

کاربردهای یاورنکردنی آلوئه ورا

علاوه بر خواص ضد التهابی آلوئه ورا که به درمان آکنه کمک می کند، این گیاه می تواند جای زخم و درمان را نیز بهبود دهد زیرا در ترمیم پوست مؤثر است.



علاوه بر خواص ضد التهابی آلوئه ورا که به درمان آکنه کمک می کند، این گیاه می تواند جای زخم و درمان را نیز بهبود دهد زیرا در ترمیم پوست مؤثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین؛ آلوئه ورا ماده ای طبیعی است که در ترکیب بسیاری از ماسک ها و کرم ها کاربرد دارد و می توان آن را خورد یا به طور مستقیم روی پوست استفاده کرد. گرچه شاید تصور شود که تاثیر این گیاه فقط شادابی پوست است اما فواید متعدد دیگری نیز دارد که شناخت آنها باعث می شود بیشتر مورد مصرف باشد.

درمانی برای پوست

این گیاه برای پوست فواید بسیاری دارد و در بهبود سوختگی ها و جای زخم بسیار مؤثر است زیرا ژل موجود در آن با تسهیل جریان خون رسانی به بافت آسیب دیده، روند ترمیم را سرعت می دهد. همچنین در برابر پرتوهای فرا بنفش خورشید نیز نقش محافظتی دارد. می توانید چند دقیقه قبل از بیرون رفتن از منزل مقداری ژل آلوئه ورا را روی پوست بمالید.

رفع یبوست

لاتکس آلوئه ورا برای پاکسازی روده ها و رفع یبوست توصیه می شود. با این حال، نباید در مصرف آن زیاده روی کرد زیرا ممکن است عملکرد روده ها را کاهش دهد.

راه حلی برای مقابله با ناراحتی های دهان

ژل آلوئه ورا به درمان زخم، التهاب لثه و آفت ها دهان کمک می کند. البته باید ژل به طور مستقیم با آسیب تماس داشته باشد تا برطرف شود.

درمان ناراحتی های کولون

اگر از ناراحتی های کولون (روده بزرگ) و دردهای معده رنج می برید، هیچ درمانی بهتر از معجون عسل، آب پرتقال، یک قاشق آب آلوئه ورا و یک لیوان آب نیست. این معجون را صبح ناشتا بنوشید تا بهترین تاثیر را داشته باشد.

بهبود آکنه

آلوئه ورا خواص ضد التهابی دارد که باعث می شود راه حل عالی برای درمان آکنه باشد. از صابون، کرم و لوسیون آلوئه ورا صبح و شب استفاده کنید. در این صورت نه تنها به درمان دانه های سیاه و جوش های پوستی کمک می شود بلکه چربی پوست نیز کاهش می یابد. همچنین می توان برای ترمیم و نرمی پوست، ژل آلوئه ورا را مستقیم روی آکنه گذاشت.

روشی مؤثر در کاهش سلولیت

یکی از کاربردهای مهم آلوئه ورا در زمینه پوست، مقابله با سلولیت است. البته باید در کنار این کاربرد به انجام تمرینات ورزشی، رژیم غذایی متعادل و ماساژ منظم پاها نیز توجه کرد.

مفید برای موها

آلوئه ورا می تواند از موها نیز در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید محافظت کند و نقش مراقبتی در برابر شرایط محیطی روزانه مانند خشکی، رطوبت، باران و.... داشته باشد. همچنین به درخشندگی و زیبایی موها نیز کمک می کند.

درمانی برای شوره سر

شستشوی موها با آلوئه ورا به برطرف شدن شوره های سر کمک می کند که پس از آن باید موها را شانه کرد. این کار چند بار تکرار کنید تا نتیجه مطلوب دیده شود.

آرام بخشی عالی

آلوئه ورا خواص مسکن دارد که به آرام شدن ماهیچه های سر کمک می کند. ماساژ پوست سر با ژل آلوئه ورا علاوه بر فوایدی که برای موها دارد به کسب آرامش نیز کمک می کند.

روشی برای کاهش وزن

تاثیرات پاک کنندگی این گیاه به کاهش وزن کمک می کند. مخلوط کردن ژل آن با لیمو تاثیرات پاک کنندگی و تصفیه بدن را به همراه دارد. اگر قصد لاغر شدن دارید، یک برگ آلوئه ورا که خارهای آن را کاملا جدا کرده اید همراه با آب یک عدد لیمو و یک قاشق عسل در مخلوط کن له کرده و سپس صاف کنید. این محلول را صبح بنوشید تا عمل هضم طی فاصله تا ظهر بهبود یابد. البته باید ورزش را نیز حتما در برنامه خود گنجانند و به تغذیه صحیح توجه کرد تا تاثیرات بهتری احساس شود.