

ALOE VERA

- Ursprünglich stammt die „Lilie der Wüste“, wie die Aloe barbadensis auch genannt wird, von der arabischen Halbinsel oder aus dem Sudan
- Die Bezeichnung „Aloe“ bedeutet im Arabischen „bitter“. Tatsächlich enthält sie einen bitteren, abführenden, in größeren Mengen giftigen Saft, den man beim Aufschneiden der Blätter erst ablaufen lassen muss, bevor man das Fruchtfleisch als Gel verwendet oder daraus Saft presst. Bei gekauftem Saft oder Aloe-Pulver wird schon bei der Herstellung darauf Bedacht genommen

WIRKUNGEN

Immunsystem:

- Enthält immunaktivierende Polysaccharide Acemannan und Galaktose, gute Alternative, wenn Vitalpilze nicht vertragen werden
- Acemannan ist ein Polysaccharid aus dem Glykonährstoff Mannose, schützt die Zelle vor Anheften und Eindringen von Bakterien, Viren, Pilzen (Candida!)
- Acemannan hängt sich selbst an Erreger und regt das Immunsystem an – Training fürs Immunsystem ohne es zu erschöpfen

Autoimmunerkrankungen:

- Unterstützend, gleicht Immunsystem aus
- Mannose-Mangel ist häufig bei Lupus erythematodes

Verstopfung:

- Reinigt den Darm dank Ligninen (Ballaststoffe)
- Gleicht den Wasserhaushalt im Darm bei Verstopfung und Durchfall aus

Darmflora:

- Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora

Darmschleimhaut:

- Lignine und Acemannan werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhaut, die sie stärken, regenerieren und heilen
- Butyrat-Mangel steht deshalb in Verbindung mit Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm)
- Unverdaute Nahrungsmittelbestandteile, Toxine oder Krankheitserreger gelangen durch die löchrige Schleimhaut in den Organismus
- Dort werden sie vom Immunsystem bekämpft und es kommt zu stillen Entzündungen
- Viele Folgeerkrankungen: Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Darmentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Durchfall bei Antibiotika-Einnahme, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen und erhöhtes Darmkrebsrisiko

Allergien:

- Schnelle Ausscheidung von Allergenen, erhöht dank entgiftender Wirkung die Allergieaufnahmetoleranz

Entzündungen:

- Enthält Salicylsäure (Aspirin der Natur), unterstützt den Darm bei „stummen Entzündungen“, bei Entzündungen des Magens, Zahnfleisches und der Gelenke

Leber:

- Bindet Gifte im Darm (wie z. B. Ammoniak), entlastet damit die Leber
- Verbessert den Blutfluss in der Leber

Magen:

- Reguliert den pH-Wert des Magens
- Beruhigt den Magen
- Hemmt Entzündungen
- Regeneriert die Magenschleimhaut

Haut:

- Äußerlich zur Wundheilung, bei Sonnenbrand
- Zur Hautpflege, spendet Feuchtigkeit

Gefäße, Kreislauf:

- Senkt den Blutdruck
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Reinigt das Blut
- Verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes

Diabetes:

- Senkt den Blutzuckerspiegel

Blutbildung:

- Fördert die Blutbildung, bei Anämie

Stress:

- Adaptogen, erleichtert die Stressbewältigung und schont die Nebennieren

Nährstoffversorgung:

- Reich an Nährstoffen

ZU BEACHTEN

- Senkt den Blutdruck, daher Vorsicht bei niedrigem Blutdruck
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)
- Als Tagesdosis bei Saft können 60 ml angenommen werden, das entspricht 2 Kapseln 200fach konzentriertem Aloesaft