

## خواص و "فواید آلوئه ورا" برای پوست و درمان بیماری ها



آلوئه ورا یک گیاه پر از خاصیت با فواید و خواص بی نظیر می باشد که علاوه بر تاثیر شگفت انگیز آن بر زیبایی پوست و مو برای درمان بسیاری از بیماری ها نیز به کار می رود.

### آلوئه ورا چیست؟ خواص و فواید آلوئه ورا برای بدن

نام گیاه پرخاصیت آلوئه ورا بیشتر برای مباحث زیبایی و سلامتی پوست و مو مطرح می شود در حالی که این گیاه معجزه های درمانی بی شماری دارد، از درمان بواسیر تا رفع مشکلات دهان و دندان که در یک گزارش کامل به مهمترین آنها اشاره خواهیم کرد، آلوئه ورا صبر زرد نام دارد که خاصیت داروئی زیادی دارد. ماده ژلاتینی که درون برگ این گیاه وجود دارد که برای مصارف بهداشتی آرایشی (ژل، کرم، شامپو و...) هم استفاده می شود. آلوئه ورا به علت داشتن خواص ضد میکروبی در درمان بسیاری از زخم ها و جراحی ها و سوختگی ها، اگزما، تاول، گزیدگی زنبور و نیش حشرات، بریدگی، کوفتگی، آفتاب سوختگی و آکنه موثر است. بنابراین استفاده از این گیاه نه تنها در کرم های موضعی بلکه در کنترل بسیاری از بیماری ها و اختلالات پوستی سودمند می باشد.

### آلوئه ورا چیست و چه نوع گیاهی است ؟

آلوئه ورا نیز به عنوان آلوئه ورا پزشکی شناخته می شود، در حالی که نام های رایج آن کریستال بیابان، گیاه سوختگی و بزاق فیل است، متعلق به خانواده گیاهان مکمل در جنس "آلوئه" است. اعتقاد بر این است که این گیاه در سودان و برای بیش از ۶۰۰۰ سال استفاده شده است. فواید و خواص عالی این گیاه توسط بسیاری از تمدن ها، از جمله مصری ها، اسپانیایی ها، ایرانیان، یونانی ها، ایتالیایی ها، آفریقایی ها، ژاپنی ها و سرخپوستان شناخته شده است. این گیاه در آب و هوای گرم و خشک روئیده و در هند، آفریقا و دیگر مناطق کشت آن به شدت در حال گسترش است. گیاه آلوئه ورا اغلب یک گیاه آبدار بدون ریشه یا گاهی اوقات ریشه کوتاه است که در ارتفاع ۶۰-۱۰۰ سانتی متر (۲۴ تا ۳۹ اینچ) رشد می کند و برگ هایی بلند دارد برگ این گیاه ضخیم و گوشتی است و رنگ آن از سبز تا سبز آبی متفاوت است. برخی از ارقام این گیاه دارای قسمت های سفید در قسمت های سطحی اطراف ساقه هستند. حاشیه برگ ها دندان دندانه است و در تابستان نیز تاب می آورد. این گیاه می تواند به راحتی در داخل و خارج از منزل رشد کند.



## آشنایی با خواص بی نظیر و شگفت انگیز آلوئه ورا

### موارد استفاده از آلوئه ورا:

- آلوئه ورا یک گیاه شاداب با بسیاری از کاربرد های شگفت انگیز است و مزایای آن معمولا با شکستن یک ساقه به منظور استخراج ماده ژل مانند میسر می گردد؛ سپس آن را به طور موضعی به پوست و مو استعمال می کنند.
- ژل همچنین، می تواند با سایر مواد طبیعی ترکیب شود تا بخشی از روال سلامت یا زیبایی شما باشد.
- پودر آلوئه ورا نیز به انواع لوسیون، اسپری مو، کرم ها، روغن بچه، مکمل های غذایی و محصولات مراقبت از حیوانات اضافه می شود.
- تغذیه ی آلوئه ورا برای چندین دهه، طبیعت آرامش بخش آلوئه ورا شناخته شده و احترام توسط افرادی که به طبیعت اعتقاد دارند، متداول بوده است. گیاه آلوئه ورا دارای ترکیباتی مانند منن، پلی ساکارید، لکتین و آنتراکینون است که برای سلامتی انسان بسیار مفید است.
- ۱۸ اسید آمینه دارد که در تعامل با سایر ترکیبات بدن انسان کار می کنند تا مزایای سلامتی زیادی را به ارمغان بیاورد.



مزایای بهداشتی و سلامتی مشترک آلوئه ورا در زیر آمده است:

بهبود هضم:

خواص انطباق پذیری آلوئه ورا برای هضم بهتر مناسب است. این تضمین کننده جذب مواد مغذی بهتر بوده و عناصر مضر را از طریق دفع صاف حذف می کند. یک فرآیند هضم سالم به طور مثبت بر افکار و اعمال شما تاثیر می گذارد، بنابراین سلامت را ارتقا می دهد. سندرم روده تحریک پذیر (IBS) را درمان می کند و یبوست را برطرف می سازد، و از آسیب رساندن به سیستم دستگاه گوارش شما محافظت می کند. آلوئه ورا ترکیباتی به نام پلی ساکارید دارد که توانایی درمان بسیاری از اختلالات گوارشی و زخم را دارند زخم ها یکی از مهمترین پیامد های مشکلات گوارشی هستند که به وسیله عصاره این گیاه درمان می شوند. بسیاری از مطالعات ثابت کرده اند که درمان مسائلی مانند بیماری کرون، زخم های گوارشی و سایر اختلالات دستگاه گوارش با آلوئه ورا بهبود یافته است. اگر از زخم معده رنج می برید و عصاره الوئه ورا را مصرف می کنید، حداقل ۳ تا ۴ هفته، مطمئنا نتایج مثبت را خواهید دید.



### افزایش ایمنی:

نوشیدنی های ساخته شده با آب آلوئه ورا دارای خواص ضد سم زدایی طبیعی هستند، که به طور موثر سیستم گوارش و سیستم گردش خون را تمیز می کند. همانطور که سطح جذب مواد مغذی تسریع می شود، باعث گردش خون بهتر و همچنین سلامت می شود. هنگامی که خون غنی از اکسیژن است، به طور خودکار مواد مغذی را درون سلول ها به طرز ماهرانه ای فراهم می کند. این سلول های سالم، توانایی بدن شما را در جلوگیری از عفونت ها و تقویت سیستم ایمنی بدن خود تضمین می کنند. این گیاه قابلیت توانایی خنثی سازی باکتری های مضر و خواص جوان کننده در بدن دارد، تا روزانه بدن شما را شاداب و فعال نگه دارد.



## مه‌ار رشد سرطانی:

آلوئه ورا حاوی برخی از ماکروفاژهای موثر است که حجم زیادی از اکسید نیتریک تولید می‌کند که دارای پتانسیل ضد تومور است. در ناودوپاتی، روش‌های بی‌شماری برای جلوگیری از سرطان وجود دارد و استفاده از آلوئه ورا ثابت کرده است که یکی از موفق‌ترین آنها است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که این خواص ضد تومور و ایمن‌سازی ناشی از حضور پلی‌ساکارید در آلوئه ورا است با این حال، برخی از کارشناسان می‌گویند که در مواردی که به تنهایی استفاده می‌شود. همیشه توصیه می‌شود که هر نوع درمان سرطان را پس از مشاوره با پزشک شروع کنید.

## درمان عوارض جانبی رادیو تراپی:

در طول درمان سرطان، پرتودرمانی در اغلب موارد اجتناب‌ناپذیر است؛ بیماران مبتلا به سرطان اغلب عوارض ناخوشایند ناشی از پرتو درمانی را تجربه می‌کنند. استفاده موضعی از ژل آلوئه ورا به ناحیه تابش یافته باعث می‌شود که بیمار بلافاصله اثر تسکین‌دهنده را احساس کند و همچنین فرآیند درمان را بهبود می‌بخشد. اگر آب شربت آلوئه ورا در چنین شرایطی بخورید، به شما کمک می‌کند که در معالجه سوختگی‌های تابشی موفق باشید.



## مراقبت از پوست با آلوئه ورا:

آلوئه ورا برای درمان بیماری‌های پوست از زمان‌های قدیم استفاده شده است ژل داخلی خالص استخراج شده از برگ آلوئه ورا بهترین راه طبیعی برای لایه برداری پوست است و همچنین به کاهش نشانه‌های بیماری پوستی کمک می‌کند. بسیاری از محصولات مراقبت از پوست و محصولات مراقبت شخصی، لوازم آرایشی شامل عصاره‌های آلوئه هستند. در حقیقت، اگر شما در خانه خود گیاه آلوئه ورا بخرید، قسمت کوچکی از برگ را پاره کنید، ژل را برداشته و آن را به شکل خام روی صورت خود قرار دهید این درمان به مراتب بهتر و موثرتر از بسیاری از کرم‌های گران‌قیمت پوست در بازار است. اکثر مردم نوشیدن آب آن را ترجیح می‌دهند، که همچنین سلامت پوست را افزایش می‌دهد، به عنوان خواص درمان داخلی همچنین در درمان زخم‌ها، بثورات، آکنه و پسوریازیس کمک می‌کند.





### خواص آلوئه ورا برای پوست های نرمال و طبیعی

- افرادی که پوست طبیعی و نرمالی دارند، می توانند بدون هیچ نگرانی از ژل گیاه آلوئه ورا استفاده کنند. برای اینکه پوستتان سالم بماند، هر روز ترکیب زیر را به پوستتان بمالید. این ترکیب، پوست را صاف و نرم نگه می دارد.
- یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا با یک قاشق غذاخوری آرد نخود، یک قاشق مرباخوری پودر پوست پرتقال و مقداری ماست مخلوط کنید.
- سپس این مخلوط را به پوست صورت و گردن خود بمالید. فقط مراقب باشید آن را دور چشم هایتان نمالید.
- بعد از ۳۰ دقیقه صورت و گردن تان را با آب بشویید و با حوله ای تمیز به آرامی خشک کنید.

### خواص آلوئه ورا برای پوست های چرب

- پوست های چرب مستعد زدن جوش هستند و استفاده منظم از ترکیب زیر برای این نوع پوست مفید است. یک بار در هفته از ترکیب زیر برای پاک کردن پوست چرب خود استفاده کنید.
- برگ گیاه آلوئه ورا در آب بجوشانید تا نرم شود. سپس آن را بکوبید تا به شکل خمیری نرم درآید.
- چند قطره عسل به این خمیر اضافه کنید و مخلوط نمایید. سپس آن را به پوست صورت تان بمالید.
- بعد از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب سرد بشویید.



### خواص آلوئه ورا برای پوست های خشک

- پوست های خشک اغلب رطوبت کمی دارند و عوارض خشکی پوست به آسانی قابل مشاهده است. برای مقابله با خشکی پوست، هر شب ترکیب زیر را به صورتتان بمالید.
- ژل گیاه آلوئه ورا را با روغن زیتون مخلوط کنید و کمی کره درخت روغن قلم به آن اضافه کنید. همچنین می توانید به جای این کره، از کرم آماده آن استفاده نمایید.
- مواد بالا را به خوبی با هم مخلوط کنید تا به شکل خمیر سفتی درآید. سپس آن را روی صورت و گردن خود بمالید.
- حداقل ۲۰ دقیقه این خمیر را روی صورتتان نگه دارید. سپس صورتتان را با آب سرد بشویید تا رطوبت در پوستتان حبس شود.

### خواص آلوئه ورا برای پوست های حساس

- ترکیب زیر خیلی ملایم است و پوست های حساس را تحریک نمی کند. اما باید قبل از استفاده از آن، کثیفی و آلودگی پوستتان را کاملا پاک کنید. متخصصان پوست می گویند می توان از گیاه آلوئه ورا برای این نوع پوست ها استفاده کرد.
- آب خیار و ماست و ژل آلوئه ورا را به خوبی با هم مخلوط کنید تا شکل خمیر شود.
- سه قطره گلاب نیز به خمیر بالا اضافه کنید.
- مدت ۱۵ دقیقه این خمیر را روی پوست صورت و گردن خود قرار دهید. سپس با آب بشویید.



### مراقبت از مو با آلوئه ورا:

آلوئه ورا ثابت کرده است که یک گزینه عالی برای ارتقاء رشد مو به طور طبیعی است؛ مواد شوینده حاوی این گیاه برای حفظ موهای سالم ضروری هستند. شما می توانید ژل این گیاه را به کل پوست و مو اعمال کنید، تا از ریزش مو خودداری کنید. زیرا آنزیمی است که برای تحریک رشد مومفید است. شامپو آلوئه ورا باعث بهبود گردش خون و جلوگیری از استرس و فشار روحی می شود. در واقع، دارای خواص ضد التهابی است که به طور موثر درمان آلوپسی آندروژنیک یا طاسی الگوی مردانه را درمان می کند. اگر به طور منظم به عنوان شامپو و تغذیه مناسب استفاده می کنید، مطمئنا از ریزش موی جلوگیری می کنید.

### کاهش درد آرتروز با آلوئه ورا :

از علائم ضد التهاب شگفت‌انگیز آلوئه‌ورا این است که خیلی فوری روی درد و تورم ناشی از آرتريت کار می‌کند؛ عصاره آب آن نیز در آرام‌سازی تورم و التهاب بسیار مؤثر است که این علائم با آرتريت مرتبط هستند. در واقع، مصرف موضعی، نوشیدن آب آلوئه‌ورا یا خوردن آلوئه‌ورا، قرص‌ها یا کپسول‌های آن، نتایج مثبتی در درمان درد آرتريت دارند.



### سایر مزایای آلوئه‌ورا عبارتند از:

- درد کمر و عضلات را کاهش می‌دهد.
- خواص ضد التهابی آلوئه‌ورا کمک به بهبود درد مفاصل و عضلانی می‌نماید.
- استفاده از ژل آلوئه‌ورا موضعی باعث کاهش التهاب مفاصل می‌شود.
- خوردن آلوئه‌ورا، کپسول‌های آن و یا نوشیدن آب آن می‌تواند التهاب را در سراسر بدن کاهش دهد، و به این ترتیب اثبات می‌شود که خاصیت احیاگری دارد. در برخی مطالعات گزارش شده است افرادی که به طور منظم آب آلوئه‌ورا مصرف می‌کنند، حداقل دو هفته بهبود قابل ملاحظه‌ای در مسائل مربوط به التهاب دارند.
- زخم‌ها را درمان می‌کند.
- از آنجایی که آلوئه‌ورا هزاران سال پیش کشف شد، به عنوان یک شفا دهنده طبیعی در نظر گرفته شده است.
- اگر در خارج و روی پوست استفاده می‌شود، بهترین گزینه برای پوشیدن زخم است.
- در حقیقت، در بسیاری از موارد، دیده می‌شود که آلوئه‌ورا مانند جادو، حتی در موارد جدی‌ترین موارد جراحی اورژانس، کار می‌کند.
- آب زخم را با کشیدن جریان خون به زخم، به طوری که روند بهبود زخم را افزایش می‌دهد می‌کشد.
- در بسیاری از مطالعات، اثبات شده است که آلوئه‌ورا به طور موثری قربانیان سوختگی درجه سوم را درمان می‌کند و بهبود سوختگی پوست را تسریع می‌کند.
- همچنین مشاهده شده است که مقدار زیادی از ژل آلوئه‌ورا می‌تواند زخم‌های ناشی از تیراندازی و آسیب‌های بافتی را درمان کند.



### درمان مشکلات قاعدگی با آلوئه ورا:

عصاره آلوئه ورا نشان داده شده است که محرک عالی رحم است و خوردن آلوئه ورا یا نوشیدن آب آن بسیار در طول قاعدگی دردناک، مفید است.

### آلوئه ورا تهوع را کاهش می دهد:

تهوع می تواند به خاطر بسیاری از دلایل، از جمله مصرف مواد غذایی آلوده، داشتن ویروس یا آنفولانزا یا حتی به علت درمان شیمی درمانی رخ دهد. اغلب، احساس تهوع ناشی از اختلالات در معده یا دستگاه گوارش است. آب آلوئه ورا برای معده مریض عالی است و موجب احساس آرامش در سراسر بدن می شود.



### آلوئه ورا از استرس جلوگیری می کند:

ژل آلوئه ورا غنی از ویتامین هایی مانند ویتامین B12، B1، B6، B2، A، E، C، نیاسین و اسید فولیک است. این ویتامین ها برای عملکرد مناسب بدن انسان مورد نیاز است. بنابراین، سیستم دفاعی بدن به طور منظم، به خوردن کپسول های آلوئه ورا یا نوشیدن آب مشغول می شود.

### آلوئه ورا سطح قند خون را کاهش می دهد:



خوردن قرص های آلوئه ورا بر کاهش میزان قند خون اثر مثبت دارد. نتایج مطالعه بر روی اثرات آلوئه ورا بر روی مدل موش های دیابتی نشان می دهد که در درمان دیابت نیز مفید است.



### آلوئه ورا ریفلکس اسیدی را آرام می کند:

ریفلکس اسید اغلب به عنوان یک بیماری نامناسب شناخته می شود، در حالی که در واقع فقط یک علامت است که شامل سوزش سر دل و ناراحتی است. در ابتدا شما می توانید از مصرف طبیعی آب آلوئه ورا لذت ببرید، که معمولاً به طور موثری کار می کند و عملکرد مناسب را آغاز می کند. با این حال، باید سعی کنید از خوردن غذاهای سرخ شده و فرآوری شده برای جلوگیری از این مشکل اجتناب کنید.

### کاهش کلسترول با آلوئه ورا:

ژل آلوئه ورا، هنگامی که به صورت خوراکی استفاده می شود، به طور خودکار کیفیت خون را بهبود می بخشد و بنابراین کمک می کند تا دوباره متعادل سازی اجزای دیگر در آن مانند کلسترول و گلوکز جریان یابد. این به طور موثر باعث کاهش کلسترول و کل محتوای تری گلیسیرید می شود.

### بهبود عملکرد قلبی عروقی با آلوئه ورا:

عصاره آلوئه ورا تسریع در عرضه خون می کند و همزمان آن را تصفیه می کند. این خون تحرک اکسیژن را به اندام های بدن تسریع می کند، و در نتیجه عملکرد آنها را تا حد اکثر افزایش می دهد.



### درمان بیماری های بیماری های دندان و لثه با آلوئه ورا:

- بیماری های دندان و لثه نیز می توانند توسط آلوئه ورا درمان شوند. شما می توانید این درمان طبیعی را در خانه امتحان کنید.
- بعضی از پودر های آلوئه ورا را بر روی مسواک خود قرار دهید، سپس به طور معمول دندان های خود را بشویید.
- پودر آلوئه ورا، سموم شما را تسکین می دهد و هر گونه عفونت و کبودی را درمان می کند. آب آلوئه ورا همچنین می تواند در حفظ لثه ها کمک کند.
- فقط مقداری آب برای قرقره کردن نزدیک خود قرار دهید. همچنین سعی کنید میزان مصرف ویتامین D خود را افزایش دهید.
- هر دو این اقدامات به اندازه کافی برای به دست آوردن لثه های سالم در عرض چند ماه کافی است.
- نگهداری یک لایه نازک از ژل آلوئه ورا می تواند به عنوان نگهدارنده مواد غذایی طبیعی عمل کند.

در یک آزمایش، نگهدارنده آلوئه می تواند انگور را برای بیش از ۳۵ روز نگه دارد. بسیاری از دانشمندان می گویند که این مزیت آلوئه ورا می تواند ابعاد جدیدی را برای مقررات ایمنی مواد غذایی در سراسر جهان به ارمغان بیاورد. FDA نیز آن را به عنوان یک عامل نگهدارنده مواد غذایی طبیعی تایید کرده است. تقویت اکسیژن رسانی از طریق خون به اندام های حیاتی را موجب می شود. در برخی مطالعات، گزارش شده است که آلوئه ورا به اکسیژن رسانی خون کمک می کند.



### خاصیت ضد پیری آلوئه ورا:

- آلوئه ورا جزء اصلی بسیاری از محصولات پوستی است که به حفظ جوانی پوست کمک می کند.
- حمایت مضاعف آلوئه ورا در هر کرم پوستی باعث افزایش عملکرد آن به عنوان یک نگهدارنده سلولی چروک بوده و پوست جوان می شود.

- خواص ضد پیری بر روی پوست اثر می گذارد و آن را تازه، نرم، بدون چروک و روشن نگه می دارد.
- خواص آلوئه آن را به سرعت در لایه های مختلف پوست، حتی به عضلات سطح بدن نفوذ می دهد.

### خواص آلوئه ورا در درمان فشار خون :

تحقیقات اخیر ثابت کرده است که مصرف مداوم آلوئه ورا می تواند با ایفای سلولزی همراه و مخلوط شود و باعث پالایش و تصفیه خون شود و فشار خون را تنظیم و متعادل نماید.



### خواص آلوئه ورا در درمان بیماری کلیه و دفع سنگ کلیه:

خوردن آلوئه ورا می تواند سنگ کلیه را دفع نماید یا اندازه سنگ را کوچک تر نماید. مصرف مداوم آلوئه ورا از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می نماید و از بافت های آن مراقبت نماید.

### خواص آلوئه ورا در درمان بیماری ایدز:

تحقیقات اخیر نشان داده است که مانوز استیله به عنوان یک ترکیب ضد ویروسی، دارای خواص درمانی ضد ویروس ایدز می باشد. مانوز استیله خود ویروس را مورد حمله قرار می دهد اما نکته مهم تر این است که میزان تأثیر AZT را (یک داروی مؤثر در درمان عفونت ویروس HIV) تا حد زیادی افزایش می دهد. حال چنانچه این ترکیب دارویی یا آلوئه ورا مصرف شود می تواند میزان AZT مورد استفاده برای HIV را تا ۹۰ درصد تقلیل دهد که این امر از هزینه ها و عوارض جانبی AZT تا حد زیادی می کاهد. برای درمان HIV به مصرف روزانه ۸۰۰ الی ۱۶۰۰ میلی گرم مانوزاستیله نیاز می باشد، این میزان از ماده مزبور برابر با نیم تا یک لیتر عصاره آلوئه ورا می باشد. هر چند میزان مانوراستیله می تواند در فرآورده های مختلف متفاوت باشد.

### خواص آلوئه ورا در درمان سینوزیتو آسم:

بخور گیاه آلوئه ورا تسکین دهنده در د سینوزیت می باشد و همچنین استنشاق بخار آبی که برگ آلوئه ورا در آن ریخته شده باشد برای شخص مبتلا به آسم مفید خواهد بود.



### آلوئه ورا در درمان بیماری های مری:

مصرف ژل آلوئه ورا از برگشت اسید معده به مری جلوگیری می کند. در این بیماری برگشت محتویات اسیدی معده به مری سبب آسیب زدن به مخاط مری و ایجاد علائمی همچون سوزش سردل، سرفه های خشک، خونریزی و زخم مری می شود.

### آلوئه ورا در درمان بواسیر:

آنتراکوئین موجود در ژل آلوئه ورا به عنوان تسهیل کننده دفع مدفوع شناخته شده است که در افراد مبتلا به بواسیر بسیار مفید می باشد. (از زمان های قدیم نیز برای درمان این بیماری طبیبان از آلوئه ورا استفاده می کردند).

### آلوئه ورا در درمان پسوزیاریس:

تحقیقات ثابت نموده که ژل آلوئه ورا این بیماری را درمان می نماید.



### آلوئه ورا در درمان درد گوش و چشم:

چکانیدن سه قطره از شیرابه گیاه آلوئه ورا موجب تسکین فوری درد گوش می شود و برای تسکین درد چشم شیرابه آلوئه ورا را با کمی آب مخلوط کرده و در چشم بریزید. اینکار ضمن تسکین درد چشم می تواند نیروی چشم را تقویت کند.

### آلوئه ورا در درمان و جلوگیری از درد و تورم:

در واقع اسید سالیسیلیک که در آلوئه ورا وجود دارد با مهار تولید پروستاگلاندین به عنوان یک مسکن عمل می کند و اثرات ضد التهابی، ضد کوفتگی، ضد کشیدگی ماهیچه ها، رباط ها، تاندون ها، واریسو آرتريت، نیز کاملاً اثر بخش است. ژل آلوئه ورا حاوی مقدار زیادی گلیکوپروتئین است که از تورم و درد جلوگیری می کند. همچنین آنزیم کربوکسی پپتیدازی که در آلوئه ورا وجود دارد عامل ایجاد کننده درد التهاب حاد موسوم به برادی کینین را غیر فعال می کند و ناحیه درد به خصوص درد مفاصل را التیام می دهد.

### آلوئه ورا در درمان کبد:

مصرف آلوئه ورا گرفتگی کبدی را برطرف و عملکرد آن را بهبود می بخشد و محرک ترشح صفرا است.



### آلوئه ورا در درمان پوکی استخوان:

آلوئه ورا حاوی برخی مواد معدنی از جمله برن می باشد. این عنصر می تواند کمبود کلسیم را در بدن به حداقل برساند. جذب آن را تسریع نماید و همچنین آن را در تمام بدن پخش کند. از این رو مصرف آلوئه ورا در پیشگیری و درمان پوکی استخوان می توان مفید باشد.

### آلوئه ورا در افزایش قوای جنسی:

خوردن ژل آلوئه ورا قوای جنسی را تقویت می کند و اسپرم سازی را افزایش می دهد. همچنین در درمان بیماری سوزاک مؤثر است.

### آلوئه ورا در درمان زخم ها و جراحات ها و سوختگی:

ژل این گیاه دارای آنزیم های گلوکوماناز، آرابیناناز، گالاکتاز است که در درمان سوختگی و جراحات بسیار مناسب است. این ماده روند درمان بسیاری از جراحات پوستی از جمله زخم ها، بریدگی ها، پارگی، خراش ها و سوختگی های معمولی و سوختگی با اشعه های مضر، سوزش ها، گزیدگی های سمی را تسکین و التیام می بخشد.





### آلوئه ورا در دفع سموم بدن:

مصرف خوراکی آلوئه ورا مواد زائد را از قسمت های مختلف بدن جذب کرده و دفع می نماید که این عمل باعث پاک سازی خون از اثرات جانبی داروهای شیمیایی، سیگار، سموم باقی مانده کشاورزی بر روی میوه ها و آلودگی هوا می شود.

### آلوئه ورا در بالا بردن قدرت ایمنی بدن:

مصرف ژل آلوئه ورا به صورت خوراکی قدرت ایمنی بدن را بالا برده و کمک می کند که سموم در بدن تجمع نکند و همچنین به سلول های بدن حیات می بخشد و سبب نرمال شدن متابولیسم بدن می شود.

### آلوئه ورا در افزایش انرژی بدن:

مصرف خوراکی مداوم ژل آلوئه ورا سبب تنظیم دستگاه گوارش و هضم هرچه بهتر غذا می شود که از این رو احساس تندرستی و سلامتی می دهد و به علاوه سطح انرژی بدن افزایش می یابد و ژل آلوئه ورا ۴ بار سریع تر از آب در بدن نفوذ می کند و به فیزیولوژی بدن آسیب نمی رساند بلکه آن را متعادل نموده و بهبود می بخشد.



### آلوئه ورا در درمان پارکینسون:

طبق تحقیقات به عمل آمده دانشمندان و پژوهشگران گیاه آلوئه ورا در درمان بیماری پارکینسونیا (باد لقوه) مؤثر است و علاوه بر آن سبب تحریک و افزایش ماهیچه ها می شود.

### آلوئه ورا در ترک اعتیاد:

مصرف خوراکی ژل آلوئه ورا به دلیل داشتن مقداری اسید سالیسیلیک وجود دارد. مثل مسکن عمل می کند و همچنین سموم بدن را دفع می کند و پاک سازی می کند و افسردگی های بعد از ترک اعتیاد را کاهش می دهد.

## درمان بیماری های روده:

گیاه آلوئه ورا حداقل دارای ۳ اسید چرب با خاصیت ضد التهابی می باشد که برای معده، روده کوچک و روده بزرگ مفید هستند مصرف آلوئه ورا به صورت مرتب اثرات شفا بخش طولانی مدت و مثبتی به همراه داشته و سیستم گوارشی را پالایش نموده و بهبود بیماری های روده را تسریع می نماید. آنترالوئین موجود در ژله آلوئه ورا به عنوان مسهل مؤثر عمل می کند.



## آلوئه ورا در درمان استرس:

اظهار نظر دانشمند روسی برگمن این است که آلوئه ورا قادر است سلول ها را احیاء و حیات بخشد آلوئه ورا می تواند خواص تنظیم کننده و کنترل کننده روی بدن داشته باشد و به سیستم بدن کمک کند تا در لحظات و موقعیت های بحرانی و استرس زا تعادل خود را حفظ نماید و در همین هنگام که تنظیم و کنترل سیستم ایمنی بدن را به عهده دارد به درمان بخشی دیگر از بدن که بیمار است بپردازد. این عمل گیاه یا دارو Adaptogenic در زمان نیاز در آن بخش از بدن که فعالیتش کارساز و مورد نیاز باشد انجام خواهد پذیرفت و اگر مورد نیاز نباشد ظاهراً بدون فعالیت باقی می ماند، اگر چه در این هنگام نیز به آهستگی و به تدریج سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

## مضرات احتمالی آلوئه ورا

- ژل آلوئه ورا در درمان زخم های عمیق موثر نیست و شیره آن می تواند سبب گرفتگی یا اسهال روده ای شدید گردد.
- ژل آلوئه ورا برای استعمال خارجی، ماده بی خطری است اما در موارد نادری ممکن است سبب واکنش های آلرژیک گردد.
- زنان شیرده یا باردار نباید از این ماده استفاده کنند زیرا ممکن است سبب انقباض های رحمی گردیده و سقط جنین را تحریک کند .
- مصرف طولانی مدت این ماده سبب وابستگی به آن می شود یا تعادل الکترولیتی را مختل می سازد. کودکان زیر ۱۲ سال نبایستی از این گیاه مصرف کنند.
- تداخل های احتمالی: مصرف طولانی و مزمن شیره آلوئه ورا می تواند سبب کمبود پتاسیم گردد.
- این ماده ممکن است سبب تشدید بواسیر، التهاب دیورتیکول، کولیت یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) گردد.



## مزایای سلامت نوشیدن آب آلوئه ورا چیست؟

در اینجا نه دلیل برای نوشیدن آب آلوئه ورا، بدون رنگ و افزودنی های آنتراکینون آورده شده است.

### ۱- قلیایی:

- بدن با pH اسیدی بستر پرورش برای بیماری است.
- این فضای است که بیماری در آن رشد می کند.
- به قلیایی نگه داشتن بدن خود با خوردن و نوشیدن غذاهای قلیایی و نوشیدنی هایی مانند آب آلوئه ورا کمک کنید.
- گیاه آلوئه ورا یک گونه گیاهی شاداب از جنس آلوئه است.
- این گیاه به طور گسترده ای در آب و هوای گرمسیری رشد می کند و برای قرن ها به عنوان گیاه دارویی مورد استفاده قرار گرفته است.
- آب آلوئه ورا یک مایع غلیظ و ضخیم است که از گوشت برگ گیاه آلوئه ورا ساخته شده است.
- معمولاً برای درمان آفتاب سوختگی موثر شناخته شده است.
- اما نوشیدن این اکسیر سالم یا آب آن به شما این امکان را می دهد تعدادی از مزایای دیگر این گیاه را تجربه کنید.

دیگر مواد غذایی هوشمند قلیایی عبارتند از:

- سبزیجات
- ریشه سبزیجات
- مرکبات
- آجیل و دانه ها
- سرکه سیب
- سرکه ی نارگیل

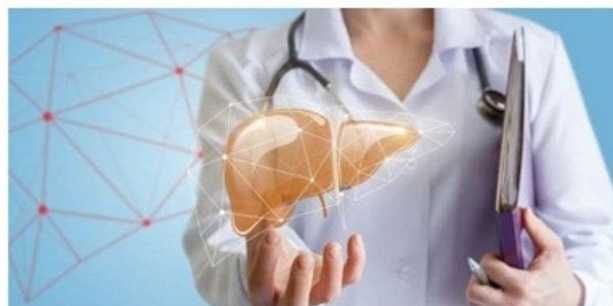


## ۲- هیدراتاسیون:

- گیاه آلوئه ورا بسیار متراکم است، بنابراین روش ایده آل برای جلوگیری یا درمان کم آبی است. آبرسانی آلوئه ورا کمک می کند تا بدن خود را با استفاده از سم زدایی از طریق ارائه راهکار برای شما به پاکسازی کردن و خروج ناخالصی ایمن کنید.
- این آب همچنین یک پانچ شاداب از مواد مغذی را فراهم می کند، که خروجی ارگان های بدن شما را بهینه می کند.
- شادابی پس از ورزش سنگین همچنین از طریق مصرف مایعات اضافی، حال خوب شما را احیاء می کند.
- بدن شما نیاز به مایعات بیشتری دارد تا خود را از خستگی تمرینات برحذر کند.
- بعد از تمرین سخت بعدی، آب آلوئه ورا را به جای آب نارگیل امتحان کنید.

## ۳- عملکرد کبد:

- هنگامی که به سم زدایی می پردازید، عملکرد کبدی سالم کلیدی است.
- آب آلوئه ورا یک راه عالی برای حفظ کبد سلامت است.
- به همین دلیل است که کبد زمانی که بدن به اندازه کافی تغذیه و هیدراته شده است، بهتر عمل می کند.
- آب آلوئه ورا برای کبد ایده آل است، زیرا آن را آبرسانی و غنی از مواد مغذی می کند.



## ۴- برای یبوست

- نوشیدن آب آلوئه ورا کمک می کند تا میزان آب در روده خود را افزایش دهید.

- تحقیقات نشان می دهد که رابطه بین افزایش محتوای روده و تحریک پریتالیست، که به شما کمک می کند طبق معمول مدفوع را تحمل کنید.
- اگر شما یبوست دارید یا مشکلی با یبوست مکرر دارید، با نوشیدن آب آلوئه ورا را به روال روزانه خود باز خواهید گشت. آلوئه ورا همچنین به عادی سازی باکتری سالم در روده کمک می کند، حفظ املاح در روده سالم شما متعادل میشود.

#### ۵- داشتن پوست روشن

- نوشیدن آب آلوئه ورا ممکن است به کاهش میزان و ظهور آکنه کمک کند.
- همچنین ممکن است باعث کاهش موارد سخت پوستی مانند پسوریازیس و درماتیت شود.
- آلوئه ورا یک منبع غنی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین هایی است که ممکن است برای محافظت از پوست شما مفید باشد.
- ترکیبات مهم در آلوئه ورا همچنین نشان داده شده است که خنثی کردن اثرات اشعه ماوراء بنفش (UV)، ترمیم پوست خود از آسیب های موجود در UV، و کمک به جلوگیری از خطوط و چین و چروک های زیبا از کارهای این گیاه است.



#### ۶- تقویت تغذیه ای

آب آلوئه ورا با مواد مغذی غنی است. نوشیدن آن، یک راه عالی برای اطمینان از عدم کمبود آن ویتامین ها و مواد معدنی مهم مانند ویتامین B، C، E و اسید فولیک است.

همچنین شامل مقادیر کمتری از:

- کلسیم
- فلز مس
- کروم
- سدیم
- سلنیوم
- منیزیم
- پتاسیم
- منگنز
- فلز روی



Aloe vera یکی از بهترین منابع گیاهی ویتامین B-12 است. این خبر خوبی برای گیاهخواران و وگان ها است.

### فواید فوق العاده گیاه آلوئه ورا برای بدن



۷- درمان فوری سوزش سردل:

- نوشیدن آب آلوئه ورا ممکن است هنگام حمله سوزش سردل به شما کمک کند.
- ترکیبات موجود در آب آلوئه ورا کمک به کنترل ترشح اسید در معده شما می شوند.
- اثرات حتی نشان داده است که برای مبارزه با زخم معده و جلوگیری از بزرگ شدن آنها راهکار بسیار مناسب نوشیدن آب آلوئه ورا می باشد.

۸- مزایای گوارشی

۹- لوازم آرایشی

نگه داشتن آب آلوئه ورا در دسترس نیز می تواند برای تعدادی از نیازهای زیبایی و سلامتی مفید باشد.

سعی کنید از آن برای موارد زیر استفاده کنید.

- پرایمر آرایشی
- آرایش پاک کن
- سوزش آفتاب سوختگی
- مرطوب کننده سبک وزن
- درمان برای پوست خشک (در چند قطره روغن نعنا مخلوط شده)



### عوارض جانبی نوشیدن آب آلوئه ورا چیست؟

از سوی دیگر، آب آلوئه ورا غیر تصفیه نشده و غیر آلی می تواند عوارض جانبی ناخوشایندی داشته باشد، از جمله:

- اسهال
- گرفتگی
- آدنوم های کولون (تومورهای خوش خیم)
- سرطان کولون پس از استفاده طولانی مدت (نادر)
- اسهال می تواند منجر به درد شدید، کم آبی و عدم تعادل شود.

محققان نتیجه گرفته اند که عوارض جانبی ناشی از نوشیدنی آب آلوئه ورا ناشی از حضور آنتراکینون که به عنوان ملین است. اگرچه آنتراکینون یک ترکیب ارگانیک است که به طور طبیعی در برگ گیاه آلوئه ورا یافت می شود، سمی است و باید از بلع آن اجتناب شود.



### آب آلوئه رنگی و رنگی شده:

مطالعات نشان می دهد که آب تصفیه شده و رنگ زدایی در مقایسه با آلوئه ورا رنگی یک گزینه امن تر است.

