

Aloe vera



Í gegnum tíðina hef ég verið að glíma við mjög viðkvæma húð og út af því ætla ég að fjalla um Aloe vera plöntuna sem er mjög góð fyrir húð og hefur mjög góðan lækningamátt. Útlit, tegundir, uppruni, lækningamáttur og notkun er það sem ég ætla meðal annars að tala um.

Aloe Vera er stönglaus planta eða mjög stutt planta sem vex upp í allt frá 60 cm til 100 cm hæð. Blöðin eru þykk og holdug, græn til grá-græn á litinn, með nokkrum afbrigðum sem sýna hvíta bletti á efri og neðri stofnfleti.

(Wikipedia. Aloe Vera [án árs])

Það eru til yfir 200 ólíkar tegundir af Aloe vera plöntunni sem vaxa á þurrum svæðum á ólíkum stöðum í heiminum. Það sem notast er við úr plöntunni er safinn úr laufunum. Plantan er best þekkt sem græðandi fyrir húð og er hún bæði rakagefandi og mýkjandi. Plöntusafinn hefur endurnærandi áhrif á húðina og dregur m.a. úr hrukkum. Algengt er að snyrtivörur og hárvörur innihaldi safi úr plöntunni. (Heilsubankinn. Aloe Vera [án árs])

Aloe vera plantan hefur rosalegan lækningamátt en hún hefur a.m.k sex náttúrulega sýklaeyða sem geta eytt myglu, bakteríum, sveppum og vírusum. Vísindamenn eru að rannsaka hvort hægt sé að nýta Aloe vera plöntuna við lækningu AIDS og einnig áhrif hennar á krabbameinsfrumur. Aloe Vera er ekki bara notuð til að lækna sjúkdóma eða fyrir húðina heldur er hún líka æt. Plantan er rík af A, B1, B2, B5, B12, C, E vítamínum, fólínsýru og níasín. (Heilsutorg. Töfrar Aloe vera plöntunnar[án árs])

Ég vissi ekki mikið um Aloe vera, en ég vissi að hún væri mjög góð fyrir líkamann. Það kom mér á óvart að hún væri með svona rosalegan lækningamátt og ekki vissi ég heldur að það væru til yfir 200 tegundir af Aloe vera. Ég þarf klárlega að nota þessa plöntu meira.

Heimildir

Heilsutorg. Töfrar Aloe vera plöntunnar. [án árs] Sótt þann 6. nóvember 2017 af <http://www.heilsutorg.is/is/frettir/aloe-vera>

Heilsubankinn. Aloe vera. [án árs] Sótt þann 22. nóvember 2017 af http://www.heilsubankinn.is/vefur/index.php?option=com_content&task=view&id=559

Wikipedia. Aloe vera. [án árs] Sótt þann 26. Nóvember 2017 af https://en.wikipedia.org/wiki/Aloe_vera