

Октомври 2007 | Брой 69

FOREVER



България



Aloe Berry Nectar

**Неочаквано добра
комбинация**

Aloe Berry Nectar

Неочаквано добра комбинация

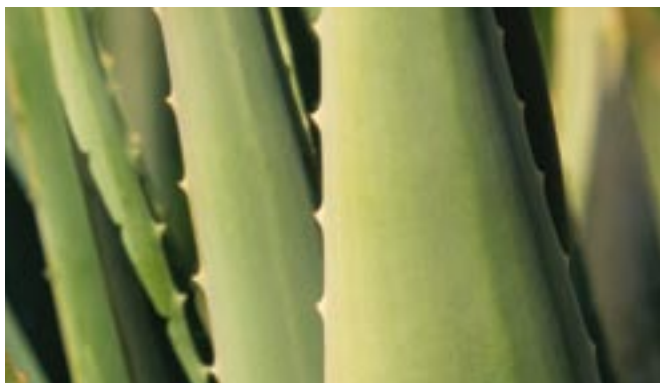


Aloe Berry Nectar е вкусна и здравословна напитка с уникална формула. Aloe вера със сок от червени боровинки и ябълки се оказват една неочаквано добра комбинация. Но в случая популярният рекламен слоган е наистина изпълнен със смисъл, защото тази напитка няма за цел само да гъделичка приятно вкусовите ви рецептори, а е истински извор на здраве. В нея се срещат три от най-полезните растителни сокове, за да ви изпълнят с енергия и жизненост.

Основната съставка на тази напитката на ФЛП е чист стабилизиран гел от алое. Вероятно мнозина от вас добре познават забележителните свойства на алоето, но може би има и такива, които са попадали само на откъслечна информация. Нека отново да се спрем на най-важното.

Човекът познава и използва алое вера от дълбока древност, за да поддържа и здравето и външния си вид. Митове и легенди разказват за употребата му преди хиляди години. През вековете алое вера се споменава в писмените паметници на най-различни народи – египтяни, гърци, римляни, индийци и китайци и араби.

За мнозина е изненадващо, че всъщност алоето се състои от 99,0–99,5% вода и всички останали 75 различни полезни съставки се съдържат в оставащия едва 0,5-1,0%. Многобройните хранителни съставки в алоето са в отличен баланс и макар да са в малки количества, те се грижат за нас в унисон. Съвместното им въздействие е по-мощно, отколкото може да се очаква от механичния им сбор, тъй като те взаимно подпомагат функцията си – ефект, известен като синергизъм. Aloe вера има и адаптогенни свойства, или с други думи – то подсилва общата устойчивост на организма към вредни влияния, инфекции и стрес, като компенсира дефицитите от хранителни вещества в него.



Но нека видим какви все пак са съставките на алое вера, които са му извоювали прякорите „растение-чудо“, „природен лечител“ и „лек за изгаряния“. Те могат да се разделят на следните групи:

- **Витамини** – ценните антиоксиданти А, С и Е, както и витамини от В групата. Aloe вера е и едно от малкото растения в света, източник на витамин В12.
- **Ензими** – няколко от тези биохимични катализатори се съдържат в алоето. Амилазата и липазата подпомагат храносмилането, като разграждат мазнините и захарите. Противовъзпалителните и аналгетични свойства на растението се дължат на ензима карбоксипептидаза.
- **Минерали** – натрий, калий, калций, магнезий, манган, мед, цинк, хром и желязо. Магнезиевият лактат в алое вера блокира производството на хистамин в организма и се смята, че мощното противосърбежно действие на растението се обуславя от него.
- **Захари** – сред тях са важни дълговерижни полизахариди, които укрепват имунната система. За разлика от другите захари, глюкомананите в алоето не се разграждат преди да бъдат усвоени, а попадат в кръвообращението в цялостен вид. Там те действат като имуномодулатори – засилват или потискат имунния отговор в зависимост от конкретната нужда на тялото.
- **Антрахинони** – най-важни са алоин и емодин, а всички заедно са силни обезболяващи и е доказано, че притежават антибактериални и антивирусни свойства. В чистата си форма имат и силно разхлабващо действие.
- **Лигнин** – дървесинно вещество, което дава на алоето уникалното свойство да прониква дълбоко в кожата и да пренася със себе си други полезни съставки.
- **Сапонини** – естествени производни на сапуна с антисептично действие.
- **Растителни стероли** – сред тях са кампестерол, бетаситостерол и лупеол. Известни са с противовъзпалителните си качества.
- **Салицилова киселина** – съединение подобно на аспирин с противовъзпалителни и антибактериални свойства.
- **Аминокиселини** – алое вера гелът съдържа 20 от необходимите на тялото 22 аминокиселини и седем от осемте незаменими.

Хранителните и антиоксидантни свойства на гела от алое вера се дължат на този богат коктейл от полезни съставки. То допринася за естествената защита на



епителните тъкани от вредни въздействия, а когато са наранени – подпомага заздравяването им. 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. Антиоксидантите в него се борят с разрушителните „свободни радикали“ – нестабилните съединения, които се образуват при обмяната на веществата и изобилстват в замърсителите на околната среда.

Естественото противовъзпалително и антимикробно действие на съставките на растението подпомагат развитието на клетките и така ускоряват процеса на заздравяване. Но алоето помага не само на хората със здравословни проблеми. Много от тези, които го пият споделят, че се чувстват по-добре като цяло – по-спокойни, по-уравновесени и по-енергични. Това вероятно 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.

Както вече стана дума, неочаквано сполучливата формула на нектара от алое вера и червени боровинки се дължи до голяма степен на съдържащите се в него 90,2% гел от алое. Но за отличният му вкус и здравословни качества допринасят също соковете от боровинки и ябълки.

Червените боровинки са много богат източник на витамин С и в началото на XIX век се използват широко от моряци, тръгнащи на дълги пътешествия, за предотвратяване на скорбут – болест, причинявана от недостиг на витамин С. Индианците пък използват червените боровинки като лекарство, и дори и днес те са известни като средство за пречистване на организма, което действа основно върху бъбреците. Според изследвания върху лечебните свойства на червените боровинки, проведени от Американската медицинска асоциация (и публикувани в „Таймс“ през юли, 1994 г.), едно от основните им свойства е, че намаляват вероятността от развиване на остри инфекции на пикочния тракт. В още по-нов доклад се обръща внимание на боровинките като добро средство за профилактика при страдащи от хроничен цистит. Механизмът на действие не е чрез повишаване на киселинността на урината, както се смяташе доскоро, а благодарение на съдържащите се в тях флавоноиди, известни като проантоцианидини (ПАЦ). Те имат уникална химична структура, която пречи на патогенните бактерии да се прикрепят към стените на пикочния тракт и така предотвратяват развитието на инфекции. Трябва да се отбележи, че действието на червените боровинки при уринарни инфекции е по-скоро профилактично и превантивно. При вече развити инфекции ефектът не е изявен. Нови изследвания свидетелстват, че свойствата на ПАЦ в червените боровинки да затрудняват прикрепянето на бактерии към тъканите в организма може да се окаже полезно и при бактериални стомашни язви и пародонтоза.

В тези плодове се откриват много антиоксидантни феноли и сред тях е пикногенолът, който има ключова



роля за задържане на колагена в кожата. Според изследвания на Университета Скрантън в Пенсилвания и на Илинойския университет, тези антиоксиданти биха могли да изиграят роля за превенцията на сърдечно-съдови заболявания и на някои видове злокачествени образувания. Макар да са нужни още много изследвания, предварителните данни сочат, че червените боровинки може би имат антиканцерогенни свойства.

Все още се провеждат и различни тестове и наблюдения върху въздействието на храни с висока ORAC стойност върху забавянето на стареенето и свързаните с него хронични старчески изменения, като загуба на паметта и липса на ориентация. Стойността ORAC или капацитетът на поглъщане на кислородни радикали е индикатор до каква степен един антиоксидант успява да се противопостави на вредното въздействие на свободните радикали. Червените боровинки имат висока ORAC стойност – 1750 единици за 100 г плод.

Ябълковият сок е известен със съдържанието си на витамини А и С, както и на калий и пектин. Доказано е, че фибрите, флавоноидите, антиоксидантите, фруктозата и изобщо фитонутриентите в ябълките понижават нивата на лошия холестерол в кръвта, подобряват функцията на червата, свързват се с понижен риск от сърдечно-съдови заболявания, диабет тип 2 и астма. Смята се, че имат и потенциални антиканцерогенни свойства. Сокът е не само полезен, но и много вкусен – той притежава особена сладост, която придава приятен аромат на нектара с алое и червени боровинки.

Aloe Berry Nectar може да се приема с яденето или отделно от него. Боровинковият и ябълковият аромат са изцяло натурални и се дължат на смес от пресен сок от боровинки и от сладки, зрели ябълки. Добавили сме само фруктоза (естествена плодова захар), за да постигнем приятен вкус, изкушаващ и възрастни, и деца. Убедихте се, че нектарът от алое и боровинки е една наистина неочаквано добра комбинация, нали?

