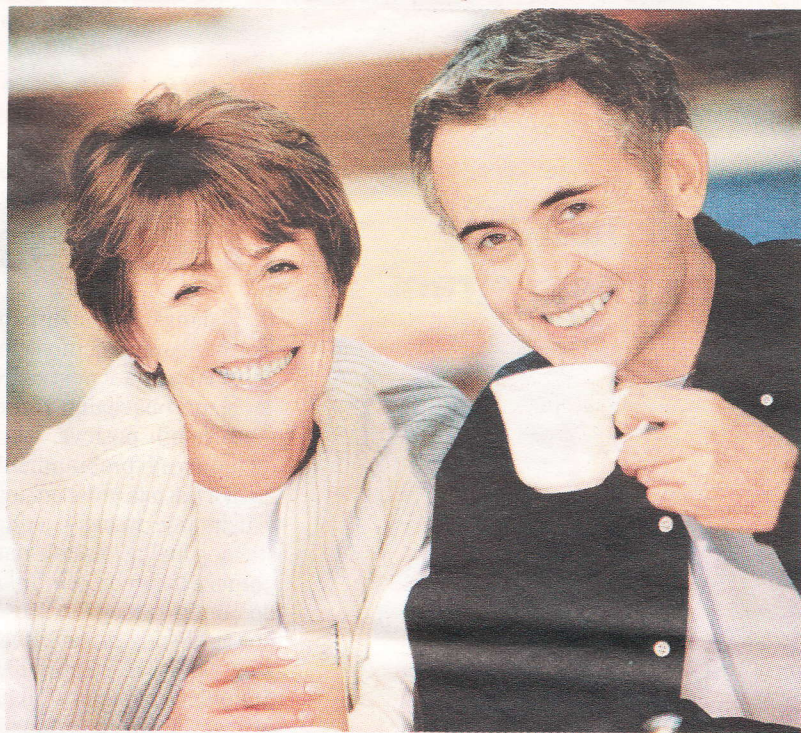
beni sustav podupirući stvaranje antitijela, a to je osobito važno u priseluzima, jača obram-

beni sustav podupirući stvaranje antitijela, a to je osobito važno u priseluzima, jača obram-

stresu. Uzimamo li je, bit ćemo mnogo otporniji na viruse i bakterije, a kako detoksicira jetra, dodatno pročišćuje organizam. Često se rabi i za osnaženje organizma kod kancerogenih bolesti. Za aloe je karakteristično da se uzima i kao preventiva i kao kurativa u liječenju. Ukupno sadržava više od 200 aktivnih sastojaka koji je zajedničkim djelovanjem čine veoma ljekovitom i specifičnom.

Danas se mnogo govori i o njenom probiotičkom djelovanju, što znači da ubrzava i regulira probavu, pomažući lučenje želudane kiseline te regulaciju crijevne flore. Zbog navedenih svojstava njena upotreba postala je zanimljiva i prehrambenoj industriji pa se dodaje u mliječne pripravke.

Irena Švenda, dipl. nutricionist



Kako izbjeći kronične bolesti?

Imunosustav našeg organizma štiti nas od nepovoljnih utjecaja okoline u obliku virusa, bakterija i toksina. Da bi pravilno funkcioniralo, tijelo je potrebno stalno održavati u optimalnu stanju. Velika izloženost stresu organizam izbacuje iz ravnoteže. Sve u organizmu dinamički je proces i zbog toga su uz odmor bitni i nutrijenti koje unosimo. Veća izloženost stresu zahtijeva bržu obnovu elemenata koji sudjeluju u očuvanju imuniteta. Na prehlade, upale i slične akutne procese često ne obraćamo pozornost i zbog toga nastaju mnoge kronične bolesti, a odgovarajući unos vitamina, minerala, posebice onih iz prirodnih izvora, može uvelike pomoći u našem nastojanju da očuvamo zdravlje.