

# فوائد الألوفيرا على صحة الانسان

تعتبر نبتة الألوفيرا، التي تعيش في المناطق ذات المناخ الاستوائي، من أهم العناصر الطبيعية المفيدة لحياة وصحة الإنسان على وجه الأرض.

فيتعدد استخدام عصير الألوفيرا في العديد من المجالات مثل المستحضرات الطبية والمستحضرات الجمالية والعناية بالشعر والبشرة والمراهم لحروق البشرة والمشروبات الصحية. فان شرب عصير الألوفيرا أو تناول الهلام هو بمثابة علاج طبيعي مثالي للعديد من الأمراض والمشاكل الصحية. كما بإمكان الإنسان تناول كمية 50 غرام يوميا من الألوفيرا للاستفادة من كل منافعها الصحية ومحاربة العديد من الأمراض الصعبة.

## تعرفوا على استخدامات الألوفيرا الصحية:

### علاج طبيعي ومثالي لخسارة الوزن

يحفز عصير الألوفيرا التمثيل الغذائي بشكل صحي، ويساعد على حرق الكربوهيدرات والدهون بطريقة أسرع، ويحسن عملية الهضم، ويعمل على تخليص الجسم من السموم، كما يخرج البكتيريا والفطريات من الجسم.

### لتقوية اللثة والأسنان

تحتوي الألوفيرا على كمية كبيرة من مضادات البكتيريا لذا تعمل على تقوية الأسنان واللثة. كما تحتوي على الكثير من المعادن والفيتامينات التي تساعد على نمو الخلايا في الجسم.

### علاج لمشاكل البشرة والعناية بها

يعالج عصير الألوفيرا الكثير من المشاكل الجلدية من بينها القروح، الجروح والندبات، التهابات الجلد، الحروق، وحب الشباب، ويعالج أيضا احمرار البشرة.

من المفضل زرع نبتة الألوفيرا في المنزل، واستعمال أوراقها الغنية بالعصير والهلام لدهن الوجه وبشرة الجسم التي تعاني من المشاكل الجلدية التي تحدثنا عنها، للقضاء على المشكلة من دون أي ردة فعل في المقابل.

## لاتهاب المفاصل وتصلب العضل

ان عصير الألوفيرا يعالج مشكلة التهابات المفاصل وتصلب العضل في الجسم، فهو غني بمضادات الالتهابات ويعمل على تسكين الألم والوجع كما يحسن عملية حركة المفاصل.

## علاج لكافة مشاكل الشعر

يعمل عصير الألوفيرا كعلاج لكافة المشاكل التي يعاني منها الشعر وفروة الرأس، فهو يقضي على مشكلة تساقط الشعر، وتلف الشعر، وجفاف الشعر والقشرة. كما يعمل علاج الألوفيرا على تطويل الشعر والمحافظة على ترطيب فروة الرأس والحفاظ على لمعان وصحة الشعر ويعزز نعومة الشعر وحيويته.