**Тема научного проекта:**

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА АЛОЭ**

**Автор проекта:**

ученик 3 «Г» класса Реутов Бажен

**Научный руководитель:**

Мамедова Т.А

**Цель исследования :**

**узнать почему алоэ называют «скорой помощью».**

**Задачи:   
1. Изучить алоэ.   
2. Узнать о полезных свойствах алоэ.**

**3. Выяснить как люди используют алоэ.   
4. Познакомить одноклассников с алоэ.**

**Гипотеза:   
Я предполагаю, что алоэ приносит много пользы человеку.**

**Актуальность:  
 Алоэ – всемирно известный цветок, о пользе которого знают если не все, то точно многие. В соке алоэ содержится очень много полезных веществ, микроэлементов и витаминов.**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Алоэ можно встретить почти в каждом доме. Это, так называемая, «скорая помощь на подоконнике». Родиной алоэ (кстати, его еще называют столетником) считается Африка. В мире существует 300 разновидностей этого цветка . Предлагаю сегодня поговорить о пользе алоэ.**

**Что такое алоэ?**Алоэ - это многолетнее растение. Это деревце или куст, который вырастает до 2-5м в высоту, с мясистыми листьями, по краям у которых есть небольшие шипы. Высота алоэ, выращиваемого в домашних условиях, не превышает нескольких десятков сантиметров. Листья покрыты тонкой кожицей, под которой находится густой гель – именно он чаще всего и применяется в качестве лекарства.

**Полезные свойства алоэ**  
 Алоэ - родственник кактуса. Из него можно получить два вещества - гель и млечный сок. Гель находится внутри листьев алоэ. Млечный сок находится под кожицей растения. Алоэ является природным антибиотиком, оно оказывает жаропонижающее и противовоспалительное действие, помогает при суставных и мышечных болях.



**Использование алоэ человеком**

**Видов алоэ очень много, но наиболее полезным считается лишь - алоэ вера. На Филиппинских островах соком алоэ с молоком лечили инфекции почек, в Японии добавляли в напитки для общего укрепления здоровья, а в Индии алоэ стало ингредиентом национальных блюд. В первую очередь это растение известно своим целительным воздействием на кожу: разрезанные листья алоэ накладывали на порезы, ожоги, раны. Помогает алоэ и при кожных заболеваниях. Алоэ нашло применение в лечении язвы желудка, диабетов, артритов, простудных заболеваний, запоров, головных болей.**

По части пользы для организма человека, сложно будет найти в природе столь же бесценное и универсальное растение как Алоэ Вера. Это целый кладезь незаменимых витаминов и микроэлементов. В соке этого растения обнаружено 20 аминокислот, многие из которых организм синтезировать не может, следовательно, их необходимо получать извне. Алоэ содержит минералы: кальций, калий, натрий, селен, хром, магний, медь и цинк, а также множество витаминов: С, А, Е, В1, В2, В6, В9, В12. Причем сок Алоэ приносит пользу при его использовании как внутрь, так и наружно.

Широко известно успокаивающее свойство Алоэ Вера. Сок принимают для улучшения пищеварительных процессов, нормализации микрофлоры кишечника. Нарушения сна поддаются лечению этим растением. Также Алоэ считается прекрасным иммуномодулятором, способным значительно повысить тонус организма, поспособствовать большей сопротивляемости организма вирусам.

**Лечение соком Алоэ**

Прибегают к лечению соком Алоэ люди с самыми разными проблемами и различным состоянием здоровья. Пользуется популярностью это растение у больных сахарным диабетом и у людей, страдающих аллергией. Сок способен понизить уровень глюкозы и холестерина в крови. Натуральные вещества не вызывают серьезных побочных явлений, и прекрасно подходят для лечения ослабленного организма.

В состав сока Алоэ входят активные компоненты, которые считают биогенными стимуляторами. Эти вещества способны активизировать естественные процессы в организме, которые по каким-либо причинам, находятся в неактивном состоянии. Быстрее проходят процессы регенерации, заживления, обновления тканей.

Сок Алоэ эффективен при воспалениях, снимает боль. Антисептические свойства сока этого растения также поражают - вирусы, микробы и грибки незамедлительно отступают. В желудочно-кишечном тракте Алоэ эффективно борется со стафилококками, стрептококками, дизентерийной и дифтерийной палочками. В гинекологии это растение применяется в терапии воспалительных процессов, особенно это важно для беременных женщин, которым противопоказано лечение антибиотиками. Алоэ помогает избавиться от зубной боли и воспаления десен - для этого необходимо полоскать рот разбавленным соком растения.

Широко распространен сок Алоэ и в дерматологии. Им лечат язвы, псориаз, дерматит, фурункулы и даже варикозное расширение вен. Ожоги, обморожения, угри - также поддаются благотворному влиянию сока этого чудодейственного растения.

При вирусных инфекциях и острых респираторных заболеваниях Алоэ также заслужил положительную репутацию. Сок эффективен при лечении кашля, насморка - даже острых и хронических форм. Лечат Алоэ туберкулез, гайморит. Воспаления в бронхах, легких, и на слизистых оболочках - с подобными проблемами способно справиться это растение.

**7 полезных свойств сока или геля алоэ для очистки организма и коррекции веса**

Одним из преимуществ геля Алоэ Вера является то, что его можно использовать при очистке организма и для снижения веса. В прошлом большинство лекарств для похудения имело несколько минусов, их было необходимо чередовать с занятиями спортом и неестественными диетами, нарушающими дневной режим. Еще сложнее было при помощи этих лекарств удержать свой низкий вес. Гель (сок) алоэ способен помочь в борьбе с лишними килограммами, даже если у Вас нет возможности заниматься физическими упражнениями или скорректировать режим и план питания. Главное условие для приема алоэ - пить достаточное кол-во чистой воды.

1 Гель (сок) Алоэ способствует лучшему пищеварению, что, в свою очередь, укрепляет иммунитет. С приемом алоэ внутрь, мы поставляем в организм питательные вещества (витамины, микроэлементы и т.д). Многие из которых очень сложно получить с обычной пищей.

2 Алоэ Вера гель улучшает функцию желудка, тонкой и ободочной кишки и, таким образом, помогает снижать, а в последующем, удерживать личный ИМТ. ИМТ - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). Например, среднестатистический человек, ростом 180 см. и весом 98 кг. и более, уже имеет избыточный вес или страдает ожирением.

3 Препараты, содержащие Алоэ, стимулируют функцию клеток печени, которые, в свою очередь, сжигают больше энергии. Представьте себе, что каждая клетка возбуждается и вырабатывает больше тепла, а поэтому нуждается и в большем количестве питательных веществ, которые берет именно из жировых клеток. В этом и заключается причина снижения вашего ИМТ. Регулярное употребление Алоэ Вера геля и других добавок с Алоэ Вера (Майндмастер от LR) действует как упражнения в несколько подходов, при этом Вы не утомляете свое тело.

4 Гель Алоэ содержит большое количество протеина коллагена, поэтому с приемом геля (сока) Алоэ Вы получите и дозу протеина. Почему это важно? При нормальных условиях человеческое тело не умеет эффективно усваивать коллаген, и на его усвояемость выделяет много энергии. Это выгодно для тех из нас, кто хочет избавиться от жировых отложений, при этом сохранить и приумножить мышечную ткань. Представьте себе препарат, который помогает вам качать мускулы и одновременно худеть. избавляясь от лишнего жира - именно таким препаратом является сок Алоэ.

5 Еще одним преимуществом геля Алоэ для похудения является то, что Алоэ сокращает время, в течение которого пища находится в желудке. Чем быстрее пища передвигается в кишечнике, тем меньше времени длится его переваривание и прием излишних калорий. Это помогает снизить ИМТ.

6 Изюминкой можно считать способность Алоэ к детоксикации организма. Гель (сок) Алоэ обладает как антибактериальными так и антигрибковыми свойствами, к тому же оно действует против вредных микробов. Этому способствуют аминокислоты метионин, серин и треонин, входящие в состав Алоэ Вера. Они очищают от тяжелых металлов, помогают эффективно перерабатывать карбогидраты, жиры и протеины. Это предохраняет от опасного отложения жира в печени и на стенках артерий. Детоксикация организма помогает улучшить функцию ободочной кишки. Неправильная работа ободочной кишки проявляется недостатком энергии, вялостью, проблемами с дыханием, угрями и плохой кожей. В современной пище быстрого приготовления содержится много консервантов и недостаточно клетчатки, что способствует вялой работе кишечника и попаданию вредных веществ в организм.

7 Не на последнем месте находится способность Алоэ вытеснять избыточную воду из клеток. Этим он помогает предупредить появление камней в почках.

**Вывод:**   
1. Выяснили много полезных свойств этого растения.   
2. В результате изучения специальной литературы по комнатным растениям, выявили, что комнатные растения, которые растут в наших домах, кроме красоты и уюта могут подарить нам еще и здоровье. Они наши самые верные и близкие друзья и защитники.