

Οφέλη του πόσιμου χυμού αλόης

Συντάχθηκε απο τον/την

Δευτέρα, 09 Απρίλιος 2012 01:58 - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 27 Απρίλιος 2012 02:34

Τα οφέλη που αποκτάτε πίνοντας 60ml (1/4 φλυτζανιού) χυμό (ζελέ) από το φύλλο της αλόης ημερησίως, είναι πολλαπλά. Μερικά από αυτά είναι:

- 1) Εμποδίζει τις διαδικασίες που μετατρέπουν τις χημικές ουσίες στον καπνό σε καρκινογόνες ουσίες.
- 2) Έχει αντιβιοτική, αντιμυκητιακή και αντιφλεγμονώδη δράση.
- 3) Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- 4) Ηρεμεί το νευρικό σύστημα.
- 5) Καθαρίζει τα έντερα και αποτοξινώνει τον οργανισμό.
- 6) Φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.
- 7) Φαίνεται να περιορίζει τους μυϊκούς και σκελετικούς πόνους, τους κολλικούς και τις κρίσεις άσθματος.
- 8) Τονώνει την πεπτική λειτουργία και καταπολεμά διαταραχές, όπως η δυσκοιλιότητα και η δυσπεψία.
- 9) Παρέχει ενέργεια

Οφέλη του πόσιμου χυμού αλόης

Συντάχθηκε απο τον/την

Δευτέρα, 09 Απρίλιος 2012 01:58 - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 27 Απρίλιος 2012 02:34

10) Φαίνεται να μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα στους διαβητικούς

11) . Περιέχει Β - sitosterol είναι επίσης ένα ισχυρό συστατικό που δρα ενάντια στη χοληστερίνη διατηρώντας την στα χαμηλότερα επίπεδα.

12) Είναι θρεπτική. Το ζελέ της Aloe Vera περιέχει πάνω από 200 γνωστά συστατικά, η συνέργεια των οποίων οδηγεί στην ενίσχυση της δράσης τους. 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.

13) Επεμβαίνει βοηθητικά στο σύστημα αυτοθεραπείας του οργανισμού