

## ALOE VERA

Την αποκαλούν «φυτό της αθανασίας» και τη θεωρούν ελιξίριο μακροζωίας.

Η Aloe Vera είναι πηγή βιταμινών, με κυριότερες τις Β, C, E και β-καροτίνη (πρόδρομο της βιταμίνης Α). Περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία, κυρίως μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, ασβέστιο, σίδηρο και σελήνιο, αλλά και αμινοξέα, που είναι οι «οικοδομικοί λίθοι» των πρωτεϊνών. Επίσης, είναι πλούσια σε σακχαρίτες, ένζυμα που βοηθούν στη διάσπαση της τροφής, στερόλες, ανθρακινόνες (παυσίπονες ουσίες) και σαλικυλικό οξύ.

**Τα κυριότερα οφέλη της αλόης βέρα είναι:**

**Αποτοξίνωση:** Ο χυμός από την αλόη βέρα είναι ιδανικός για αποτοξίνωση αφού είναι γεμάτος βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Η κατανάλωση του μπορεί λοιπόν να βοηθήσει το σώμα μας να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

**Πεπτικές διαταραχές:** Η αλόη βέρα έχει ουσιαστική δράση σε διαταραχές του πεπτικού συστήματος όπως η καούρα, τα έλκη και το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου. Συγκεκριμένα καταπραΰνει τον οισοφάγο και ελαττώνει τις ενοχλήσεις της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Παράλληλα η αλόη βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου

**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.

**Διαβήτης:** 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%.

**Βοηθά την κινητικότητα του εντέρου:** Ο χυμός της αλόης περιέχει ανθρακινόνες γλυκοσίδες Α και Β, που είναι ισχυρά φυσικά καθαρικά.

**Διαχείριση βάρους:** Εκτός από θεραπευτικές ιδιότητες, η αλόη βέρα έχει χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν ως βοήθεια για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και την διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

**Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος:** Τα φύλλα της αλόης βέρα έχουν μεγάλες ποσότητες σε αντιοξειδωτικά τα οποία καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και ενισχύουν τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος.