

Inhalt

Vorwort 7

4000 Jahre für Gesundheit und Schönheit 9

Die Geschichte der Königin unter den Heilpflanzen 9

Die Aloe in der westlichen Welt heute 13

Die »echte« Aloe – ein Porträt 15

Was in der Pflanze steckt 19

Das kann die Aloe Vera:

pflegen, stärken und heilen 33

Das Schönheitselixier – Spieglein, Spieglein... 34

Das Plus zur täglichen Ernährung 38

Gesunder Saft – hier hilft die Aloe Vera 41

Selbsthilfe leicht gemacht 57

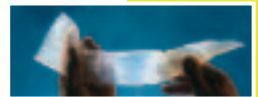
Nahrungsergänzungen – für jeden Geschmack ist etwas dabei 58

Qualitätsprodukt Aloe Vera – darauf sollten Sie achten 62

Rezepturen für schöne Haut, Haare und Nägel 63

Anwendungen bei Gesundheitsbeschwerden von A bis Z 68

Köstliche Cocktails: Gesundheit, die lecker schmeckt 79





Aloe Vera – Lebenselixier für Tiere 87

Gesunde Ernährung – gesunde Tiere 92

Die innere Anwendung – Fitness für Darm und Abwehr 96

Die äußere Anwendung – Balsam für Haut und Fell 100

Praktische Hilfe durch die Wüstenpflanze 101

Erfahrungsberichte über Aloe-Vera-Anwendungen bei Tieren 107



Anhang 111

Wichtige Fachausdrücke 111

Literaturverzeichnis 113

Register 118

ALOE VERA



Das kann die Aloe Vera: pflegen, stärken und heilen

Die Volksmedizin weiß es schon seit langem: Die Aloe Vera ist eine Heilpflanze mit tausend Talenten. Was die unscheinbare Pflanze für unser Wohlbefinden zu leisten vermag, hat aber mittlerweile auch moderne Wissenschaftler überzeugt. Und so hat sich die Aloe Vera in den vergangenen Jahrzehnten ihren festen Platz in der westlichen Welt erobert. Heute wird sie in verschiedenen Bereichen im Dienste von Gesundheit und Schönheit genutzt.

Aloe Vera als kosmetisches Mittel zur Haut-, Haar- und Körperpflege: Das Schönheitselixier Aloe Vera nährt, regeneriert und spendet Feuchtigkeit, beschleunigt die Zellerneuerung und wirkt dadurch verjüngend.

Aloe Vera als Nahrungsergänzung für mehr Vitalität und Wohlbefinden, zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Vorbeugung von Krankheiten: Die Pflanze bietet eine Extraportion Nährstoffe zur Versorgung des Organismus mit essenziellen Aufbaustoffen und wirkt Alterungserscheinungen entgegen.

Aloe Vera als pflanzliches Mittel, das sich gegen eine Vielzahl von Beschwerden einsetzen lässt: Das Gel der Blätter regt den Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte an und ist gut bei Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes. Es harmonisiert die Verdauung, stärkt das Immunsystem und ist Balsam für die Haut.



Das Schönheitselixier – Spieglein, Spieglein...

Wenn wir von Schönheit reden, meinen wir meist eine makellose Haut. Ist sie glatt und strahlend, sind wir zufrieden – ist sie fettig oder faltig, versuchen wir dem Ideal durch den Einsatz von Cremes und Vitalstoffen näher zu kommen, und geben dabei nicht selten Unmengen Geld aus. Für eine schöne Haut ist uns eben nichts zu schade, denn sie gehört zu einem attraktiven Äußeren einfach dazu.

Allerdings ist unsere Haut nicht für die Ewigkeit gemacht und so treten die ersten Fältchen auch bei noch so guter Pflege bereits mit Anfang bis Mitte 30 auf. Zu altern beginnt unsere Haut jedoch viel früher: Ab einem Alter von 20 bis 25 Jahren speichert sie immer weniger Feuchtigkeit und die Zellen erneuern sich langsamer. Die Fähigkeit der Haut, sich zu regenerieren, nimmt stetig ab. Unsere äußere Hülle wird spröde und ihre Spannkraft lässt nach. Plötzlich reichen fünf Stunden Schlaf nicht mehr aus, um am nächsten Morgen wieder jugendlich frisch zu erscheinen, und ein paar Jahre später kann auch die beste Schminke nicht mehr alles kaschieren.

Zum natürlichen Alterungsprozess, dem niemand entrinnen kann, kommt das Altern durch eigenes Verschulden hinzu. Nachlässige Pflege, Ernährungssünden, ausgedehnte Sonnenbäder und eine ungesunde Lebensweise, meist verbunden mit übermäßigem Alkohol- oder Nikotinkonsum, setzen der Haut stark zu. Stress und zu wenig Schlaf hinterlassen ebenfalls unübersehbare Spuren. All dies sind Gründe, warum wir der Pflege unserer Haut bereits in jungen Jahren viel Aufmerksamkeit schenken sollten – damit wir später nichts bereuen und die jugendliche Spannkraft auch im fortgeschrittenen Lebensalter erhalten bleibt.



Gute Pflege – gesunde Haut

Kleopatra, die ägyptische Königin, kannte und nutzte bereits vor 2000 Jahren die pflegende Wirkung des Gels von Aloe-Vera-Blättern. Nicht zuletzt wegen ihrer makellosen Schönheit gelang ihr das Kunststück zwei der einflussreichsten Männer der Welt, Caesar und Markus Antonius, für sich zu gewinnen – Millionen Frauen tun es ihr bis in die heutige Zeit gleich; sie verwöhnen ihre Haut mit den wohltuenden Wirkstoffen der Wüstenlilie. Diese nähren die Haut, spenden ihr Feuchtigkeit und unterstützen sie bei der Regeneration. Ausreichend mit den aufbauenden, pflegenden und belebenden Inhaltsstoffen der Aloe Vera versorgt, kann die Hautalterung zwar nicht aufgehalten, dafür aber verlangsamt werden – unsere äußere Hülle bleibt länger geschmeidig und schön. Auch die Haare gewinnen durch die Wirkstoffe der Aloe Vera sichtbar an Glanz.

Die Wirkung von Aloe-Vera-Gel auf unsere Haut ist sehr gut erforscht.

Schutz und Regeneration:

**»Das Wachstum neuer
Zellen kann um das
Sechs- bis Achtfache
angeregt, die Haut vor
Austrocknung und
schädigenden Umwelt-
belastungen geschützt
werden...«**

**(Quelle: J. Finnegan,
R. Schmid, 2002)**

So wirkt Aloe-Vera-Gel in und auf der Haut

- ◆ Die Aloe Vera versorgt unsere Haut mit wertvollen Aufbaustoffen, die teilweise tief in sie einzudringen vermögen. Diese Substanzen aktivieren die Zellerneuerung sowie das Zellwachstum. Die Haut kann sich dadurch schneller regenerieren und die Faltenbildung wird verzögert.
- ◆ Einige Inhaltsstoffe der Aloe Vera entfalten entzündungshemmende und beruhigende Wirkungen – die Haut bleibt gesund, ist weniger fleckig und erhält einen ebenmäßigen Teint.
- ◆ Aloe-Vera-Gel wirkt adstringierend, zieht also die Poren zusammen, strafft die Haut und sorgt für mehr Spannkraft. Das macht das Gel, wird es ergänzend zu anderen Pflanzenextrakten verwendet, zu einem hilfreichen Partner im Kampf gegen die von Frauen so gefürchtete Zellulite.

➤➤➤ **WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET:** Forschungsergebnissen zufolge gibt es Substanzen im Gel von Aloe-Vera-Blättern, welche die Fibroblastenzahl erhöhen (Quellen: R. H. Davis, 1992; Z. Qiu, 2000). Fibroblasten befinden sich unter der äußeren Hautschicht in der Lederhaut. Sie sind an der Bildung der Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin beteiligt. Diese machen die Haut elastisch und verleihen ihr Spannkraft. Aloe-Vera-Gel erhöht den Kollagenumsatz im Gewebe, was sich in einer verbesserten Struktur der Haut zeigt (Quelle: P. Chithra, 1998).

- ◆ Eine Fähigkeit der Aloe Vera besteht darin, den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu regulieren. Haut, die regelmäßig mit dem Gel der Pflanze behandelt wird, fühlt sich daher besonders geschmeidig an und trocknet nicht aus.
 - ▶▶▶ **WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET:** In Tierversuchen konnte nachgewiesen werden, dass durch die innere und äußere Anwendung der Aloe Vera die Konzentration an Glukosaminoglykanen, darunter die in Kosmetika häufig verwendete Hyaluronsäure, im Gewebe zunahm (Quelle: P. Chithra, 1998). Glukosaminoglykane sind in der Lage, große Mengen Wasser zu binden, und erhöhen erwiesenermaßen die Feuchtigkeit und Spannkraft der Haut.
- ◆ Aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften wirkt Aloe-Vera-Gel wie ein natürliches Deo. Im Gegensatz zu herkömmlichen Deodorants ist es jedoch besonders sanft zur Haut und sorgt zudem dafür, dass der Säureschutzmantel nicht zerstört wird. Geht dieser zum Beispiel durch die Anwendung aggressiver Reinigungsmittel verloren, haben Bakterien leichtes Spiel und die obere Hautschicht wird schnell spröde und rissig.
- ◆ Aloe-Vera-Gel bildet nicht nur für Bakterien eine Barriere, auch vor UV-Strahlung bietet es einen natürlichen, allerdings begrenzten Schutz, wie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen in der Vergangenheit gezeigt haben (Quellen: F. M. Strickland, 1994, 1999; S. W. Byeon, 1998).

So viele gute Eigenschaften, die uns die Wissenschaft bestätigt. Können Sie da noch widerstehen? Probieren Sie aus, was die Aloe Vera Ihnen zu bieten hat!



Das Plus zur täglichen Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung und eine optimierte Nährstoffzufuhr sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden und schönen Körper. Eigentlich sollte das bereits jedes Kind wissen, trotzdem kümmern sich viele Menschen nicht darum. Die meisten essen zu viel, zu fett und achten nicht darauf, ob sie die lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge zu sich nehmen.

Die Weichen für eine ungesunde Ernährung werden bereits im Kleinkindalter gestellt. Süßigkeiten, Pommes und Fertiggerichte mit Geschmacksverstärkern sind Teile von Essgewohnheiten, an die sich der Gaumen des Nachwuchses schnell gewöhnt und die in späteren Jahren nur schwer wieder abzulegen sind.

Hinzu kommt, dass selbst vermeintlich Gesundes in den vergangenen Jahrzehnten stark an Qualität eingebüßt hat. Das frühe Ernten von noch unreifem Obst und Gemüse, ausgelaugte und zum Teil mit Schadstoffen belastete Ackerböden sowie weite Transportwege und lange Lagerzeiten haben dazu geführt, dass unser Essen nur noch einen Bruchteil des Vitalstoffgehalts aufweist, den es uns eigentlich bringen könnte. Ältere Menschen trifft diese Verarmung besonders hart. Sie essen weniger und haben daher kaum eine Chance, genügend lebensnotwendige Vitalstoffe mit der Nahrung zu sich zu nehmen.

Die logische Konsequenz dieser ungesunden Entwicklung: Beschwerden wie hoher Blutdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und häufige, immer wiederkehrende Infekte, die in einem dauerhaft geschwächten Immunsystem gründen. Diese so genannten Zivilisationskrankheiten sind heute fast normal.

Mehr als zwei Drittel aller Krankheiten gehen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf eine falsche Ernährungsweise zurück.

ALOE VERA

In der ayurvedischen Medizin Indiens wird die Aloe wegen ihrer regenerierenden, verjüngenden und harmonisierenden Wirkung als Mittel gegen eine Vielzahl von Beschwerden geschätzt.

Ohne Nahrungsergänzung geht's nicht mehr
Immer mehr Menschen wird bewusst, dass sie in der Nahrungsfalle sitzen – Ernährungsexperten haben schon seit Jahren auf das Problem hingewiesen: Selbst eine ausgewogene, vollwertige Ernährung reicht allein nicht mehr aus, um den Körper mit allen lebensnotwendigen Substanzen zu versorgen. Lediglich mit Hilfe von Nahrungsergänzungen, die wertvolle Vitalstoffe in ausreichender Konzentration enthalten, sind wir in der Lage, diese Defizite auszugleichen.

Das Gel der Aloe-Vera-Blätter ist ein solches Plus zur täglichen Ernährung. Es enthält wertvolle Aufbaustoffe, stärkt den Organismus von innen heraus und verleiht ihm neue Kraft. Durch seine entschlackenden und abwehrstärkenden Eigenschaften ist es eine hervorragende Hilfe zur Vorbeugung gegen den in unserer heutigen Zeit programmierten Vitalstoffmangel und dadurch verursachte Krankheiten.

