

# **Aloe vera-juice,**

## **topverzorging voor maag en darmen**

Het sappige merg van de plant Aloë vera bevat een schat aan ontstekingsremmende slijmstoffen, aan spijsvertering bevorderende enzymen en aan ondersteunende vitaminen en mineralen. Als het sap daarvan aan de correcte kwaliteitsvereisten voldoet en vooral zijn enzymen behoudt door het vermijden van verhitting en correcte bewaring, dan kan dat veel maag- en darmklachten verlichten.

### **Sap van het bladmerg**

De Aloë vera is een vetplant die van nature groeit in Mediterrane, subtropische en tropische gebieden. Als de buitenste, groene lagen van de bladeren, die met anthrachinonen darm prikkelende stoffen bevatten, verwijderd worden, dan blijft een kleur- en geurloze, gelachtige pulp over. Na fijn vermalen levert die pulp het vloeibare aloë vera-sap of “- juice” op, met tal van nuttige eigenschappen.

### **Slijmvliesverzorging bij uitstek**

Aloë vera-juice is in eerste instantie rijk aan “mucopolysacchariden”. Dat zijn bijzondere slijmstoffen die een vaak voorkomend gebrek aan beschermende slijmstoffen in maag- en darmslijmvliezen opvangen en die tevens een verzachtende werking uitoefenen op die slijmvliezen. Die mucopolysacchariden verlichten zodoende ontstekingsverschijnselen in maag en darmen en beschermen deze organen tegen schadelijke invloeden zoals overdreven zuurafscheiding, prikkelende en toxische stoffen. Dat resulteert in een helende en versterkende werking die nuttig kan zijn:

- bij brandend maagzuur, zuurbranden en zure oprispingen (refluxoesophagitis, GERD of Gastro-Esophagal Reflux Disease)
- in de preventie en aanpak van maagwandontsteking (gastritis), maag- en duodenumzweren (ulcus ventriculi en duodeni) en darmontsteking (enteritis)

- bij prikkelbare darm of spastisch colon (Irritable bowel syndrome)
- als ondersteunend middel bij chronische, auto-immuunziekten van de darm zoals de ziekte van Crohn en Colitis ulcerosa

### **Betere spijsvertering**

Op een tweede plan, omdat ze tevens rijk is aan enzymen, kan de aloë-juice ook helpen bij een overladen spijsvertering (indigestie) of bij opgeblazen- of zwaartegevoel na de maaltijd. Ook wie moeilijk eiwitten verteert en wie een vervuild darmkanaal heeft, kan met aloë-sap geholpen worden.

### **Diabetes type 2**

Minder gekend, maar zeer interessant is het gunstig effect van aloë vera-sap bij diabetes type 2. Op basis van de slijmstoffen die de opname van koolhydraten vertragen en op basis van voedingsstoffen zoals aminozuren, mineralen en vitamines, kan regelmatig gebruik ervan ook de nuchtere bloedsuikerspiegel en de merker voor de chronische bloedsuikerspiegel (HbA1c), verlagen.

### **Andere toepassingen**

Nog op basis van de nutriëntenrijkdom, kan aloë vera-juice ook helpen bij bloedarmoede, verzwakte immuniteit, verstoorde darmflora, reumatische aandoeningen en vermoeidheid.

### **Kwaliteitseisen**

Er zijn heel wat vereisten voor een werkzaam aloë vera-sap. Hoe maak je de beste keuze?

- de juice verliest heel veel van zijn eigenschappen bij verhitting, omdat dit de enzymen vernietigt en de slijmstoffen minder werkzaam maakt. Kies daarom zeker voor een aloë vera-juice die geen enkele hittebehandeling of pasteurisatie onderging
- niet zelden bevat aloë vera-sap bewaarmiddelen zoals kaliumsorbaat of natriumbenzoaat, terwijl nochtans natuurlijke vitamine C en - citroenzuur voor conserverende eigenschappen kunnen zorgen
- goedkopere sappen zijn vaak verdunde sappen. Ga na of de aloë vera-juice puur en onverdund is
- biologische kwaliteit is een absolute meerwaarde
- verpakking met een UV-filter biedt een meerwaarde
- kies uiteraard sap zonder suiker!