

GEBRUIKSAANWIJZING ALOË VERA DRANKEN

Als je de sap gaat drinken wordt eerst je lichaam ontgift. Ieder mens heeft vuile darmen en meer dan 75% van onze kwalen en ziektes komen uit onze darmen voort! Onze weerstand wordt steeds slechter, omdat wij meer gifstoffen binnen krijgen dan voedingsstoffen en ons lichaam niet jaarlijks reinigen (clysmas / sapkuur). Aloë ontgift én voedt. Het is het rijkste, natuurlijke voedingsmiddel wat er bestaat.

Ten eerste: gebruik de drank minimaal 3 maanden, (een ontgiftingsperiode duurt 1 tot 3 maanden). Daarna komen de andere positieve kenmerken van de aloë vera nog beter aan bod. (Meer energie, sterkere nagels/haren, blijer, betere nachtrust, mooiere huid, betere spijsvertering, betere weerstand, etc.) Het beste is om na de 3 maanden het dagelijks te blijven gebruiken om je darmen (net als je gebit) schoon te houden en voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, aangezien onze voeding daar niet in voorziet. Kortom: om gezonder te leven. Een borrelglasje per dag is voldoende en al je andere supplementen kunnen de deur uit!

Allereerst: schud de fles voorzichtig voor gebruik omdat de voedzame pulp naar de bodem zakt. Bewaar de geopende fles in de koelkast. Deze is dan ongeveer 8 weken houdbaar. Gebruik Aloë Vera Gel op je nuchtere maag, liefst ongeveer een kwartier voor het eten. Je zult merken dat het dan effectiever werkt en je er meer baat bij hebt. Indien gewenst kun je het verdunnen met water of vruchtensap. Drink binnen een uur van gebruik liever geen koffie! Advies: lees het informatiemateriaal over de dranken / aloë vera. Het zal dan duidelijk worden waar de drank allemaal goed voor is en dat ieder mens in onze Westerse wereld er baat bij kan hebben.

1. Begin met 1 eetlepel, elke ochtend voor het ontbijt. Bij medicijngebruik, chronische klachten zoals eczeem of andere huidproblemen de helft of nog minder, bij kinderen beginnen met 1 theelepel.
2. Indien je geen verschil merkt na 3 dagen, verhoog je de dosis en neem je 2 eetlepels in de ochtend. Indien je geen verschil merkt na 7 dagen, verhoog dan de dosis tot 3 eetlepels per dag. Dit kan je als volgt verdelen: op je nuchtere maag en voor het naar bed gaan. Mocht je te veel energie merken, zodat in slaap vallen lastig wordt, dan kun je het sap beter 's ochtends nemen op je nuchtere maag.
3. Indien je zelf voelt, dat je je dagelijkse portie wilt verhogen, dan kan je dit doen, het is tenslotte een natuurproduct. **Als je niks merkt, de dosis verhogen!** Dat is nodig om goed te reinigen. Zo werkt de aloë het meest effectief. Over het algemeen is 8 lepels het maximum. Je dient de dosis op te voeren tot je iets van ontgiftiging merkt.
4. Om te checken of je ontgiftiging voorbij is kun je een paar dagen een hogere dosis nemen. Bijv. 2 á 3 lepels extra per dag. Heb je ontgiftingsverschijnselen (zie onder) zak dan weer naar de dosis waarbij je net wat ontgiftiging merkt.
5. Als je lichaam gereinigd is, verminder je de dosis op de wijze zoals je die hebt opgebouwd. Zo kun je vaststellen wat voor jou de prettigste dosis per dag is. De meeste mensen komen uit op ongeveer 5 eetlepels per dag.
6. Wees niet ongeduldig, geef je lichaam de tijd. De meeste mensen hebben hun darmen nooit gereinigd en dat betekent een grote verzameling van gifstoffen. Ookal merk je zelfs de eerste 2 maanden niks en je hebt je aan deze voorschriften gehouden, wil dat niet zeggen dat de aloë niks doet binnen in je lichaam! Als een mens constateert dat hij/zij ziek is, is er ook al enige tijd binnen het lichaam iets niet in orde wat niet opgemerkt is. Voorkomen is beter dan genezen en aloë helpt daarbij.

Ieder mens is anders, dus: **LUISTER NAAR JE LICHAAM !**

- In het begin kun je ontgiftigingsverschijnselen krijgen als hoofdpijn, milde maagklachten en vermoeidheid. Ook kan het zijn dat je eerst een verergering van de bestaande klachten krijgt zoals b.v. eczeem (dit is een goed teken). Verminder dan de dosering of begin voorzichtig met een theelepeltje 's morgens en bouw de dosering vervolgens langzaam op.
- Drink veel water in verband met het afvoeren van de afvalstoffen!! (1,5 liter per dag) Dit is goed om het reinigingsproces te ondersteunen. Drink bij ontgiftigingsverschijnselen extra water, kinderen ook.
- In de eerste weken wordt vooral het spijsverteringskanaal gereinigd. Dan kan het zijn dat men vaker naar het toilet moet. Dit is een natuurlijke afvoer van afvalstoffen.
- Stop nooit met medicijnen zonder overleg met je huisarts. Aloë is een vervoermiddel en kan een positieve werking hebben op de opname van medicijnen in je lichaam.
- Mensen die allergisch zijn voor uien of knoflook dienen eerst heel voorzichtig te proberen of zij Aloë kunnen verdragen daar een kruisallergie mogelijk is.
- Indien je ouderdomsdiabetes hebt, overleg dan eerst met je arts of controleer zelf het glucosegehalte in je bloed, aangezien Aloë de insulineproductie kan stimuleren.
- Indien je epileptisch bent, overleg eerst met je huisarts.
- Hoewel er geen redenen zijn om Aloë Vera gedurende de zwangerschap niet te gebruiken, raden wij aan niet met Aloë Vera te beginnen gedurende de eerste drie maanden of als men borstvoeding geeft. Was men reeds gebruiker, dan hoeft men niet te stoppen, ook niet tijdens de borstvoeding. De enige reden is dat in de eerste 3 maanden de zwangerschap nog natuurlijk afgebroken kan worden en de aloë dan niet "de schuld" kan krijgen daarvan. Het is een veilig en volkomen natuurproduct wat juist positieve invloed kan hebben op het ongeboren kind. (o.a. weerstand)