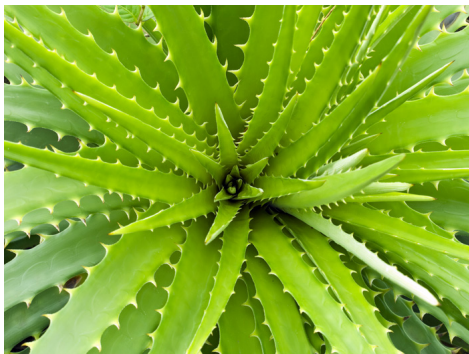




ALOE VERA - aloes zwyczajny, zwany też barbadoskim, to bylina pochodząca z terenów Afryki i Azji Mniejszej. Rośnie do 80 cm wysokości, tworząc liczne odrosty. Miąższ aloesu zawiera ponad 140 biologicznie czynnych składników (to dosyć dużo, czyż nie?):

- aminokwasy (endogenne i egzogenne),
- enzymy (lipazę, amylazę, celulazę i inne),
- witaminy (z grupy B, kwas foliowy, C, A, cholinę oraz wszystkie rozpuszczalne w wodzie),
- związki mineralne: wapnia i magnezu, fosforu, sodu, cynku, żelaza, manganu, chromu, miedzi, germanu,
- nienasycone kwasy tłuszczowe (linolowy, linolenowy, stearynowy),
- naturalny kwas salicylowy, mleczan magnezowy,
- kampesterol, bradykinazę,
- fenole, kwas cynamonowy, lupeol, związki siarkowe,
- saponiny, ligniny, biostymulatory,
- cukry ? jednocukry (glukoza i fruktoza),
- wielocukry (polimannozy, glukomannozy, mukopolisacharydy).

Wicie już o bogactwie składników, teraz jeszcze ponudzimy co nieco o działaniu tej rośliny, która również, bardzo często, rośnie w doniczkach na naszych parapetach.

Działanie:

- przeciwbólowe (naturalny kwas salicylowy, mleczan magnezowy)
- przeciwzapalne (kampesterol, bradykinazę)
- przeciwbakteryjne (fenole, kwas cynamonowy, lupeol, związki siarkowe). Stosowany w leczeniu bakteryjnych infekcji przewodu pokarmowego. Ma korzystny wpływ w terapii wrzodów trawiennych, ponieważ zmniejsza stężenie kwasu solnego, którego nadmiar powoduje powstawanie wrzodów.
- przyspiesza proces gojenia (rany skóry, owrzodzenia, oparzenia, odmrożenia, jest pomocny w gojeniu zarówno ran zewnętrznych jak i wewnętrznych)
- pobudza wzrost i naprawę skóry
- działa jako silny środek przeczyszczający
- przeciwdziała powstawaniu kamieni nerkowych lub zmniejsza ich rozmiary
- bywa również stosowany miejscowo u osób z bolesnymi hemoroidami
- stosowany w leczeniu trądziku

Dziś proponujemy przepis na drinka z dodatkiem żelu aloesowego, dobry na wiele dolegliwości, jak i na ogólne wzmocnienie organizmu.

Składniki:

5 łydek selera naciowego
1 główka jarmużu
2 marchewki
1 pozbawione nasion jabłko
mały kawałek świeżego imbiru
1 obrana cytryna
ok. 8 ml żelu aloesowego

Wszystko miksujemy i się raczymy :) Smacznego!

Patrycja Leszczyńska