

«Зелёный доктор» - что о нём нужно знать?

У меня дома растёт неприхотливое растение - **алоэ**. Много лет назад его посадила моя мама, а я продолжаю ухаживать за ним, сохраняя даже вазон, в котором он был посажен – деревянный ящик. Мама уже нет, а её забота о нашем здоровье в виде этого чудесного целителя продолжает согревать нас. От неё я впервые услышала, что называется этот цветок

столетник

М

Редко кто видел цветы алоэ, напоминающие маленькие трубочки-колокольчики, собранные в кисть. Видимо, поэтому все решили, что цветёт оно один раз в сто лет, и дали ему имя «столетник». Некоторые его называют ещё сабуром – от арабского слова «терпение». Конечно, только терпение и выносливость позволяют цветку жить в условиях африканской пустыни, откуда он пришёл и к нам.

Открытие этого растения связано с любопытной **легендой**. Когда Александр Македонский собирался завоевать Индию, его учитель, знаменитый философ Аристотель, посоветовал ему завоевать прежде всего остров Сокотру в Индийской океане. Сам по себе остров маленький, неприметный, но обладал удивительным сокровищем – растением, из которого туземцы варили оздоравливающий сгущенный сок, способный заживлять самые тяжелые, болезненные раны, возвращать силы, энергию и молодость. Остров был завоеван, и растение африканской пустыни попало в руки европейцев. Оно оказалось неприхотливым на чужой земле и не потеряло своих полезных свойств, а слава о нем пошла по всему свету. Прошло еще несколько веков, и алоэ расположился почти в каждом доме.

Причина такой популярности этого удивительного растения – его целебные свойства, обусловленные химическим составом. В нем есть ферменты, витамины, смолистые вещества, макро- и микроэлементы, способствующие кроветворению.

Древнеримский мудрец и врачеватель Диоскорид в своем знаменитом труде «Медицина» писал: «Это растение... сгущает и высушивает раны, возбуждает сон, изгоняет флегму, приостанавливает выпадение волос, очищает желудок».

Как выращивать алоэ дома?

Алоэ становится целебным, по одним данным, после третьего года жизни, по другим – после седьмого года, поэтому в любом случае, если вы хотите иметь дома это чудесное растение, его нужно рассаживать впрок.

Для алоэ лучше всего подходит смесь из лесной земли, перегноя и песка (2:1:1) с добавлением мелко раздробленного кирпича и древесного угля. Один из способов размножения - рассаживание подвяленных в течение 2-3 дней черенков во влажный песок, а после укоренения - в горшки с земляной смесью.

Однако я применяю и другой метод. Если алоэ выросло достаточно высокое, до 70-100 см (примерно через 3 – 4 года), весной или осенью я поступаю так. Отрезаю верхушку растения, сантиметров 15-20. Очищаю стебель от листьев, оставляя сверху штук 10. Снизу его с двух сторон срезаю наподобие тупого клина (чтобы цветок быстрее прижился).

На сутки верхушку кладу в холодильник для подвяливания среза и готовлю горшок и землю. Вынимаю с корнем старое растение, в ёмкость насыпаю новую землю, смешанную с песком (примерно четвертую часть). Затем обильно поливаю кипятком, чтобы она промокла насквозь – это её частично обеззараживает. Когда она остынет, лишняя вода стечёт, можно приступить к посадке припасённой верхушки алоэ.

Стебель осторожно втыкаю во влажную землю и ставлю опять на окно. В течение 10-15 дней совсем не поливаю. Когда верхний слой почвы в горшке на 2-3 сантиметра подсыхает, осторожно ножичком разрыхляю на эту глубину и с краёв поливаю, только не обильно. Следующая поливка через 5-7 дней по мере подсыхания почвы, и так каждую неделю.

Сначала алоэ начнёт менять цвет листьев на красноватый, они поникнут, но цветок всё равно жив. Через месяц-полтора он снова приобретёт зелёную окраску, расправит листья и пойдёт в рост. Я не допускаю, чтобы цветок ветвился: как только появляется отросток, я его обрываю. А стебель и листья старого растения промываю и пропускаю через соковыжималку, **чтобы использовать сок**.

В качестве общеукрепляющего средства используют **смесь алоэ с мёдом и красным вином**. Для этого на мясорубке измельчают 1,5 килограмма листьев алоэ 3-5-летнего возраста, добавляют 2,5 килограмма мёда и 850 граммов портвейна или кагора. Это максимальная доза на курс лечения (2-3 месяца). Смесь тщательно перемешивают и складывают в стеклянную банку, плотно закрывают и выдерживают в темноте 5-7 дней. Принимают первые 5 дней по чайной ложке за час до еды 1 раз в день, затем по чайной ложке 3 раза в день.

Чтобы приготовить **свежий сок** алоэ, необходимо срезать нижние листья, промыть, сложить на тарелку или ткань, чтобы просохли, затем поместить в холодильник на 12 дней. В этих неблагоприятных условиях в листьях алоэ обменные процессы постепенно прекращаются. И тогда клетки «мобилизуются», чтобы сохранить жизнь. В них появляются специальные вещества, называемые биогенными стимуляторами, которые активизируют жизнедеятельность клеток. Попадая в организм человека, биостимуляторы улучшают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма, усиливают отделение желчи, обладают слабительным, бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойством.

Вынув листья из холодильника, проверьте, нет ли среди них порченных, и пропустите через мясорубку. Сок можно выжать через вдвое сложенную марлю. Он годен для лечебных целей в свежем и консервированном виде (к 8 частям сока добавьте 2 части спирта). В виде компрессов такой сок очень эффективен при лечении различных кожных заболеваний.

Общеукрепляющие **смеси с соком** предлагаются для истощенного организма после тяжелых болезней, для возбуждения аппетита, для лечения хронического бронхита. Народные рецепты: смешать 150 г свежего сока, 250 г меда, 350 г кагора или красного вина.

Взрослым принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Смесь для детей: 100 г сока алоэ смешать с 500 г ядер грецкого ореха, добавить 300 г меда и сок 3 лимонов. Принимать по чайной ложке (или десертной, в зависимости от рекомендации врача) 3 раза в день за полчаса до еды.

Водный настой из листьев эффективен при ангине и бронхите. В кашицеобразную массу добавьте 5 частей воды и оставьте на час настояться. Затем настой прокипятите

2-3 минуты и процедите сквозь два слоя марли (при длительном хранении нужно кипятить вновь).

Алоэ используется и **в косметике**. Он входит в состав многих кремов, которые восстанавливают, увлажняют и питают верхний слой кожи. Сок используют для протирания жирной пористой кожи, склонной к воспалению (например, угревая сыпь у подростков). Тем, у кого кожа сухая, увядающая, сок алоэ можно добавлять в крем или накладывать салфетки, смоченные соком, на кожу, предварительно смазанную кремом.

Полезны **маски** из алоэ. Если 2 столовые ложки сока смешать с белком одного яйца и нанести на кожу лица на 10-15 минут, это поможет устранению воспаления и угрей. Если соединить 2 столовые ложки сока и столько же сметаны, затем сделать маску на лицо, это сделает кожу свежей и здоровой.

Однако не следует забывать, что препараты алоэ, как и всякое другое лекарство, имеют **противопоказания**. Во-первых, возможны аллергические реакции. Во-вторых, не рекомендуется применять их при онкологических заболеваниях, беременным, а также страдающим болезнями почек, мочевого пузыря, воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта.

Поэтому лечиться им нужно только после консультации с врачом.

Автор - **Людмила Задорожная**

[Источник](#)