



Aloë Vera



Je hebt er vast al wel van gehoord. Maar wat is het en wat doet aloë vera in je lichaam? In deze blog ga ik je veel vertellen over aloë vera. Je gaat lezen over:

- ✓ De aloë vera plant;
- ✓ Voedingswaarde;
- ✓ Mogelijke gezondheidsvoordelen;
- ✓ Bijwerkingen of contra indicaties;
- ✓ Plantenstoffen;
- ✓ Wat zijn Polysachariden en wat doen ze je gezondheid;
- ✓ Hoe kun je aloë vera gebruiken;
- ✓ Zijn de producten duur;
- ✓ Voorstelvideo;
- ✓ Een compleet programma;
- ✓ De vijf soorten Aloë Vera drinking gel;
- ✓ Opbouwschema;
- ✓ Inspiratiebronnen – wetenschappelijke onderzoeken.

Aloë Vera is een tropische plant met vele mooie en specifieke eigenschappen. Het kent echt super veel mogelijkheden en voordelen en wordt al eeuwenlang erg gewaardeerd om zijn unieke samenstelling van vele bouwstoffen voor je gezondheid.



De aloë vera plant



Aloë vera kent een lange historie. Het is dan ook een eeuwenoude plant. Al lang geleden, de Grieken en de Romeinen gebruikten het sap van de aloë vera plant al. En het schijnt dat soldaten het dronken bij ziekte. Op internet komen vele omschrijvingen voor; zo noemen de Egyptenaren aloë vera; 'De plant der onsterfelijkheid'. En bij de indianen; 'de staf van de hemel'. En ik kwam deze mooie omschrijving tegen; 'de lelie van de woestijn'. Bijzondere omschrijvingen die als gemeenschappelijke deler hebben de bijzondere eigenschappen van aloë vera. Eigenschappen door de verschillende stoffen in de plant aanwezig, zijn verantwoordelijk voor het effect van aloë vera gel. Er wordt nog onderzoek uitgevoerd door wetenschappers om zo de exacte werking te onderzoeken. Door deze onderzoeken zal het vast nog veel duidelijker worden wat de Egyptenaren, Grieken en Romeinen al wisten; dagelijks gebruik van aloë vera geeft je een stralend uiterlijk en ondersteunt je gezondheid geweldig!!



De aloë vera ziet eruit als een vetplant en zelfs wat cactusachtig lijkt. De aloë vera valt onder de leliesoorten die ons in het voorjaar prachtige bloemen laat zien.

Er vele soorten aloë vera planten. De 'aloë Vera Barbadosensis' is de soort die gel bevat. En juist de gel bevat de meeste werkzame stoffen die kunnen bijdragen aan een goede gezondheid. De bladeren van de plant bestaan uit de volgende drie onderdelen; de schil, latex en de gel. De gel zie je ook als een geleachtig plantensap. De latex is het deel wat je niet moet nemen. Latex is het geelachtige vocht wat tussen de schil en de gel zit als een dun laagje. Dat dunne laagje heeft verbindingen met aloïne, een stof die de plant beschermt tegen invloeden van buitenaf op het land waardoor er geen pesticiden gebruikt hoeft te



worden. Aloïne is een stof die niet goed is voor onze gezondheid en wij niet te veel binnen moeten krijgen. En het smaakt erg bitter. Gewoon niet gebruiken! Aan de binnenkant van het blad van de aloë Vera plant zit dus de gel die LR gebruikt in de producten. Bij LR worden de bladeren van de aloë Vera plant gefileerd en het aloïnelaagje verwijderd en is dan ook 100% aloïnevrij. Hoor je ooit over aloë Vera dat het niet goed zou zijn voor je gezondheid dan gaat het vaak over aloïne.



**Ook al heeft het vele voordelen. Gebruik je medicijnen of heb je klachten?
Wees je bewust; Meld uw klachten altijd bij uw behandelend arts en overleg bij
medicijngebruik!**

Acemennan

De werkzame stof in Aloe vera met een positieve werking op je immuunsysteem.

Reduceert ontstekingen en vrije radicalen.

Verbeterde zuurstofvoorziening voor je lichaam.

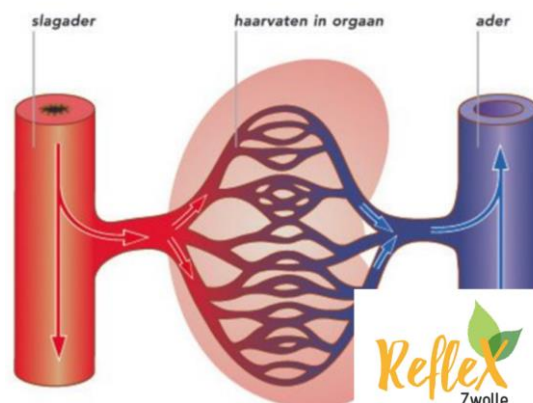
Dit werkt zo:

Het bloed neemt zuurstof op en transportert dit in je lichaam.

Vanuit de grote bloedvaten vertakt dit zich naar de steeds kleinere aders naar de capillairen, de haarvaten. Hier vind

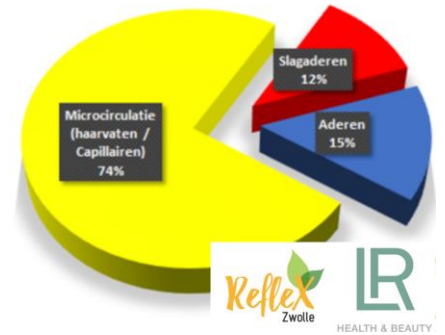
de overgang van je zuurstof van je aderen naar je cellen

plaats. Zo vind de afvoer van afvalstoffen, en aanvoer van voedingsstoffen plaats.



Door voeding, stress enz. worden afvalstoffen minder goed afgevoerd en krijgen vrije radicalen krijgen meer vrij spel waardoor ziekten, kleine en laaggradige ontstekingen en andere ongemakken kunnen optreden.

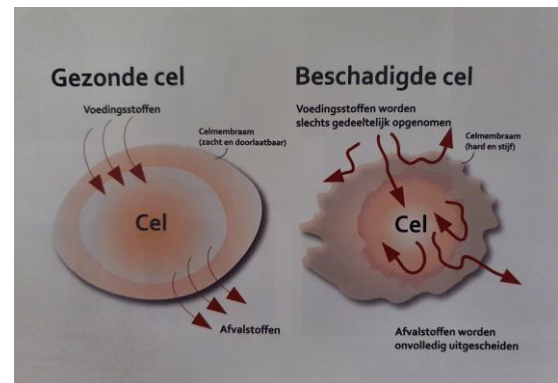
En wist je dat 74% van ons vatenstelsel uit capillairen bestaat!



Deze ontstekingen kunnen je bloedvaten beschadigen en een verdikking van je bloedvaten geven. Dit geeft een minder goede uitwisseling van voedingsstoffen en afvalstoffen afvoer.

En hier doet aloe vera zijn werk.

Het heeft een ontzwellende werking op de capillairen. Bloedlichaampjes kunnen sneller / beter stromen. En de zuurstofvoorziening wordt verbeterd.



Opgezwollen binnenwand



Normale binnenwand

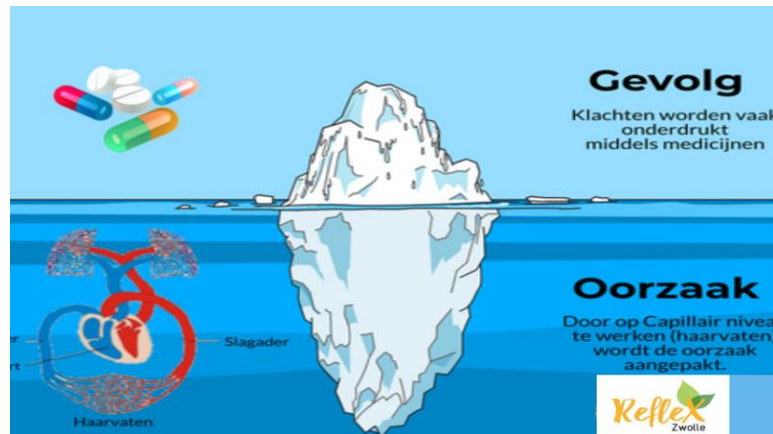




Aloë Vera helpt het lichaam dus van binnenuit om gezonder te worden. De klacht wordt behandeld door bij de oorzaak te beginnen.

De oorzaak ligt onder water = de capillairen

De klacht is wat jij, wij ervaren als klacht.



Door een goede stof(fen uit)wisseling zorgt Aloë Vera voor:

- Ontzuren;
- Ontslakken;
- Ontvetten;
- Ontgiften.

In het kort gezegd is Aloë Vera:

- Een energieleverancier: Aloë Vera zorgt voor meer energie en vitaliteit.
- Een immuunbeschermer: Aloë Vera ondersteunt het immuunsysteem.
- Een regenerator: Aloë Vera ondersteunt het lichaamseigen herstelproces.
- Een metabolisme expert: Aloë Vera stimuleert de stofwisseling.

Voedingswaarde van aloë vera

Aloë vera bevatten veel, meer dan 200 biologisch actieve bestanddelen die in de natuur voorkomen. Hieronder; polysachariden, vitaminen, enzymen, aminozuren en mineralen die de opname van voedingsstoffen bevorderen. Aloë vera voedt, beschermt en ondersteunt je lichaam voor meer gezondheid; als energieleverancier, als immuun beschermer, als regenerator en als metabolisme-expert.

Aloë vera is een aanvulling op je voeding. De belangrijkste basis is altijd een gezonde en



gevarieerde voeding. Aloë vera kun je dan ook zien als een aanvullend supplement op je gezonde voeding.

Er zijn wetenschappelijke studies die aantonen dat er een samenhang blijkt te zijn tussen tekorten aan vitaminen, mineralen en andere essentiële nutriënten en de vatbaarheid en verloop van infecties. Ook niet zo gek toch, middels je voeding moet je zorgen voor voldoende bouwstoffen zodat je lichaam de functies optimaal kan uitvoeren. Krijgen we alleen wel voldoende binnen, dat is de grote vraag. Hoe mooi is het als je zo jezelf kunt voorzien van veel goede vitaminen, mineralen en enzymen. Aloë vera is een bron vele mineralen, vitaminen en enzymen die goed zijn voor je gezondheid. De aloë vera barbadensis bevat ongeveer 150 werkzame stoffen.

Aloë vera bevat o.a.:

- Vitaminen: A, B2, B3, B6, B12, C en E, foliumzuur, betacaroteen, choline;
- Mineralen als o.a.: calcium, kalium, ijzer, magnesium, natrium, koper, mangaan, chromium en zink;
- Vele essentiële aminozuren;
- Diverse enzymen;
- Polysachariden;
- Plantensterolen;
- Fytosterolen die bijdragen aan een goede cholesterol. Ze kunnen de opname van cholesterol in de darm remmen. Ze zorgen dat LDL-cholesterol sneller uit je lichaam verdwijnt;

Calorieën: ik ben geen voorstander van het altijd maar tellen van je calorieën. Maar voor degene die dit wel telt; een portie aloë vera-sap (100 ml) bevat ongeveer 85 kcal. Een goed sapje als je veel en intensief sport en behoefte hebt aan snel opneembare energie. Neem niet te veel! Aloë vera heft ook een mild laxerende werking. Onderaan dit document staat een opbouwschema van een aloë vera drinking gel.

Mogelijke gezondheidsvoordelen

1. Bloedsuikerspiegel stabiliserend;
2. Verbeterd je immuunsysteem;
3. Stimuleert je stofwisseling;
4. Ontzwellen van de capillairen waardoor je betere uitwisseling van stoffen krijgt.
5. Darmen;
6. Verbetering van je huid;
7. Een lichaamsreiniger die ook gifstoffen uit de maag, nieren, milt, blaas, lever en dikke darm verwijdert;
8. Ondersteunend bij diverse huidklachten;



9. Verhogen van de insulinegevoeligheid.
10. Ontgiftende werking;
11. Ondersteuning bij diverse allergieën;
12. Verlichting bij menstruatieklachten;
13. Verlichting van pijnklachten bij reuma of artrose;
14. Tegen een slechte adem;
15. Ondersteuning bij gewichtsverlies;
16. Aambeien.

Bloedsuikerspiegel

Aloë vera stabiliseert de bloedsuikerspiegel. Ben je overdag vaak moe? Of heb je vaak een rommelende maag en kun je maar moeilijk een aantal uur zonder eten? Dan is er een grote kans dat je een onstabiele bloedsuikerspiegel hebt.

Een stabiele bloedsuikerspiegel geeft je energie en helpt je op gewicht te blijven. Een stabiele bloedsuikerspiegel is belangrijk voor je algehele gezondheid en helpt je jezelf fit en energiek te voelen. Het verlaagt onder andere je risico op insulineresistentie en diabetes type 2. Samen met het voedingsprogramma RefleX Natuurlijk (w)eten zijn hier goede resultaten mee bereikt in mijn praktijk. Eén van de pijlers van het voedingsprogramma is het krijgen en behouden van een stabiele bloedsuikerspiegel.

Verhogen van de insulinegevoeligheid

Steeds vaker wordt een aloë vera-extract ingezet als ondersteunend middel tegen diabetes omdat het zou helpen de bloedsuikerspiegel beter te reguleren en de gevoeligheid voor insuline verbeteren. Hier moet zeker nog veel onderzoek naar worden gedaan. De ontwikkeling hierin is zeker interessant.

Verbeterd je immuunsysteem

Een goede weerstand is ook afhankelijk van wat je eet, hoe je stressreactie is en hoe je beweegt. Door de grote hoeveelheid aan vitamines en mineralen die aloë vera bevat wordt het immuunsysteem mogelijk versterkt en krijgt je zelfverdedigingsmechanisme dus een stimulans. Drink je regelmatig aloë vera drinking gel worden de aminozuren die je tekortkomt aangevuld. Een goed werkend immuunsysteem ondersteunt en beschermt je beter ten ziekteverwekkers als virussen en bacteriën. Eén molecuul in het bijzonder, Bradykinase, is ontstekingsremmend.

Stimuleert je stofwisseling

Het drinken van aloë vera sap ondersteunt je energiehuishouding en geeft je dan ook (meer) energie. Een goede stofwisseling draagt bij aan een goede verbranding.



Darmen

Aloë vera wordt goed opgenomen via de slijmvliezen waardoor het effect snel kan optreden. Werkt ondersteunend of verlichtend bij diverse darmklachten met bijvoorbeeld ontstekingen als oorzaak. Veel mensen ervaren obstipatie. Nu zijn hier vele oorzaken voor en ook vele oplossingen. Voeding, te weinig vezels, bewegen, water drinken zijn allemaal factoren die mee kunnen spelen. Of een gevoeligheid voor voeding en/ of e-nummers, in mijn praktijk kan ik een voeding en e-nummer allergietest uitvoeren!

Soms moet je de natuur een handje helpen en dan is aloë vera een geweldig product hiervoor. Door de werkzame stof 'barbaloïne', een stof die verantwoordelijk is voor de mild laxerende werking van de aloë vera plant. Neem geen overdosering om die reden. Onderaan dit document staat een opbouwschema. Blijf je last houden van obstipatieklachten onderzoek dan verder naar de oorzaak. Als ik je kan helpen in mijn orthomoleculair en natuurgeneeskundig praktijk laat het dan weten.

Huid

Een gave huid willen we allemaal. Aloë vera is goed voor de huid, daarom kom je het ook vaak tegen in huidverzorgingsproducten. Ook goede voeding, niet roken, minimaal alcohol is een must voor een gezonde huid. Gebruik je hiervan te veel de verkeerde producten dan laat dit de sporen na in je gezicht. Wat doet aloë vera voor je huid? Aloë vera is niet alleen goed voor een mooie huid, het zorgt ook voor een gezonde huid. Super belangrijk!

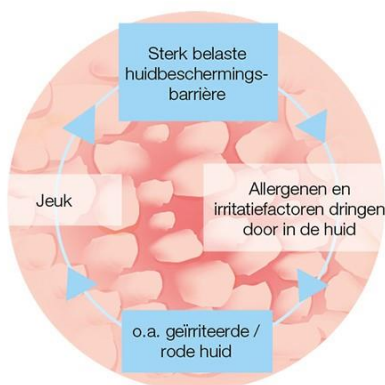
Aloë vera is super huidvriendelijk dankzij een neutrale ph en het bevat antibacteriële mineralen en kent voor de huid vele mogelijkheden en vele voordelen. Ook voor de gevoelige huid is aloë vera mild genoeg. Er zijn veel producten die aloë vera als basis hebben en je huid optimaal reinigen, voeden en verzorgen. Producten met een hoog aloë vera gehalte is dan belangrijk met daaraan extra toegevoegd vitaminen en mineralen die je huid ondersteunen bij diverse huidklachten of ter verbetering. Aloë kan pigmentatie en donkere vlekken op je huid verminderen. En voor de mannen; er is ook een scheerzeep op basis van aloë vera. Denk ook aan de [aloë vera zonbescherming](#) (kun je vinden in de eShop) of verzorging. Juist in de zon heeft je huid heel wat te verduren wat vraagt om een adequate verzorging. Aloë vera zit dan ook in veel huid verzorgingsproducten en dat is niet voor niets. Het is echt een weldaad voor je huid.

- Vitamine C helpt bij de opbouw en de bescherming van het collageen in de huid;
- Zink speelt een centrale rol in het herstel en het onderhoud van de huid;
- Het werkt sterk hydraterend;
- Door de hoge concentratie antioxidanten kan het bijdragen aan een gladdere huid die minder rimpels laat zien;





- Heb jij eczeemachtige klachten, een gevoelige of droge huid? Dan kan het maar zo zijn dat je goed reageert op aloë vera;
- Als after sun werkt aloë vera gel erg fijn, het kalmeert de huid, is verkoelend, verzachtend en heeft een jeukstillend effect. Het biedt direct verlichting;
- Het stimuleert de celstofwisseling;
- De huid wordt elastischer waardoor je er weer jonger uit ziet;
- De gel stimuleert de doorbloeding;
- Werkt verzachtend;
- Ook ondersteunend bij; eczeem, wondjes, acne, ontstekingen of een zwelling. Door de gel in de huid te masseren zullen de huidproblemen verminderen. Ik adviseer je graag welk aloë vera product het beste is;
- Voor huid – haar – mond -mondholte problemen hebben wij een speciale Microsilver plus lijn. Hierover heb ik een speciale blog geschreven die je hier kunt lezen. Een productlijn voor divers klachten.



Rimpelherstel

Natuurlijk ontstaan er rimpeltjes bij het ouder worden, dat is een natuurlijk proces. Hoe fijn is het als we dit proces goed kunnen ondersteunen en een gezonde stralende huid behouden. Vitamine C en vitamine E zijn essentieel voor de huid. Aloë vera zijn deze in ruime mate aanwezig. Zij zorgen voor een verbeterde stevigheid van de huid en ze zorgen voor hydratatie. Aloë Vera-gel heeft de eigenschap goed de huid binnen te kunnen dringen en daar de hydraterende en verstevigende werking te kunnen uitvoeren in de onderste huidlagen.

Eczeem behandelen

Om eczeem te behandelen zijn er Aloë Vera producten die je op je huid aanbrengt. Aloë Vera kan ontstekingen, zwelling en ook jeuk te verminderen. Het beste is een combinatie van Aloë vera drinking gel dagelijks te nemen met bijvoorbeeld Emergency spray samen met de special care box. Eczeem heeft ook vaak te maken met een verstoring in je darmflora. Naast aloë vera is het mogelijk dat je een probiotica nodig hebt. Ik adviseer je graag over



welke voor jou goed is. In mijn praktijk RefleX – Zwolle heb ik veel ervaring met eczeem en andere huidklachten. Daarnaast is voeding natuurlijk de basis voor je gezondheid en ook voor je huid!

Ontgiftende werking

Aloë vera werkt ondersteunend op het verwijderen van gifstoffen, zie het als een natuurlijke ontgiftend. Door onze manier van leven komen we vaak in aanraking met een overmaat aan stress, vervuiling en/ of junkfood. Wanneer deze stoffen in je lichaam blijft kunnen dit diverse klachten geven. Denk aan bijvoorbeeld; huidklachten, darmklachten, hoofdpijn, migraine,



vermoeidheid, verstoord zuur-base evenwicht, futloos gevoel. Je lichaam reinigen is dan een must. De aloë vera drinking gel is een ideale manier om je lichaam te ondersteunen. Het bevat immers vele sporenelementen, vitamines en mineralen die het lichaam in staat stellen te reinigen en om goed om te gaan met dagelijkse stress en spanningen. Is dit niet voldoende voor jou klacht? Laat het mij dan weten en ik adviseer je graag welke reiniging of aanvullend suppletie of voedingsadvies bij jou past.

Allergieën

Allergieën zijn er in veel diverse vorming en gradaties en kennen veel mogelijke oorzaken. Een gemeenschappelijke deler is dat ze het immuunsysteem verzwakken. Door deze een oppepper te geven ondersteun je herstel en verbetering van je allergieën.

Daarnaast is het goed naar de mogelijke oorzaken te kijken van allergieën. Je voeding, je leefstijl, je slaap, je bewegen. Voeding en/ of e-nummer intoleranties spelen hier vaak een grote rol in. In mijn praktijk kan ik een voeding en e-nummer allergie test uitvoeren. Dit kan door een afspraak in de praktijk te maken of door het aanvragen van [deze urinetest](#). Wil je hier meer over weten mail mij dan gerust. Het voeding programma de RefleX Natuurlijk (w)eten methode kent vele positieve reacties bij het herstellen van allergieën, zowel bij huid als darmen als luchtwegen, te veel om op te noemen. Meer info over het voeding programma [lees je hier](#).

Verlichting van pijnklachten bij reuma of artrose;

Reuma of artrose ontstaan ontstekingen die (veel) pijn kunnen veroorzaken en een beperking in bewegen. Omdat aloë vera verlichting kan geven bij ontstekingen en door de vele goede stoffen je immuunsysteem versterkt kan de pijn verminderen.

Bij artrose klachten is de speciale aloë vera sivera drinking gel een aanrader samen met active freedom.



Tegen een slechte adem;

Een slechte adem kent vaak een oorzaak dieper in het maag- darmstelsel. Vertering begint al in je mond. Hier vind je ook je eerste slijmvlies barrière. Doordat aloë vera veel voedingsstoffen bevat en een antibacteriële werking heeft kan dit ondersteunend werken tegen slechte adem en andere mondproblemen als aften. Het evenwicht in je mond wordt hersteld. Daarnaast is het goed te kijken naar de oorzaak en je voeding patroon. Wil je dat ik je hierbij help in mijn praktijk? Laat het gerust weten.

Ondersteuning bij gewichtsverlies;

Door de vele vitaminen en mineralen die aloë vera je geeft wordt je lichaam gezonder en is je stofwisseling beter in balans. Een gezond lichaam heeft een betere energie en is beter in staat gewicht te verliezen. Hoe mooi is het als een natuurlijk middel al aloë vera je hierbij mag ondersteunen. Om gewicht te verliezen en gezond(er) te worden moet je vaak een nieuwe leefstijl aanmeten. Dat vraagt voor velen ook een andere mindset en gedragsverandering. [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#) heeft juist hiervoor een aantal oefeningen en stappenplan ontwikkeld die ok jou hierin helpen op weg naar een blijvend gewichtsverlies en energieke gezondheid.

Aambeien

Speciaal aandacht voor aambeien. Een lastig, en vaak pijnlijk probleem. Wij hebben hiervoor een oplossing die bijzonder goed werkt. Dit advies heb ik al aan veel mensen gegeven in mijn praktijk.

Wat kun je doen:

1. Neem een stukje aluminiumfolie en wikkel die om je pink. Modelleer zo een vorm van een zetpil;
2. Deze vul je met Aloë vera concentrated gel. Modelleer tot een zetpil;
3. Plaats een paar uur in de diepvries;
4. Haal de Aloë vera zetpil uit de aluminiumfolie en breng deze op de plek in.

Bovenstaande uitleg kun je in [deze video](#) ook bekijken.

Wat heb je nodig;

1. Stukje aluminiumfolie;
2. Diepvries;
3. Deze concentrated gel;
Aloe Vera - Concentrate

Artikelnummer: 20601-101

En je bestelt dit in [deze](#) eshop; <https://www.reflex-zwolle.nl/product/gezondheid-wellness-en-cosmetica/>



Zijn er bijwerkingen of contra-indicaties?

In de praktijk komen bijwerkingen amper voor. De meest voorkomende bijwerking die weleens voorkomt is een laxerende werking. Daarom is het goed je aan het opbouwschema te houden en goed te luisteren naar de reactie van je lichaam.

Heb je een twijfel over het gebruik van aloë vera in combinatie met medicijngebruik of jouw gezondheid, chemo toepassing, een bepaald ziektebeeld als bijvoorbeeld nierproblemen raadpleeg dan altijd je behandelend (huis)arts. Ben je zwanger, overleg dan met je huisarts of verloskundige.

Er zijn goede ervaringen dat de dosering van sommige medicijnen aangepast kunnen worden. Omdat het lichaam veel beter in staat is de medicijnen op te nemen waardoor medicatie verminderd of afgebouwd kan worden. Altijd in overleg met je behandelend arts. Ga een keer extra of eerder naar je arts voor een controle. Ga echt nooit zo maar naar eigen inzicht je medicijn inname wijzigen!

De plantenstoffen van de aloë vera plant

Er zijn primaire en secundaire plantenstoffen (oftewel fytonutrienten).

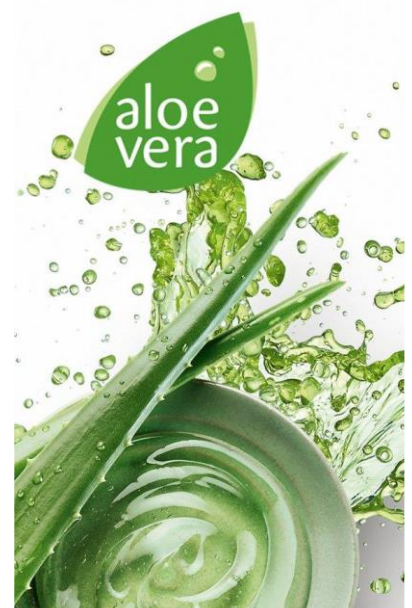
Secundair: Het is een verzamelnaam voor de organische verbindingen die door de plant gemaakt worden maar die geen deel uitmaken van de primaire stofwisseling. Ze blijven aanwezig in het blad en kunnen de plant beschermen tegen ziekten. Ze kunnen de plant een kenmerkende geur of smaak geven. Denk maar de bittere smaak van andere groenten, ook die smaak komt van plantenstoffen. Plantenstoffen, oftewel fytonutriënten of bioactieve stoffen genoemd.

Primair: Primaire stoffen of voedingsstoffen zijn de mineralen, koolhydraten, eiwitten, vetten en vitaminen, die wij als mens nodig hebben en waarmee wij ons dus voeden.

De plantenstoffen zijn dus zeer nuttig voor de plant zelf. Maar waarvoor zijn ze voor de mens gezond? Veel plantenstoffen hebben een antioxidantwerking. Hiermee beschermen ze ons lichaam tegen cel schade. Antioxidanten zijn immers vrije radicalen vangers.

Een plant die veel plantenstoffen bevat én een hoog gehalte aan vitaminen en mineralen is super interessant voor onze gezondheid.

Aloë vera is zo'n plant. Aloë vera bevat ongeveer 20 mineralen, 12 vitaminen en maar liefst 200 verschillende plantenstoffen. Eén hiervan





zijn de polysachariden, dat is een vorm van koolhydraten. Deze polysachariden geven de aloë vera zijn gezonde status geven.

Wat zijn Polysachariden en wat doen ze je gezondheid.

De polysachariden bestaan ook weer uit diverse stoffen. In aloë vera zijn dat acemannan en fructanen. De fructanen zorgen voor een toename van lactobacillussoorten en stimuleren korteketenvezuren die je ook nodig hebt voor een goede darmflora. Fructanen hebben prebiotische eigenschappen die de groei van gunstige darmbacteriën kunnen stimuleren. En goede darmbacteriën is een must voor je gezondheid. Een evenwichtige darmflora betekent dat er een balans is tussen de goede en slechte bacteriën. Dat zorgt dat de spijsvertering goed is en je voedingsstoffen optimaal opgenomen kunnen worden en de stoelgang soepel verloopt. Je weet het inmiddels vast wel; gezondheid begint in je darmen. Niet voor niets is het stabiliseren van je darmflora en zorg dragen voor een optimaal functionerende darmen een van de pijlers van [Reflex Natuurlijk \(W\)eten](#).

Hoe kun je aloë vera gebruiken?

Je kunt zelf de gel uit de plant halen door de punt en scherpe randen van de bladeren te snijden. Dan zie je de gel tevoorschijn komen. De gel zelf kun je prima gebruiken. De aloë vera plant heeft een tropisch aanzicht in warme landen waardoor je misschien een heerlijke zoete smaak verwacht. Helaas is dat niet zo, het is zo rechtstreeks uit de plant niet echt lekker helaas. Het smaakt eerder een beetje ui-achtig. Je kunt de gel wel op je huid smeren. Je kunt de gel bewaren in de koelkast.



Om te drinken zijn er gelukkig zeer goede oplossingen die wel lekker smaken en de goede eigenschappen van aloë vera bevatten. Hieronder geef ik de vijf soorten aloë vera drinking gel aan. Zo kun je zelf kiezen wat bij jou past. Ga je zelf in de winkel op zoek naar een goede aloë vera drink? Let dan goed op de ingrediënten en toevoegingen als suiker. En kijk op het etiket hoeveel % echte aloë vera erin zit. Helaas zie ik in de winkel wel aloë vera drank waarin echt heel weinig aloë vera in zit. En dan zet het geen zoden aan de dijk! Ook hierin is kwaliteit erg belangrijk. De aloë vera drinking gel die ik adviseer is lekker om zo te drinken of je kunt het



ook mixen met je smoothies.

De aloë vera waarmee ik werk komt van LR Health & Beauty. Deze firma haalt haar aloë Vera uit Mexico. In de producten zijn hoge bestanddelen aloë vera aanwezig voor een intensieve verzorging en herstel. Kwaliteit staat hier voorop en de aloë aloë veragel wordt dan ook voortdurend getest. Een toonaangevend bedrijf betreft kennis, ontwikkeling en trainingen over alles rondom aloë vera. Een brede kennis en vele producten voor een intensieve verzorging en voor je gezondheid zijn het gevolg van jarenlange ervaring. Naast alle aanwezige keurmerken en certificaten heb ik het in mijn praktijk, en ook persoonlijk uitgebreid getest.



Binnen het zeer uitgebreide assortiment kan iedereen het juiste product voor hun gezondheid of verzorging vinden. De hoge percentages aloë vera, de combinaties van ingrediënten en de natuurlijke kracht van waardevolle bio-extracten is wat de LR-aloe vera producten zo uniek en speciaal maakt.

Voor de gezondheid: de aloë vera drinking gels, multi, omega vetzuren, voor een goede ph, probiotica, vezels, tegen overgangsklachten, proteïnepoeder, een gezonde mind, gezonde huid en nog veel meer!

Verzorging: diverse dagcrèmes, masker, make-up, parfums, vitamine huidolie, cleansing systeem, scheerschuim en andere men care producten. Diverse aloë vera huidverzorging. Zonnebrand en after sun producten, badproducten voor kinderen.

Kijk gerust eens rond op [deze site \(https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/\)](https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/) in [deze eShop](#) voor de vele aloë vera gezondheid- en verzorgingsproducten. Heb je advies nodig? [Mail](#) mij gerust, ik help je graag! Vind je het leuk om te lezen hoe ik bij LR terecht ben gekomen en waarom ik deze keus gemaakt heb dan lees je er alles over [in deze blog](#).

Kopen zonder verzendkosten!

Wil jij geen gebruik maken van de mogelijkheid om de producten met rond de 30% in te kopen dan kun je ook de producten gewoon in [deze eShop](#) halen.

Wat je dan doet is mij een foto / screenshot van jouw bestelbevestiging te mailen dan ontvang je van mij de verzendkosten retour. Je krijgt je verzendkosten retour bij een bestelling van minimaal € 25,00 **Hoe cool is dat!**

Maar let op! Je verzendkosten retour krijgen is alleen geldig als jij je producten [via deze eShop koopt](#).





Zijn de producten duur?

Een veel gehoorde en begrijpelijke vraag. Immers, alles is al duur genoeg en er zijn nogal wat bedrijven die ongelooflijk veel geld vragen. Nu is het zo dat kwaliteit wat meer vraagt. En ja, LR staat voor kwaliteit waardoor er vast een goedkopere op de markt is, maar vraag jezelf echt serieus af of je echt voor kwaliteit en voor je gezondheid wilt gaan!

Máár.... je kunt deze producten [met 25-30% korting kopen](#). Hoe supergaaf is dat! Hiervoor heb je een inlogcode nodig. En eerlijk gezegd vind ik de LR prijs - kwaliteit gewoon goed. En, als jij dat wilt, kun je ze ook door verkopen aan jouw vrienden, familie of collega's. Of als je een eigen salon of praktijk hebt kun je de producten aan jouw klanten adviseren en doorverkopen. Hiervoor word je financieel beloond! Net wat jij wilt. Het mooie is; niets moet, alles mag, geen verplichtingen! Velen beginnen puur voor eigen gebruik maar zijn zo enthousiast dat ze het ook de mensen in de eigen omgeving gezondheid gunnen. Ook ik was zeer kritisch bij mijn start maar ik word eigenlijk nog steeds alleen maar enthousiaster. Een mooi bedrijf met fantastische producten en mogelijkheden.

Wil je meer weten? [Mail mij](#) gerust, we kunnen altijd een (online) of telefonische koffieafspraak maken of we maken een 'live' afspraak. Altijd welkom, dan vertel ik je alles wat je wilt weten en hoe het werkt. Voor eigen gebruik, als aanvullend product in je salon of praktijk om te adviseren en verkopen. Maar ook als je zoekende bent naar werk of een carrière switch wilt maken Alles mag, niets moet.



In [dit document](#) staan alle voordelen en de werkwijze uitgelegd hoe je een VIP klant kunt worden. Als VIP klant ontvang je de inlogcode waarmee je met hoge inkoopkorting kunt inkopen. En wil jij je aanmelden als VIP klant / teampartner dan kun je ook als beste [hier het document](#) downloaden waarin je ook de inschrijfformulieren vind met foto's en een stappenplan. Je ziet het; alles staat al voor je klaar om jou te helpen.

Misschien vind je het leuk om al vast te horen en te zien over de LR-producten en de schrijver achter deze blog. Ik heb een video voor je opgenomen waarin ik mijzelf voorstel, wat producten laat zien en je vertel over het partnerprogramma van LR, de trainingen en hoe je VIP klant kunt worden. De video kun je [hier](#) bekijken.

Optie 2: Wil jij geen partner worden en wil jij niet met 30% korting inkopen? Maar wil jij wel de producten gebruiken? Dan wil ik je het volgende aanbieden; je mag je verzendkosten bij mij terug vragen. **LET OP**; dit kun je doen bij een aankoop vanaf € 25,00. En alleen als je [via mijn LR-eShop](#) je producten hebt gekocht. Klik vanaf deze pagina door naar de eShop. Je kunt controleren of je op mijn pagina bent door te kijken of je links bovenaan mijn naam ziet staan;



“Uw contactpersoon is Celen van Dalen”. Nadat jij je bestelling hebt gedaan mail of app je mij je bestelbevestiging en je ontvangt van mij je verzendkosten retour.



Een compleet programma

Een gezond lichaam met een gezond gewicht begint altijd bij gezonde voeding. Wil je zorgen dat je alle bouwstoffen als vitamines, mineralen, sporenelementen, enzymen, vezels en aminozuren binnenkrijgt, zorg dan voor volop varieert in je voeding met pure producten. Hoe doe je dat? Ik help je graag!

Je hebt veel gelezen over alle gezondheidsvoordelen en mogelijkheden rondom Aloë vera. Naast deze producten ligt de basis altijd bij goede voeding. Aloë vera en RefleX Natuurlijk (w)eten; **een gouden combinatie!**

En denk je nu; 'ik heb zelf een salon of praktijk en ook mijn klanten zijn gebaad bij goede voeding'. Dan komt dat goed uit.

Ik heb twee mogelijkheden voor je om zelf te gaan werken met de RefleX Natuurlijk (w)eten methode;

5. **De KTNO geaccrediteerde coachcursus RefleX Natuurlijk (w)eten.** [Lees hier](#) het studieplan.
6. **De uitgebreide online cursus tot "Gezondheidscoach"**. De cursus omvat twee krachtige lijnen die elkaar aanvullen en versterken:



1. Je wordt opgeleid tot adviseur van de RefleX Natuurlijk (w)eten methode;
2. Je wordt teampartner en gezondheid- suppletie adviseur LR Health & Beauty bij team RefleX-Zwolle.

[Lees hier](#) de uitgebreide informatie over deze cursus.

Een voedingspatroon afgestemd op jouw persoonlijke behoefte. Ontwikkeld vanuit orthomoleculaire voedingsleer, westerse en natuurgeneeskunde en volop aandacht en praktische stappenplannen voor mindset en gedragsverandering.

Wij hebben het zo gemakkelijk mogelijk voor je gemaakt door in het boek RefleX Natuurlijk (W)eten maar liefst 10 weken menu's staan. 5 weken voor fase 1 en 5 weken voor fase 2. (H)eerlijke weekmenu's vol met gezonde, pure en lekkere producten. Nadat in fase 1 je lichaam heeft gereinigd, hersteld en opgebouwd, en je gezondheid is hersteld daar waar nodig en indien gewenst de nodige kilootjes bent kwijt geraakt ga je in fase 2 producten toevoegen op weg naar je persoonlijke leefstijl. Om je een beeld te geven; een inkijkje in het boek kun je [hier bekijken](#).

Natuurlijk kun je zelf aan de slag met het boek waarin veel informatie staat en alle stappen praktisch zijn gemaakt. Je kunt [hier een exemplaar](#) van het leefstijl- en voedingsprogrammaboek voor jezelf regelen. Wil je met begeleiding aan de gang? Kies dan voor coaching in mijn praktijk of ga aan de slag met het [uitgebreide online programma](#) met persoonlijke coaching waar je nog veel meer leert over leefstijl en voeding.



De vijf soorten aloë vera drinking gel

Door het langzame opbouwschema krijg je geen last van eventuele verergeringsklachten die mogelijk kunnen optreden. Omdat aloë Vera een reinigende werking heeft kan dit optreden. Denk bijvoorbeeld bij huidklachten, stel dat je dit hebt en je begint direct met de maximale volle dosering. Je huid is een ontgiftend orgaan, meer afvalstoffen worden dan via de huid afgegeven waardoor mogelijke huidklachten tijdelijk kunnen verergeren. Een langzaam opbouwschema voorkomt dit.



Wat bepaalt welke aloë vera drinking gel je gaat nemen? Datgene wat jij merkt aan klachten of symptomen is daar waar jij verbetering in wilt. Alleen is dat ook de oorzaak?

Zie jouw klacht of datgene waar jij aan wilt werken als het stuk ijs rots wat boven water uit steekt. De oorzaak zit onder water en zie je niet gelijk. En juist die oorzaak aanpakken is belangrijk voor jou resultaat en is dan ook precies waar wij op werken. Dat doet aloë vera maar ook RefleX Natuurlijk (w)eten doet dat. Je gehele doorbloeding systeem speelt ook een belangrijke rol hierbij vanwege de aan- en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen. Aloë vera biedt ondersteuning juist in dit proces door aan de basis te zorgen voor een goede doorbloeding in de capillairen.

Er zijn maar liefst vijf verschillende soorten drinking gel. Zeker zo'n 70% van de mensen kunnen wij helpen puur met de basis aloë Vera. Een forse aantal mensen al! Door de extra toevoegingen bij de verschillende drinking gel maken deze tot ware gezondheidsspecialisten.

Gecertificeerd; de LR drinking gels zijn gecertificeerd door SGS Instituut Fresenius en dragen het IASC zegel wat aangeeft de;

- Hoge productkwaliteit;
- Duurzame teelt in Mexico;
- Zachte verwerking;
- Hoge productienormen.

De verschillen:

Aloë Vera basis met honing: waarom met honing? Honing versterkt de goede werking van aloë Vera. Bij huidklachten, eczeem achtige klachten werkt deze aloë Vera perfect voor. Ondersteunt de stofwisseling. Deze kan gebruikt worden voor alle leeftijden maar wordt vaak gebruikt voor mensen tot 40 jaar. Met 90% pure aloë verablادgel en 9% honing.

Aloë Vera freedom: speciaal voor de gewrichten en/ of artrose. Met voedingsstoffen voor de gewrichten, collageen en vitamine c. 88% pure aloë vera bladgel.

De freedom hebben we in drinking gel en in capsules. Vaak wordt bij artrose echter gekozen (is ook mijn advies) voor de aloë Vera drinking gel sivera en de freedom capsules genomen. Met glucosamine en chondroïtine.

Artrose kent meerdere mogelijke oorzaken. Eén ervan is verzuring, hiervoor is het product pro balance een goede ontzuurder.

Aloë Vera peach: zonder honing. Voor bijvoorbeeld veganisten, degene die geen (natuurlijke) suikers mogen of willen gebruiken. Het wordt ook de light vorm genoemd. Alleen met pure aloë Vera en een klein peach zoetje erin.



Aloë Vera sivera: is de aloë Vera honing met 2% silicium eraan toegevoegd. Wanneer gebruik je deze drinking gel? Het silicium zorgt ook voor versteviging van de bloedvatwand. Je hebt dus de betere opname van voedingsstoffen en draagt bij aan het versteviging van de bloedvatwand. Bij mensen boven de 40 jaar. Boven de 40 kan je lichaam extra toevoeging gebruiken voor herstel van je vaatwand. En dat is waar silicium bij kan ondersteunen. Met 90% zuivere aloë vera bladgel, 7% honing.

Aloë vera immune plus: Versterkt, activeert en stimuleert het immuunsysteem. Maar ook voor bijvoorbeeld darmproblemen, snel verkouden zijn, longproblemen, luchtwegproblemen, snel maagklachten, pms, reumatische klachten. Verwarmend door de toegevoegde gember. Met gember, vitamine c, citroen, honing. Zink, selenium, 85% aloë Vera, 8% honing, 6% gember. Verrijkt met vitamine C, zink en selenium.



Opbouwschema

Opbouwschema LR Aloë Vera Drinking Gel:

Algemeen; voor het meest optimale resultaat volg de dosering gedurende 10 – 12 weken.

Daarna ga je afbouwen, niet stoppen maar afbouwen naar een voor jou passende onderhoudsdosering.

Volwassenen:

1e 4 dagen 3 x daags 5 ml (= half dopje).

Daarna elke 4 dagen verhogen met 5 ml extra per keer (mits prettige uitwerking en om de 8 uur innemen!).

Opbouwen naar 3 x 30 ml totdat het gewenste resultaat bereikt is. Hierna kan afgebouwd worden maar niet stoppen. Als er na 10 tot 12 weken geen enkel resultaat volgt, tijdelijk naar 3 x 50 ml + extra supplement.

Bij obstipatie starten met 3 x 10 ml.

Bij continu diarree starten met Pro12 probiotica erbij

Kinderen:

1 ml per kilogram lichaamsgewicht verdeeld over 3 x daags en langzaam opbouwen.

Hopelijk heb je veel aan deze informatie gehad en heb je veel inzicht gekregen in de vele gezondheidsvoordelen van aloë vera. Heb je vragen? Wil je meer weten? [Mail](#) mij gerust, ik help je graag.



Als eerste op de hoogte van alle nieuwe weetjes en ontwikkelingen?

Wil je als eerste op de hoogte blijven van alle nieuwe weetjes en ontwikkelingen over Aloë vera en LR? [Meld je dan hier aan](#) voor het informatiebulletin.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

Orthomoleculair en natuurgeneeskundig praktijk RefleX-Zwolle

info@reflex-zwolle.nl

www.reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl



Inspiratiebronnen

1. Antibacteriële eigenschappen aloë vera:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3729540/>
2. Plaquevorming tegengaan met aloë vera;
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4006208/>
3. Mondzweren en aloë vera; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23240939>
4. Geschiedenis van aloë vera: https://www.herballegacy.com/Baldwin_History.html
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18794775>
6. Quezada MP, Salinas C, Cardemil L. *Acemannan en Fructans van Aloë vera (Aloe barbadensis Miller) Planten als nieuwe prebiotica*. J Agric Food Chem 2017 .
7. <https://blogs.naturalnews.com/18-top-uses-aloe-vera-juice/>
8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711396800602>
9. <https://bibliotheek.ortho.nl/10095/aloe-vera-zinvol-bij-diabetes/>
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27347994>
11. LR Health & Beauty



Copyright

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, in de persoon van Celien van Dalen en mogen zonder toestemming op geen enkele wijze gedeeld, gekopieerd of gescand gebruikt worden.

