

Die wichtigsten Nährstoffe der Aloe Vera

Nährstoffe

- Vitamine
- Enzyme
- Aminosäuren
- Mineralien
- Spurenelemente

Aloe Vera ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt. Mehr als 200 Inhaltsstoffe konnten bis heute wissenschaftlich nachgewiesen werden. Entscheidend für die gute Verträglichkeit und Wirksamkeit von Aloe Vera ist eine hohe Bioverfügbarkeit, d.h. alle Inhaltsstoffe sind bioaktiv, ohne Nebenwirkungen und bewirken eine Verbesserung der Stoffwechselsituation im Körper. Unter den 300 verschiedenen Aloe Vera-Arten am besten verträglich und deswegen für den Menschen optimal ist die Aloe Vera *Barbadensis* Miller. Folgende Wirkstoffgruppen sind in der Aloe Vera enthalten:

Hauptwirkstoffe der Aloe Vera *Barbadensis* Miller

1 Vitamine

Vitamin A, C, E, B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂,
Folsäure, Betacarotin, Cholin

2 Mineralien, Spurenelemente

Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium,
Kupfer, Eisen, Zink, Mangan

3 Aminosäuren

Lysin, Threonin, Valin, Methionin,
Isoleucin, Phenylalanin, Tryptophan,
Arginin, Asparaginsäure, Serin,
Glutaminsäure, Glycin, Alanin,
Tyrosin, Histidin, Prolin,
Hydroxyprolin, Cystin, Leucin

4 Enzyme

Oxidase, Katalase, Amylase,
Bradykinase, Cellulase, Lipase,
Allinase, Phosphatase, Creatine-
Phosphokinase, Dehydrogenase,
SGO-Transaminase, SGP-Transaminase

5 Mono- und Polysaccharide

Acemannan, Arabinose, Galactose,
Glucose, Mannose, Rhamnose, Xylose,
Hexuronsäure, Glucuronsäure,
Galacturonsäure, Cellulose

6 Aminosucker

Glucosamine, Galactosamine

7 Pflanzliche Fettsäuren

Campesterol, Lupeol, Beta-Sitosterol

8 Außerdem

Sekundäre Pflanzenstoffe,
Ballaststoffe