

Aloe Vera

das Geschenk der Natur an uns alle

Verlag
Ernährung & Gesundheit
Schmautzer-Büchl-Weg 19 a
D-82266 Inning a. Ammersee
www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Über den Zweck dieses Buches	5
Zur Geschichte der Aloe Vera	6
Aloe Vera - die wahre Aloe	9
Das Geheimnis von Acemannan	10
Gesunder Darm - gesunder Mensch	12
Allergien und Aloe Vera	13
Aloe Vera für Mund und Rachen	15
Ein Segen für den Unterleib	16
Das tut dem Herzen gut	17
Bauchspeicheldrüse im Streik	19
Strahlenschäden reparieren	20
Hoffnung für Krebskranke	21
Unterstützung der Immunkräfte	22
Immunschwäche	23
Multiple Sklerose	25
Aloe Vera zur Regeneration	27
Haar- und Kopfhautpflege mit Aloe Vera	28
Das Aloe-Vera-Frischblatt	29
Hautpflege mit Aloe Vera	31
Was Aloe Vera sonst noch kann	34
Wie wird Aloe-Vera-Saft verwendet?	35
Vorbeugen ist besser als ...	38
Typisch Aloe Vera	51
Spagyrische Aloe-Vera-Essenz	52
Die Nährsubstanzen der Aloe Vera	53
Zur Qualität von Aloe-Vera-Säften	55
Ernährung und Immunstärkung	57
Ein Bergmann besiegt den Krebs mit Aloe-Vera-Frischblättern	61
Sibylle´s Erfahrung mit Aloe Vera	63
Carons Geschichte	65
Eine Krankenschwester und Heilpraktikerin berichtet	68
Medizinische Studien mit Aloe Vera	70
Medizinische Studien mit Tieren	72
Aloe Vera - hilfreich von A bis Z	73
Wort des Dankes	76
Über die Autoren	78
Quellenverzeichnis	80
Kontaktadressen	84

Wie die Geschichte zeigt, greifen Menschen seit Jahrtausenden zu den Schätzen der Natur, um Körper und Geist zu nähren und gesund zu erhalten.

Die einseitige, häufig nur auf Kalorien und Geschmack ausgerichtete, moderne Ernährungsweise ist arm an lebenswichtigen Biostoffen und macht anfällig für eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, alle Arten von Geschwulstkrankheiten (Krebs), Diabetes, Pilzerkrankungen, Immunschwäche und Allergien.

Gefragt sind heute Lebensmittel (Mittel zum Leben), die nicht nur tote Füllstoffe enthalten, sondern ein breites Spektrum an Nahrungsmolekülen bieten, die nicht ohne weiteres in unseren gewohnten Nahrungsmitteln zu finden sind. Als aktuelles Beispiel dafür wird die Wüstenlilie Aloe Vera angesehen: Wir wissen heutzutage um die kräftigende, regenerierende, immunstärkende, reinigende, ja sogar schmerzmindernde Eigenschaft der Aloe Vera. Rätselhaft bleibt zum großen Teil das wunderbare synergistische Zusammenspiel der mittlerweile 160 gefundenen Bausteine dieser wunderbaren Pflanze.

Angesichts weltweit verbreiteter Zivilisationskrankheiten scheint sie zum richtigen Moment in ihrer Bedeutung wieder erkannt und zum Geschenk der Zeit zu werden:

Unser Immunsystem - extrem vielen Stressfaktoren durch elektromagnetische Strahlung, Agrar- und Umweltgiften von Chemtrails und Industrie ausgesetzt - bedarf gezielter Unterstützung, um seine Schutzfunktion erfüllen zu können. Die Stärkung unserer körpereigenen Abwehrkräfte ist eine der wichtigsten Vorsorgemaßnahmen gegen jede Krankheit, erst recht gegen die weiterhin anwachsenden radioaktiven Strahlenangriffe von Tschernobyl und Fukushima.

Genussgifte, Medikamentenmissbrauch, Drogen, Mangelernährung durch falsche Essgewohnheiten, Schlafmangel, ungenügend körperliche Betätigung einerseits, übertriebene sportliche Verausgabung andererseits, aber auch negative Denk- und Verhaltensmuster tragen zur Schwächung der Abwehrkräfte bei. Strahlende Gesundheit ist zu einem großen Teil abhängig von einem gut funktionierenden Immunsystem. Nur wenn wir es schaffen, mit hochwertigen Nährstoffen und positiver Lebenseinstellung ein unüberwindbares Schutzschild für unseren Zellstaat aufzubauen, können wir im 21. Jahrhundert leben und überleben.

Nicht nur als feuchtigkeitsspendendes Kosmetikum für die tägliche Gesichtspflege ist Aloe Gel unübertreffbar. Bei allen Hautproblemen, bei Verletzungen, Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand, allergischen Reaktionen, selbst bei schweren medizinischen Strahlenschäden wird Aloe Vera inzwischen mit erstaunlichen Erfolgen zur Hautregeneration verwendet.

Aloe-Vera-Saft ist ein flüssiges Lebensmittel, das auf besondere Weise nährt, die Körperfunktionen fördert und das Abwehrsystem mobilisiert. Aloe Vera Gel mit seinen vielseitigen Eigenschaften nimmt als Schönheits- und Hautpflegemittel eine unangefochtene Sonderstellung ein. Die Aloe-Vera-Pflanze ist eine der wertvollsten Gaben der Natur an uns Menschen. Wenn wir ihre Botschaft verstehen und ihr Angebot annehmen, kann sie Wunderbares bewirken.

Was das Allroundtalent sonst noch kann, erfahren Sie in diesem Büchlein.

Über den Zweck dieses Buches

Dieses Buch ist nicht als Anleitung gedacht zur Heilung von Krankheiten. Es handelt von bewußter Lebensführung, vom Wissen, vom Respekt und der Wertschätzung der Natur und vom Vertrauen in unser eigenes Leben.

Es zeigt Grundsätze auf über Vorbeugen, beleuchtet Ursachen und will vermitteln, daß durch ausgewogene Lebensführung Kraft und Stärke wieder in den Körper zurückkehren und dadurch Gesundheit und Lebensfreude unser Dasein bereichern können.

Wir können viel über Menschlichkeit, Dienen, Vergeben und Heilen lernen, wenn wir langsamer rotieren, hinhören und hinhören. Dann erkennen wir, daß uns das Leben und die Natur in Liebe und Fürsorge zugetan sind.

Dr. John Finnegan

Zur Geschichte der Aloe Vera

In Indien glaubt man, dass die Aloe Vera als Geschenk aus dem Garten Eden auf die Erde gebracht wurde. Eine andere Legende beschreibt, daß sie zuerst auf dem versunkenen Kontinent Atlantis beheimatet war und von dort zu den weniger entwickelten Nachbarn gelangte.

Sicher ist, dass erste Aufzeichnungen über die Aloe Vera vor ungefähr 6 000 Jahren in Ägypten gemacht wurden. Den Überlieferungen zufolge schätzten auch Nofretete und Cleopatra den nährenden Saft der Aloe Vera zur täglichen Haut- und Schönheitspflege. Die Priester des Pharaos nannten die Aloe "Pflanze der Unsterblichkeit" und verwendeten Aloebalsam zur Einbalsamierung der Toten. Um die Pyramiden herum waren Aloepflanzungen angelegt. Die Straßen zum Tal der Könige waren gesäumt von Aloe Vera, die dem Pharao auf dem Weg ins Jenseits als Medizin und zur Wegzehrung zgedacht waren.

Wenn der Nil die Täler überschwemmte und keine Nahrungsmittel verfügbar waren, dienten Aloe-Vera-Blätter der Bevölkerung als Überlebensmittel.

Aus Aufzeichnungen von Heilgelehrten der Antike geht hervor, dass Griechen und Römer um die Wirkung der Aloe Vera wussten. Die Hellenen schätzten Aloe Vera zur Erlangung von Gesundheit, Schönheit und Glück. Hippokrates empfahl unter anderem die Aloe bei Haarausfall, Geschwüren und Magen- und Darmbeschwerden. Dioscurides, griechischer Arzt im 1. Jahrhundert n. Chr., beschreibt in seinem Kräuterbuch "De Materia Medica", dem ältesten bisher bekannten Nachschlagewerk dieser Art, ihre Wirkung und empfiehlt am häufigsten die Verwendung von Aloe Vera.

Auf einem seiner Eroberungszüge in Nordafrika ließ Alexander der Große seine entzündete Pfeilwunde von einem Priester mit Aloe-Vera-Öl behandeln, die daraufhin sehr schnell zu heilen begann. Überzeugt von der Wunderpflanze ließ er fortan die Kriegsverletzungen seiner Soldaten mit Aloe-Vera-Zubereitungen verarzten. Sie brachten Blutungen zum Stillstand und beschleunigten die Wundheilung, ohne hässliche Narben zu hinterlassen. Allein der Aloe wegen eroberte er auf Empfehlung seines Beraters Aristoteles dann auch die Insel Socotra im indischen Ozean, die zu dieser Zeit für ihre Aloe-Vera-Pflanzungen und Herstellung von Aloe-Spezialitäten berühmt war.

Durch arabische Händler gelangte die Pflanze schließlich auch nach Indien, Tibet, Malaysia, Java und Sumatra.

Marco Polo lernte die Aloe Vera auf seinen Seereisen ebenso kennen wie jene Ärzte, die mit Kolumbus über den Atlantik segelten. Kolumbus bezeichnete die Aloe als "Heiler im Blumentopf", die während seiner Schiffsreisen als Notfallpflanze nicht fehlen durfte. In der chinesischen Kultur war die Aloe Vera in früheren Zeit fester Bestandteil medizinischer Behandlung. Das Heilbuch von Shih-Shen bezeichnet Aloe Vera als "Mittel zur Harmonie". In Japan wurde die Aloe nicht weniger geschätzt und als königliche Pflanze verzehrt, als Saft getrunken und von Samurais für Einreibungen verwendet.

Auch Mayas und Seminole-Indianer kannten und kennen noch heute die wirksame Wüstenpflanze und verliehen ihr den Namen "Quelle der Jugend". In glühender Asche gegarte Aloeblätter bereicherten ihr Nahrungsangebot. Aloe-Gel galt als Mittel zur Nierenreinigung, Magenberuhigung und Hustenlinderung und wurde bei Kopfschmerzen und allen Entzündungsarten verwendet. Überhaupt war sie die magische Pflanze, die Kraft verleiht, den Körper heil macht und dem Geist Klarheit schenkt.

Unendliche Lebenskräfte soll die Aloe besitzen und beendet ihr Dasein nur durch gewaltsame Einwirkungen durch die Natur oder den Menschen. Im Orient wird Aloe-Vera-Öl verwendet zur Erlangung von Weisheit und langem Leben.

Spanische Jesuitenmönche, im 15. und 16. Jahrhundert als bestausgebildete Pflanzenkundler und Lehrer bekannt, begleiteten Seefahrer auf deren Entdeckungsreisen, sammelten die wilde Aloe Vera und legten überall dort Pflanzungen an, wo sie nicht heimisch war. So verbreitete sie sich von Kuba aus bis zu den Inseln Puerto Rico, Jamaica und Barbados.

Die Aloe Vera, in ihrem Aussehen eher einem Kaktus ähnlich, gehört jedoch zur Familie der Liliengewächse. Weltweit existieren über 300 verschiedene Sorten. Nur eine davon, mit der botanischen Bezeichnung "Aloe Vera barbadensis", verfügt nachweislich über die beste Wirkung auf die Haut und den menschlichen Organismus. Heutzutage wächst sie wild in Afrika, Mittel- und Südamerika, im Süden der USA, auf den karibischen Inseln und in Mittelmeergebieten mit heißen, trockenen Sommern und milden Wintern.

Günstige klimatische Bedingungen und geeignete Bodenbeschaffenheit in Texas, Mexiko, Afrika, Mittelamerika, Portugal und Spanien ermöglichen die erfolgreiche Kultivierung der Aloe Vera. Ihre dicken, fleischigen Blätter entwickeln erst nach drei bis fünf Jahren die begehrten Nährstoffe. Einmal jährlich können von einer Mutterpflanze dann auch nur drei Blätter geerntet werden. Aus ihrem Wurzelstamm treiben viele Babypflanzen aus, die zur Anpflanzung neuer Felder verwendet werden.

Aloe Vera - die wahre Aloe

Man kennt über 300 verschiedene Aloe-Arten. Nur eine davon, "*Aloe vera barbadensis*" - weist einen herausragend hohen Anteil an aktiven Substanzen auf, zuvorderst das Mucopolysaccharid Acemannan. Für einen qualitativ hochwertigen Saft verwendet man drei- bis fünfjährige Blätter ausgewachsener Pflanzen. Einige Aloe-Arten erlangten in der Vergangenheit Bedeutung, wurden aber mit der Zeit von der "wahren Aloe" verdrängt.

Die afrikanische "Kap-Aloe" (*Aloe capensis*) wurde hauptsächlich in Südafrika von holländischen Siedlern als Medizinalpflanze zur Herstellung von abführendem Aloepulver angebaut.

"*Aloe chinensis*" ist die in Asien gebräuchlichste Aloe-Art, die in ihrer Wertigkeit nach Aloe Vera barbadensis genannt wird.

Die kleinblättrige "*Aloe arborescens*" ist in Lateinamerika beheimatet. Durch Pater Romano Zago wurde das Aloe-Elixier bekannt, das mit flüssigem Honig zubereitet und löffelweise zur Krebsvorsorge eingenommen wird.

Alexander der Große bediente sich der "*Aloe socotrina*", die zu jener Zeit berühmt und begehrt war, und von Händlern in alle Welt verkauft wurde.

"*Aloe ferox*" wird vorwiegend in Japan als Nahrungsmittel roh oder gedünstet verzehrt oder als Saft getrunken.

Andere Arten wie Mocha-Aloe, Musambra-Aloe, Uganda-Aloe, Natal-Aloe und Sansibar-Aloe sind wirtschaftlich von geringer Bedeutung, da auch sie von Aloe Vera verdrängt wurden.

"*Aloe miloti*" ist eine dekorative Aloe-Art für die Fensterbank, die in Blumengeschäften angeboten wird.

Das Geheimnis von Acemannan

Aloe-Vera-Saft ist reich an Acemannan.

Acemannan ist eine langkettige Zuckerform und gehört zur Gruppe der Polysaccharide. Bis zur Pubertät wird Acemannan im Körper gebildet, danach muß es mit der Nahrung zugeführt werden. Acemannan wird in alle Zellmembrane eingelagert und bewirkt deshalb die Immunstärkung des ganzen Organismus gegen krankmachende Parasiten, Viren und Bakterien. Es ist die Basis für alle verbindungs-schaffenden Zellen, einschließlich der Haut, der Gefäßwände, Sehnen, Gelenke, Knorpel und Bänder, und für das Grundgerüst der Knochen. Acemannan sorgt für ausreichend Gelenkschmiere, kann Arthritis verhindern oder, wenn schon akut, lindern; es unterstützt die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen im Verdauungstrakt.

Dr. John C. Pittman erklärt in einem Forschungsbericht in "Health consciousness", Volume 13, No. 1/1992 dazu:

"Acemannan besitzt antivirale, antibakterielle und antimykotische Eigenschaften, die helfen können, Candidaüberwucherungen zu kontrollieren und die natürliche Bakterienflora der Verdauungsorgane wieder zu etablieren."

Acemannan stimuliert die Beweglichkeit der Verdauungsorgane und hilft, allergieauslösendes Fremdprotein in den Dickdarm abzuführen. Acemannan hat eine direkte Auswirkung auf die Zellen des Immunsystems, aktiviert und stimuliert Makrophagen, Monozyten, Antikörper und auch T-Killer-Zellen.

Laborversuche zeigen, dass Acemannan als Brücke fungiert zwischen Fremdprotein und Makrophagen (Fresszellen) und wesentlich die Aufnahme der Fremdproteine durch die Makrophagen erleichtert.

Diese Brückenfunktion gilt auch als Schlüsselkomponente bei der Immunstärkung des Zellkerns und der Mitochondrien im Zellplasma, denn bei Virusinfektionen sind ungenügend Abwehrkräfte im Zellinneren vorhanden. Einfacher gesagt: durch Acemannan geschützte Abwehrzellen können nicht mehr von aggressiven Viren zerstört werden. Weiße Blutzellen erhalten durch Acemannan denselben Schutz. Acemannan knackt die Proteinhülle von Krebszellen. Abwehrzellen können nun effektiv Tumorzellen angreifen und eliminieren. Acemannan schützt das Knochenmark vor Schädigungen durch chemische Gifte und belastende Drogen. Weil Acemannan in alle Zellmembrane eingelagert wird, kann es eine allumfassende Immunkräftigung bewirken. In der Folge werden die Entgiftung und die Versorgung der Zellen merklich gesteigert. Der verbesserte Stoffwechsel beeinflusst den ganzen Körper und führt zu einer spürbaren Energetisierung und Ausgeglichenheit.

Das immunstärkende Acemannan ist ebenso in Ginsengwurzeln, Astragalus (chinesisches Kraut), Reishi- und Shiitake-Pilzen wie auch im berühmten Knorpelpulver von Haifischen enthalten. Acemannan-Zuckerketten sind temperaturempfindlich, brechen bei Erhitzung über 80°C und verlieren an Wirkungskraft.

**Neben dem Hauptwirkstoff "Acemannan"
findet man im Aloe-Vera-Saft:**

- 13 weitere Polysaccharide
- 11 Anthrachinone
- 13 Mineralstoffe
- 13 Vitamine
- 15 Enzyme
- 20 Aminosäuren
- 4 essentielle Fettsäuren
- Saponine, Lignine, ätherische Öle