



- الصبر الحقيقي أو الألوّة الحقيقية أو ألوي فيرا وكذلك نوع من النباتات في جنس الصبر أصله من جنوب أفريقيا ومدغشقر وشبه الجزيرة العربية، ينمو في المناخ الجاف ويخزن الماء في أوراقه السمكية. وقد استخدم منذ نحو 6000 سنة واستخدمها المصريون القدماء لتضميد الجروح وشفاء الالتهابات وتخفيف الحروق والتقرحات.



- سوف نستعرض في ما يأتي مجموعة من الاستخدامات والفوائد لنبته الألوفيريا:

- 1. الاستخدام الخارجي

- هذه مجموعة من طرق استخدام جل الألوفيريا بشكل خارجي:

- دلكوا أنفسكم بفرك الجسم بجل الألوفيريا، ويمكن ذلك عن طريق قطع أوراق الألوفيريا بالطول واستخدام الجزء الأوسط منها لفرك الجسم تحت تيار المياه الدافئة في الحمام.

- عالجوا الحروق الصغيرة التي تحدث أثناء الطبخ.

- استخدموا الألوفيريا لعلاج إصابات المطبخ الأكثر خطورة بقليل، مثل: الحروق، واخلطوا القليل من هلام الألوفيريا مع زيت فيتامين هـ في وعاء صغير وقوموا بدهنه على الحرق.



- الاستخدام الداخلي (البلع)
- هذه مجموعة من طرق استخدام جل الألوفيرا بشكل داخلي:
- اشربوا عصير الألوفيرا للتخفيف من اضطرابات الجهاز الهضمي.
- خذوا رشفة من الألوفيرا لتخفيف الإمساك، كثيرًا ما ينصح باستخدام الألوفيرا بسبب تأثيرها الملين.
- خذوا رشفة من الألوفيرا لتخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي، بما في ذلك الانتفاخ وعدم الراحة.
- خذوا الألوفيرا عن طريق الفم لتخفيف الحرقة، التهاب المفاصل والام المفاصل.

عمل طالبة . شذى اللبدي

باشراف المعلمه . عصمت راشد

مديره اسماء ابو صاع

مدرسه بنات زيتا الثانويه