

Το φυτό που χρησιμοποιούν οι Ικαριώτες και φτάνουν τα 100

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γνωστό ως το «φυτό της αθανασίας».

Αν και υπάρχουν πάνω από 300 είδη, μόνο δύο από αυτά χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς.

Ο λόγος για το φυτό που έγινε γνωστό ως το «φυτό της αθανασίας»: η Aloe Vera και η σπάνια Aloe Ferox Miller. Αυτό μάλλον θα χρησιμοποιούν οι κάτοικοι της Ικαρίας και φτάνουν τα 100.

Το ζελέ της Aloe Vera είναι πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, κάτι που την κάνει αυτομάτως μέγα σύμμαχο του οργανισμού. Προτιμήστε την κατανάλωση του χυμού Aloe Vera, καθώς είναι ότι πιο κοντινό από το να κόβετε το φύλλο και γεύεστε κατευθείαν το ζελέ του φυτού.

Προστατεύει από χρόνιες παθήσεις

Από καρδιακά προβλήματα μέχρι και τον διαβήτη. Σύμφωνα με εργαστηριακές έρευνες, η καθημερινή κατανάλωση μισής μόλις κουταλιάς χυμού από αλόη βέρα,

σε περίοδο 14 εβδομάδων, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα κατά 45%. Κάτι παρόμοιο ισχύει και με τα επίπεδα της χοληστερόλης.

Βοηθά στην πέψη

Παραδοσιακά η αλόη χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των πεπτικών διαταραχών. Πιο συγκεκριμένα καταπραΰνει τον οισοφάγο και ελαττώνει τις ενοχλήσεις της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Παράλληλα, βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου.

Για ένα υγιές δέρμα

Οι περισσότεροι γνωρίζουν πως η αλόη είναι ένα από τα καλύτερα προϊόντα για την επούλωση κοψιμάτων και γρατζουνιών. Ο χυμός της αλόης δρα εσωτερικά και προστατεύει το δέρμα από μέσα. Βελτιώνει την ελαστικότητά του, προστατεύει από τους ρύπους του περιβάλλοντος, ενώ εξουδετερώνει και τις ελεύθερες ρίζες, όπως αναφέρει ιστοσελίδα.

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά

Περιέχει μια σειρά από αντιοξειδωτικά που εξουδετερώνουν φλεγμονές και προστατεύουν το δέρμα από βλάβες. Ο χυμός χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών του δέρματος περιλαμβανομένης της ψωρίασης και του εκζέματος. Είναι επίσης ένα ισχυρό φάρμακο για διάφορες εσωτερικές διαταραχές όπως ο διαβήτης, η δυσκοιλιότητα και κράμπες στο στομάχι.

Ενισχύει τη στοματική υγιεινή

Ο χυμός των φύλλων της αλόης βέρα μπορεί να βοηθήσει στο να επισκέπτεστε πιο αραιά τον οδοντίατρο, καθώς βελτιώνει σημαντικά την υγεία των ούλων. Μελέτες έχουν δείξει πως μπορεί να βοηθήσει στην γρήγορη επούλωση μετά από εγχειρήσεις που αφορούν τα δόντια.

Πηγή: synodoiporia.gr