

Gesundheitstipp im März

Der Saft der Aloe vera

Sowohl innerlich angewendet, wie auch äusserlich, direkt auf die Haut aufgetragen, weist der Aloe vera Saft zahlreiche gesundheitliche Vorzüge auf.



Eigenschaften der Aloe vera

- entgiftend und säureneutralisierend
- magenschützend und darmberuhigend
- entzündungshemmend, desinfizierend und wundheilungsfördernd

Einsatzgebiete der Aloe Vera

- Unterstützung der Entgiftung und Entsäuerung während einer Entschlackungskur
- Cellulite (innerlich und äusserlich anwenden)
- Hautbeschwerden wie Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis (innerlich und äusserlich anwenden)
- entzündete Wunden (innerlich und äusserlich anwenden)

Einnahmeempfehlung

2 x täglich 2 EL Saft in ein beliebiges Getränk giessen, umrühren und geniessen

Saftqualität

Vorzugsweise ein Direktsaft, ein Saft der direkt aus dem Blattinnern der Aloe vera Pflanze gewonnen wird, aus biologischer Produktion verwenden.

Weitere heilsame Getränke mit einfachen Schritt- für Schritt Zubereitungsanleitungen finden Sie im Buch: „Heilkräfte der Getränke“, von J.D. Pamplona - Roger

