

# Αλόη, η θαυματουργή!

Η αλόη είναι είδος εύχυμου φυτού, μεγαλώνει σε άνυδρα κλίματα και συναντάται πολύ στην Αφρική αλλά και σε άλλες άνυδρες περιοχές. Το είδος αυτού του φυτού χρησιμοποιείται σε εναλλακτικές θεραπείες με χρήση φυτών. Τα εκχυλίσματα αλόης είναι χρήσιμα στην περιποίηση για επούλωση πληγών και εγκαυμάτων, αλλά και για την αντιμετώπιση του διαβήτη και αυξημένων λιπιδίων στο αίμα.



Η αλόη λοιπόν σε μήκος φτάνει γύρω στα 60 έως 100 εκ. σε ύψος και τα φύλλα της είναι πράσινα, παχιά και σαρκώδη. Το συγκεκριμένο φυτό όταν τεμαχιστεί εκκρίνει δύο υγρά τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα. Το διαφανές υγρό που εκκρίνεται είναι το καταπραϊντικό και βοηθάει στην επούλωση των πληγών, εγκαυμάτων κτλ. Ενώ το κιτρινοπράσινο που εκκρίνεται αν κοπεί η πράσινη επιφάνεια του φυτού, είναι ερεθιστικό και περιέχει την αλοΐνη.

Την αλόη πρωτοχρησιμοποίησαν μεγάλοι αρχαίοι πολιτισμοί όπως ο ελληνικός ο αιγυπτιακός, ο περσικός, ο ρωμαϊκός, ο κινέζικος αλλά και ο ινδικός.

## **Ελληνική Αλόη**

Μεγάλη παραγωγή Αλόης έχει ξεκινήσει και στην Ελλάδα δυναμικά τα τελευταία χρόνια. Πολλοί Έλληνες παραγωγοί κάνουν εξαιρετική δουλειά και την παράγουν στην χώρα μας. Κάποιοι από αυτούς την μεταποιούν και άλλοι την εμπορεύονται στην αρχική της μορφή. Μία καλή συμβουλή είναι να βρίσκετε την Αλόη σε όσο το δυνατόν πιο πρωτογενής μορφή και να την κάνετε εσείς χυμό όπως περιγράφουμε παρακάτω στη συνταγή. Αποφύγετε τα διάφορα σκευάσματα εισαγόμενης Αλόης που εκτός των άλλων περιέχουν και διάφορα συντηρητικά όπως σορβικό κάλιο που δεν είναι και ότι καλύτερο για την υγεία.

## **Η αλόη ως καλλυντικό**

Η αλόη ως καλλυντικό όπως προείπαμε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καταπραϊντικό για πληγές και εγκαύματα, επιπροσθέτως και έπειτα από διεργασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μάσκες ομορφιάς προσώπου και σώματος, scrub, μάσκα μαλλιών, τζελ το οποίο θα απλώσεις στα κουρασμένα μάτια σου, τζελ για τα πόδια, όπως και κρέμα σώματος. Γενικά η χρήση της αλόης στον τομέα της ομορφιάς είναι πολύπλευρη και με πολλά οφέλη. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χωρίς καμία επεξεργασία ως καλλυντικό το συγκεκριμένο φυτό.

**Η αλόη στην υπηρεσία της ομορφιάς & της ιατρικής.** Χρησιμοποιείς τον φλοιό της αλόης για

την ενυδάτωση του δέρματος σε εγκαύματα αλλά και σε άλλα δερματικά προβλήματα απλώς απλώνοντας πάνω στο σημείο που έχει την οποιαδήποτε πάθηση. Επίσης μπορείς να κάνεις το ίδιο και στο πρόσωπο και να το χρησιμοποιήσεις και ως καλλυντικό.

## Η αλόη ως τροφή

Η αλόη μπορεί βέβαια να είναι και βρώσιμη και κάνει πάρα πολύ καλό στον οργανισμό μας και με αυτό το τρόπο. Το συγκεκριμένο φυτό λοιπόν είναι πολύ υγιεινό για το στόμα και τα ούλα σου, βοηθάει στη πέψη, ρυθμίζει το βάρος και τα επίπεδα ενέργειας, επιδιορθώνει το κολλαγόνο και την ελαστίνη, περιέχει πολλές βιταμίνες, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και άλλα πολλά. Είμαι σίγουρος πως σε έπεισα να την εντάξεις στη διατροφή σου για αυτό φτιάξε τον παρακάτω χυμό:

Ένα πολύ χρήσιμο και θαυματουργό φυτό!

Η αλόη στην υπηρεσία της ομορφιάς & της ιατρικής.

Μάθε για το πως χρησιμοποιείται η αλόη ως καλλυντικό.

Διάβασε για την χρήση της αλόη ως τροφή.

Μάθε μία πολύ απλή συνταγή χυμού με αλόη!

Ένα πολύ χρήσιμο και θαυματουργό φυτό! Η αλόη στην υπηρεσία της ομορφιάς & της ιατρικής. Μάθε για το πως χρησιμοποιείται η αλόη ως καλλυντικό. Διάβασε για την χρήση της αλόη ως τροφή. Μάθε μία πολύ απλή συνταγή χυμού με αλόη!

## ΣΥΝΤΑΓΗ

**Μια πολύ απλή συνταγή χυμού με αλόη είναι η εξής:**

- 800γρ τζελ αλόης (1 φύλλο)
- ½ κούπα λεμόνι
- 200γρ μέλι
- 500ml νερό φίλτρου ή εμφιαλωμένο

## Εκτέλεση

Βάζουμε στο μίξερ το τζελ αλόης και το ½ κούπα λεμονιού (ολόκληρη την κούπα όχι τον χυμό) και προσθέτουμε και το μέλι. Τέλος προσθέτουμε το νερό. Ανακατεύουμε στο μίξερ όλα τα υλικά, περιμένουμε λίγο και σεβρίουμε. Διατηρείται στο ψυγείο σε μπουκάλι για μια εβδομάδα τουλάχιστον.

Εναλλακτική επιλογή είναι η εξής:

Χτυπάμε το τζελ αλόης στο μίξερ με χυμό της αρεσκειάς μας.

Επίσης θα πρέπει να ξέρεις πως η αλόη μπορεί να καταναλωθεί και στη φυσική της μορφή.

---