

Aloe Vera als Nahrungsergänzung

Der Jungbrunnen:

Aloe Vera (die "Wahre" Aloe) ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt. Die Wüstenpflanze soll bereits im 5. Jahrtausend v. Chr. genutzt worden sein. Auch die schönen Ägypterinnen Nofretete und Kleopatra schätzten die Wüstenlilie als Schönheits- und Gesundheitsquelle.

Warum die Aloe Vera so gut ist? Weil im Gel der Pflanze ein spezieller Wirkstoffcocktail aus Enzymen, Mineralstoffen, essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren sitzt. Das wichtigste sind aber die Mucopolysaccharide, Hauptbestandteil der Aloe: Sie füllen in unserem Körper den Raum zwischen den Zellen aus, sind gewissermaßen der Mörtel, der den Menschen auf der Zellebene zusammenhält. Wird er ständig erneuert, können eingelagerte Giftstoffe aus Umwelt und Nahrung schneller abtransportiert werden.

Wunderpflanze aus der Wüste:

Aloe Vera ist ein Allround-Talent: Als Trinksaft pur oder mit verschiedenen Zutaten ist sie eine Vitalstoffquelle für alle, die besondere Anforderungen an ihren Körper stellen. Als Erste-Hilfe-Pflanze auf dem Fensterbrett lässt sie Insektenstiche, Schürfwunden und Blasen schneller abheilen. Eine Aloe Vera kann man im Blumentopf züchten, um das frische Gel stets griffbereit zu haben. Und in der Kosmetik lindert sie Hautprobleme. Dank ihrer Wirkung auf die menschlichen Zellen verjüngt sie.

Aloe Vera stärkt auch die Abwehrkräfte und beugt so Infektionen vor. Sie unterstützt die Fresszellentätigkeit, so dass Krankheitskeime schneller unschädlich gemacht und aus dem Körper ausgeschieden werden können. Sie wirkt stoffwechselanregend und bringt den ganzen

Körper in Schwung. Weil sie reizlindernd sowie entzündungshemmend wirkt, schwächt sie Allergien ab. Sie regeneriert die Darmflora und hilft, schädliche Bakterien zurückzudrängen. Sie beruhigt den Magen. Außerdem regt sie die Zellteilung an, setzt damit den Gesundungs- und Verjüngungsprozess in Gang.

Wie Sie Qualität erkennen

Probieren Sie ein Stück frisches Aloe-Vera-Gel, um daran den Gaumen zu schulen. Wer den Geschmack kennt, weiß, ob der fertig gekaufte Trinksaft noch etwas mit Aloe zu tun hat oder ein Etikettenschwindel ist. Achten Sie auf einen möglichst hohen Anteil von aloe. Bei der Deklaration der Inhaltsstoffe sollte sie an erster Stelle stehen. Purer Aloe-Vera-Saft ist leicht gelblich und hat einen bitteren, strengen Geschmack. Er riecht herb, aber er stinkt nicht. Qualitativ gute Aloe-Produkte sind relativ teuer, da bei ihnen keine billigen Füllstoffe wie Maltodextrin zugemischt sind.

Aloe, die Schönmacherin

Enzyme sorgen für den schnellen Abtransport abgestorbener Hautzellen. Das lässt den Teint frischer erscheinen und sorgt für offene, reine Poren. Stoffwechselschlacken und Schweiß werden rascher abgeleitet, was Aloe auch zu einem guten Deo macht. Eine der wichtigsten Eigenschaften der Aloe Vera ist sicherlich ihre Fähigkeit, das Zellwachstum zu stimulieren und die Haut damit von innen heraus zu erneuern. Als Wüstenpflanze bindet Aloe natürlich Feuchtigkeit. Diese Eigenschaft kann sie auch in der menschlichen Haut entfalten. Das Gel hält unsere Haut elastisch und straff.

Aloe-Kosmetik die Sie selbst machen können

Anti-Stresspackung mit Quark

3 EL Quark mit 3 EL Aloe-Vera-Saft glatt rühren, 1 Hand voll frische, fein gehackte Petersilie untermischen. Auf die gereinigte Haut auftragen und 30 Minuten lang einwirken lassen. Mit einem Lappen abnehmen und viel warmem Wasser abspülen.

Peeling-Packung mit Weizenmehl:

3 EL Weizenmehl mit etwa 3 EL Aloe-Vera-Trinksaft und 1 EL angewärmtem Honig zu einem glatten Brei verrühren, auf die gereinigte Haut auftragen. Nach 15 Minuten abwaschbar.

Aloe-Vera-Frischgelmaske:

Drei ca. 3 cm breite Aloe-Vera-Blattstücke abschneiden, die dornigen Ränder abtrennen, quer halbieren, mit der Gelseite nach unten auf Wangen, Stirn, Kinn und Nasenflügel auflegen. Mit einer feuchtwarmen Mullbinde fixieren. 15 Minuten einwirken lassen.

Aloe-Vera-Haarpackung:

Eine halbe Tasse kaltgepresstes Oliven- oder Sesamöl, 1 Eigelb, 3 EL Aloe-Vera-Gel gut miteinander verrühren und auf die Kopfhaut auftragen. Mindestens für 15 Minuten - wenn Sie Zeit haben auch über mehrere Stunden einwirken lassen. Während der Einwirkzeit den Kopf in ein angewärmtes Handtuch hüllen. Anschließend die Haare mit einem milden Shampoo gut auswaschen.

Aloe-Rezept für Powerdrinks:

Der Klassiker:

25 ml Aloe-Vera-Saft oder püriertes Frischblattgel, 75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure. 1 kräftiger Spritzer Zitrone. Auf Eiswürfel serviert, schmeckt der Drink fast wie ein Gin-Tonic.

Der Fruchtige:

25 ml Aloe-Vera-Saft mit 75 ml Fruchtsaft (am besten geeignet sind Grapefruit-, Orangen-, Apfel-, Trauben-, oder Multivitaminensaft) aufgießen und nach Belieben mit Honig süßen.

Grüner Engel (2 Gläser):

1 Kiwi, 200 ml Maracujasaft, 50 ml Aloe-Vera-Saft und 10 Eiswürfel in den Mixer geben und pürieren. In Cocktailgläser füllen und gleich servieren.

Der Herzhafte:

25 ml Aloe-Vera-Saft und 75 ml Tomatensaft mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.



Aloe-Cocktails mit Schuss:

Aloe Amaretto:

1 EL Aloe-Vera-Saft mit 1 Likörglas Amaretto aufgießen und mit 2 EL halb aufgeschlagener Sahne als Häubchen krönen. Mit etwas Kakaopulver dekorieren.

Aloe Gin-Orange:

25 ml Aloe-Vera-Saft auf Eiswürfeln in ein Longdrinkglas geben, einen Schuss Gin dazugeben und mit 150 ml Orangensaft auffüllen. Mit einer Orangenscheibe dekorieren.

Aloe-Eier-Flip:

1 EL Aloe-Vera-Saft mit 1 Likörglas Eierlikör aufgießen, 1 Schuss Sahne unterziehen, mit Schokolitteln und Kokosflocken dekorieren.