

Aloë Vera



Aloë Vera: Het natuurlijk wonder voor jouw gezondheid



Aloë Vera: Het natuurlijk wonder voor jouw gezondheid

Je hebt er vast wel eens van gehoord: aloë vera. Maar wat is het precies en wat doet deze wonderlijke plant in je lichaam?

In deze blog neem ik je mee in de wereld van aloë vera. Vanuit eeuwenoude kennis, en leg ik uit waarom deze plant al eeuwenlang zo geliefd is, wat de gezondheidsvoordelen zijn, hoe je het gebruikt en welke producten ik persoonlijk aanbeveel, én vanuit de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Als orthomoleculair therapeut zie ik dagelijks in mijn praktijk hoe waardevol deze plant kan zijn, mits je kiest voor kwaliteit en het op de juiste manier gebruikt.



In deze blog lees je over:

Je leest hier alles over:

- De aloë vera plant en haar geschiedenis
- De unieke samenstelling en voedingswaarde
- Polysachariden en hun rol in je gezondheid
- Mogelijke gezondheidsvoordelen

Bloedsuikerspiegel en immuunsysteem

-
- Darmgezondheid, immuunsysteem en energie
- Huid, ontstekingen en herstel
- Bijwerkingen en contra-indicaties
- Hoe gebruik je aloë vera veilig en effectief
- De verschillende soorten aloë vera drinking gel
- De vijf soorten LR Health & Beauty aloë vera drinking gels
- Opbouwschema en praktisch gebruik
- Inspiratiebronnen en wetenschappelijke onderzoeken





De Aloë Vera Plant: Een Tijdloze Krachtpatser

Aloë vera kent een indrukwekkende geschiedenis. Al duizenden jaren geleden gebruikten de **Egyptenaren, Grieken en Romeinen** deze plant vanwege haar geneeskrachtige eigenschappen.

De Egyptenaren noemden aloë vera: *“De plant van onsterfelijkheid”*

Bij de indianen stond zij bekend als: *“De staf van de hemel”*

En misschien wel mijn favoriete omschrijving: *“De lelie van de woestijn”*



Deze namen verwijzen allemaal naar één ding: de unieke gezondheidsvoordelen van deze plant

Niet voor niets kreeg deze plant zulke poëtische namen. Aloë vera bevat namelijk een uitzonderlijke combinatie van bioactieve stoffen die het lichaam ondersteunen bij herstel, balans en vitaliteit.

Welke aloë vera is geschikt?

Er bestaan honderden soorten aloë, maar **Aloë Vera Barbadosensis Miller** is de soort die de waardevolle gel bevat.

Het blad bestaat uit drie delen:

1. **De schil**
2. **De latex (aloïne)** – deze wil je níet gebruiken
3. **De gel** – dit is het waardevolle binnenblad

De gel is het transparante, geleachtige plantensap dat rijk is aan voedingsstoffen. De latex bevat aloïne, een bittere stof die een sterke laxerende werking heeft en bij overmatig gebruik ongewenst is.

Bij de Aloë Vera die ik gebruik en adviseer worden de bladeren zorgvuldig gefileerd en 100% aloïnevrij verwerkt, zodat je veilig alle voordelen kunt benutten.

👉 Kwalitatieve aloë vera drinking gel is **gezuiverd en aloïnevrij**.

Negatieve verhalen over aloë vera hebben vrijwel altijd te maken met aloïne – niet met de pure gel.

Waarom aloë vera zo bijzonder is – orthomoleculair bekeken



Aloë vera is een ware voedingsbron met meer dan 200 biologisch actieve bestanddelen. Deze omvatten:

- **Vitaminen:** A, B2, B3, B6, B12, C, E, foliumzuur, betacaroteen
- **Mineralen:** calcium, kalium, ijzer, magnesium, natrium, koper, mangaan, chromium, zink
- **Essentiële aminozuren** en enzymen
- **Plantenstoffen / fytonutriënten** zoals polysachariden (acemannan en fructanen)
- **Fytosterolen** die de opname van cholesterol kunnen remmen

Deze stoffen werken samen om je lichaam te voeden, beschermen en ondersteunen. Aloë vera ondersteunt onder andere je energiehuishouding, immuunsysteem, metabolisme en het natuurlijke herstelproces.

Aloë vera:

- voedt
- beschermt
- ondersteunt
- en helpt herstellen

Het is géén vervanging van voeding, maar een **krachtige aanvulling**.



Polysachariden – de sleutel tot gezondheid

Een van de belangrijkste redenen waarom aloë vera zo effectief is, zijn de **polysachariden**. Dit zijn complexe koolhydraten die een belangrijke rol spelen in:

Darmgezondheid

Polysachariden zoals **fructanen** werken prebiotisch:

- Ze voeden gunstige darmbacteriën
- Ze ondersteunen de darmwand
- Ze bevorderen een gezonde stoelgang

Een gezonde darmflora is essentieel voor:

- immuunsysteem
- energie

- hormoonbalans
- huid
- stemming

Niet voor niets is darmgezondheid een belangrijke pijler binnen [Reflex](#) [Natuurlijk \(w\)eten](#).

Immuunsysteem – Acemannan

Acemannan is een polysacharide die:

- Het immuunsysteem activeert en reguleert
- Ontstekingsprocessen helpt balanceren
- Oxidatieve stress vermindert

Belangrijk: aloë vera stimuleert het immuunsysteem niet “overmatig”, maar **helpt het reguleren** – precies wat het lichaam nodig heeft.



Reflex
Natuurlijk (w)eten

Gezond(er) worden en afvallen



Capillairen, zuurstof en ontstekingen

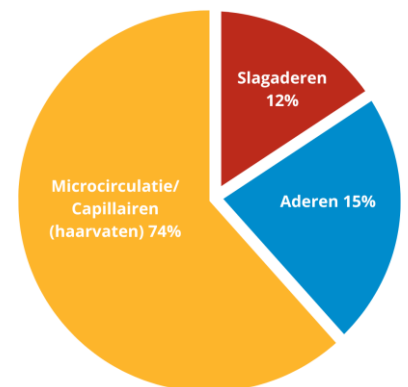
Wist je dat **74% van je bloedvatenstelsel uit capillairen bestaat?**

Via deze haarvaten vindt de uitwisseling plaats van:

- zuurstof
- voedingsstoffen
- afvalstoffen

Bij stress, slechte voeding en chronische belasting raken deze haarvaten overbelast. Hierdoor kunnen:

- laaggradige ontstekingen ontstaan
- afvalstoffen minder goed worden afgevoerd
- cellen minder zuurstof ontvangen



Aloë vera ondersteunt hier door:

- ontzwellende werking op capillairen
- verbetering van doorbloeding
- betere zuurstofvoorziening

Zo werkt aloë vera **bij de oorzaak**, niet alleen bij de 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.

Mogelijke gezondheidsvoordelen van aloë vera

In de praktijk én volgens wetenschappelijke inzichten kan aloë vera ondersteunen bij:

- Stabilisatie van de bloedsuikerspiegel
- Verbetering van insulinegevoeligheid
- Ondersteuning van het immuunsysteem
- Verbetering van de stofwisseling
- Darmklachten (obstipatie, aambeien, gevoeligheid)
- Huidklachten (eczeem, acne, droge huid)
- Ontstekingen en pijnklachten
- Detoxificatie en ontzuring
- Vermoeidheid en energietekort

👉 Altijd als **onderdeel van een totaal aanpak**.





Aloë vera & de huid – van binnen én van buiten

Aloë vera is niet voor niets een geliefd ingrediënt in huidverzorging.

Het:

- hydrateert diep
- ondersteunt collageenvorming
- werkt verzachtend en kalmerend

ondersteunt wondgenezing

-
- helpt bij eczeem, acne en gevoeligheid



Door de combinatie van **vitamine C, zink, antioxidanten en enzymen** draagt aloë vera bij aan:

- een stevigere huid
- minder rimpelvorming
- een gezonde glow

En ja: ook **van binnenuit**.

Wat zegt de wetenschap

Heeft antibacteriële eigenschappen, helpt plaquevorming tegen te gaan en bevordert genezing van mondzweren ([PMC3729540](#), [PMC4006208](#), [PubMed 23240939](#))

Darm, detox en allergieën

Aloë vera wordt snel opgenomen via de slijmvliezen en kan zo ondersteunend werken bij diverse darmklachten, obstipatie of een verstoorde darmflora. Dankzij de polysachariden zoals acemannan en fructanen werkt aloë vera als prebioticum en ondersteunt het een gezonde darmflora. Dit helpt bij het optimaliseren van de opname van voedingsstoffen en een soepele stoelgang.

Aloë vera ondersteunt het lichaam bij het:

- afvoeren van afvalstoffen uit maag, leer, nieren en darmen waardoor je lichaam beter kan herstellen
- ondersteunen van lever en nieren
- herstellen van darmbarrière



Veel klachten zoals:

- huidproblemen
- allergieën
- hoofdpijn
- vermoeidheid

hebben een sterke link met de darmen. Aloë vera kan hier een waardevolle ondersteuning zijn, zeker in combinatie met voeding, probiotica en leefstijl.

Bloedsuikerspiegel en Insulinegevoeligheid

Aloë vera kan een ondersteunende rol spelen bij het **stabiliseren van de bloedsuikerspiegel**. Herken je dat je overdag regelmatig moe bent, snel weer trek hebt of een rommelende maag krijgt? Of dat het lastig is om een paar uur zonder eten te gaan? Dan is de kans groot dat je bloedsuikerspiegel niet optimaal in balans is.

Wat zegt de wetenschap

Een stabiele bloedsuikerspiegel geeft je meer energie, helpt op gewicht te blijven en verlaagt het risico op insulineresistentie en diabetes type 2 ([Nejatzadeh-Barandozi et al., 2013](#)).

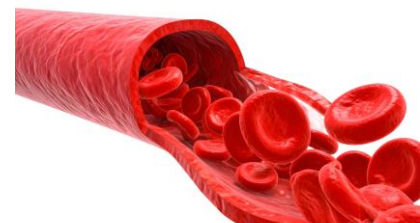
Aloë vera-extracten zoals acemannan en fructanen stimuleren de groei van gunstige darmbacteriën en verbeteren zo indirect de glucosebalans (Quezada et al., 2017). Hierdoor kan de insulinegevoeligheid verbeteren, wat een veelbelovend effect is bij ondersteuning van diabetes.

Een **stabiele bloedsuikerspiegel** is essentieel voor:

een gelijkmatig energieniveau

-
- minder eetbuien en snaaigedrag
- het behouden van een gezond gewicht
- je algehele vitaliteit

Daarnaast verlaagt een goede regulatie van de bloedsuikerspiegel het risico op het ontwikkelen van **insulineresistentie en diabetes type 2**. In mijn praktijk zie ik dat juist deze basis vaak onderschat wordt, terwijl hij zo'n grote invloed heeft op hoe je je voelt – zowel lichamelijk als mentaal.





Binnen het voedingsprogramma **RefleX Natuurlijk (w)eten** is het verkrijgen én behouden van een stabiele bloedsuikerspiegel één van de belangrijkste pijlers. In combinatie met dit voedingsprogramma wordt aloë vera regelmatig ingezet als aanvullende ondersteuning, waarbij in de praktijk mooie resultaten worden gezien.

Verhoging van de insulinegevoeligheid

De afgelopen jaren groeit de interesse in aloë vera-extract als **ondersteunend middel bij een verstoorde bloedsuikerregulatie**. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat aloë vera mogelijk kan bijdragen aan:

- een betere regulatie van de bloedsuikerspiegel
- een verhoogde gevoeligheid van cellen voor insuline

Dit betekent dat glucose efficiënter door de cellen kan worden opgenomen, waardoor er minder pieken en dalen ontstaan. Hoewel aanvullend wetenschappelijk onderzoek nog nodig is, zijn de huidige ontwikkelingen veelbelovend en zeker interessant binnen een bredere leefstijl- en voedingsaanpak.

Belangrijk om te benadrukken: aloë vera is geen vervanging van medische behandeling, maar kan **ondersteunend werken** als onderdeel van een totaalplan waarin voeding, beweging, stressreductie en mindset centraal staan.

Ondersteuning van het immuunsysteem

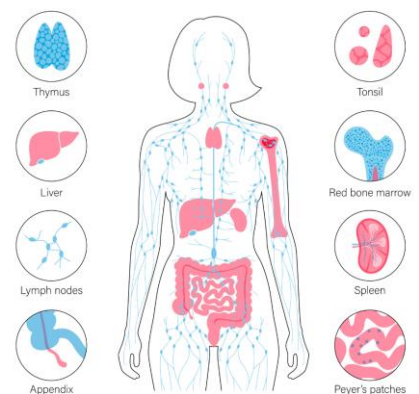
Een goed functionerend immuunsysteem is afhankelijk van meerdere factoren: wat je eet, hoe je met stress omgaat, hoeveel je beweegt én hoe goed je lichaam beschikt over de juiste bouwstoffen.

Aloë vera bevat een brede combinatie van:

- vitamines

mineralen

- aminozuren
- enzymen



Wanneer je regelmatig aloë vera drinking gel gebruikt, kunnen tekorten aan bepaalde aminozuren en micronutriënten worden



aangevuld. Dit kan het **zelfverdedigingsmechanisme van het lichaam ondersteunen** en bijdragen aan een betere weerstand tegen ziekteverwekkers zoals virussen en bacteriën.

Een bijzonder bestanddeel in aloë vera is **bradykinase**, een enzym dat bekend staat om zijn **ontstekingsremmende werking**. Hierdoor kan aloë vera bijdragen aan het verminderen van laaggradige ontstekingsprocessen, die vaak aan de basis liggen van chronische klachten.

Wat zegt de wetenschap:

Eén molecuul, **bradykinase**, heeft zelfs ontstekingsremmende eigenschappen en helpt bij het verminderen van chronische ontstekingen ([Nejatzadeh-Barandozi et al., 2013](#)).

Bijwerkingen en contra-indicaties

Aloë vera wordt over het algemeen goed verdragen.

Mogelijke reacties:

- Laxerende werking bij te snelle opbouw
- Maag-darmreacties bij overdosering

⚠ Overleg altijd bij:

- Zwangerschap
- Medicijngebruik
- Nierproblemen
- Chemotherapie

Verander nooit zelfstandig medicatie.

Hoe gebruik je aloë vera?

Voor oraal gebruik adviseer ik **aloë vera drinking gel**:

- Aloïnevrij

Hoog percentage pure gel

-
- Zacht verwerkt
- Getest en gecertificeerd





Je kunt het:

- puur drinken
- mengen met water of smoothie

Opbouwschema (globaal):

- Start laag
- Bouw rustig op
- Luister naar je lichaam

LR Health & Beauty Aloë Vera Products

Na een intensieve testperiode heb ik gekozen voor de Aloë Vera drinking gels van LR Health & Beauty. Waarom? Dat vertel ik je hier.

LR Health & Beauty, een bedrijf dat de meest hoogwaardige, gecertificeerde aloë vera producten levert uit Mexico. Hun drinking gels bevatten zeer hoge percentages pure aloë vera en worden getest op kwaliteit en werkzaamheid. Naast gezondheid richt LR zich **ook op de boeren** en duurzame teelt.

Maar er is meer; In mijn praktijk heb ik een uitgebreide test gedaan voor ik hiervoor koos. Van verschillende bekende Aloë Vera firma's heb ik producten ingekocht. Maandenlang heb ik deze steeds getest met mijn cliënten middels elektroacupunctuur/ bioresonantie, en ook laten gebruiken en zelf natuurlijk ok gebruikt. Deze drinking gels kwamen er met stip op 1 uit, gewoon de allerbeste. En nu, na al jaren deze te adviseren is dat nog steeds zo. Je weet gewoon dat je de beste hebt als je hiervoor kiest!

Er zijn zes diverse drinking gels, elk afgestemd op specifieke behoeften:



- **Aloë Vera Basis met Honing:** versterkt werking, geschikt voor iedereen, helpt bij huidproblemen en stofwisseling
- **Aloë Vera Active Freedom:** ondersteunt gewrichten en artrose



- **Aloë Vera Peach:** veganistisch, zonder honing of andere suikervorm
- **Aloë Vera Sivera:** 2% extra silicium voor vaatwand- en bindweefselondersteuning
- **Aloë Vera Immune Plus:** met extra vitamine C, zink en gember, stimuleert immuunsysteem en ondersteunt bij verkoudheid, darmklachten en reumatische klachten
- **Aloë Vera Acai:** rijk aan antioxidanten, beschermt huid van binnenuit

Alle producten zijn gecertificeerd door SGS Instituut Fresenius en dragen het **IASC-zegel**, wat hoge kwaliteit en duurzame teelt garandeert.

LR Health & Beauty werkt met:

- Duurzame teelt in Mexico
- Hoge percentages aloë vera
- IASC- en SGS-certificering

Ik adviseer graag welke variant het beste bij jou past.

Je kunt wel alvast [een kijkje nemen](#) in de e-shop.

Tip: ga niet ‘zomaar’ ergens een Aloë Vera drinking gel kopen! Er is veel ruis op de Aloë Vera markt, ik heb alles getest en weet 100% dat dit de beste is! Mail mij en dan krijg je van mij het beste advies wat bij jou persoonlijk past.

Wetenschappelijke inspiratiebronnen (samengevat)

Veel onderzoeken ondersteunen de effecten van aloë vera:

1. Antibacteriële eigenschappen: [PMC3729540](#)
2. Tegengaan van plaquevorming: [PMC4006208](#)
3. Mondzweren: [PubMed 23240939](#)
4. Acemannan en fructanen stimuleren darmbacteriën: Quezada et al., 2017



Recente studies (2023–2025) tonen:

- Verbetering van antioxidantcapaciteit
- Veiligheid van gestabiliseerde aloë vera gel
- Positieve invloed op darmflora
- Immunomodulerende werking



Tot slot

Aloë vera is een veelzijdige en krachtige plant, de natuurlijke ondersteuning die van binnenuit je gezondheid ondersteunt. Het helpt bij energie, immuunsysteem, stofwisseling, huid, darmen en ontgifting. Gecombineerd met een gezonde voeding, bijvoorbeeld via het [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#) programma, kan het bijdragen aan een stralend, vitaal en gezond leven.

Als orthomoleculair therapeut adviseer ik graag welke vorm en soort aloë vera het beste bij jouw lichaam past. Wil je hier meer over weten, neem gerust contact met mij op. Samen zorgen we voor een gezond lichaam én een stralende huid! Ik help je graag 🌿

Met gezonde groet,
Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl
www.reflex-zwolle.nl
www.reflex-leren.nl



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.

