

Yazar hakkında

1962 doğumlu Jutta Oppermann, Yüksek Biyolog unvanına sahiptir. Gazeteci, serbest yazar ve okutman olarak Bielefeld'te yaşıyor ve meslek hayatında sayısız kitaplara imza attı. Özel branşları arasında sağlık konuları, özellikle de "alternatif tıp" yer alıyor.

Translation from Avcon Enternasyonel Ltd. & Net Tercüme Ltd., Antalya, Türkiye.

© 2003 LebensBaum Matbaası (Kamphausen GmbH, Bielefeld) >> Resim listesi: Okapia: sayfa 4, 8, 20, 21, 24, 25, 27; Cinderella GmbH: sayfa 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12; Alexander Haselhoff: sayfa 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, U4; Kakteenland Steinfeld: sayfa 14 >> Sayfa yapısı: Matrix Typographie & Gestaltung, C. Modi/M. Orłowski, Hamburg. >> Baskı, temsil ve yaygınlaştırma veya çoğaltma ile ilgili tüm haklar (kısmen bile olsa) saklıdır. >> Bu yayındaki tüm veriler yazar tarafından itina ile kontrol edilmiştir. Bu broşürde tasvir edilen uygulamalarla ilgili her türlü sorumluluk ve zararlar sorumlu tutulmak için bir gerekçe sayılamaz. Lütfen metin içerisinde yer alan uyarıları dikkate alın ve ciddi hastalıkları kendi başınıza tedavi etmeye kalkışmayın. Yalnızca deneyimli doktor veya pratik hekimlerin koyabileceği tam ve doğru teşhis sonrasında şikayetler başıyla tedâvi edilebilir.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1		
Tanrıların bir armağanı	>>>	5
Bölüm 2		
Gerçek Aloe – Bir portre	>>>	9
Bölüm 3		
Etkin maddeleri	>>>	13
Bölüm 4		
Doğal güzellik ve sağlık	>>>	21
Bölüm 5		
Kolaylaştırılmış kişisel kullanım	>>>	26

BÖLÜM 1

TANRILARIN BİR ARMAĞANI

**“Tedavi araçlarınız,
yiyecekleriniz olacaktır.”**

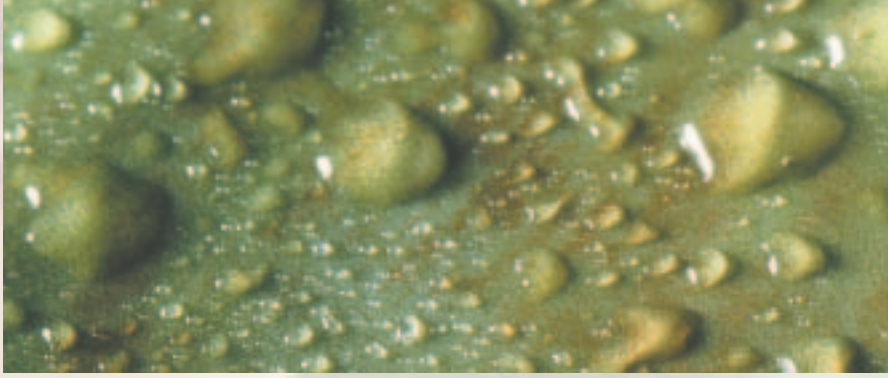
HIPOKRAT

“Tıbbi bitkilerin kraliçesi” olarak nitelendirilen Aloe Vera, diğer hiçbir bitkinin yapamadığını gerçekleştirerek vücudumuzu onarıp bakım yapıyor. Benzersiz bir şekilde vücuttaki kendiliğinden iyileşme mekanizmasını kuvvetlendirerek daha fazla canlılık ve yaşama sevinci sağlıyor. Bu bitki insanlar için mükemmel bir sanun verici etki alanı ile asırlar boyu sonsuz güzellik sunuyor.

Önceden beri hemen tüm kültürlerde ve tüm kıtalarda dikkat çekmeyen Aloe Vera kulağa hoş gelen ismiyle süsleniyordu: Afrikalı göçebeler bu bitkiyi “çöl zambağı”, Kızılderililer “gökten gelen sihir”



olarak nitelendirirken, Mayalar bitkiyi “Ebedi gençlik kaynağı” gözüyle bakıyordu. Olağanüstü tedavi etkilerinden dolayı bu bitkiye dünya üzerinde çok sayıda sıfat kazandırıldı: Örneğin Sümerliler bitkiyi “Tanrıların



bir armağanı” olarak kabul etmişlerdi ve Mısırlılar için bu bitkiden elde edilen su, “Tanrıların kanı” ile aynı değerdedi.

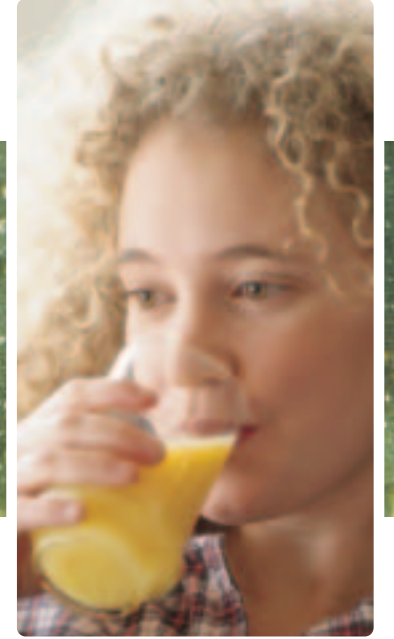
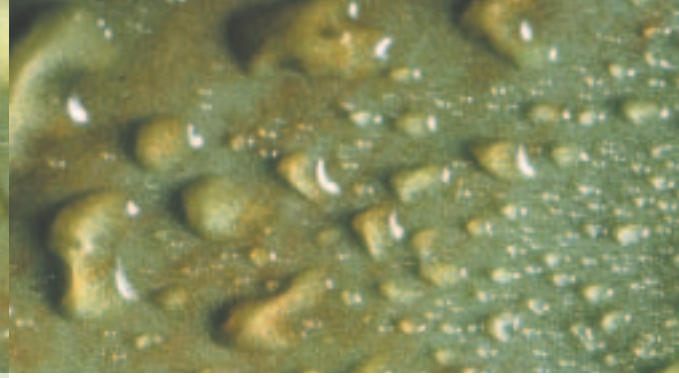
Ölümsüzlük sembolü

Eski Mısır güzellikleri, Nofrette ve Kleopatra kraliçeleri bedenlerinin bakımını tapınak surları önünde taze toplanmış Aloe Vera yapraklarıyla yapıyorlardı ve Firavun mezarlıklarında bu bitki ile ilgili tahmini olarak 6.000 yıl önce yapılmış çizimler bulundu. Eski Mısırlılar, ölümlerine mür ağacı ve Aloe Vera suyuyla elde edilen rayiha’y sürüyorlardı. Demek ki bu muhafaza özelliği, insanların bu bitkinin güzellik ve uzun yaşam sağladığı konusunda bir neden teşkil ediyordu.

“Saksı içindeki doktor” daima yanıbaşında.

Yunan doktoru ve “Tıbbın Babası” Hipokrat (M.Ö. 460 - 375 yılları arasında yaşadı), Aloe Vera’nın tedavi edici özelliklerine tanık olmuştu. Bu bitkiyi çıban, saç dökülmesi mide ve bağırsak şikayetlerinde kullanıyordu. Birkaç yüzyıl sonra Kral Nero’nun ordusundan olan doğa bilimci ve ünlü doktor Dioskurides de bu şifa bitkisinin cazibesine kapılmış olmalı: Etkisini sözlü ve yazılı olarak 800 farklı hastalık için tespit etti. Hildegard von Bingen (1098-1179) bu bitkiye çok fazla güveniyordu. Kadın manastırının baş ra-

hibesi ve doğa bilimci’si, bitkiyi, geçici çıban, mide şikayetleri, migren ve diş çürüklerine karşı öneriyordu.



Dünya gezgini ve maceracı Christoph Kolombus da bu dikenli bitkinin potansiyelini tahmin etmişti. Gezilerinde yanında bir doktor bulundurmayıp, ishal, güneş yanığı, yaralanmalar ve diğer acil durumlar için “saksı içindeki doktorunu” (burada belirtilmek istenen, çiçek saksısıyla Aloe Vera’dır) daima yanında taşıyordu. Çinliler venedikli ticaret adamı Marco Polo’yu bitkinin geniş uygulama alanı ile ilgili, örneğin güzellik içeceği, burun boşluğu iltihaplanmaları ve egzamaya karşı şifaları konularında bilgilendirdiler. Aloe günümüz Çin hekimliğinde, dünya üzerindeki diğer Hintli ve birçok ulusun halen sıkı bir parçası olarak değerini muhafaza ediyor.

Günümüzde Aloe Vera Güzellik ve yaşam iksiri

Aloe Vera yirminci yüzyılda batı dünyasında sansasyon yarattı. Böylece röntgen ışını ile meydana gelen cilt yanıkları Amerikan doktorları tarafından test edilerek yaprakların pomadıyla tedavi başarılı bir şekilde uygulandı. Ayrıca Hiroşima’daki atom bombası vakasından kaynaklanan radyoaktif ışınlar vasıtasıyla yanıkların bu bitki sayesinde iyileşme gösterdiği saptandı.

Amerikalılar Aloe Vera’nın etki mekanizmalarına, saygın bir şekilde

"The silent Healer" (sessiz hekim) adıyla, geçtiğimiz yüzyılda bilimsel alanda araştırdıklarında buralarda büyük oranda itimatsızlık hakimdi. Ancak geçtiğimiz yıllarda bitki Avrupa'da yerini keşfetti. Bakım sağlayıcı, nemlendirici, yara iyileştirici ve ağrı giderici özellikleri sayesinde pazarı giderek artarak kozmetik sanayii ile tüketiciler için vazgeçilmez bir ürün haline geldi.

Bununla bitmiyor. Aloe Vera'nın bileşimleri metabolizmamız üzerinde ayarlayıcı ve dengeleyici bir etkiye sahip. Böylece, özellikle sık olarak biyo-aktif vital maddelerin bozulmasına yol açan ve kimyasal olarak değişime uğrayan, zararlı maddelerle zorlanan veya doğallığını yitiren yiyeceklerin kullanımı, vücudumuzun fizyolojik bakımdan beslenme özelliğini yitirmesine kesin sebep oluyor ve tüm vücut organizmasının sağlığını tehlikeye atıyor. Günde bir bardak Aloe Vera jeli için herkes, vücudun savunma sistemini güçlendiren ve canlılığını yükselten çok değerli bir besin maddesini almış oluyor. Aloe Vera, doğada yetişmeyen amino asitler, enzimler, karbonhidratlar, mineraller ve vitaminler gibi hayati önem taşıyan maddeleri içeriyor.

Aloe Vera; bu dikenli bitki günümüzde tamamen yerini aldı: Sayısız insanlar tarafından , vital maddeleri sıhhati artıran ve sağlıklı kalmaya destek veren bu bitki, bir güzellik iksiri ve sağlıklı beslenme takviyesi olarak değerlendiriliyor.



BÖLÜM 2

GERÇEK ALOE BİR PORTRE

Aloe Vera daha çok bir kaktüse veya sarı sabır otuna benzemesine rağmen, zambakgiller kategorisinde yer alır ve sarımsağın bir akrabasıdır. Dünya üzerinde yaklaşık 300 Aloe çeşidi biliniyor. Bunların arasında Aloe Barbadensis Miller, Aloe Vera Linné (lat. doğru/gerçek Aloe) olarak adlandırılan türü, bakım ve sağlık özellikleri bakımından sizi ilgilendiren en etkilisidir. Bitki astropikal bölgelerde ve çöl zeminlerinde yetişme özelliğine sahip. Afrika, Orta ve Güney Amerika ile Akdeniz bölgelerinde yetişiyor ve ayrıca Avustralya'da (örneğin Queensland), Florida'da, Kaliforniya'da, Teksas'ta, Küba'da, Meksika'da ve İspanya'da yetiştiriciliği yapıyor.

Aloe Vera çiçekleri parlak sarı rengine sahip. Bunun dışında bu bitki pek göze çarpıcı bir dış görüntüye sahip değil. Gri-yeşil, etli ve dikenli yapraklarının büyüklüğü 60 santime kadar uzayabiliyor ve bir rozet görüntüsü veriyor. Dört veya beş yıl süren yetişme süresinden sonra hasat ediliyorlar. Sağlığımız için, içerisinde yeterli miktarda jel şeklindeki sıvının olgunlaşması ve böylece değerli besin ve etken maddeler sunmak için bu kadar uzun bir dönemden geçmesi gerekiyor.

Aloe suyu – Sağlığın
kaynağı