Aloe vera: Echte („*wahre*“) Aloe

ẖt-(n)-ꜥwꜣ *Aloe vera

- Vielseitige **Heilpflanze** aus Wüstengegend
- **Pflanzenfamilie:** Liliaceae (Lilienart)
- seit über 6.000 Jahren in Arabien bekannt
- **Alexander der Große** ließ vermutlich die Wunden seiner Krieger damit behandeln
- Erwähnung in der Bibel als Räucher- und Balsamierungsmittel
- **Wirkung:** 1.) **Gel**: befeuchtend, entzündungshemmend und reizlindernd; 2.) **Harz** (Aloin) = gelber Saft: abführend und verdauungsfördernd
- **Anwendung: Gel (äußerlich)**: Akne, Ekzeme, Herpes, Juckreiz, Neurodermitis, Schuppenflechte, Hautirritation, unreine Haut, Insektenstiche, Wundheilung, Verbrennungen, Sonnenbrand, Zahnfleischentzündung und Geschwüre; **Gel (innerlich)**: Diabetes, Colitis uclerosa, erhöhte Blutfettwerte, Husten, Reizdarm, Magenbeschwerden, Sodbrennen und Stärkung des Immunsystems; **Harz (innerlich)**: Verstopfung und Abführmittel

- **Nutzung**: Blatt einer größeren Pflanze abschneiden, gelben Saft (Aloin) abtupfen (Küchentuch), Gel herausdrücken und auf betroffene Stellen streichen oder z.B. in Joghurt, Müsli, Obstsalat essen. Reste halten sich in Frischhaltefolie verpackt über Monate lang im Kühlschrank.
- **Verwendung:** Kosmetik-, Lebensmittel- und Alltagsprodukte
- **Haltung:** Vermischen Sie die Erde mit Sand. Die Wüsten-Pflanze benötigt insbesondere Wärme, Licht und nicht zu viel Wasser.