

Gezondheid

magazine voor gezond leven

6

Prijs: € 2,95



- + Jeffrey Bignell en de kick van het freestylen
- + Rooibos: de unieke 'nectar' van Zuid-Afrika
- + Nieuwe energie door edelsteenmassage
- + Geen zuivel maar groente voor sterke botten



8 717473 002876

'Eerste hulp plant' vermindert ontsteking en stimuleert het

De veelzijdige kracht van



Aloë vera is een plant die al eeuwen wordt gebruikt vanwege de cosmetische en therapeutische eigenschappen. Het sap van deze leliesoort bevat een grote hoeveelheid werkzame stoffen. Die kunnen onder meer bijdragen aan een betere spijsvertering en een snellere genezing van wonden.

Tekst: F. van de Reep

Ondanks zijn cactusachtige uiterlijk is Aloë vera een plant die behoort tot de familie van de lilies. Er groeien in de wereld meer dan 250 soorten Aloë. Hiervan worden twee soorten commercieel geteeld: Aloë Barbadosensis Miller en Aloë Arborescens Miller.

Aanvankelijk werd Aloë vooral gebruikt als laxermiddel. Het sap bevat namelijk aloïne, dat een laxerende werking heeft. De Egyptenaren gebruikten Aloë bovendien bij het balsemen van lijken.

Aloë vera gel werd voor het eerst commercieel op de markt gebracht in de jaren vijftig en werd bekend als drank, vochtinbrengende gel en als belangrijk ingrediënt in cosmetica en supplementen. Aloë vera is een van de best onderzochte natuurlijke ingrediënten. Sinds 1920 zijn er al meer dan 3000 artikelen gepubliceerd over de resultaten van onderzoek naar de werking van deze plant. Er zijn ongeveer 200 biologisch actieve stoffen geïdentificeerd. Duidelijk is geworden dat de geneeskrachtige werking van Aloë niet is terug te voeren op slechts één of enkele stoffen, maar dat het gaat om de totaliteit van alle stoffen samen.

Dubbele werking in de darmen

Een groot deel van het immuunsysteem bevindt zich in de wand van de dunne en de dikke darm. Als de darmflora een verkeerde samenstelling heeft, wordt het deel van het immuunsysteem dat zich in de wand van de dunne en de dikke darm bevindt zwaar belast en gaat uiteindelijk

slechter functioneren. In geval van een slechte darmflora heeft Aloë vera een dubbele werking. Allereerst wordt het immuunsysteem gestimuleerd: de macrofagen (bepaalde witte bloedlichaampjes) zijn beter in staat om schadelijke bacteriën op te ruimen. Daarnaast heeft Aloë een gunstige invloed op de samenstelling van de darmflora.

Die goede samenstelling ligt aan de basis van een goede gezondheid. Wanneer door gebruik van antibiotica of geneesmiddelen, door een levenswijze met veel stress of door verkeerde voeding, een slechte darmflora is ontstaan, heeft dit negatieve gevolgen voor de gezondheid. Enkele gevolgen zijn verhoogde toxinevorming, vermindering van de productie van spijsverteringsenzymen, verhoogd optreden van allergieën en vermindering van de weerstand. Meestal wordt bij de behandeling van een verkeerde darmflora gebruikgemaakt van levende micro-organismen. Het effect van Aloë vera treedt echter op zonder gebruik van deze micro-organismen. De plant verbetert

Zware jongen

De bladeren van de Aloë plant groeien vanuit de basis in een rozetpatroon. Volwassen planten kunnen een hoogte bereiken van 75 tot 140 centimeter. Een volwassen plant heeft gemiddeld 12 tot 16 bladeren, die per stuk wel 1,5 kilo kunnen wegen. De bladeren kunnen iedere 6 tot 8 weken geoogst worden, waarbij zorgvuldig per plant 3 of 4 bladeren worden afgesneden.

Aloë groeit het beste bij tropische temperaturen en kan niet tegen vorst. In de Verenigde Staten wordt de meeste Aloë geteeld in de Rio Grande Vallei van Zuid-Texas, in Florida en in het zuidelijke deel van Californië. Buiten de Verenigde Staten wordt Aloë geteeld in Mexico, de landen in en rond de Stille Oceaan van Taiwan tot en met Australië, in India, in delen van Zuid- en Midden-Amerika, op de Caribische eilanden en in Afrika.

immuunsysteem

Aloë vera

wel de omstandigheden in de darmen, zodát de gunstige micro-organismen in aantal toenemen, terwijl het aantal ongunstige micro-organismen juist afneemt. Onder andere neemt het aantal gistcellen in de ontlasting af. Candida is een aandoening waarbij in de darmen een te groot aantal *Candida albicans* gisten of schimmels voorkomt. Het is zeker de moeite waard om in geval van Candida het gebruik van Aloë vera sap te overwegen.

Betere ontlasting

Bij een verkeerde samenstelling van de darmflora ontstaan grote hoeveelheden toxische aminen door 'verrotting' van eiwitten. Deze aminen vormen een belasting voor het lichaam. De hoeveelheid afbraakproducten in de urine afkomstig van toxische aminen neemt bij gebruik van Aloë vera af door de verbetering van de samenstelling van de darmflora.

Het vochtvasthoudende vermogen van de ontlasting wordt groter en de doorgangssnelheid van de ontlasting neemt toe. Dit gebeurt zonder dat er diarree optreedt. Ook blijft de ontlasting stevig.

Bij personen met te veel maagzuur treedt bij gebruik van Aloë vera sap een verhoging op van de pH (het maagsap wordt minder zuur). Bij mensen met een normale zuurgraad treedt geen verhoging van de pH op. Helaas is er nog weinig onderzoek gedaan naar de mogelijke werking bij zweren in de maag en de twaalfvingerige darm. Uit het weinige onderzoek dat is verricht is gebleken dat Aloë bij dit soort zweren een gunstige werking zou kunnen hebben. Dit onderzoek is overigens gedaan met het extract van het hele blad.

Artritis

De ontstekingsremmende werking van Aloë vera kan een rol spelen bij artritis. Deze aandoening wordt algemeen behandeld met ontstekingsremmende geneesmiddelen. Hierbij treden veel bijverschijnselen op. Zo hebben sommige non-steroïdale ontstekingsremmers als bijverschijnsel dat de doorlaatbaarheid van de darmwand voor niet volledig verteerde stoffen uit de voeding verhoogd wordt. Normaal gesproken houdt de darmwand onverteerde stoffen uit de voeding tegen. Dit is vooral belangrijk bij eiwitten. Wanneer onverteerde (delen van) eiwitten in het bloed terechtkomen, omdat de darmwand doorlaatbaar geworden is, kan er een allergie ontstaan voor één of meerdere soorten eiwitten. Hierdoor kunnen de immunologische problemen, die juist aan de basis liggen van reumatoïde artritis, versterkt worden. Vanuit de natuurgeneeskunde is er veel kritiek op de behandeling van artritis met bijvoorbeeld non-steroïdale ontstekingsremmers: alleen de symptomen worden onderdrukt, terwijl in de loop van de tijd de ernst van de aandoening juist toeneemt. Met het

Werkingen van Aloë vera

- Stimuleert de werking van het immuunsysteem
- Heeft een ontstekingsverminderende werking
- Heeft een antihistamine-werking (histamine is de stof die verantwoordelijk is voor allergische reacties zoals hooikoorts)
- Bevordert de genezing van wonden
- Heeft een gunstige invloed op de werking van de spijsverteringsorganen
- Kan de werking van gangbare geneesmiddelen versterken, waardoor hiervan kleinere hoeveelheden nodig zijn



gebruik van Aloë vera worden de onderliggende immunologische problemen juist opgelost. De werkzaamheid van Aloë verschilt wel sterk per persoon: bij sommigen treedt vrijwel onmiddellijk een vermindering van de pijn en een betere beweeglijkheid op. Bij anderen duurt het veel langer en soms is ook na langer gebruik slechts sprake van een gedeeltelijke verbetering. Aanbevolen wordt 40-60 ml Aloë Vera sap per dag.

Genezing van wonden

Aloë vera bevat glucomannaan. Deze stof stimuleert de fibroblasten en zorgt ervoor dat deze sneller groeien en zich delen. Fibroblasten zijn cellen in ons lichaam die zorgen voor het herstellen van beschadigde weefsels. Deze cellen bevinden zich in het bindweefsel en produceren collageen en andere weefsel-eiwitten. Deze zijn nodig voor het maken van nieuw bindweefsel bij verwondingen. Door de stimulerende invloed op de groei van de fibroblasten kan het uitwendige gebruik van Aloë vera de genezing van wonden versnellen. Daarnaast bevat Aloë vera plantaardige hormonen (auxinen en gibberellinen) die de wondgenezing bevorderen doordat ze de celdeling stimuleren. De gecombineerde werking van glucomannaan en plantaardige hormonen maken Aloë tot een uiterst waardevolle 'Eerste Hulp Plant', die kan worden gebruikt bij alle mogelijke soorten verwondingen, inclusief brandwonden.

Vervolg op volgende pagina ▶



Diabetes type II

In verschillende vormen is Aloë vera gebruikt bij de behandeling van diabetes, zowel bij dieren als bij mensen. Deze onderzoeken laten zien dat Aloë onder andere een bloedsuikerverlagende werking heeft. De resultaten zijn dermate interessant dat het zeer de moeite waard is om bij de behandeling van diabetes het gebruik van Aloë vera te overwegen. Alle onderzoeken zijn gedaan met type II diabetes. Dit is de vorm waarbij geen insuline nodig is voor de behandeling. Bij type I diabetes is altijd insuline nodig. Bij onderzoeken met type II diabetes werden de nuchtere bloedsuiker waarden verlaagd zonder dat de hoeveelheid insuline in het bloed veranderde. Dit betekent dat Aloë op een nog onbekende manier in staat is om de effectiviteit van de werking van insuline te verbeteren.

Twee producten

Er worden van de Aloë vera bladeren twee verschillende soorten producten gemaakt. Het eerste wordt gemaakt van het binnenste van de bladeren. Hiertoe worden de bladeren in de lengte doorgesneden, waarna met de hand of mechanisch het binnenste deel van de bladeren gescheiden wordt van de schil (gel fileren). Het zo verkregen gelvormige materiaal wordt gemalen. Hierdoor ontstaat een waterige vloeistof, waarin kleine vezeldeeltjes zichtbaar zijn. Soms wordt het gefileerde materiaal slechts weinig gemalen waardoor een sap wordt verkregen met grovere deeltjes.

Bij de tweede soort producten worden de bladeren in hun geheel fijngemalen, waarna het sap eruit geperst wordt. Omdat hierbij ook de laxerend werkende stoffen in het sap komen, moet het sap gefilterd worden met behulp van actieve koolstof. Het zo verkregen sap heeft geen laxerende werking.

