Это неприхотливое растение растёт почти в каждом доме. Многие применяют его, как народное средство, от многих заболеваний. В традиционной медицине также используют полезные свойства растения и применяют сок алоэ.

**СОК АЛОЭ**

Существует множество подвидов этого растения. Самыми полезными из них являются алоэ вера и древовидное. Эти представители семейства лилейных имеют длинные толстые клиновидные листья с зубцами по обеим сторонам. В природе они произрастают в пустынных местах Азии, Африки и в Индии. С лечебной целью, как в народной, так и в традиционной медицине используют сок алоэ. В домашних условиях растение не требует особого ухода, хорошо приспосабливается. Его называют столетник и выращивают, как декоративное. Наиболее ценны листья растения, которым более трёх лет. В состав сока алоэ входят:

* витамины и антиоксиданты;
* фитонциды;
* алоины, аллантоин;
* салициловая кислота.

Те, кто выращивают растение дома, могут выжать сок алоэ в любой момент. Но такая возможность есть не у всех. Важно знать, как заготовить и правильно сохранить сок алоэ впрок, чтобы польза от него была максимальной. Хранят его в свежем, замороженном, высушенном виде, в сиропах, отварах, настоях. Перед тем, как получить целебный сок из алоэ, растение нужно на две недели лишить полива. Тогда его состав улучшится, концентрация активных веществ станет выше. Чтобы приготовить сок алоэ из растения, выращенного в домашних условиях, у него берут нижние листья. Они, как правило, самые крупные, и в них больше польза. Перед тем, как выдавить сок из листьев алоэ, их нужно выдержать в холодном и тёмном месте (например, в холодильнике) в герметичной банке или в контейнере.

**Зачем выдерживать листья в холодильнике**

Учёные доказали, что в условиях, не комфортных для жизни животных и растений, в их тканях накапливаются биогенные стимуляторы. Поэтому, если перед тем, как выжать сок из листьев алоэ, их подержать в темноте и в холоде, в них накопится большее количество биогенных стимуляторов. Выжимать сок алоэ лучше непосредственно перед применением. При попадании в организм, он будет стимулировать процессы роста, регенерации тканей. Из холодильника достаёте лист, измельчаете, отжимаете и процеживаете. Хранить полученный продукт можно некоторое время в холодильнике, можно сделать спиртовый настой, отвар, можно добавить сахар и хранить его, как сироп, но дольше всего хранится сгущенный или сухой экстракт, получаемый путём выпаривания (сабур).

**Применение растения**

Благодаря тому, что в состав растения входят фитонциды, свежий сок алоэ имеет бактерицидные свойства. Его применяют при:

* гнойных ранах, ангине, стоматите, коньюнктивите;
* гастрите, колите, панкреатите;
* порезах, ушибах, отёках.

Для скорейшего заживления царапин, ран, свежий сок алоэ наносят в виде компрессов или примочек. При герпесе его применяют наружно не менее 5 раз в день. Также, его давно применяют в гинекологии. Смоченные в нём тампоны, излечивают от эрозии шейки матки, помогают при воспалительных процессах. Наружно применяют сок алоэ при солнечных и других ожогах. Он успокаивает кожу, ускоряет обменные процессы в клетках, заживляет.

Свежий сок алоэ поможет вылечить насморк, если закапывать его в нос по 2-3 капли несколько раз в день.

Это прекрасное средство от простудных или инфекционных заболеваний, благодаря содержанию фитонцидов. При таких заболеваниях, как ангина, стоматит, фарингит, сок алоэ можно не принимать внутрь, а использовать для полоскания полости рта или горла, но для этого, его надо разводить поровну с тёплой водой.

Также, продукт придёт на помощь тем, у кого железодефицитная анемия. Сок алоэ помогает для лучшей усваиваемости железа, поэтому его приём внутрь эффективен для лечения малокровия.

После болезни, для восстановления сил также можно провести терапию. Известен рецепт, как принимать свежий сок алоэ при истощении, для усиления аппетита и улучшения пищеварения. Одну его часть смешивают с двумя частями мёда и полтора частями красного вина. Перед тем, как принимать, смесь настаивают 5 дней и пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

При таком заболевании, как туберкулёз лёгких, приготовить и пить сок алоэ лучше в таком сочетании: 100 г сливочного масла или смальца, 15 г сока, 100 г мёда 100 г какао. Смесь пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день с горячим молоком.

Можно приготовить настойку растения на спирту или вине, она тоже хорошо хранится в холодильнике.

Сок алоэ в сгущенном виде или выпаренный досуха называется сабуром. Он имеет слабительный эффект. Его применяют для похудения или для лечения ожирения. Способность растения выводить токсины и шлаки помогает снизить вес, ускоряются обменные процессы. Особенно эффективен сок алоэ для похудения после 35 лет, когда процессы метаболизма в организме замедляются, шлаки и токсины выводятся плохо или медленно. Пьют сабур 1-2 недели утром и вечером по 1чайной ложке перед едой. Помимо этого, усиливается секреция пищеварительных желез и улучшается процесс переработки пищи. Но этим средством нельзя злоупотреблять, так как кишечник теряет естественную перильстатику и становится «ленивым» (так называемое привыкание). Слабительный эффект имеет и такой состав: кашица из листьев смешивается с мёдом в соотношении 1:2. Принимать можно по 1 чайной ложке утром натощак.

**Противопоказания**

Как сильный биостимулятор, продукт усиливает рост клеток. Потому вряд ли можно пить сок алоэ постоянно, не нанося вред организму. Польза будет лишь в том случае, если пить его курсами от 15 до 30 дней, а затем делать перерыв.

Перед тем, как сделать, а затем употреблять сок алоэ, необходима консультация с врачом. Употребление растения имеет ряд противопоказаний:

* заболевания печени;
* жёлчного пузыря;
* цистит (воспаление мочевого пузыря), воспаление почек;
* фиброзные образования;
* геморрой;
* повышенное давление.

**Использование в косметических целях**

Издавна известно применение растения в виде масок для лица или для волос. Благодаря тому, что в его состав входят антиоксиданты, они замедляют процессы старения, стимулируют процессы образования коллагена. В косметических целях применяют свежий или замороженный продукт. Одним из способов, как сохранить сок в домашних условиях, является его заморозка. Перед тем, как приготовить сок, листья измельчают, отжимают и процеживают. Заморозить в формочках можно то ли чистый сок алоэ, то ли с добавлением отваров ромашки, шалфея, календулы. Любой состав лосьона подбирается в зависимости от типа кожи. Если регулярно протирать лицо кубиком льда:

* снимается раздражение, успокаивается воспалённая кожа;
* осветляются пигментные пятна;
* уходит угревая сыпь (не оставляя рубцов);
* замедляется старение, кожа подтягивается, повышается её эластичность (за счёт повышения выработки коллагена).

Алоэ глубоко проникает в кожу, стимулирует регенерирующие процессы в её глубинных слоях. Его даже используют для укрепления и роста волос. Зная, как правильно заготовить и хранить сок алоэ впрок, вы всегда будете иметь под рукой «скорую помощь». Это позволит сохранить вам вашу молодость, красоту и здоровье.