www.ihr-wellness-magazin.de

Sonderdruck

Ihr Wellness Magazin

und Ratgeber für mehr Lebensqualität

Aloe Vera – Quelle der Jugend

So hilft die Kraft der Aloe Vera Ihre Schönheit, Gesundheit und Jugend zu erhalten.

Aloe Vera – Quelle der Jugend

Aloe Vera gilt nicht nur als natürliches Anti-Aging und Schönheitsmittel, sondern besitzt auch eine außergewöhnliche Vielfalt an Heilwirkungen.

Das Besondere daran: Aloe Vera kann getrunken und äußerlich angewendet werden.

Aloe Vera ist eine Pflanze, die von Natur aus bereits über alles verfügt, was unser Körper benötigt. Sie ist eine Pflanze, die seit über 5.000 Jahren wegen ihrer spektakulären Wirkung auf Schönheit und Gesundheit geschätzt wird. Und auch in unserer modernen Zeit gewinnt die Aloe wieder an Bedeutung, durch ihre ungewöhnliche Vielfalt an Heilkräften, die sich hinter ihrem bescheidenen Äußeren verbergen.

Quelle der Jugend

- Bereits 3000 v. Chr. wurde sie in den Vedischen Schriften aus Indien als „Quelle der Jugend" aufgeführt.
- 1500 v. Chr. pflanzten die Ägypter die Aloe um ihre Pyramiden herum an und sie war dort als „der stumme Heiler" bzw. das „Blut der Götter" bekannt.
- Im chinesischen Heilbuch Shih-Shen gilt die Aloe als „Mittel zur Harmonie" und in Japan wird sie als „königliche Pflanze" verzehrt, getrunken und eingerieben.
- Christopher Columbus nannte sie den „Arzt im Blumentopf" und
- Alexander der Große hatte auf seinen Schlachten stets die Aloe wegen ihrer beschleunigenden Wundheilung dabei.

Vollwertiges Nahrungsmittel mit 400 Nährstoffen

Das Blattmark der Aloe Vera ist reich an lebenspendenden Stoffen wie Vitaminen, Mineralsalzen, Aminosäuren, Enzymen und verdauungsfördernden Fermenten. Deshalb nimmt die Aloe neben ihrer Funktion als Heilpflanze auch die Bedeutung eines vollwertigen Nahrungsmittels ein.

In ihrer biologisch aktiven Form besitzt sie über 400 Nähr- und Vitalstoffe und ständig werden weitere gefunden, was ihr im Laufe der Geschichte zu Recht den Titel „Königin der Heilpflanzen" eingebracht hat.

Aloe Vera darf in keiner richtigen Hausapotheke fehlen

Aufgrund ihrer Vielfalt an Mikronährstoffen wurde die Aloe in vielen Kulturen zum festen Bestandteil der Hausapotheke, da sie bei äußerer und innerer Anwendung eine heilende Wirkung ausübt. Bei äußeren Verletzungen – Verbrennungen, Sonnenbrand, abgeschürfte Haut, Prellungen oder Schnittwunden – wird das Aloe Blattmark aufgetragen und rasch eine Besserung verspürt. Bei Übelkeit, Unwohlsein oder Verdauungsproblemen wird ein kleines Stück ausgereiftes Blattmark gegessen und im Nu ist auch hier wieder alles in Ordnung.

300 Aloearten

Obwohl die Aloe in ihrem Aussehen eher einem Kaktus ähnelt, gehört sie zur Familie der Liliengewächse, ist also eine Gemüsepflanze. Bisher sind auf der ganzen Welt etwa 300 Aloearten offiziell verzeichnet, doch besitzen nicht alle heilende Eigenschaften. Deshalb finden lediglich drei Arten in der Medizin und in der Kosmetikindustrie Verwendung.

Nur eine ist die „wahre" Aloe

Von diesen drei Arten verfügt wiederum nur die „Aloe barbadensis Miller" nachweislich über die beste Wirkung auf die Haut und unseren menschlichen Organismus. Aus diesem Grund trägt sie allein den Namen Aloe Vera [vera = die Wahre].

Im Weiteren ist also stets die Aloe barbadensis Miller gemeint, wenn der Name Aloe Vera verwendet wird.

Äußerliche Anwendungsbereiche

Äußerlich angewendet hilft uns das aus dem Blattmark gewonnene Gel der Aloe bei vielen kleinen Leiden des täglichen Lebens, wie bei Schwellungen, Sonnenbrand, Risswunden, Insektenstichen und Hautausschlägen. Aloe-Präparate sind also hochwirksame Wundheilmittel.

Auch Leistungssportler verwenden das Gel beispielsweise um Verstauchungen, Zerrungen und Sehnenentzündungen zu heilen und Sportunfällen vorzubeugen. Frauen wiederum benutzen das Gel für Schönheitsmasken, in Gesichtscremes, in Haarshampoos und Seifen.

Innere Anwendungsbereiche

Innerlich eingenommen wirkt Aloe Vera stärkend und belebend und ergänzt die tägliche Ernährung. Wen wundert es da, dass unsere Urgroßeltern die Aloe als die beste „Erste-Hilfe-Pflanze" bezeichnet haben. Urlauber brachten sie von ihren Reisen aus subtropischen Ländern mit, um immer ein Stück Aloe zur Hand zu haben, wenn Erste Hilfe angesagt war.

Aloe Vera bringt Sportlern mehr Power

Das wertvolle Aloe Gel wird jedoch nicht nur für medizinische Zwecke angewendet, sondern ist auch im Handel erhältlich und wird beispielsweise im Sport erfolgreich eingesetzt. Und ganz gleich, ob es sich um Freizeit- oder Hochleistungssport handelt: Wer Sport treibt, fordert von seinem Körper mehr Energie, die ihm wieder zugeführt werden muss.

Umfangreiche Studien haben bewiesen, dass Aloe Vera – als Trinkgel eingenommen – ein erstaunlicher Energiespender ist. In der Freizeit, wie auch im

Hochleistungssport erhält und verbessert die Aloe das Kräftepotential. Die Aminosäuren der Aloe fördern das Muskelwachstum, die Regeneration des Gewebes und regulieren den Blutzucker- und Proteinspiegel. Folglich garantiert die regelmäßige Einnahme eines Power-Drinks mit Aloe Vera Gel die optimale Versorgung eines Sportlers.

Mehr Konzentration in der Schule

Was nun dem Sportler mehr Energie und Leistungskraft bringt, nützt auch unseren Kindern in der Schule und den damit verbundenen Anforderungen.

Das geforderte schulische Leistungsniveau nimmt beständig zu, ohne Rücksicht auf die Belastungsfähigkeit des einzelnen Kindes. Doch sind Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Konzentration unabdingbare Voraussetzungen, den Schulalltag bewältigen zu können. Deshalb ist es für Kinder generell sinnvoll, Aloe Gel zu sich zu nehmen, besonders dann, wenn der Schulstress bereits sichtbare Wirkungen hinterlässt.

Natürliche Schönheit und Anti-Aging von innen

Wie schnell wir äußerlich wie innerlich altern, können wir in hohem Maße selbst beeinflussen, durch die ausreichende Zufuhr der richtigen Nähr- und Vitalstoffe.

Die heutige Wissenschaft ist der Meinung, dass der Schutz vor „freien Radikalen“ entscheidend ist, um vorzeitigem Altern vorzubeugen. Als Nebenprodukt unseres Zellstoffwechsels entstehen leider ständig Unmengen an freien Radikalen, die unsere gesunden Zellen schädigen und entscheidend für den Alterungsprozess des Körpers sind.

Da die sekundären Pflanzenstoffe und verschiedene Vitamine der Aloe Vera antioxidativ wirken, fungieren sie als unsere „Bodyguards“ und schützen unsere Zellen, indem sie freie Radikale abfangen und unschädlich machen.

Wir können also das Altern als unumgängliches Schicksal betrachten und es untätig hinnehmen, oder wir können unsere Körperzellen mit Nähr- und Vitalstoffen aktiv schützen, denn wir sind nur so jung, wie unsere Zellen es sind.

Anti-Aging-Pflege von außen

Über die Jahre verliert die Haut zunehmend an Spannkraft, aus Fältchen werden Falten, die Talgdrüsen trocknen aus und Feuchtigkeit geht verloren. Die Haut wird trocken und rau und ihre Durchblutung verschlechtert sich, was die Haut wiederum blass und fahl aussehen lässt. Sonne, Solarium, Umweltbelastung, Stress, Vitamin- und Nährstoffmangel, falsche Ernährung und freie Radikale schaden unserer Haut und lassen sie vorzeitig altern.

Um nun diesen Faktoren entgegenzuwirken und für lange Zeit strahlend und jung auszusehen, ist es wichtig, mit den richtigen Pflegeprodukten den Alterungsprozess von außen möglichst lange aufzuhalten bzw. zu verlangsamen.

Die Schönheitsnährstoffe in der Aloe Vera erzielen in Pflegepräparaten eine Vielfalt an positiven Wirkungen. Sie verbessern die Zellerneuerung, glätten und straffen die Haut, beugen dem Austrocknen vor, verzögern den Alterungsprozess, verbessern die Elastizität, fördern die Durchblutung und schützen vor Fältchenbildung.

Beim Kauf sollten Sie jedoch genau darauf achten, dass der Hauptinhaltsstoff der Pflegeprodukte naturbelassenes und stabilisiertes Aloe Vera Gel ist.

Das Wirkungsspektrum der Aloe auf die Gesundheit

Dr. John Finnegan und Reiner Schmid schreiben in ihrem Buch „Aloe Vera - Das Geschenk der Natur an uns alle“ der Aloe Vera unter anderem bei folgenden gesundheitlichen Problemen eine vorbeugende Wirkung und Stärkung zu:

Allergien, Asthma, Akne, Arthritis, Bluthochdruck, Candida albicans, Cholesterinsenkung, Diabetes, Erkältung, Fieber, Fußpilz, Gelenkentzündungen, Herpesinfekte, Hautausschlag, Hämorrhoiden, Hautverletzungen, Insektenstiche, Immunstärkung, Muskelkrämpfe, Muskelzerrung, Neurodermitis, Prellungen, Quetschungen, Sonnenbrand, Sonnenschutz, Sportverletzungen, zur Stoffwechselaktivierung, Schmerzlinderung, Stress, Schnittwunden, Schuppenflechte, Verbrennung und Zahnfleischentzündungen.

Natürliche Antibiotika

Petra Neumeyer beschreibt in ihrem Buch „Natürliche Antibiotika - Sanfte Heilung aus dem Pflanzenreich“, wie Sie sich selbst bei etwaigen bakteriellen Infektionskrankheiten und/oder auch bei Pilzbefall mit Aloe Vera heilen können – völlig ohne irgendwelche Nebenwirkungen.

Aloe stärkt die Abwehrkräfte

Marc Meintrup erklärt in „Natürlich behandeln mit Aloe Vera“, dass die Wirkstoffe der Aloe Vera wesentlich am Erfolg von Therapien bei umweltbedingten Krankheiten, Strahlenschäden, Augen-

erkrankungen und Altersleiden beteiligt sind und die Aloe darüber hinaus sowohl schmerzstillend und abwehrstärkend als auch entschlackend wirkt.

Achtung - Aloe ist nicht gleich Aloe

Sie kennen nun die riesige Vielfalt an Wirkungs- und Anwendungsweisen der Aloe Vera. Was nun noch übrig bleibt, ist Ihnen zu zeigen, worauf Sie achten sollten, falls Sie die einzigartige Wirkung der Aloe Vera für Ihr persönliches Wohlergehen anwenden möchten. Denn wie bei den Nahrungsergänzungen im Allgemeinen, gibt es speziell bei Aloe-Produkten auch Anbieter, deren Interesse nur darin besteht, hohe Profite mit dem Namen „Aloe Vera“ zu machen, ohne Wert auf Qualität zu legen. Deshalb gebe ich Ihnen im Folgenden die wichtigsten Punkte, damit Sie auch hier die Spreu vom Weizen trennen können.

» Aloe braucht Sonne, Hitze & Trockenheit und 3 bis 5 Jahre zur Reife!

Die Aloe gedeiht am besten in heißen, trockenen Wüstengegenden wie Texas, Mexiko, Australien etc. In Deutschland wächst die Aloe zwar auch in Gewächshäusern heran, erreicht dort jedoch nicht ihre sprichwörtliche Qualität. Erst drei- bis fünfjährige Blätter haben die Wirkstoffdichte, die für die besonderen Eigenschaften der Aloe verantwortlich ist.

» Qualität mit Siegel - der IASC

Der International Aloe Science Council ist ein weltweiter Zusammenschluss von Aloe-Farmern, Produzenten, Ärzten und Wissenschaftlern, mit dem Ziel, einen internationalen Qualitätsstandard für Aloe-Konsumenten zu etablieren.

Das Siegel des IASC bürgt für eine überprüfte und ständig kontrollierte Qualität der Aloe-Produkte vom Anbau bis zur Produktion und gibt dem Aloe-Kunden ein gutes Maß an Sicherheit.

» Aloe Trinkgel ohne Aloine!

Das Aloe Gel muss mit größter Sorgfalt aus dem Blatt herausgeschält werden, damit keine Bitterstoffe (Aloine) mitverarbeitet werden, denn in Aloe-Getränken dürfen Aloine aufgrund ihrer Nebenwirkungen nicht enthalten sein.

» Das Aloe Gel muss innerhalb von vier Stunden natürlich konserviert werden!

Vier Stunden nachdem das Aloe Gel aus dem Blatt genommen wurde, ist seine Wirkung dahin, weshalb es sofort natürlich konserviert werden muss. Patentierte Stabilisierungsverfahren erhalten die Wirkungsdichte und Anwendungsvielfalt des Aloe Gels zu fast 100%.

» „Aloe Gel“ ist kein Saft!

Alle hier aufgeführten Forschungsergebnisse beziehen sich auf das lebendige und natürliche Gel der Aloe Vera. Wird im Handel von Aloe Saft gesprochen, handelt es sich oft um Aloekonzentrate, die mit Wasser aufgefüllt wurden. Doch haben Aloe Produkte aus Pulver, Konzentraten oder überhitztem Gel die meisten Wirkstoffe verloren.

» Ist Aloe Gel der Hauptinhaltsstoff?

Sie kaufen Aloe-Produkte, um in den Genuss der wohltuenden Wirkungen zu kommen, deshalb sollte das Aloe Gel auch der Hauptinhaltsstoff sein. Dies sehen Sie auf dem Inhaltsetikett. Je später das Aloe Gel aufgelistet wird, umso weniger bekommen Sie für Ihr Geld.

Bioflavonoide zum Entgiften

Aloe Gel bindet Giftstoffe und scheidet diese aus, da sich in ihm kleine Fasern befinden. Diese Bioflavonoide haben eine große Wirkungsvielfalt. Sie sind Antioxidantien, beeinflussen die Blutgerinnung, haben antibakterielle sowie antivirale Wirkungen und können Giftstoffe an sich binden und ausscheiden. Ohne solche Bioflavonoide im Aloe Vera Gel, gehen viele der segensreichen Eigenschaften der Aloe Vera verloren, weshalb diese unerlässliche Bestandteile sind.

Um nun herauszufinden, ob ein Aloe Getränk noch Bioflavonoide beinhaltet, nehmen Sie einfach die Flasche und halten diese ins Licht.

Sollte die Flüssigkeit klar und ohne Faserstoffe sein, sind auch keine Bioflavonoide mehr vorhanden. Ist die Flasche nicht durchsichtig, schütten Sie einfach ein wenig der Flüssigkeit in ein Glas, dann sehen Sie sofort, ob sich noch Faserstoffe darin befinden.

Die Spreu vom Weizen trennen

Dies waren nun einige Qualitätskriterien, die Ihnen helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen. Mit diesen Punkten können Sie die meisten „Billiganbieter“ aussortieren und seriöse Angebote leicht von unseriösen unterscheiden. Dies ist wichtig, denn zum einen geht es um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit – das Wertvollste in unser aller Leben – und zum anderen haben Sie das Recht, für Ihr Geld auch das Beste zu erhalten.

Aloe Vera für alt und jung

Aloe Vera stellt ein Grund-Nahrungsmittel dar, das Ihre Lebensqualität steigern und mehr Lebensfreude schenken kann. Durch ihre 400 Inhaltsstoffe kann die Aloe Vera Ihren Körper mit all dem versorgen, was er benötigt, für

- **ein stärkeres Immunsystem**
- **mehr Vitalität, Energie & Ausdauer**
- **bessere Konzentration und Ruhe**
- **schönere Haut und Haare**
- **eben Gesundheit, Schönheit und Anti-Aging auf hohem Niveau**

Also, testen lohnt sich!

Weiterführende Literatur:

- Dr. Creston Collins, „The American Journal of Rontgenology“ 33(3)
- Dr. John Finnegan und Reiner Schmid: „Aloe Vera - Das Geschenk der Natur an uns alle“
- Petra Neumeyer: „Natürliche Antibiotika - Sanfte Heilung aus dem Pflanzenreich“
- Marc Meintrup: „Natürlich behandeln mit Aloe Vera“

Impressum:

Ihr-Wellness-Magazin · Allensteiner Straße 5
66994 Dahn · Tel. +49 (0) 6391-924666
Mail: info@ihr-wellness-magazin.de
Web: www.ihr-wellness-magazin.de
Chef-Redaktion: Peter Dexheimer

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung von Publikationen bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise, ohne schriftlichen Zustimmung, weder reproduziert noch für Zwecke gewerblicher Art verwendet werden.