

Χρησιμοποιείτε ελίφι ή αλλιώς λούφα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σήμερα κάνουμε κουβέντα για ένα άκρως οικολογικό, βιοδιασπώμενο και λειαντικό σφουγγάρι με εξαιρετικές ιδιότητες για προσωπική σωματική κυρίως χρήση, αλλά και για τις καθημερινές ανάγκες στον σπιτικό νεροχύτη για το πλύσιμο των πιάτων.

Στο ψάξιμο βρήκαμε ότι μπορούν να γίνουν ακόμα και σαπούνια από σφουγγάρι λούφα.

Το φυτό λούφα είναι ένα κολοκυνθοειδές, μιας ομάδας φυτών, όπου συμπεριλαμβάνονται οι κολοκύθες, νεροκολοκύθες, και τα αγγούρια. Τα γονιμοποιημένα λουλούδια μεγαλώνουν σε κυλινδρικά πράσινα φρούτα που μοιάζουν με τεράστιο αγγούρι (έχει μήκος 40-60 εκατοστά). Περιβάλλονται από ένα είδος δέρματος-φλούδας που μέσα του κρύβει το σφουγγάρι που τελικά εξελίσσεται σε έναν λοβό σπόρων που γεμίζει με πολλές ίνες κυτταρίνης. Το εξωτερικό περίβλημα αφαιρείται για να αποκαλύψει το " σφουγγάρι ".

Οι τεχνικές καλλιέργειας είναι κατά βάση ίδιες με εκείνες που αναφέρονται στην αγγουριά.

Ο χρόνος που χρειάζεται για την ανάπτυξη της λούφας, την ανθοφορία έως και την ωρίμανση μπορεί να ποικίλει. Συνήθως απαιτούνται περίπου 160 ημέρες ή περισσότερες, υπολογίστε περίπου 130 έως 220 ημέρες.

Όταν τα λουλούδια γονιμοποιούνται, εμφανίζονται μικρά-λεπτά αγγούρια, όπως τα

λαχανικά. Οι καρποί παραμένουν μαλακοί μέχρι να δέσει το εξωτερικό περίβλημα. Τότε οι ίνες και οι σπόροι αρχίζουν να διαμορφώνονται. Το φυτό συνεχίζει να αυξάνεται και να παράγει νέα φρούτα, ενώ τα παλαιότερα ωριμάζουν σε “σφουγγάρι” . Μπορούν να συλλέγονται κάθε φορά που διαπιστώνουμε ότι είναι έτοιμα. Συνήθως εμφανίζουν ένα κίτρινο/καφέ χρώμα και γίνονται ελαφρύτερα σε βάρος επειδή στεγνώνουν εσωτερικά.

Όταν οι καρποί λούφας είναι έτοιμοι για συγκομιδή μπορούν να ξεφλουδιστούν.

Είναι πάντα καλύτερο να ξεφλουδίζονται το συντομότερο δυνατό , εάν το φυτό έχει πεθάνει. Όσο περισσότερο η φλούδα παραμένει, τόσο πιο σκούρο θα γίνει το σφουγγάρι.

Ιδιότητες-χρήση

Η λούφα έχει αποδείξει τις εξαιρετικές ιδιότητες απολέπισης που έχει, με την αφαίρεση των νεκρών κυττάρων από την επιδερμίδα του προσώπου, με τρόπο απαλό και χωρίς να καταστρέφει το δέρμα.

Η λούφα είναι επίσης σημαντική στις προβληματικές περιοχές γιατί βοηθά στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Με αυτόν τον τρόπο η επιδερμίδα αντιδρά καλύτερα σε θεραπείες με κρέμες αλλά και στα διάφορα σαπούνια που χρησιμοποιούμε τοπικά κατά της κυτταρίτιδας. Στα σημεία που υπάρχει κυτταρίτιδα η κυκλοφορία είναι μειωμένη και αυτό προκαλεί (με ή χωρίς κυτταρίτιδα) κατακράτηση υγρών και “φούσκωμα”.

Επειδή οι ίνες του φυτού είναι σκληρές και πολύ ανθεκτικές, καλό είναι να γίνεται πρώτα μια δοκιμή στο δέρμα, πάντα με βρεγμένο σφουγγάρι και πιέζοντας απαλά.

Πηγή: ikypros.com