

APPENDICE & GLOSSARIO



Appendice

Il contenuto e le proprietà dell'Aloe Vera Gel

L'Aloe Vera Gel contiene oltre 75 componenti conosciuti che possono essere divisi nei seguenti gruppi:

Vitamine

Ne contiene una grande varietà, ma le più importanti sono quelle antiossidanti: Vitamina C ed E, Beta Carotene. È anche una delle poche piante al mondo fonte di Vitamina B12, molto utile ai vegetariani.

Minerali

Magnesio, manganese, zinco, rame, cromo, calcio, sodio e potassio.

Aminoacidi

Il corpo umano ha necessità di 22 aminoacidi che costituiscono i blocchi di costruzione delle proteine e Aloe Vera Gel ne fornisce molti. Cosa più importante, fornisce gli aminoacidi essenziali che non possono essere sintetizzati nell'organismo e che possono essere assunti solo con il cibo.

Zuccheri

Includono anche i mucopolisaccaridi, molto importanti perché agiscono anche sul sistema immunitario.

Enzimi

Lipasi e Proteasi che degradano il cibo ed aiutano la digestione.

Acidi grassi

I tre tipi principali sono dei potenti agenti di contrasto per gli stati infiammatori.

Lignina

Questo componente del legno dà all'Aloe Vera la capacità di assorbimento.

Saponine

Queste sostanze esercitano una forte azione di contrasto contro batteri, virus, funghi e lieviti come Candida o Mughetto.

Antrachinoni

I più importanti sono l'Aloina e l'Emodina. Se puri, sono lassativi molto forti.



Perché funziona?

Funziona fornendo un ricco cocktail di elementi nutritivi, la cui azione combinata ed il cui equilibrio producono un effetto più potente di quello che si potrebbe avere dall'attività dei singoli elementi. Questo perché lavorano come una squadra, potenziando il proprio effetto l'uno con l'altro in sinergia. Possiede anche qualità adattogene, il che significa che persone diverse ne traggono vantaggi differenti in base a ciò di cui hanno bisogno, perciò i benefici variano da persona a persona.

Dove funziona?

L'Aloe Vera, date le sue qualità nutrizionali e le proprietà antiossidanti, aiuta dapprima a prevenire i danni ai tessuti epiteliali e se già sono danneggiati contribuisce al ripristino delle loro migliori condizioni. Gli antiossidanti combattono i "radicali liberi", composti instabili prodotti dal nostro metabolismo, che si possono anche trovare negli inquinanti ambientali. Si pensa che siano responsabili di varie patologie e che siano implicati nel processo di invecchiamento.

Come funziona?

Grazie ai suoi componenti nutritivi, promuove la crescita cellulare e quindi facilita la guarigione. Molte persone che assumono l'Aloe affermano di provare una sensazione di benessere - si sentono semplicemente meglio, più calmi e meno ansiosi.

Questo può essere dovuto all'effetto dell'Aloe sul sistema immunitario che diventa più equilibrato ed efficiente nella difesa dell'organismo dagli attacchi esterni.

In conclusione:

L'Aloe Vera non è una panacea per tutti i mali e non c'è niente di magico in essa. Ha efficacia soprattutto sul tessuto epiteliale e sul sistema immunitario. Questo è largamente sostenuto da testimonianze evidenti, dato che migliaia di persone, durante i secoli, hanno riferito dei benefici riscontrati per vari disturbi della pelle e in caso di disordini dell'intestino. Dopo una regolare assunzione di Aloe Vera, ci sono stati miglioramenti anche in problematiche derivanti da problemi del sistema immunitario, respiratorio, muscolo-scheletrico e dell'apparato digerente. L'Aloe Vera può perciò giocare un ruolo complementare nel trattamento di molti disturbi.

Molto importante è che le persone chiedano comunque il consiglio del proprio medico, quando la diagnosi è dubbia o quando la situazione non migliora.



Proprietà del gel stabilizzato di Aloe Vera:

Di seguito sono riportate le proprietà dell'Aloe Vera, riferite od osservate da una molteplice e lunga casistica internazionale.

- È un detergente naturale per la presenza di saponine.
- Penetra nei tessuti grazie alla presenza di lignina.
- Limita la sensibilità dei tessuti nell'area su cui è applicata, alleviando i dolori alle articolazioni e muscoli.
- Si ritiene che abbia effetti di contrasto per le aggressioni virali, di supporto durante gli stati antinfiammatori e nei rialzi della temperatura corporea.
- Allevia pruriti e bruciori.
- È un idratante naturale.
- Dà benessere alla pelle e all'organismo apportando una grande quantità di vitamine, minerali, zuccheri, enzimi ed aminoacidi essenziali e secondari.

Ingredienti dell'Aloe Vera Gel di Forever Living Products...

Acido Ascorbico (Vitamina C)

La Vitamina C, o Acido Ascorbico, è necessaria nella prevenzione e nella cura di una avitaminosi chiamata scorbuto. Il Sorbitolo è la materia prima di partenza per la produzione dell'Acido Ascorbico. La Vitamina C è essenziale nella formazione del collagene intercellulare, nel mantenimento della struttura dentale, nella matrice delle ossa e dei vasi sanguigni. Favorisce la riparazione dei tessuti cutanei e l'assorbimento del ferro. Rende l'organismo più resistente alle infezioni e lo aiuta a combattere le malattie da raffreddamento.

Acido Citrico

Prodotto da soluzioni zuccherine di agrumi come limoni, arance e lime. Usato ampiamente nell'industria alimentare, è impiegato come correttore di pH e come antiossidante per ritardare le reazioni dei metalli.

Gomma di Xantano

Derivata dalle piante è un agente stabilizzante ed emulsionante naturale.



Sodio Benzoato

Aroma presente naturalmente, derivato da frutti come le more ed altri frutti di bosco. Aiuta a stabilizzare e prevenire la crescita batterica durante il consumo dei prodotti. Nel Gel è usato in concentrazione inferiore allo 0,1% per impedire che questo si degradi, dopo che è stato aperto.

Papaina

Un enzima naturale contenuto nella Papaia dotato di azione proteolitica. Contribuisce cioè alla trasformazione delle proteine in sostanze meno complesse. Usato per la digestione delle proteine.

Sorbato di Potassio

Il sale sodico dell'Acido Sorbico (si trova naturalmente nei frutti secchi di montagna) è un tampone naturale ed un agente aromatizzante che aiuta a proteggere la freschezza dell'Aloe.

Sorbitolo

Questo è un eccellente agente equilibrante, che favorisce l'assorbimento di vitamine e minerali. Si trova in natura in molti frutti ed ha una leggera azione dolcificante, che può anche migliorare il gusto. Il Sorbitolo è spesso usato come dolcificante nei prodotti per diabetici. Si usano due tipi di Sorbitolo: cristalli di Sorbitolo, in forma solida che non contengono acqua e, Sorbitolo Acquoso che è in forma liquida e derivato dal granoturco trattato in modo particolare.

Tocoferolo (Vitamina E)

È una vitamina essenziale per l'uomo, ben conosciuta per le sue proprietà salutari. È un antiossidante naturale, derivato dall'olio del germe di grano, dal chicco di riso e da altri oli vegetali.



Glossario

Adattogeno

La capacità di certe sostanze di aiutare l'organismo a combattere gli effetti dannosi correlati ad alcune sostanze o a agenti esterni.

Allantoina

Sostanza organica in grado di stimolare la riproduzione cellulare.

Aminoacidi

I componenti delle proteine. Il corpo umano ha bisogno di 22 aminoacidi (l'Aloe Vera ne contiene 20 di cui 8 di quelli essenziali che il corpo non è in grado di produrre autonomamente).

Antiossidante

Sostanza che protegge le cellule dall'azione dannosa dei radicali liberi (Il betacarotene e le vitamine C ed E hanno un potere antiossidante).

Bio-disponibile

Sostanza che viene assorbita in maniera immediata dall'organismo.

Bioflavonoidi (vitamina C)

Sostanze che favoriscono l'assimilazione della vitamina C, fra i più importanti bioflavonoidi compaiono la rutina e l'esperidina, naturalmente presenti nei cibi ricchi di vitamina C.

Carotenoidi

Pigmenti dal colore giallo, arancio e marrone che conferiscono alle piante il loro tradizionale colore, sono inoltre una fonte di vitamina A.

Chelati

Dicesi dei minerali, specialmente dei metalli pesanti, disponibili in forma assimilabile dall'organismo.

Colesterolo

Sostanza prodotta dal fegato simile ai grassi, presente anche in alcuni cibi di origine animale, protegge le cellule e le fibre nervose, controlla la produzione di ormoni e trasporta i grassi. (Vedere anche HDL e LDL).

Condroitina solfato

Sostanza presente nelle cartilagini, agisce in combinazione con la glucosamina per la composizione del tessuto cartilagineo. La condroitina mantiene inoltre la viscosità del liquido sinoviale presente nelle giunture e funziona quindi come un olio che protegge gli "ingranaggi" dell'apparato osseo-articolare.



Collagene ed elastina

Proteine che proteggono i tessuti della pelle. Queste sostanze, se contenute nelle creme, svolgono un'azione idratante.

EFA: Essential Fatty Acid (Acidi grassi essenziali)

Acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi fondamentali per la buona salute dell'organismo che, non essendo in grado di produrli in maniera autonoma, deve approvvigionarsene attraverso l'assunzione del cibo.

Emollienti

Sostanze ad azione ammorbidente, idratante e lenitiva.

Ferro

Importante minerale presente in ogni cellula dell'organismo solitamente in combinazione con le proteine. Il ferro è fondamentale per la produzione dell'emoglobina e della mioglobina, responsabili del trasporto dell'ossigeno nel sangue e nel tessuto muscolare.

Fibroblasti

Cellule responsabili della produzione del collagene che costituisce parte del tessuto connettivo dell'organismo.

Fitonutrienti

Fonti di nutrienti vegetali essenziali presenti nelle piante e nella frutta. Sono conosciuti come sostanze in grado di favorire il benessere dell'organismo.

Glucosamina solfato

Componente del tessuto cartilagineo. Esperimenti dimostrano che se si assume per via orale, viene immagazzinata nella cartilagine delle giunture.

Gymnema silvestre

Pianta rampicante che cresce nelle foreste tropicali dell'India Centrale. Le sue foglie trovano impiego nelle preparazioni medicinali.

HDL: High Density Lipo-protein (Lipoproteina ad alta densità)

Un tipo di grasso presente nel sangue in grado di prevenire la formazione di depositi di colesterolo nelle arterie.

LDL – Low Density Lipo-protein (Lipoproteina a bassa densità)

Grasso responsabile del trasporto dei depositi nella corrente sanguigna. Un'alta concentrazione di questa sostanza nel sangue provoca la formazione di depositi di colesterolo nelle arterie.



Lipidi

Denominazione specifica per grassi, oli e altri tipi di sostanze grasse.

Minerali

Elementi chimici che costituiscono parte integrante di molti processi all'interno dell'organismo.

Minerali in tracce

Minerali necessari al corpo in piccole quantità.

MSM (metilsulfonilmetano)

Questo composto zolfo, presente in ogni cellula dell'organismo, è fondamentale per la costruzione delle proteine. Se usato singolarmente, è un analgesico e antinfiammatorio, che ha trovato impiego per molti anni nella cura delle distorsioni dei cavalli.

PH

Unità di misura dell'acidità e dell'alcalinità. Si basa su una scala che va da 0 a 14, dove il pH 7 corrisponde a quello neutro. I valori al di sotto del 7 indicano l'acidità e quelli al di sopra del 7, l'alcalinità.

PH bilanciato

Il pH naturale della pelle che corrisponde che si aggira fra il 4.5 e il 5.5.

Radicali liberi

Particelle reattive contenenti elettroni spaiati che le rendono instabili. Lo sviluppo dei radicali liberi è favorito dai raggi solari e da fattori inquinanti come ad esempio il fumo.

RDA

Fabbisogno giornaliero di minerali e vitamine raccomandato. L'RDA rappresenta la quantità media consigliata per proteggere la salute del proprio organismo. Non tutti i nutrienti hanno un RDA specifico.

Riboflavina (vitamina B2)

Vitamina idrosolubile molto importante per il benessere e lo sviluppo dell'organismo e anche per la riproduzione. Appartiene alle vitamine del gruppo B.

Saponina

Sostanza con proprietà antisettiche e detergenti.

Sebo

Naturale secrezione oleosa dell'epidermide.

Tensioattivi

Sostanze che riducono la tensione della superficie permettendo così ai liquidi di raggiungere il loro obiettivo.



Umettante

Sostanza che favorisce l'idratazione dell'epidermide attraendo l'umidità presente nell'aria e favorendo la ritenzione di liquidi (Glicerina, Urea, Sorbitolo).

Vitamina C

Necessaria per ottenere il massimo beneficio dall'MSM, è inoltre fondamentale per la produzione di collagene e a questa vitamina vengono associati numerosissimi effetti benefici sull'organismo.

Fabbisogni giornalieri di vitamine e minerali raccomandati:

mg = milligrammi (1000 mg corrispondono a un grammo)

mcg = microgrammi (1.000.000 di microgrammi corrispondono a un grammo)

Vitamina	Quantità RDA (razione giornaliera raccomandata) (valori di riferimento)
A	800 mcg
Tiamina	(B1) 1.4 mg
Riboflavina	(B2) 1.6 mg
Niacina	(B3) 18 mg
Acido pantotenico	(B5) 6 mg
Pirodoxina	(B6) 2 mg
Cianocobalamina	(B12) 1-2 mcg
C	60 mg
D	5 mcg
E	10 mg

Fabbisogno giornaliero di minerali raccomandato:

mg = milligrammi (1000 mg corrispondono a un grammo)

mcg = microgrammi (1.000.000 di microgrammi corrispondono a un grammo)

Minerali	Quantità
Calcio	(Ca) 800 mg
Fosforo	(P) 800 mg
Ferro	(Fe) 14 mg
Magnesio	(Mg) 300 mg
Zinco	(Zn) 15 mg
Iodio	(I) 150 mcg

