

A photograph of an Aloe Vera plant, showing several thick, green, pointed leaves with serrated edges. The leaves are arranged in a cluster, with some pointing upwards and others slightly curved. The background is plain white.

Aloe Vera

Familien af Aloe Vera planter omfatter mange forskellige arter. Den art, som har været til størst hjælp for mennesket er Aloe Barbadensis Miller Aloe Vera. Den er en succulentplante, hvilket vil sige at dens blade er tykke og saftfulde. Den gror bedst i varmt og tørt klima og den ligner en kaktus, men er faktisk i familie med liljerne. Aloe vera har en kort, lodret stængel med tykke, kødede, tornede blade siddende i en tæt roset. Blomsterstanden er et indtil 1 m højt tæt aks med gule til orangegule blomster. Aloe vera stammer sandsynligvis fra det østlige Afrika, den dyrkes bl.a. i det nordlige Afrika og tropiske egne af Florida, Arizona og Venezuela. Det parenkymatiske væv midt i bladene indeholder en gel (slim), der består af en farveløs viskøs masse. Ved udvinding af gelen skrælles de ydre grønne dele af bladene af, og den resterende del af bladet befries for gelen ved presning og efterfølgende filtrering eller ved ekstraktion med f.eks. varmt vand. Den udvundne gel er ustabil, og der findes flere patenterede metoder til stabilisering.

Indholdsstoffer: Aloe gel indeholder heteropolysakkarider, hvis sammensætning kan variere efter dyrkningssted og høsttidspunkt.

Hvordan virker det?: Aloe Vera har 5 unikke fordele

- 1: Trækker gennem vores hudlag ned til dermislaget hvor kollagen og elastin cellerne produceres og her fremmer Aloe Vera processen 60-80 %
- 2: Antiseptisk. Bekæmper Virus og betændelse
- 3: Stimulerer cellefornyelse
- 4: Stimulerer nervesystemet
- 5: Er rensende og desinficerende

Indvortes anvendelse: Optegnelser fra oldtiden viser at Aloe Vera plantens helsebringende egenskaber har været kendt i århundrede.

Ægypterne anvendte den i deres skønhedspleje, den græske læge Dioscorides brugte plantens helende og lægende egenskaber. Alexander den Store fik den dyrket i vogne, for at kunne medbringe friske forsyninger til sine soldater i kamp. Efterhånden som hovedparten af civilisationen rykkede nordpå fra Middelhavet mod et koldere klima, betød det at Aloe Vera planten ikke længere var så udbredt, og viden om dens fortræffelige egenskaber gik i glemmebogen.

Aloe Vera planten tilhører succulent familien, hvilket betyder at dens blade er tykke og saftfulde. Inde i bladene på Aloe Vera planten findes en tyk klar gelé, som er en naturlig kilde til 70 næringsstoffer, som kroppen behøver for at opretholde sundhed og vitalitet. Bemærkelsesværdig er også næringsstoffernes naturlige balance i forhold til hinanden.

Vitaminer: A B1 B2 B3 B4 B5 B6 B12 C E

Mineraler: calcium (knogleopbyggende)

Aminosyre: proteinopbyggende

Enzymer: til fordøjelsesprocessen

Sukkerstoffer: polysaccharider til immunsystemet

- **Indvortes sår/mavesår.** Nogle læger har opdaget, at Aloe Vera kan hjælpe med at hele og hindre udviklingen af indvoldssår. Aloe Vera juice er usædvanligt tindrende og hæmmer udskillelsen af mavesyre, som kan forværre allerede eksisterende mavesår.

- **Ledegigt (arthritis).** Mange mennesker med denne lidelse har oplevet en smertelindring, når de daglig drikker Aloe Vera juice. Nogle opnår en næsten øjeblikkelig lindring, andre mærker først et resultat efter 1-2 måneder.
- **Øm hals.** Gurglen flere gange daglig med Aloe Vera juice har vist sig at være et udmærket middel mod ondt i halsen.
- **Hersedrik.** Aloe Vera juice er med sit rige indhold af næringsstoffer en ægte sundheds- og energidrik. En snaps Aloe Vera juice daglig sammen med frugt- eller grønsagsjuice giver mere energi og et øget velbefindende!
- **Flydende vitamintilskud.** Der virker udrensende, syrestabiliserende og giver større velbefindende.