

Aloë vera, is dat echt zo gezond?

29 juli 2013 door Juglen Zwaan



Tegenwoordig wordt Aloë vera overal aan toegevoegd en schijnt het zelfs kanker te kunnen genezen. Willen de producenten nu alleen maar aan ons verdienen, of zijn de claims echt waar?

Aloë vera groeit vooral op de warmere plekken van de aarde zoals het Middellandse Zeegebied. De bladeren bevatten een soort gel en zijn soms beschikbaar in natuurvoedingswinkels. De gel kan prima gegeten worden en smaakt lekker zoet. Naast de zoete smaak is deze gel ook heel erg gezond.

Aloë vera gel bevat:

- Water
- 20 mineralen
- 12 vitamines
- 18 aminozuren
- 200 actieve plantenstoffen (fytonutriënten), waaronder:
- Enzymen
- Triterpenen (een fytonutriënt die de bloedsuiker verlaagt)
- Glyconutriënten & glycoproteïnen (essentiële suikers)
- Polysachariden, inclusief:
- Acemannan, mannose-6-fosfaat polymannanen
- Fenolglycosiden zoals dihydrocoumarinen

We hebben onderzocht wat de wetenschap heeft ontdekt en dan blijkt dat Aloë vera inderdaad heel veel goeds voor ons kan doen, met name op het gebied van darm- en huidklachten. Aloë vera werkt krachtig bij spijsverteringsproblemen zoals obstipatie en werkt laxerend. Ook helpt Aloë vera bij huidklachten zoals roos en psoriasis. Als je een wondje hebt doordat je bent uitgeschoten met een mes of door een insectenbeet, dan kan het helpen om de gel van de Aloë vera erop te doen. Aloë vera werkt antiseptisch, dat betekent dat het tegen bacteriën en andere ziekteverwekkers beschermt.

Aloë vera kan volgens de wetenschap:

- Ontstekingen een halt toeroepen^{*1}
- De kwaliteit van de huid verbeteren^{*2}
- Bloedsuikerspiegel stabiliseren^{*3}
- Diabetes type 2 verminderen^{*4}
- Het goede cholesterol stimuleren^{*5}
- Spier- en gewrichtspijn verminderen
- Remt de groei van tumoren (kanker)^{*6}
- Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS) verminderen
- Je weerstand verbeteren^{*7}

De acemannan in Aloë vera is een natuurlijke booster van je immuunsysteem en kan daadwerkelijk helpen bij de bestrijding van kanker. Dat aloë vera spierpijn, gewrichtspijnen en het prikkelbare darmsyndroom kan verminderen, houdt direct verband met de ontstekingsremmende eigenschappen van deze plant.

Het moge duidelijk zijn dat Aloë vera inderdaad super gezond kan zijn, maar pas op: dit geldt alleen voor verse en onbewerkte Aloë vera. Het is niet bewezen dat extracten ook werken. Vaak staat er op de verpakking dat het product Aloë vera bevat, maar dit is meestal zo weinig dat dit nauwelijks iets voor je gezondheid kan betekenen. Aloë vera wordt ook verkocht als (fris)drank, maar dan bevat dit zoveel suiker dat er ook niet meer gesproken kan worden van een gezond product.

Blijf zo dicht mogelijk bij de natuur en eet zoveel mogelijk *puur, vers en onbewerkt*.

Bronnen

*1 Anti-inflammatory and wound healing activity of a growth substance in Aloe vera

*2 Evaluation of aloe vera gel gloves in the treatment of dry skin associated with occupational exposure

*3 Effect of Aloe vera leaves on blood glucose level in type I and type II diabetic rat models

*4 Antidiabetic activity of Aloe vera L. juice. I. Clinical trial in new cases of diabetes mellitus

*5 Aloe vera: a systematic review of its clinical effectiveness.

*6 Aloe-emodin Is a New Type of *6 *6 Anticancer Agent with Selective Activity against Neuroectodermal Tumors

*7 The effect of Acemannan Immunostimulant in combination with surgery and radiation therapy on spontaneous canine and feline fibrosarcomas