

## Kur organizme veikia alavijai?

Alavijuose gausu maistinių medžiagų, jie pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, todėl visų pirma padeda užkirsti kelią epitelinio audinio pažeidimui, o jei audinys pažeidžiamas – skatina jo gijimą.

Antioksidantai neutralizuoja destruktivių laisvųjų radikalų poveikį. Laisvieji radikalai – nestabilios molekulių dalys, kurios susidaro organizme vykstant medžiagų apykaitai ir kurios aptinkamos aplinką teršiančiose kenksmingose medžiagose. Manoma, kad jie sukelia įvairius sveikatos sutrikimus, įskaitant ir kai kurias vėžio rūšis, taip pat spartina senėjimo procesą. Epitelis — ląstelių sluoksnis, dengiantis kūną ir išklojantis su išore susisiekiančias kūno vidaus ertmes. Didžiausias epitelinis audinys – oda, tačiau epitelinis audinys taip pat iškloja žarnyną, bronchus ir genitalijas. Todėl nenuostabu, kad alavijai veiksmingi ir pažeidus odą, ir jei skundžiamės žarnyno negalavimais ar vargina astma.

## Kaip alavijai veikia?

Natūralios alavijų priešuždegiminės ir priešmikrobinės savybės kartu su juose esančiomis maistinėmis medžiagomis skatina ląstelių augimą, ir tuo pačiu spartina gijimą. Tačiau alavijai naudingi ne tik sveikatos sutrikimų turintiems žmonėms. Dauguma alavijų vartojančių žmonių teigia, kad pagerėja bendra savijauta, jie tampa ramesni. Mano nuomone, žmonės taip jaučiasi dėl netiesioginio alavijų poveikio imunitetui, kuris, galima sakyti, tampa subalansuotas arba harmoningai veikiantis ir efektyviau apsaugo organizmą nuo neigiamo aplinkos poveikio.

Alavijai – ne vaistas nuo visų ligų, juose nėra nieko stebuklingo. Mano nuomone, jie visų pirma veikia du anksčiau minėtus dalykus: epitelinį audinį ir imunitetą. Tą patvirtina daugybės žmonių atsiliepimai, o dabar tą patį rodo ir klinikinių tyrimų duomenys. Jau ne vieną šimtmetį tūkstančiai žmonių teigia, kad alavijai yra naudingi gydant įvairias odos ligas, pavyzdžiui, egzema, psoriazę, opas, nudegimus, bėrimus, jie tinka net įgėlimams ir įkandimams gydyti. Teigiamą alavijų poveikį pajunta ir tie, kuriuos vargina žarnyno sutrikimai, pavyzdžiui, kolitas, divertikulitas ir dirgliosios žarnos sindromas. Reguliariai vartojant alavijų sultis pagerėja ir būklė tų žmonių, kurie skundžiasi dėl netinkamai veikiančio imuniteto atsiradusiais sveikatos sutrikimais, pavyzdžiui, artritu, astma, povi-rusinio nuovargio sindromu. Todėl alavijai – papildoma priemonė įvairiems sveikatos sutrikimams gydyti.

Kaip minėjau, teigiamą alavijų poveikį dabar įrodo ir klinikinių tyrimų duomenys, pavyzdžiui, duomenys apie opinio kolito gydymą. Tačiau svarbu, kad visada, kai abejojama dėl diagnozės arba kai būklė negerėja, žmonės pasitartų su gydytoju. Nustatyti diagnozę patiems gali būti labai pavojinga, nes daugelio rimtų sveikatos sutrikimų požymiai yra panašūs į lengvesnių sveikatos sutrikimų požymius.

## Apie autorių



**Peteris Athertonas,**  
**mokslų daktaras,**  
**medicinos ir chirurgijos**  
**mokslų bakalauras,**  
**Karališkojo akušerių**  
**ir ginekologų koledžo**  
**diplomantas, Karališkojo**  
**koledžo bendrosios**  
**praktikos gydytojų**  
**draugijos narys.**

Peteris Athertonas kvalifikaciją įgijo Lydso universitete, ir po šešerių metų darbo Karališkosios armijos medicinos korpuse tapo Nacionalinės sveikatos apsaugos sistemos bendrosios praktikos gydytoju ir bendrosios praktikos gydytojų mokytoju Bakingemšyre, kur dirbo 25 metus. Baigęs darbą Nacionalinės sveikatos apsaugos sistemoje, dvejus metus praleido Oksfordo universitete kaip mokslinių tyrimų bendradarbis. Po to Peteris Athertonas buvo paskirtas Tairingamo klinikos – didžiausios Europoje gydymą stacionare siūlančios natūropatijos klinikos – direktoriumi.

Dar dirbdamas gydytoju Peteris Athertonas susidomėjo dermatologija, kuomet trejus metus dirbo apygardos ligoninės odos ligų skyriuje. Šį susidomėjimą skatino ir žinios apie žolinių preparatų galias, įgytos tarnaujant Tolimuosiuose Rytuose. Galiausiai visa tai virto susižavėjimu alavijais.

Peteris Athertonas skaito daug paskaitų apie medicinius alavijų naudojimo aspektus, ir yra šia tema parašęs tris knygas. Naujausia iš jų „Alavijas – vaistinis augalas“, ko gero greitai pateks į tarptautinius perkamiausių knygų sąrašus.

Jis neseniai buvo išrinktas Karališkojo koledžo bendrosios praktikos gydytojų draugijos nariu – tai aukščiausias šioje srityje dirbančių gydytojų profesinis įvertinimas.

Šis lankstinukas skirtas švietimo tikslams,  
tai nėra tam tikrų produktų su alavijais reklama.

# Aloe Vera

## Faktai

Dr. Peter Atherton

## Kas yra alavijai?

Alavijas, dažnai vadinamas „stebuklinguoju augalu“, „tyliuoju gydytoju“, „nudegimų augalu“ ir net „gydomuoju augalu“, turi daugybę pavadinimų, naudojamų jau maždaug 4000 metų, per kuriuos šis nuostabus gydomasis augalas buvo labai naudingas žmonijai.

George'as Ebersas 1862 m. pirmasis nustatė, kaip seniai alavijas yra naudojamas. Jis rado 3500 m. pr. Kr. parašytą papirusą, kuris pasirodė besąs gydomųjų augalų sąrašas. Vėliau kiti tyrėjai aptiko įrodymų, kad alavijas buvo naudojamas Senovės Kinijoje ir Indijoje. Jį taip pat sėkmingai naudojo graikų ir romėnų gydytojai. O vienoje legendoje pasakojama, kad Aristotelis įtikino Aleksandrą Didįjį užkariuoti Sokotros salą Indijos vandenyne, kad turėtų dideles atsargas alavijų gydyti sužeistoms kareiviams, grįžusiems iš sėkmingos kampanijos Persijoje 333 m. pr. Kr. Egipto karalienės Nefertitė ir Kleopatra labai vertino šį augalą kaip grožio puoselėjimo priemonę.

Nors yra daugiau nei 200 alavijų rūšių, tik penkios iš jų turi gydomųjų savybių. Viena iš jų – Aloe Barbadensis Miller – pasižymi veiksmingiausiomis gydomosiomis savybėmis. Tai vienintelė rūšis, galinti vadintis tikruoju alaviju. Alavijai – sukulentai, išvaizda primenantys kaktusus, tačiau iš tiesų priklauso lelijinių šeimai, kaip ir svogūnai, česnakai ir šparagai. Augalui subrendus galima išimti vidinę želę, ją užkonservuoti ir išpilstyti į butelius – taip gaunamas gėrimas, beveik visiškai identiškas natūralioms šio augalo sultims.

Teigiamą alavijų poveikį pajusime gerdami sultis – jos veiks priešuždegimiškai, sklandesnė taps imuniteto veikla. Alavijai gali būti maišomi ir su kitomis sudedamosiomis dalimis – taip gaminami kremai ir losjonai išoriniam naudojimui, kurie maitina odą ir gerina jos būklę.

Kad produktas būtų iš tiesų veiksmingas, alavijai turi būti pagrindinė sudedamoji dalis. Ieškokite produkto, kuriuose daug alavijų.

## Lapo viduje

Alavijų želėje yra mažiausiai 75 žinomos sudedamosios dalys; jų galbūt yra ir daugiau, ir ateityje jos bus atrastos. Šias sudedamąsias dalis galima suskirstyti į tokias grupes:

**Vitaminai.** Alavijuose yra daug vitaminų, tačiau svarbiausi iš jų yra antioksidantai: vitaminai C, E ir beta karotenas, vitamino A provitaminas. Be to, alavijai – vienas iš nedaugelio augalų, kuriame yra vitamino B12.

**Mineralai.** Alavijuose yra magnio, mangano, cinko, vario, chromo, natrio, kalio ir geležies.

**Aminorūgštys.** Žmogaus organizmui reikia 20 aminorūgščių – statybinių baltymų blokų; alavijuose yra 19 iš jų. Dar svarbiau tai, kad alavijuose yra septynios iš aštuonių esminių aminorūgščių, kurių žmogaus organizmas negamina ir kurių mes turime gauti su maistu.

**Cukrūs.** Alavijuose yra svarbių polisacharidų, kurie gerina imuniteto veiklą.

**Fermentai.** Alavijuose yra lipazių ir proteazių, kurios skaido maisto medžiagas ir dalyvauja virškinimo procese, taip pat karboksipeptidazių, kurios atlieka slopinantį poveikį uždegiminiuose procesuose.

**Augaliniai steroliai.** Alavijuose yra trys pagrindinės augalinių sterolių rūšys, pasižymintys stipriu priešuždegiminiu poveikiu.

**Saponinai.** Tai vandenyje smarkiai putojantys junginiai, pasižymintys stipriu priešmikrobiniu poveikiu; jie kovoja su bakterijomis, virusais, pelėsių grybeliu ir mielių grybeliu.

**Ligninas.** Šio junginio, kurio yra sumedėjusių augalų ląstelėse, dėka alavijai pasižymi gebėjimu prasiskverbti į gilesnius odos sluoksnius.

**Antrachinonai.** Svarbiausi iš jų yra aloinas ir emodinas. Visi antrachinonai pasižymi stipriu skausmą malšinančiu poveikiu, taip pat priešbakteriniu ir priešvirusiniu poveikiu.

**Salicilo rūgštis.** Tai į aspiriną panašus darinys, kuris vartojant į vidų pasižymi priešuždegiminiu poveikiu, o vartojant išoriškai padeda pašalinti apirusius audinius.

## Kokie alavijų produktai?

Mano nuomone, vidinė lapų želė yra geriau nei alavijų sultys, gaminamos panaudojant visą alavijo lapą, nes iš viso alavijo lapo gaminami produktai yra filtruojami ir dažnai yra koncentruoti. Kai gamybos procese naudojamas filtras, iš produkto gali būti pašalintos sudedamosios medžiagos, apie kurias dar nežinome. Kalbant apie vartotojams skirtus produktus, Tarptautinė alavijų mokslo taryba (angl. IASC) leidžia naudoti terminą „sultys“ apibūdinant gėrimą, kuriame yra viso labo 15% alavijų. Tuo tarpu norint produktą vadinti „žele“, jame turi būti mažiausiai 85% alavijų. Net pirkdami produktą, pagamintą iš vidinės lapų želės, pažiūrėkite, ar ant jo yra Tarptautinės alavijų mokslo tarybos patvirtinimo antspaudas.



## Kodėl alavijai tokie naudingi?

Alavijas – tai kokteilis, kuriame gausu maistinių medžiagų. Kai visos šios medžiagos veikia kartu, poveikis yra daug stipresnis, nei būtų tuo atveju, kai kiekviena medžiaga veiktų atskirai. Taip yra todėl, kad jos veikia tarsi komanda, kai viena medžiaga stiprina kitos poveikį, – šis reiškinys vadinamas sinergija. Be to, alavijai yra augalai adaptogenai, o tai reiškia, kad jie padidina bendrą organizmo atsparumą neigiamam aplinkos poveikiui, pavyzdžiui, infekcijai ar stresui.