

Алевтина Корзунова  
Столетник от А до Я. Самая полная энциклопедия

алевтина корзунова

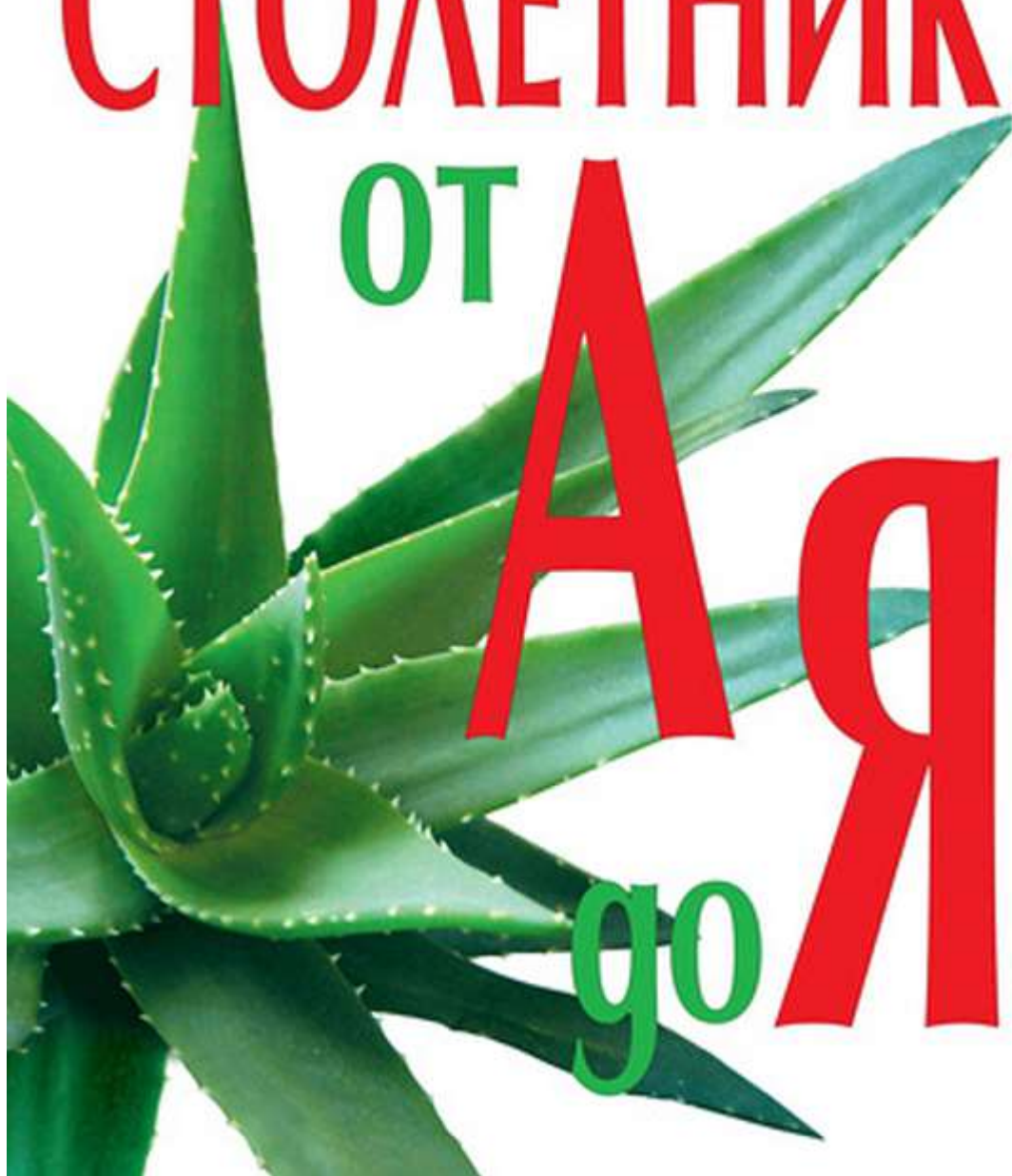
САМАЯ ПОЛНАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

СТОЛЕТНИК

ОТ

А Я

go



Текст предоставлен правообладателем [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=654835](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=654835)  
«Столетник от А до Я: Самая полная энциклопедия / А.Н. Корзунова.»: Эксмо; Москва;  
2010  
ISBN 978-5-699-26507-7

## **Аннотация**

*Дорогие читатели! Вы держите в руках самое полное издание, посвященное растению-целителю, которое круглый год находится у вас под рукой, но обо всех аспектах целебного применения которого многие не догадываются. Речь о столетнике, или алоэ древовидном. Он является поистине чудодейственным средством: исцеляет при желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых, женских заболеваниях, лечит болезни органов дыхания, зубов, десен, помогает восстановиться после травм, а также оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие. В книге приведено множество рецептов лечебных отваров, настоев, мазей, смесей, спиртовых настоек, приготовляемых из столетника, даны показания к их применению, а также противопоказания для лечения препаратами алоэ. Кроме того, в издании даны рецепты натуральных косметических средств на основе столетника и приведена оценка существующих на данный момент готовых лекарственных препаратов из алоэ.*

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации в издании должны быть согласованы с лечащим врачом.*

## **Алевтина Корзунова Столетник от А до Я: Самая полная энциклопедия**

### **Введение**

На Земле существуют тысячи разнообразных растений. Они произрастают повсюду: в горах, степях, лесах, пустынях и на болотах. Многие из них обладают лечебными свойствами. Большинство растений, употребляемых нами в пищу, также оказывает лечебное действие.

Лекарственные растения используются людьми с древнейших времен. Многие из них были известны еще 3000 лет назад в Китае и Египте, и они широко применяются и в наше время. Так возникла народная медицина. Знания о свойствах лекарственных растений и их правильном использовании хранились в народной памяти, забывались и восстанавливались, пополнялись новыми сведениями и передавались из уст в уста, из поколения в поколение.

Современная наука изучает и проверяет многовековой опыт народной медицины, пополняя арсенал лечебных средств за счет того, что давно было известно людям. Прежде чем то или иное лекарственное растение начинают использовать в клиниках, оно проходит долгий путь. Сначала изучается его химический состав, определяются действующие вещества, влияние их и растения в целом на функции различных органов и систем человека, выявляется степень ядовитости отдельных химических веществ и всего растения, устанавливается главное лечебное действие растения и его механизм и, наконец, на экспериментальных моделях различных заболеваний оцениваются лечебные качества растения и его препаратов. И только тогда по специально составленной инструкции новое лекарственное средство проходит испытание в нескольких клиниках. При положительном результате лекарство получает широкое клиническое применение, а лечебные препараты на его основе выпускают промышленным способом. Так многие растения из народной перешли в научную медицину.

Таким же образом получили широкое признание и распространение те лекарственные растения, которыми мы активно пользуемся в повседневной жизни, чтобы, например,

облегчить кашель, предотвратить простуду, помочь быстрее зарубцеваться ранке на руке и т. д.

Среди подобных растений особое место занимает алоэ, завоевавшее популярность у населения. Она обоснована в полной мере: удивительные оздоровительные свойства вкупе с доступностью привлекают все больше людей, заботящихся о своем здоровье.

В наше время еще не создан препарат, который мог бы соперничать с натуральным соком алоэ в способности возвращать жизненные силы поврежденным клеткам и тканям.

Медицина использует сходные по принципу действия лекарства натурального происхождения, но в их применении имеется гораздо больше противопоказаний, чем у столетника.

Наблюдая за животными, инстинктивно находящими полезные растения, люди обратили внимание на то, что многие из них охотно ели веточки алоэ, излечиваясь таким способом от многочисленных заболеваний. Особо почитаемым в Древнем Египте кошкам специально собирали молодые побеги столетника, считавшегося у египтян к тому же символом вечности и обновления.

Как давно ведет счет история применения столетника в медицине? О лечебных свойствах алоэ человечество узнало еще на заре своего существования. Покажется странным, но египтяне со времен фараонов и по сию пору вешают над входом в дом ветки алоэ как символ здоровья и долголетия. Для них это то же самое, что у европейцев колокольчик над порогом, притягивающий удачу; правда, в практической пользе столетника сомневаться не приходится. Она доказана многими врачами, успешно применяющими это растение в медицине.

Столетник является верным помощником человека на протяжении всего развития нашей цивилизации. В древности сухой сгущенный сок алоэ, известный под названием «сабур», ценился на вес золота, его развозили по всему миру. Самые первые сведения о применении столетника датируются 1750 г. до н. э. Заметки о чудесных исцелениях этим растением были нанесены на шумерские таблички. Также столетник упоминается в известном египетском лечебнике, написанном в 1550 г. до н. э. В этой книге приводится 12 рецептов наружного и внутреннего применения сока алоэ.

Кстати, некоторые историки склонны думать, что легендарный полководец Александр Македонский завоевал остров Сокотра в Аравийском море только потому, что там росло знаменитое дерево. Из листьев этого растения туземцы изготавливали «волшебный» сок, способный излечить от множества недугов. Дерево, из-за которого пролилось немало крови, достигало в высоту более 20 м, а на его длинных ветвях росли мощные мечевидные листья. Хотя обычное комнатное алоэ, растущее у многих на подоконнике, ничем не похоже на своего легендарного африканского собрата, все же оно носит то же название, что и дерево Македонского, – алоэ.

Гиппократ оставил около 200 рецептов применения алоэ, а Гален впервые описал способы приготовления настоек и отваров из алоэ. На Руси это растение впервые было описано в XVI в. на страницах «Изборника Святослава», где приводились общедоступные рецепты по изготовлению лекарственных смесей, содержащих разные формы алоэ.

Всем известно, что столетник – исключительно неприхотливое растение, хорошо переносящее отсутствие влаги, солнечные лучи, жару и холод. Многие из других известных нам комнатных культур уже давно бы погибли при столь жестких условиях, но алоэ остается зеленым и благополучно продолжает расти. Объясняется это наличием в его экстракте биогенных стимуляторов – веществ, образующихся в листьях алоэ при неблагоприятных условиях (таких как пониженная температура или отсутствие света) и противостоящих процессу гибели клеток самого растения. Таким же благотворным образом эти вещества воздействуют и на человеческий организм: они ускоряют регенеративно-восстановительные процессы в его тканях и оказывают общее биостимулирующее и активизирующее иммунитет действие.

В медицине используют листья алоэ, которые обычно собирают в период с конца

октября до середины ноября: срезают нижние и средние листья, достигшие 15 см длины. Этому правилу нужно следовать и при приготовлении в домашних условиях средств из столетника, рассчитанных на длительное хранение. Для повседневных целей могут быть использованы свежие листья растения, срезанные в любое время года.

Поскольку многие выращивают столетник у себя дома, они должны обладать полной информацией об этом лекарственном растении. Из этой книги вы узнаете все самое необходимое об алоэ, его уникальных целебных свойствах, фармакологическом действии, показаниях к применению, способах и дозах, противопоказаниях, об уходе за ним в домашних условиях. Иначе говоря, все, что только может пригодиться.

## **Глава 1**

### **Общие сведения о столетнике**

Алоэ древовидное (*Aloe arborescence* Mill) – широко распространенное культивируемое лекарственное комнатное растение, применяемое и в научной медицине, и в домашнем врачевании. Это растение получило следующие народные названия: «столетник», «доктор», «ранник». Название «столетник» это растение получило благодаря народному поверью – якобы его цветение происходит раз в 100 лет, что не соответствует истине, так как при культивировании алоэ может цвести почти каждый год. С древних времен это целебное растение считалось в народе как символ жизни и здоровья. До наших дней дошло художественное произведение, настоящая медико-ботаническая поэма, часть которой была посвящена чудесным свойствам алоэ. Эта книга носит название «О свойствах трав» и написана лекарем по имени Одо, жившим в Средние века в западноевропейском городе Мене.

«Свежую рану от гнили введенный в нее избавляет...

Если алоэ с вином растереть, приготовить припарку,

Волос она укрепляет, ему выпадать не давая, Помощь она, если рот и язык или десны страдают, – Их натирают алоэ с вином и медом растертым. Взятое чистым, алоэ нередко расслабит желудок, Да и для глаз, ты поверь, ничего не найдется целебней».

Всем хорошо известное комнатное растение, которое можно увидеть практически в каждом доме на подоконниках, возможно, и не оправдывает своего второго названия – «алоэ древовидное». Все становится понятно, если побывать на родине столетника – в Южной Африке. В африканской пустыне это вечнозеленое шестиметровое, похожее на дерево алоэ цветет и плодоносит каждый год. Уходящие глубоко под землю корни и большие сочные листья, хорошо сохраняющие влагу, помогают алоэ существовать в климатических условиях пустыни. Этому теплолюбивому растению у нас дома просто не хватает тепла и света, столетник практически не цветет и имеет более чем скромные по сравнению с африканским размеры.

Произрастает алоэ в полупустынных областях, его сочные листья со слизистой сердцевинкой, удерживающие запасы влаги, прекрасно приспособлены к засушливому климату. В конце XVI в. алоэ стали выращивать в Центральной Америке (своего рода плантации алоэ мирового значения). Южная Африка является основным местом добывания сабура из дикорастущих растений. Также алоэ выращивают в зоне влажных субтропиков – в Закавказье, Крыму и Средней Азии. Это многолетнее травянистое мясистое вечнозеленое растение (суккулентное), в тропических условиях оно может достигать в высоту нескольких метров. Род алоэ относится к семейству асфоделовых и трибе алоевых, включающей в себя

4 рода и около 600 видов растений. Около 350 видов этого семейства относят к роду алоэ, большая часть их произрастает в Южной и тропической Африке, на Аравийском полуострове, на островах Мадагаскар, Сокотра. Стебли у столетника прямостоячие, ветвистые, густолиственные, на деревянистых стеблях рубцы от отмерших листьев и

удлиненно-ланцетные листья с заостренной верхушкой. Листья очередные, зеленого цвета, гладкие, сочные, мясистые, мечевидные, их длина может достигать 65 см в длину и 15 см в толщину, стеблеобъемлющие, усажены по краям крупными хрящевидными зубцами. Цветки алоэ бывают красного, желтого, беловато-зеленого с красным отгибом зубцов околоцветника и оранжевого цвета. Они крупные, длиной до 4 см и шириной 5 мм, шестичленные, поникающие, расположены сидящими на тонких цветоножках и формируют многоцветковую цилиндрическую кисть длиной до 40 см, распускаются постепенно по кисти снизу вверх. Цветет алоэ в культуре в зимние месяцы, однако это происходит нерегулярно и без образования семян. Плод растения представляет собой цилиндрическую коробочку с многочисленными семенами.

Комнатное растение редко достигает высоты 80 см. При этом столетник сохранил все свои лекарственные свойства.

Еще в глубокой древности арабы заметили целительное действие, оказываемое алоэ на человеческий организм.

Совершая долгие переходы по пустыне, как люди, так и животные вынуждены были в течение долгого времени обходиться скудной пищей. Истощенные жарой и усталостью люди в большей степени подвергались болезням, вызванным многочисленными инфекциями. Потребляя простую грубую пищу, караванщики страдали кишечными расстройствами и болями в желудке. Сухой горячий ветер неблагоприятно воздействовал на кожу, а из-за ослабления организма и снижения регенеративной функции небольшие порезы и ссадины превращались в незаживающие язвы.

Издравле алоэ помогало переносить тяготы и лишения кочевой жизни. Недаром оно считалось у арабов символом терпения. В силу его целебных свойств алоэ использовалось как магическое растение при совершении ритуалов исцеления, чаще всего в составе курений.

Теперь трудно сказать, кто из колдунов древней Африки впервые заметил способность листьев алоэ придавать силы заболевшему человеку и возвращать здоровье, но его стали добавлять в походную пищу и питье воинов, которые совершали длительные переходы, участвуя в многочисленных стычках и битвах. В результате быстрее заживали раны, которые еще недавно считались смертельными, и суровые песчаные бури не так изматывали в пути караваны. Алоэ ценился и как спасительное противоядие от ран, оставляемых отравленными стрелами. Каждый воин имел при себе состав из столетника, приготовленный своими руками под руководством знающего лекаря.

Арабские женщины считали алоэ растением, способным облегчать зачатие и придавать силы только что появившемуся на свет ребенку. Даже угасающим глубоким старикам колдуны-целители предлагали снадобье из сока алоэ и молодого вина. Считалось, что действие напитка продлевает жизнь и оживляет кровь самому глубокому старцу.

Знаменитый Ибн Сина (Авиценна) упоминал алоэ как мощное средство против песчаной лихорадки – состояния, часто возникавшего у ослабленных голодом и обезвоживанием путешественников, когда под воздействием палящих солнечных лучей и сухого ветра их организм терял способность к удовлетворительному теплообмену и возникало состояние теплового удара. У человека в этот момент сильно повышалась температура и совершенно прекращалось потоотделение. Продолжая находиться под солнцем, несчастный быстро терял сознание и умирал от дальнейшего повышения температуры до смертельных пределов – это 41–42 °С, когда начинается свертывание белков в крови.

Другой автор уже средневековых медицинских трактатов – Мухаммед Ширази – представлял алоэ как растение, способствующее быстрому рассасыванию струпуев и нагноений, часто сопровождавших в то время инфекционные заболевания. Ткань, смоченную соком молодых листьев алоэ, прикладывали к больным местам на теле, и довольно часто наступало облегчение. Действительно, сок алоэ обладает выраженным антимикробным свойством, а если учесть, что в те времена не существовало антибиотиков, то алоэ был, пожалуй, единственно эффективным средством лечения такого рода болезней.

Алоэ часто упоминается у того же Ширази как средство для возвращения пожилым людям мужской силы и способности к полноценному зачатию детей. Он советовал всем, кто хотел вновь почувствовать себя мужчиной, в течение полугода жевать кусочки листьев алоэ. Как свидетельствуют книги тех лет, стареющие паши, обладавшие, как известно, завидными гаремами, широко пользовались рекомендациями Ширази и щедро награждали мудрого лекаря, что говорит об успешных результатах лечения.

В наше время столетник является одним из важнейших препаратов при лечении всех видов импотенции, так как он эффективно восстанавливает циркуляцию крови в кавернозных телах и обладает не очень сильной, но устойчивой способностью повышать выработку мужских половых гормонов. Племена аборигенов Южной Африки не подвергали сомнению связь растения с возникновением новой жизни. Их колдуны считали, что каждое рождение ребенка сопровождается появлением нового побега на алоэ, которые в Южной Африке достигают поистине гигантских размеров – около 6–8 м. Во время появления ребенка на свет алоэ пополнялось новой молодой веточкой, которая символизировала начало новой жизни.

Согласитесь, что, глядя на скромные кустики нашего домашнего алоэ, трудно представить себе растение подобной величины. Неудивительно, что аборигены наделяли его магическими свойствами, тем более что алоэ растет там почти повсеместно.

Оказывается, в этом веровании «темных» туземцев заключен вполне реальный смысл.

Алоэ обладает высокой чувствительностью к присутствию биополей любого живого организма – от домашнего животного до экстрасенса, несущего мощные энергетические потоки. Более того, скромное растение служит своеобразным ретранслятором лунной активности, так как существует четкая зависимость количества образующихся в его листьях активных биостимулирующих веществ от фаз Луны. Концентрация некоторых ферментов, содержащихся в соке алоэ, в период прилива повышается в... 360 раз!

Окружающие алоэ растения не так сильно страдают от недостатка влаги, как удаленные от него на значительное расстояние. Алоэ также отчетливо влияет на потребление другими растениями минеральных и питательных компонентов из почвы – в его присутствии они сохраняют свою жизнедеятельность даже при низком уровне поступления в клетки необходимых веществ.

Не секрет, что растения великолепно чувствуют психическую настроенность окружающих людей.

В домах, где постоянно присутствует агрессия, комнатные цветы долго не живут, а если и продолжают как-то существовать, то превращаются в ослабленные, почти безжизненные растения, редко цветущие и едва достигающие половины нормальной величины.

Алоэ – единственная из культур, которая не подвержена пагубному влиянию наших страстей. Но, продолжая расти и развиваться среди потока негативных эмоций, алоэ в этих случаях почти перестает обладать целительной силой – настолько снижается в его клетках синтез всех свойственных ему лечебных веществ. Говоря простыми словами, алоэ отказывается помогать плохим людям, и в этом проявляется неразрывная связь человека и живой природы.

В африканской пустыне Карру у алоэ нет нежелательных соседей, а туземцы настолько близки к окружающей природе, что сами являются ее неотъемлемой частью вроде солнца и диких львов. Их маги и врачеватели обладают еще не изученными до конца способностями к установлению контакта с биоритмами животных и растений.

В почти первобытной африканской культуре большинство обрядов, так или иначе связанных со значительными событиями в жизни племени, появилось как естественное продолжение законов окружающей природы, например посвящение мальчиков в мужчин или ношение женщинами множества металлических колец на шее. Это со стороны подобные обычаи кажутся абсурдными, но при вдумчивом и беспристрастном изучении всегда найдется простая и на удивление ясная причина их возникновения в жизни племени.

Возможно, что и алоэ, наделенное мистическими чертами, – такая же реальность на Земле, как и Стоунхендж в Англии или необъяснимая смерть грабителей усыпальниц египетских фараонов. Тайны, связанные с ними, не поддаются окончательному пониманию, но существуют, несмотря на наши попытки превратить феномены древности в сказку.

Некоторые племена, живущие на территории Южной Америки, также считают алоэ священным деревом, что позволяет говорить о существовании культа алоэ.

Культ алоэ сформировался прежде всего потому, что этому растению было найдено практическое применение. Позднее исследователям не раз приходилось наблюдать, как туземцы изготавливают из алоэ мазь, которая способна заживлять раны.

Известно алоэ было в Южной Америке еще до времен Колумба, когда о существовании на том континенте развитой цивилизации, да и вообще о самом континенте никто и не подозревал. Индейцы Южной Америки хорошо знали и употребляли алоэ в чисто медицинских целях – для заживления ран, полученных в битве или на охоте, когда никакие другие средства им еще не были известны. Но на этом область применения алоэ не заканчивалась. Существуют сведения о том, что цветы этого растения входили в состав магического напитка, который индейцы употребляли во время сеансов «очищения» от той или иной болезни, проводимых местными колдунами. Приготовление напитка осуществлялось следующим образом.

Колдун находил подходящее дерево алоэ, которое, по его мнению, было пригодно для изгнания злого духа. Растение вырывалось вместе с корнями, из его мясистых листьев выдавливался сок в небольшую бутылку, которую, как правило, делали из тыквы. В сок алоэ добавлялись вещества (некоторые из них обладают наркотическим действием), которые, по мнению туземцев, усиливали эффект от приема напитка, делая его священным. Сосуд герметично закрывали и помещали в проточную воду. Через несколько дней снадобье было готово.

Церемония очищения священным напитком начиналась с вознесения хвалы богам, которые подарили человеку чудодейственное средство от всех болезней. Ритуальные танцы сопровождалась песнями о том, как дарованный эликсир изгоняет злых духов. Не до конца известно, какие еще компоненты присутствовали в том напитке, но состояние глубокого транса, в который впадали «излечиваемые», продолжалось около 14 дней. С точки зрения цивилизованного человека нельзя вынести такое «излечение» в связи с тем, что жара в сочетании с приемом препарата приводила к полной дегидратации организма, сопровождавшейся галлюцинациями и потерей сознания. Дальнейшая судьба принявшего напиток оказывалась двоякой: либо воин навсегда сходил с ума и оставался на попечении общины, либо он как-то выживал и сохранял свое (к тому времени уже относительное) психическое здоровье.

Такие жестокие ритуалы проводились нечасто, в основном с теми заболевшими соплеменниками, которые, по мнению мага, уже не могли выздороветь сами, и именно для них он приберегал наиболее действенное средство. Во всяком случае, их кончина была незаметной и безболезненной – своеобразный гуманизм, который был присущ всем полудиким цивилизациям.

Но все-таки многим туземцам удавалось излечиться с помощью священного дерева, поэтому они относились к нему очень благоговейно, передавая рецепт из поколения в поколение. Впрочем, чудесный состав применяли не только для лечения. По мнению туземцев, злой дух может вселяться в некоторых людей и вынуждать их совершать преступления. Разоблачением преступников занимались те же местные колдуны как наиболее просвещенные в племени люди. В пример можно привести один из случаев, когда хитроватый колдун заставил подозреваемых жевать листья маниоки. Неожиданно он попросил выплюнуть пережеванную маниоку на землю. У одного из туземцев, который подозревался в совершении преступления, она не была смочена слюной, и по этому признаку колдун сделал вывод, что человеком завладел некий злой дух. Однако туземцы не торопились наказывать виновного. Они считали, что достаточно изгнать злого духа. Такая

точка зрения не покажется странной, если учесть, что племена часто воевали между собой и каждый мужчина был на счету.

Изгнание злого духа проводилось тем же нехитрым способом – употреблением смеси алоэ и галлюциногенных компонентов, добытых магом из одного ему ведомых растений. Подозреваемого в одержимости оставляли одного среди пустынного участка бескрайних джунглей. Предварительно он должен был выпить изготовленный состав, дабы «злой дух» почувствовал себя неуютно в его теле и попытался исчезнуть. Чтобы дух не вселился тут же в кого-нибудь другого, все племя удалялось на значительное расстояние, а испытуемый начинал страдать жуткими видениями, впадая в состояние транса. Обычно страдаемые любопытством соплеменники через некоторое время возвращались и находили либо мертвое тело, либо безумца, блуждающего среди зарослей и оглашающего джунгли бессмысленным смехом. Впрочем, некоторые проходили это испытание без каких-либо последствий для здоровья и психики, чем и вызывали почет и уважение членов племени, еще не испытавших на себе действие снадобья. Образ алоэ постепенно обрастал легендами, в которых описывались его магические свойства. Может быть, именно поэтому туземцы старались не уничтожать это растение.

Независимо от того, что родиной алоэ является Африка, древние греки и римляне тоже знали секреты лечения этим растением. На африканском острове Сокотра грекам довелось наблюдать за приготовлением местными жителями гущенного сока алоэ, римляне занимались разведением этого растения в своих садах.

Для арабов столетник являлся символом терпения, что связано с тем, что он долго не увядает; терпение по-арабски – «сабр», отсюда русское название гущенного сока алоэ – «сабур».

О целебных свойствах столетника упоминается также в русском народном травнике И. Г. Кашинского, в курсе органической фармакодинамики А. А. Соколовского (1864 г.). В России алоэ стали применять в XIX в. в качестве слабительного лекарственного средства. Только в 1930-х гг. сок алоэ стали использовать для лечения длительно не заживающих ран и язв. Лечебное действие сока столетника академик В. П. Филатов, расширивший сферу применения алоэ в медицине, объяснял наличием биогенных стимуляторов, которые образуются в срезанных листьях растения, влиянием содержащихся в нем витаминов и способностью действующих веществ алоэ повышать защитные функции организма. В настоящее время разнообразные препараты этого растения применяются в глазной практике, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при анемии, лучевых поражениях, воспалительных заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей. Широкое применение столетник получил и в травматологии, гинекологической практике, косметологии и во многих других областях медицины.

## **Выращивание в домашних условиях**

Столетник получил большое распространение среди любителей разведения комнатных растений. Однако и владельцы частного домовладения тоже с успехом могут культивировать алоэ. Алоэ древовидное прекрасно выращивается на приусадебных участках по пересадочной культуре, принятой в определенной географической местности и климатической зоне, а также по типу беспересадочной культуры в домашних условиях. Столетник относится к светолюбивым и теплолюбивым растениям, что обязательно должно учитываться при размещении его на грядках открытого грунта и при выращивании его в комнате. При всем этом отмечено, что алоэ способно выдерживать кратковременные заморозки до  $-1-3^{\circ}\text{C}$ . Пересадочная культура предусматривает размножение и выращивание посадочного материала в осенне-зимний период в условиях защищенного грунта, на стеллажах в теплицах, отапливаемых верандах, в жилых помещениях с последующей высадкой растений в весенне-летний период в открытый грунт. В комнатных условиях алоэ цветет в феврале-марте, плоды не вызревают, вследствие чего не происходит



образования семян. Но даже в домашних условиях при использовании искусственного опыления цветков возможно получение семенного потомства. Для получения нужного результата необходимо дать полностью созреть семенам в завязавшихся коробочках.

Столетник прекрасно размножается не только семенами, но и вегетативным способом. Смысл этого способа заключается в укоренении деток, развивающихся непосредственно на основных побегах взрослых растений; предпочтение отдается деткам, размер которых составляет не менее 3 см. В южных широтах они прекрасно укореняются в августе-сентябре в парниках. В комнатных и в тепличных условиях взрослое растение способно образовать от 5 до 30 боковых побегов. Чтобы вырастить качественную рассаду, необязательно иметь большое количество земельных площадей: на 1 м<sup>2</sup> вполне возможно разместить 300–400 деток, размер которых может колебаться от 3 до 5 см. Для получения наилучшего результата при укоренении рассады нужно предварительно произвести подвяливание срезанных деток до посадки в теплом помещении. Для проведения этой манипуляции нужно, чтобы детки находились в перевернутом состоянии, т. е. вверх срезанными концами.

Также для посадки приготавливают посадочный субстрат: смесь плодородной почвы, перегноя и песка в соотношении 3:1:0,5. Этот субстрат загружают в горшочки, ящики, парники, на стеллажи теплиц. Загрузочный слой должен составлять около 22–25 см. Затем его выравнивают и производят посадку деток. Под посадочный субстрат нужно уложить дренаж из гравия или песка. После высадки растения необходимо поливать его в течение периода укоренения, длительность которого зависит от температурного режима (в среднем 25–30 дней). Необходимо также поддерживать умеренное увлажнение верхнего слоя субстрата. Спустя год рассаду алоэ высаживают в защищенный или открытый грунт. За 10–15 дней до посадки рассады гряды необходимо заправить органико-минеральными удобрениями из расчета 6–8 кг/м<sup>2</sup> перепревшего навоза и 50 г/м<sup>2</sup> гранулированного суперфосфата; азотные удобрения вносят 4–5 раз за период вегетации в виде подкормок в дозе 5 г/м<sup>2</sup>.

В условиях выгоночной культуры в защищенном и открытом грунте оптимальная площадь питания для выращенной рассады 20 x 25 см (20 растений на 1 м<sup>2</sup>). В первые два месяца, называемые периодом приживания, растение нуждается в частом, но умеренном поливе через каждые 4–5 дней, затем поливочный режим формируется с большими промежутками времени. Для достижения качественного результата необходимо систематически проводить прополку в рядках и рыхление в междурядьях.

У хорошо развитых маточных растений в осенний период (с конца октября до середины ноября) собирают урожай сырья – нижние сочные листья и средние, достигшие 18 см длины, а также деток, чтобы продолжить размножение алоэ.

При разведении столетника в домашних условиях необходимо учитывать тот факт, что алоэ – очень светолюбивое растение. Поэтому при размещении горшков со столетником в квартире следует расположить их в самых солнечных местах. Столетник хорошо чувствует себя на свежем воздухе, поэтому можно помещать горшки с растением под открытыми форточками.

В летний период горшки с алоэ можно выносить на балкон, обращая внимание на то, чтобы растения были защищены от сильного ветра.

Столетнику необходим обильный полив 1 раз в несколько дней. Спустя 2–3 ч после полива необходимо проверить поддон горшка и слить из него лишнюю воду, чтобы избежать загнивания корней. В зимние месяцы следует уменьшить частоту полива, если воздух в квартире не слишком сухой. В противном случае режим полива остается таким же, как в летние месяцы, особое же внимание уделяется сливу лишней воды из поддона горшка.

Для подкормки растения 1 раз в месяц используются навозная жижа или готовое минеральное удобрение (половина рекомендованной на упаковке дозы).

Для размножения столетника оптимально подходят два периода: середина весны или конец лета. Для этого необходимо срезать прикорневые побеги, стеблевые или верхушечные черенки алоэ длиной 10–12 см и выдержать их не менее суток на открытом воздухе. За это

время происходит подсыхание ранки, которую можно присыпать толченым углем, и побег готов к посадке. Приготовив емкость с влажным песком, производят высадку побегов столетника на глубину около 1 см. Расстояние между побегами должно составлять 3–5 см. После посадки поливать побеги часто не следует, иначе возможно их загнивание. Полив алоэ учащается после того, как побеги дадут корни. До образования корней можно держать побеги и в небольшой емкости с водой. После этого их следует пересадить в небольшой горшок.

Молодые растения следует пересаживать каждый год, взрослые – 1 раз в 2–3 года, если в этом возникает необходимость. Лучше всего алоэ растет в земляной смеси, приготовленной из 2 частей дерновой земли, 1 части перегноя, 1 части песка и 1 части листовой земли. В смесь необходимо добавить мелкодробленый кирпич и древесный уголь.

Свежие листья, сохраняя в себе полезные свойства, могут храниться не более суток, высушенное сырье хранится около 2 лет. Переросшие растения подвергаются полному удалению основного побега, с него снимают нижние листья на сырье, а его верхнюю часть, называемую макушкой, оставляют на укоренение. Такой тип рассады является очень качественным, из него вырастают более мощные и продуктивные растения, которые способны даже зацвести в год посадки. На 1 м<sup>2</sup> вполне реально получить более 2 кг свежих листьев, такое количество сырья вполне может хватить для обеспечения потребности каждой семьи в этом ценном лекарственном растении.

Особенности содержания алоэ.

При правильном уходе столетник очень быстро разрастается и превращается в красивое растение с сочными, мясистыми листьями.

Самые распространенные ошибки при уходе за алоэ:

1) избыток влаги. Если полив слишком частый, у растения начинают гнить корни, и рано или поздно оно погибает;

2) недостаток солнечного света, что часто происходит зимой. В таких случаях стебли столетника вытягиваются, не наливаясь соком, листья мельчают, на стебле сидят реже;

3) неправильно подобранная почва. Для растения не подходит тяжелая глинистая почва, так как она плохо дренируется, в ней нет аэрации, из нее недостаточно хорошо испаряется влага. Пересаживая алоэ, не добавляйте в почвенную смесь торф, несмотря на то что он входит в состав практически всех почвенных смесей;

4) неправильное срезание листьев. Это, когда срезают листья столетника, не достигшие 15 см в длину. Только достигшие этой длины листья обладают лечебными свойствами, если дело касается комнатного алоэ. При этом срезать листья лучше всего в зимне-весенний период, потому что летом столетник активно накапливает сок, так что к зиме все активные компоненты уже собраны в растении. Лечебными свойствами обладают только свежая мякоть растения и его сок.

*Совет по восстановлению гибнущего растения.* Если так вышло, что вы переборщили с поливом или оставили растение на попечение соседке, которая не слишком хорошо разбирается в тонкостях полива алоэ, и результат налицо – растение погибло, все корни сгнили, вы думаете, что осталось его только выбросить. Не спешите. Возможно, его еще удастся спасти. Нужно удалить все нижние листья, чтобы остались небольшой черенок и здоровые листья. Поставьте черенок в чашку с водой, в которую можно добавлять удобрение для кактусов и суккулентов. Когда появятся корни, подсушите и пересадите в грунт.

## **Химический состав растения**

Лечебное действие различных видов представителей флоры на человеческий организм предопределено общностью основных жизненных функций животной и растительной клетки и тем, что животные развивались в тесной взаимосвязи с растениями, служившими им пищей, а значит, являвшимися основой для строения и развития тела животного. В животном организме не образуется сложных химических соединений, которые вырабатываются в

растениях. В фармакогнозии растительные вещества делят на биологически активные и сопутствующие. Целебными свойствами обладают биологически активные соединения, а сопутствующие вещества влияют на действие основного соединения, усиливая его терапевтический эффект. Сопутствующие вещества обладают свойствами повышать всасываемость действующего вещества, что приводит к ускорению его усвоения, усиливать полезное действие или уменьшать его вредные качества; однако они способны оказывать и неблагоприятное воздействие, в этом случае их необходимо удалить. Наличие сопутствующих веществ является одним из основных отличий природных лекарственных средств от лекарственных препаратов, полученных синтетическим путем, и главным их преимуществом.

Химические соединения, содержащиеся в растениях и обладающие лечебными свойствами, называются действующими началами. Лекарственные растения имеют в своем составе одно или несколько активных веществ, в основном алкалоиды и гликозиды. Действующие начала находятся или во всех частях растения, или в каких-то определенных его органах: корнях, стеблях, листьях, цветках, плодах, семенах.

Растения на 70–90 % состоят из воды, оставшийся объем – всевозможные органические и минеральные вещества. К органическим соединениям относятся вещества первичного и вторичного синтеза. Вещества первичного синтеза: белки, углеводы, липиды (жиры), ферменты, витамины. Вещества вторичного синтеза: алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения (фенолы, лигнаны, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества), эфирные масла, смолы, органические кислоты и др.

К минеральным веществам относят макро- и микроэлементы. Группа макроэлементов (элементов, которые присутствуют в растении в большом количестве) включает в себя такие вещества, как кальций, магний, натрий, калий и др. В группу микроэлементов, концентрация которых в растениях гораздо меньше, входят железо, йод, медь, цинк и др.

Химическое изучение лекарственных растений началось при развитии фитохимии (химии растений) и фармакологии. В древние времена лечение лекарственными растениями заключалось в применении порошков, отваров, иногда мазей. Родоначальником сложных извлечений стал древнеримский врач Гален; эти извлечения и в наши дни называют галеновыми препаратами. В XVI в. знаменитый врач Парацельс и его последователи предложили теорию химического процесса в лечении болезней. Парацельс был противником сложных рецептов арабской медицинской школы, в состав которых входило большое количество ингредиентов, неизвестных врачу по своему составу.

Целебное действие лекарственных растений возможно благодаря присутствию в их составе биологически (фармакологически) активных веществ, способствующих терапевтическому эффекту при воздействии на организм человека или животных. Присутствие биологически активных веществ в растениях может быть не очень большим, однако их воздействие – очень сильным.

При поступлении в человеческий организм эти биологически активные вещества обуславливают тот или иной физиологический эффект. Нередко возникает вопрос, почему то или иное растение (в нашем случае столетник) обладает такими целебными свойствами. Ведь алоэ без преувеличения можно назвать живительным, разнообразные биологически активные вещества присутствуют в нем в больших количествах, и именно они обуславливают положительный эффект при лечении тех или иных заболеваний. Лечебное действие этого растения объясняли влиянием витаминов, которые оно содержит, а также свойством повышать защитные функции организма.

Химический состав активных веществ разнообразен, количество и качество действующих начал находятся в зависимости от вида растения, от места произрастания, времени сбора, способов сушки и условий хранения. Различные условия выращивания могут полностью менять ценность биологически активных веществ в растении – от небольшой степени их сохранности и вплоть до потери лечебных свойств. В качестве биологически активных веществ особое место принадлежит веществам вторичного происхождения, или

вторичного синтеза. Основные группы биологически активных веществ определяют лечебную ценность сырья, заготовленного из растений.

Вещества, которые поступают в организм извне, в процессе диссимиляции превращаются в вещества самого организма, т. е. в вещества вторичного синтеза. При диссимиляции в растениях происходит распад веществ первичного синтеза на более простые вещества, при этом осуществляется выделение энергии. При помощи этой энергии из полученных простых веществ и образуются вещества вторичного синтеза. Все они становятся незаменимыми участниками обмена веществ растения. Вещества вторичного синтеза нашли более широкое применение в медицине, чем вещества первичного синтеза.

Алкалоиды – это важнейшая группа биологически активных веществ. Данные вещества входят в состав многочисленных высокоэффективных лечебных препаратов. Открытие этих биологически активных веществ по значению стоит в одном ряду с открытием железа для мировой культуры. Алкалоиды представляют собой сложные химические соединения, которые разнообразны по химическому составу и строению. В настоящее время удалось выделить около 5000 разных видов, большая часть представляет собой гетероциклические соединения с азотом в кольце. Алкалоиды имеют щелочной характер. Количество алкалоидных растений составляет примерно 10 % от всей флоры. Выделенные алкалоиды представляют собой в большинстве случаев кристаллические вещества без цвета и запаха, горькие на вкус, некоторые из них бывают в жидком состоянии. Алкалоиды находятся в клеточном соке в виде солей органических кислот, в основном в цветковых видах, в самом растении они могут содержаться во всех его частях, но могут также избирательно накапливаться в определенных органах. Количество алкалоидов в растении небольшое, примерно 2–3 % от веса сухого сырья. Содержание алкалоидов с развитием растения также меняется, максимум наблюдается в период бутонизации и цветения, затем концентрация снижается, однако из этого правила есть и исключения. Различие в накоплении алкалоидов характерно для растений, произрастающих в различных климатических поясах: суровый климат севера неблагоприятен не только для накопления, но и для образования алкалоидов, поэтому в тундре таких растений нет.

Один и тот же алкалоид можно встретить в разных растениях, которые принадлежат к абсолютно разным семействам. И обратное тоже верно: растения одного вида могут содержать большое количество алкалоидов, которые обладают разными свойствами и применяются для различных целей. Основная часть алкалоидов обладает высокой биологической активностью, которая избирательно действует на те или иные органы человеческого организма, позволяя широко применять эту способность в медицинских препаратах.

Описанные соединения хорошо растворяются в хлороформе, спирте и эфире, плохо растворяются в воде. Алкалоиды, соединяясь с кислотами, образуют соли, которые хорошо растворяются в воде, плохо растворяются в спирте и не растворяются в эфире и хлороформе.

Для исцеления больных в медицинской практике широко используются соки растений, содержащих алкалоиды. Важнейшими алкалоидами считаются кофеин, содержащийся в натуральном кофе и чае, никотин – в табаке, эфедрин – в эфедре (вечнозеленом кустарниковом растении), сальсолин – в солянке (представителе семейства лебедовых), морфин – в маке, хинин – в хинном дереве.

Гликозиды – одна из важнейших биологически активных групп, широко распространенная в составе растений, в которых могут находиться несколько видов гликозидов. Полученные в чистом виде, они представляют собой органические нелетучие твердые кристаллические вещества сложного состава, горького вкуса, легко растворимые в воде. Молекула гликозидов представляет собой как бы две части – гликозильный остаток (производную сахаров) и аглюкон (основную часть молекулы). Гликозиды содержат всевозможные сахара, в особенности глюкозу, которые соединены с другими органическими веществами – аглюконами, обладающими фармакологической активностью. Аглюконами могут быть органические кислоты, спирты, алкалоиды, фенолы, альдегиды, терпены и т. д.

Основная часть гликозидов состоит из химических элементов углерода, водорода, кислорода, иногда серы (например, в растении горчица), а также остатка очень ядовитой синильной кислоты, содержащей азот (в черемухе). Эти химические элементы являются связующим звеном двух частей молекул гликозидов. По связывающему атому они подразделяются на следующие группы: тиогликозиды (S), N-гликозиды, С-гликозиды, оксигликозиды.

Тиогликозиды действуют на слизистые оболочки и кожу, раздражая их. Поэтому растения, содержащие тиогликозиды, применяются в лекарственных формах, выполняющих функции местного раздражающего действия. N-гликозиды сложного строения используются как антибиотики, С-гликозиды относятся к флавоноидам. О-гликозиды – оксигликозиды, им свойственно большое многообразие, обусловленное характером сахара и агликона, являющихся определяющими в фармакологических свойствах препаратов. Благодаря своему многообразию оксигликозиды поделены на следующие группы: цианогенные гликозиды, сердечные гликозиды, сапонины, антрагликозиды, гликозиды-горечи, флавоноидные гликозиды.

Гликозиды содержатся в клеточном соке разных органов растения. Установлено их содержание в алоэ, ландыше, толокнянке, горце, наперстянке, солодке, липе и многих других растениях. Все они относятся к абсолютно неустойчивым веществам, которые в небольшие сроки разлагаются в воде, в связи с чем собранные растения, содержащие их, необходимо подвергать термической обработке при 60–70 °С, затем сушить и хранить в защищенном от влаги месте.

Под влиянием ферментов и даже при кипячении происходит разложение гликозидов на сахара и соответствующие аглюконы, которые оказывают сильное действие на организм человека. В свою очередь, сахара является элементом ускорения и усиления действия.

Самой важной группой гликозидов считается сердечная группа, которая оказывает избирательное действие на положительную и активную сердечную деятельность. К ней относятся следующие гликозиды: цимарин, адонитоксин (содержатся в адонисе), конваллатоксин и конвалламарин (содержатся в ландыше).

Цианогенные гликозиды содержат в агликоне синильную кислоту, вследствие чего являются ядовитыми. Они входят в состав обезболивающих и успокаивающих средств. Наличие этих гликозидов особенно характерно для сливовых. Они встречаются в семенах сливы, горького миндаля, черемухи. Сердечные гликозиды получили свое название по характеру лечебных действий, они очень полезны при лечении болезней сердечно-сосудистой системы, оказывают сильное, благоприятное воздействие на деятельность сердечной мышцы, поэтому незаменимы в лекарственных формах, применяющихся при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Эти гликозиды выявлены у растений 20 родов, которые очень широко распространены в природе (например, у ландыша, наперстянки, олеандра, желтушника и др.).

Сапонины являются самыми распространенными гликозидами, количество выделенных сапонинов превысило 200, они выявлены у растений 70 семейств, особенно богаты ими растения семейства гвоздичных, бобовых, губоцветных, аралиевых и первоцветных. При выделении из растения сапонины представляют собой белый аморфный порошок, не содержащий в своем составе азота, при растворении в воде образующий пену наподобие мыльной. Характерные свойства водных растворов, состоящих из извлеченных растительных веществ, относящихся к сапонидам: гемолитическая активность; токсичность для хладнокровных ЖИВОТНЫХ; способность при взбалтывании образовывать стойкую, долго не исчезающую пену. По химическому составу сапонины относятся к гликозидам с тритерпеновыми и стероидными агликонами. Термин «сапонин» был предложен в 1819 г. для названия вещества, которое было выделено из мыльника (от лат. *sapo* – «мыло»). Способность этих веществ пениться получила применение в пищевой промышленности при изготовлении шипучих напитков и кондитерских изделий. Сапонины применяются при лечении многих заболеваний в качестве отхаркивающего средства (солодка, синюха, первоцвет), мочегонного, желчегонного (зверобой). Используются сапонины и в качестве

препаратов, понижающих кровяное давление, вызывающих рвоту, а также потогонных средств.

Антрагликозиды – гликозиды, у которых ароматические соединения являются агликонами, представляют собой производные антрацена (хинон и др.). Им свойственно многообразие химического состава и обильное распространение среди всей мировой флоры. Прекрасно растворяются в воде, поэтому большое применение получили водные и слабые спиртовые растворы. Они оказывают слабительное действие, некоторые из антрагликозидов применяются при лечении почечных заболеваний, желчнокаменной болезни, подагры, кожных заболеваний в качестве противовоспалительного и вяжущего средства.

Гликозиды-горечи – безазотистые вещества с характерным горьким вкусом, как и у сердечных гликозидов, однако горечи не являются ядовитыми. Различаются чистые горечи (горькие вещества) и ароматические горечи, в состав которых входят эфирные масла. Они возбуждают аппетит, усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение.

Горечи выявлены у представителей многих семейств, особенно горечавковых и сложноцветных. Применяются в медицинской практике в лекарственных средствах, возбуждающих аппетит, улучшающих пищеварение.

Фенольные соединения и их гликозиды – многочисленный ряд веществ, объединенных присутствием ароматических колец с гидроксильными группами. Подразделяются фенольные соединения на соединения с одним-двумя ароматическими кольцами и полимерные соединения. Фенольные соединения с наличием одного ароматического кольца представлены простыми фенолами, фенолокислотами, фенолоспиртами, оксикоричными кислотами (кумаровой, кофейной, хлорогеновой), лигнанами, кумаринами. Эти вещества могут содержаться в растении как в свободном состоянии, так и в виде гликозидов. Лечебным значением в категории «простые фенолы» обладают фенол, пирокатехин, гидрохинон и его гликозид арбутин (выявленный в листьях толокнянки и брусники), флороглюцин и его производные, которые являются эффективным противоглистным средством. В растениях очень широко распространены фенолокислоты (протокатеховая, оксibenзойная, галловая), усиливающие действие друг друга своими веществами и дающие суммарный лечебный эффект. Концентрация галловой кислоты в листьях толокнянки достигает до 6 %. Также в растениях встречается салициловая кислота, однако это наблюдается сравнительно редко. Лигнаны содержатся во многих растениях, их накопление происходит в основном в древесине, корнях, семенах. Они используются в качестве стимулирующих веществ, поэтому включены в препараты для лечения всевозможных опухолей и новообразований. Накопление кумарина происходит в плодах, корнях, коре и может достигать 10 %. Количество выявленных кумаринов примерно 150, их действие разнообразно, некоторые из них стимулируют работу центральной нервной системы, также отмечены их бактерио-статическое, антигрибковое действие и небольшая противоопухолевая активность. Производные кумарина обладают сосудорасширяющим свойством, применяются при лечении кожных болезней, от глистных инвазий.

Флавоноидные гликозиды – органические вещества, фенольные соединения с двумя ароматическими кольцами, встречаются в цветках и листьях многих растений. Флавоноиды можно обнаружить в свободном состоянии, но более частое состояние флавоноидов – в виде гликозидов, среди них установлены О-гликозиды и С-гликозиды. Их химический состав разнообразен, поэтому они подразделяются на группы: катехины, антоцианы, флавоны, халконы и др. Выявлено свыше 150 различных видов флавоноидов, их накопление происходит во всех органах растений. Они представляют собой группу растительных пигментов, их сочетание в цветах, плодах обуславливает ту или иную окраску. Антоцианы, находящиеся в лепестках цветов, дают алую, красную, лиловую окраски. Флавонолы, халконы и каротиноиды придают желтую окраску. Флавоноиды также содержатся в листьях, где маскируются хлорофиллом. Их применение в фармакологии многообразно, они входят в состав сердечных, желчегонных и отхаркивающих средств, были установлены их активность в противоопухолевой терапии и возможность применения для удаления радиоактивных

веществ из организма. Большое количество растений является источником флавоноидов, они выявлены в мандаринах (геспередин), черноплодной рябине (рутин, геспередин, кверцетин и др.), боярышнике (гиперозид, кверцетин), в пустырнике (рутин), горцах, бессмертнике, солодке и др. Цитрин по лечебным действиям приближается к витамину Р.

Дубильные вещества – безазотистые неядовитые органические соединения, обладающие вяжущим вкусом, растворяются в воде и спирте, с белками, алкалоидами, солями тяжелых металлов образуют осадки, с солями железа дают черное окрашивание. Благодаря этой химической реакции они легко определяются в растениях. Во взаимодействии с воздухом и под влиянием ферментов происходит реакция окисления, поэтому дубильные вещества переходят в темно-бурые или красно-бурые соединения – флобафены, придающие бурый цвет отварам и настоям некоторых растений. Они применяются для выделки кожи, смягчая ее. В давние времена для этих целей использовалась кора дуба, которая и дала название этому процессу, в результате которого происходит образование эластичной водонепроницаемой кожи. Извлеченные из растения дубильные вещества – таннины – представляют собой желтоватый аморфный порошок, который темнеет при соприкосновении с воздухом. Этим объясняется почернение разрезанных фруктов. Дубильные вещества широко распространены среди представителей флоры, встречаются в высших растениях, чаще всего в двудольных, в коре, древесине деревьев и кустарников, в подземных частях зеленых многолетников. Максимальное количество дубильных веществ накапливается в патологических образованиях – галлах, достигая 50–70 %. Образование галлов происходит на коре и древесине дуба, березы, черемухи, а также на листьях и стеблях травянистых растений при поражении насекомыми, червями, грибами и др. Применяются препараты дубильных веществ в качестве вяжущих, противодиарейных, бактерицидных средств, для лечения стоматита, желудочно-кишечных заболеваний, болезней верхних дыхательных путей, кожи, при ожогах. Также отмечено их кровоостанавливающее действие, используются они и в качестве противоядных средств, так как имеют способность осаждать алкалоиды, гликозиды, тяжелые металлы.

Эфирные масла – это летучие душистые органические вещества, обуславливающие специфический запах растения. Плохо растворяются в воде и хорошо в эфире, хлороформе, спирте, жирных маслах. Представляют собой сложную смесь различных органических соединений, содержат терпеноиды – соединения, по составу своему кратные изопрену, монотерпены, сесквитерпены. Физические свойства этой смеси: жидкость, на ощупь жирная. Сходство с жирными маслами исключительно внешнее: на бумаге оставляет жирные пятна, которые со временем исчезают. Среди представителей флоры насчитывается более 2000 эфиромасличных растений, из которых вырабатываются масла. Эфирные масла находятся в основном в цветках, листьях, плодах. Использование эфирных масел разнообразно: их применяют в медицинских препаратах, в препаратах косметической продукции и парфюмерии, в пищевой промышленности в качестве ароматических приправ к продуктам и напиткам. Выявлено действие эфирных масел на сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему, а также их стимулирующее и болеутоляющее действие. Широкое применение они получили как отхаркивающие и успокаивающие кашель средства, используются для ингаляций.

Смолы – твердые и полужидкие, липкие органические вещества разнообразного химического состава с характерным запахом, иногда сильно ароматическим, плохо растворяются в воде, прекрасно растворяются в ацетоне, эфире, являются близкими по составу к эфирным маслам и содержат в своем составе дитерпеноиды.

Бальзамы – долго не засыхающие смолы. Душистые смолы получили применение в медицине и косметике. Выявлено бактерицидное и антигнилостное действие некоторых смол, слабительное (подофиллин), мочегонное, седативное. Смолы усиливают действие алкалоидов, гликозидов и других активных веществ. Применяются для приготовления липких и ранозаживляющих пластырей, настоек.

Органические кислоты – постоянные составные части всех растений, содержащиеся в

них вместе с белками и углеводами, определяющие вкусовые качества растения, а в некоторых случаях – даже запах. Известны случаи превышения содержания органических кислот, которые выявляются в растениях в свободном состоянии и в виде солей, над элементами первичного синтеза. Кислоты подразделяются на органические жирного ряда и ароматические кислоты, имеющие циклическое строение.

Органические кислоты жирного ряда отличаются большим разнообразием: в основном это лимонная, яблочная, уксусная, щавелевая. Запах растению придают летучие кислоты (например, муравьиная, масляная, уксусная). В виде лимоннокислого натрия лимонная кислота применяется при консервировании крови. Ароматические органические кислоты: кумаровая, коричная, кофейная, галловая, бензойная, хлорогеновая, салициловая, хинная.

Некоторые органические кислоты обладают биологической активностью (лимонная, аскорбиновая, никотиновая). Валериановая и изовалериановая кислоты извлекаются из корней валерианы и используются в медицинских лечебных препаратах. Также при взаимодействии органических кислот (янтарной, фумароловой) с алкалоидами выявлено образование соли, возбуждающей выделительную деятельность поджелудочной железы. Органические кислоты придают кислый вкус различным ягодам, фруктам. Кислоты стимулируют деятельность кишечника, усиливая его перистальтику. Употребление в пищу ягод, овощей, фруктов, богатых органическими кислотами, помогает нормальному процессу пищеварения.

Листья алоэ (это касается алоэ настоящего, колючего и сокотринского, произрастающих в диком виде в Африке), содержат алоэ-эмодин, а также антраглюкозид, расщепляющийся при гидролизе на агликон и сахар, не идентичный арабинозе. Листья других видов алоэ содержат ряд антрапроизводных: алоин (барбалоин), расщепляющийся на алоэ-эмодин и арабинозу; изобарбалоин, рабарберон (изоэмодин), наталоин, гомонаталоин и др.

Кроме перечисленных групп действующих веществ лекарственных растений (в данном случае столетника), лечебные свойства растения могут быть обусловлены наличием других видов химических соединений (например, пигментов, слизи и камеди, жирных масел, минеральных солей, микроэлементов и пр.). Во многих случаях лечебное действие растений связано не с одним веществом, а с группой каких-либо веществ, которые включены в нее. В этом случае от использования чистого действующего вещества не получится такого лечебного эффекта, какой получают при применении самого растения или суммарной вытяжки из него.

Поговорим о таких важных веществах, входящих в состав столетника, как макроэлементы, необходимые для жизнедеятельности организма. В столетнике содержится:

1) макроэлементы: (28,5 мг/г калия, 79,1 мг/г кальция, 17,4 мг/г магния и 0,32 мг/г железа);

2) микроэлементы: (0,38 мкг/г марганца, 1,1 мкг/г меди, 2,75 мкг/г цинка, 0,04 мкг/г кобальта, 0,08 мкг/г хрома, 0,09 мкг/г алюминия, 14,9 мкг/г бария, 11,9 мкг/г селена, 0,45 мкг/г никеля, 17,64 мкг/г стронция, 0,22 мкг/г свинца, 162 мкг/г лития, 94 мкг/г бора).

Отвлечемся от сухой статистики и рассмотрим действие наиболее важных для организма элементов.

Начнем с кальция, ведь организм человека не может нормально функционировать без этого элемента. В сутки каждому из нас требуется до 1 г кальция, так как его роль огромна. При нехватке этого элемента человек не способен противостоять патогенным факторам. При ярко выраженном недостатке кальция силы организма резко снижаются. Вдобавок ко всему кальций придает нашим костям прочность и твердость – без этого элемента возникают частые переломы, кости не выдерживают груза человеческого тела и становятся хрупкими и непрочными. Переломы шейки бедра очень часты среди женщин, чей возраст перешел за 40-летний рубеж, по той причине, что в их организме возникает нехватка кальция. Нужно ли говорить о том, как важно употребление кальцийсодержащих продуктов для людей любого возраста? Столетник – настоящая кладовая полезных веществ, и кальций также находится в



этой природной сокровищнице. Поэтому действие алоэ так эффективно при переломах и травмах.

Следующий элемент, необходимый для жизнедеятельности человека, – это калий. Он очень важен для работы сердца, так как устраняет нарушения сердечного ритма и сердечные отеки. Этим действием обусловлен положительный эффект столетника при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Нормализации повышенного артериального давления способствует магний. Этот элемент, кроме того, помогает снизить уровень холестерина, т. е. предотвращает возникновение холестериновых бляшек. Также магний необходим для нормального роста и развития костной ткани и служит отличным профилактическим средством от остеопороза. Чем опасна нехватка магния? Многим известно не понаслышке состояние, называемое в медицине хронической усталостью. В наше время этот недуг особенно распространен, так как современного человека атакуют всевозможные негативные факторы окружающей среды, вызывающие стрессы. Магний же предохраняет нервную систему от перенапряжения.

В алоэ содержится и такой элемент, как медь. Она принимает участие в переносе кислорода ко всем клеткам, обеспечивая питание всего организма в целом.

Марганец участвует в процессах кроветворения, что также немаловажно для организма.

Селен необходим для поддержания сосудов в нормальном состоянии, так как этим он предупреждает возникновение сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По этой причине столетник эффективен в борьбе с раковыми опухолями.

Кроме того, алоэ применяется при лечении расстройств периферической нервной системы благодаря наличию в его составе лития, который важен при лечении психических заболеваний. Этот элемент регулирует работу центральной нервной системы, сохраняет иммунитет, т. е. незаменим для мобилизации защитных сил организма.

Алоэ можно считать настоящей сокровищницей полезных и редких элементов. К примеру, в его составе обнаружен еще один редкий элемент – германий. Мало кому известно о свойствах этого вещества, так как содержится оно в растениях в очень ограниченных количествах и обнаружить его очень трудно. А между тем в тибетской медицине этот элемент очень ценили. Лекарственные растения, содержащие германий, тибетские целители с успехом применяли для лечения раковых образований. Рак хоть и считается смертельным заболеванием, однако на ранних стадиях больного можно спасти. Современная медицина использует хирургические вмешательства, однако у знахарей и врачей существуют свои методы, и часто они оказываются даже эффективнее, нежели методы официальной медицины. Поэтому есть смысл испробовать препараты из столетника для лечения болезней, о которых будет рассказано в последующих главах. Что касается германия, он также защищает организм от токсического воздействия солей тяжелых металлов и других ядовитых соединений.

## **Приготовление лекарственных форм из растений**

Для приготовления лекарственных форм используются различные части лекарственных растений, которые собираются в четко определенное время года, когда в них происходит максимальное накопление биологически активных веществ, витаминов и других полезных химических составляющих. Для того чтобы полученное сырье могло употребляться в лечебных целях, его подвергают определенной обработке, при которой из него изготавливают удобную для применения лекарственную форму, содержащую максимальное количество полезных веществ. Далее лекарственная форма должна храниться в специальных условиях.

В медицине алоэ используется в нескольких видах препаратов, таких как свежий сок, сабур, линимент алоэ, сироп алоэ с железом, экстракт алоэ жидкий для инъекций.

Своеобразие столетника заключается в том, что он относится к тем лекарственным растениям, которые не заготавливаются путем высушивания их частей. Для приготовления

лекарственных форм из алоэ используются мясистые листья. Сок алоэ в промышленных условиях приготавливается из сочных листьев с добавлением спирта, поэтому относится к спиртовым извлечениям, но в домашних условиях сок можно приготовить, не добавляя в него спирт.

**Сок алоэ в народной медицине.** Нужно срезать нижние листья алоэ, тщательно вымыть их кипяченой водой, разрезать на мелкие пластинчатые кусочки, размер которых не должен превышать 0,3 мм. Нарезанные листья следует поместить в марлю и отжать вручную. Также можно получить сок при помощи соковыжималки. Применяют сок столетника в свежем виде по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Наружно он применяется в качестве примочек, для которых используется 1–2 ч. л. сока. Соком орошаются раны, ожоги, воспаленные участки кожи. При лечении гастрита, энтерита, запора сок столетника принимают внутрь по 1 ч. л. перед едой 2–3 раза в день, курс лечения проходит в течение 21–60 дней.

Сабур – выпаренный, сгущенный и затвердевший сок листьев столетника (порошок или куски темно-коричневого цвета) с горьким вкусом и своеобразным запахом. Действующие вещества сабура способствуют усилению перистальтики толстой кишки, вследствие этого с древних времен сабур и жидкий сок алоэ применяются как слабительные средства.

Целебные свойства сабура были известны еще древним египтянам и грекам.

Ибн Сина подразделял сабур на сокотринский и аравийский, среди которых сокотринский считался лучшим.

Дабы убедить скептически настроенных читателей в полезных свойствах описываемого нами растения, назовем имена людей, не понаслышке знавших о целебности столетника. Врачи Древнего мира, такие как Диоскорид, Плиний Старший, Гален, Цельс, отмечали целебные свойства столетника. Как слабительное средство описал столетник Цельс, а Диоскорид дал детальное описание алоэ и рецепты его использования при различных заболеваниях.

Раньше горький сок столетника был в ходу при многих недугах. Так, сабур применяли при лечении фурункулов, ушибов с отеками, тонзиллита, геморроя, болезней глаз и десен. Помимо этого, сок использовали в качестве снотворного, «от болезней живота и для расслабления внутренностей». При таком неприятном недуге, как запор, советовали применять 4,5 г разведенного в теплой воде сабура. Правда, увлекаться соком столетника не следует: доза свыше 9 г дает совершенно обратный эффект, проще говоря, вызывает понос.

В случае кровотечения из горла предписывали выпить 6 г сабура. Смесь сока столетника с медом давали для «растворения желтой желчи и слизи». Если же больного мучила застарелая экзема, следовало применять по 4,4 г сабура в течение 3 дней, а после 3-дневного перерыва повторить курс. От головных болей поможет следующее лечение, применяемое в древности. Лоб и голову натирали смесью сока алоэ с уксусом и маслом розы. А при выпадении волос их смазывали смесью сабура и вина.

Смесь сабура с медом оказывала поистине необыкновенное исцеляющее действие при кровоподтеках, крапивнице, «холодных» опухолях, суставных болях, геморрое, злокачественных язвах. Рожу и аллергию лечили наружно смесью сабура с соком кориандра.

Столетник получил распространение по всему миру, и, как мы убеждаемся, неслучайно. В каждой стране применялись свои, присущие только данному государству рецепты. Так, если возьмем Древний Китай, то там алоэ применяли для лечения лихорадки, судорог, болезней сосудов, туберкулеза и болезней легких. Для лечения кожных и венерических болезней столетник применялся наружно в виде отвара. Что интересно, отвар листьев алоэ входил в состав древнекитайского эликсира жизни.

Что касается уже упомянутых египтян, они во время погребения фараонов приносили столетник в качестве жертвенных даров. Ученые полагают, что это растение входило в снадобье для бальзамирования тел. В этом своем качестве алоэ употребляется в Новом Завете: «Пришел также и Никодим... и принес состав из смирны и алоя, литров около ста. Итак, они взяли тело Иисуса и обвили его пеленами с благовониями, как обыкновенно

погребают иудей».

На Руси сабур издавна использовали от «антонова огня, гниlostности, для ран и язв, при глазных заболеваниях»... Сабурное вино использовали как отхаркивающее и желчегонное средство. Сок столетника, как и в Китае, входил в старинный перечень «эликсиров для долгой жизни». Документ, в котором содержались сведения о пользе столетника, изданный в 1892 г., носит название «Русский народный лечебник, травник и цветник».

Лечебное действие слабительного препарата из сабура наступает спустя 8-10 часов после приема. В кишечнике при этом необходимо присутствие желчи, чтобы произошло расщепление антрагликозидов алоэ, поэтому препараты сабура и сока алоэ не рекомендуется использовать людям с заболеваниями печени и желчного пузыря. Противопоказаниями для применения сабура являются наличие маточных кровотечений, геморрой, цистит, беременность, так как при его использовании происходит прилив крови к органам малого таза.

В качестве медицинского препарата при хронических запорах сабур применяется внутрь в виде порошка по 0,05 – 0,2 г на прием; в виде сухого и густого экстракта в таблетках по 0,02 – 0,1 г и в виде настойки по 20 капель. Сабур включен в состав мазей и пластырей, используемых при некоторых поражениях ногтей. Также сабур в народной медицине применяется при истощении, общей слабости и головных болях.

Свежий сок алоэ используется при хронических гастритах с пониженной кислотностью, для улучшения аппетита, а также для увеличения сопротивляемости организма в борьбе с инфекционными заболеваниями. Кроме того, сок столетника широко применяется при лечении заболеваний кожных покровов и слизистых оболочек. Его применяют наружно при гнойных ранах, ожогах, остеомиелите, трофических язвах. Кроме того, сабур применяют для полосканий при заболеваниях носоглотки, десен. В ряде медицинских учреждений примочки с соком алоэ назначают при туберкулезе кожи, волчанке, экземе и других заболеваниях. Следует отметить, что имеются сведения о положительных результатах компрессов с соком алоэ при лучевом дерматите головы. Так, в первые же дни лечения исчезает боль, через 5–6 недель наступает полное восстановление ткани, приходят в норму чувствительность, пигментация и рост волос. Помимо этого, алоэ используют при лечении эпителиомы.

Следует отметить, что сок столетника обладает бактерицидными свойствами. В малых дозах сабур возбуждает аппетит, применяется при головных болях и невралгиях. Свежим соком лечат гинекологические заболевания, регулируют менструальный цикл. Кроме того, сабур активизирует кровообращение, нормализует функции почек и надпочечников. Сок листьев алоэ оказывает бактериостатическое и бактерицидное действие в отношении таких микробов, как стафилококки, стрептококки, брюшнотифозная палочка, коринебактерии дифтерии и шигеллы. Подробнее о действии столетника будет рассказано в последующих главах нашей книги.

Сироп, приготовленный из сока алоэ с добавлением железа, активно применяется при различных видах анемии, а также при туберкулезе и недостаточности питания. Это средство обладает прекрасным тонизирующим, общеукрепляющим действием, активно влияет на процесс кроветворения.

## **Водные извлечения**

Водные извлечения представлены настоями и отварами из лекарственного сырья. Настои в основном готовят из листьев, цветов, травы; отвары изготавливаются из грубых частей растений, таких как корень, кора, корневища. Перед приготовлением высушенные части растений нужно измельчить: до частиц размером не более 5 мм – листья, траву, цветы, до 3 мм – корни, кору, стебли, до 0,5 мм – плоды и семена. Затем измельченные части растений следует поместить в эмалированную или фарфоровую посуду, залить водой

комнатной температуры, накрыть крышкой и поставить на водяную баню. Настои должны нагреваться в течение 15 минут, а отвары – 30 минут при частом помешивании. Далее настой или отвар необходимо остудить, поэтому посуду с содержимым нужно снять с водяной бани, остывание должно происходить при комнатной температуре. Настои остывают 45 мин, отвары – 10 мин. Следующим шагом является процеживание, при котором используют специальные ситечки, мелкие ситечки или марлю, сложенную в несколько слоев. После процеживания добавляют воду до соответствующего объема. При изготовлении отваров из растительного сырья, содержащего дубильные вещества, процеживание необходимо произвести сразу же после того, как посуда с отваром или настоем будет снята с водяной бани. Настои и отвары приготавливаются из расчета 1:10 (из 10 весовых частей сырья получают 100 объемных частей настоя или отвара). Настои и отвары относятся к скоропортящимся лекарственным формам, срок их хранения в прохладном месте не превышает 3–4 дней. При необходимости приготовить отвар или настой с использованием столетника его листья не высушивают, а только измельчают перед началом приготовления. Также можно добавлять сок столетника в настои и отвары из различных растений.

**Экстракт алоэ жидкий для инъекций.** Знаменитый офтальмолог академик В. П. Филатов доказал, что биогенные стимуляторы, введенные в организм больного, оказывая на больного возбуждающее действие, ведут к его выздоровлению, так как биостимуляторы имеют способность повышать защитные функции человеческого организма и усиливать репаративные процессы в тканях. Листья алоэ стали сырьем для изготовления препаратов, содержащих растительные биогенные стимуляторы. Водные растворы изготавливаются из измельченных консервированных листьев алоэ, являющихся биогенным стимулятором. Препарат очищен от балластных веществ. Раствор прозрачный от светло-желтого до желтовато-красного цвета. Сочные листья могут переносить неблагоприятные условия довольно длительное время, за это время они вырабатывают необходимое количество биогенных стимуляторов. Чтобы приготовить этот препарат, требуется заготовить молодые листья алоэ древовидного, выдерживать их в темноте при низкой температуре (+6–8 °С) в течение 12–15 суток. Далее приготавливается водное извлечение, которое разливается в ампулы для подкожного впрыскивания. Применяется такой экстракт в качестве общеукрепляющего, рассасывающего и противовоспалительного средства подкожно по 1 мл ежедневно в течение 30–35 дней. Детям до 5 лет – 0,2–0,3 мл; до 12 лет – 0,5 мл. Если применение инъекции сопровождается болевыми ощущениями, то рекомендуется перед инъекцией алоэ ввести 0,5 мл 1%-ного раствора новокаина. Повторный курс проводится спустя месяц. При бронхиальной астме курс составляет 30–35 инъекций, препарат вводится в течение 10–15 дней по 1–2 мл ежедневно, далее курс проводится через день. Хранить препарат следует только в темном прохладном месте. Препарат следует принимать при глазных заболеваниях: блефаритах, помутнении стекловидного тела, конъюнктивите, пигментном ретините, миотическом хориоретините, атрофии зрительного нерва, весеннем катаре. Выявлено его положительное действие как неспецифического средства при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, волчанке, туберкулезных язвах кожи и гортани, трофических язвах кожи, рубцовых стяжениях, склеродермии, воспалительных заболеваниях периферической нервной системы.

Для приготовления водного экстракта алоэ листья требуется поместить в крайне неблагоприятные для них условия. В темном месте при температуре до +3 °С их выдерживают в течение 20–25 дней. В этих условиях в листьях растения начинают образовываться определенные вещества. Биологические вещества-стимуляторы, полученные из листьев столетника, усиливают обменные процессы в тканях, повышают иммунорезистентность организма, способствуют заживлению вялотекущих воспалительных процессов.

**Биостимулированный сок** алоэ готовят из растений, которые достигли 3-летнего возраста. Их не поливают 14 дней, затем срезают нижние и средние листья не менее 15 см

длиной, моют, обсушивают, заворачивают в плотную черную бумагу и помещают в холодильник на 12 дней. Затем листья измельчают, заливают кипяченой водой и оставляют в прохладном месте на 1–1,5 часа. После этого отжимают сок при помощи марли или мясорубки и фильтруют его.

Следует помнить, что срок годности настоев и отваров небольшой, они быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении. Поэтому надежнее делать их ежедневно. Если такая возможность отсутствует, их следует хранить в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2 суток. Если же отвар надо на следующий день пить теплым, то его не подогревают, а разбавляют теплой водой.

Ингаляционные смеси готовят на основе отваров или настоев с последующим разведением их кипяченой водой до лечебной концентрации, которая требуется ингаляционной смеси в целом (обычно 1: 2 и 1: 3). Растворы для примочек, спринцевания, местных ванночек готовят аналогичным способом, хотя в случае, если требуется получение более концентрированных водных вытяжек, исходные настои и отвары необходимо готовить из расчета 1: 5 и 1: 3.

### **Спиртовые извлечения**

К таким извлечениям относятся настойки, представляющие собой спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные извлечения из лекарственных форм. Для их приготовления используют растительное сырье, которое заранее было высушено и измельчено. Его помещают в стеклянный сосуд и заливают соответствующим количеством экстрагирующей жидкости; обычно для этих целей используется спирт либо водка. Настаивание должно проходить при комнатной температуре не менее 7 дней, затем настойку необходимо слить. Остаток растения отжимают и промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до необходимого объема той же жидкостью. После всех мероприятий настойку выдерживают еще несколько дней при температуре не выше 8 °С, затем вновь подвергают фильтрации, т. е. процеживанию. Запах и вкус готовой настойки должны соответствовать параметрам лекарственного сырья, также знаком хорошего качества настойки является ее абсолютная прозрачность.

Для приготовления настойки из столетника следует срезать нижние листья алоэ и тщательно вымыть их кипяченой водой. Разрезать чистые листья на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2–0,3 мм, завернуть в марлю и выжать вручную или с помощью соковыжималки.

Для приготовления консервированного сока на 8 его частей добавляют 2 части спирта.

Настойки из столетника (как, впрочем, и из других лекарственных растений) принимают обычно в холодное время года (осенью, зимой, весной), так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу. Это делают в том случае, если тонизирующую настойку пьют для профилактики. Но иногда настойки из алоэ просто необходимы в любое время года (например, после перенесенных сложных операций, при длительных, изнурительных заболеваниях, при работе, связанной с тяжелым физическим трудом).

Из лекарственных растений, в том числе и из алоэ, на фармацевтических заводах и в специально оборудованных лабораториях готовят настойки, относящиеся к галеновым препаратам. Настойки изготавливаются на основе медицинского спирта крепостью 40–70 %. Курс лечения галеновыми препаратами для большинства хронических заболеваний составляет 25–35 дней. Еще раз курс лечения можно провести только после 10–15 дней перерыва, но не более 2 курсов после основного курса лечения. В некоторых случаях, чтобы избежать снижения эффективности или предупредить привыкание, следует при повторных курсах лечения изменять состав сборов и назначать лекарственные растения, обладающие похожей терапевтической активностью. Разовые дозы, количество суточных приемов галеновых средств не следует считать строго обязательными, потому что при необходимости врач может их изменить – все будет зависеть от течения болезни, а также от индивидуальных

особенностей больного, включая его возраст и пол.

Сок алоэ из свежесобранных листьев выпускается во флаконах по 100 мл с добавлением в его состав этилового спирта. В домашних условиях сок получить достаточно просто.

Из алоэ приготавливаются также спиртовые настойки с добавлением цветочного меда. Применяются они в качестве общеукрепляющего и противовоспалительного препарата.

#### *Консервированный сок алоэ*

Состав: 80 мл сока из свежесобранных листьев алоэ, 20 мл медицинского спирта крепостью 95 %.

Свежесобранные листья алоэ отжимаются, получается сок, который фильтруется и подвергается кипячению при 100 °С в течение 5-10 минут. Затем нужно слить, отстоять и добавить спирт. Полученную смесь нужно поставить в прохладное место, где она должна простоять не менее 15 дней. Далее сок декантируют (осторожно отделяют от осадка), фильтруют и для консервации добавляют 0,5 % хлорэтона. Сок представляет собой слегка мутную жидкость светло-оранжевого цвета, горького вкуса, пряного запаха, содержит в себе антрагликозиды и смолистые малоизученные вещества. При воздействии на сок света и воздуха он темнеет, поэтому его необходимо хранить в прохладном темном месте.

Из измельченных листьев алоэ можно также приготовить следующую смесь.

Состав: 150 г измельченных листьев 3 – 5-летнего алоэ, 250 г меда майского, 85 г портвейна или кагора.

Алоэ, приготовленное для использования в лекарственном препарате, за 5 дней до заготовки листьев поливать не нужно. После приготовления смеси ее необходимо тщательно перемешать, затем поместить в темную стеклянную посуду, которую плотно закрыть, и хранить смесь в темном прохладном месте. Через 7 дней смесь можно употреблять: первые 5 дней – по 1 ч. л. 1 раз в день за 1 час до приема пищи; далее – по 1 ч. л. 3 раза в день.

В первую неделю лечения настойками из столетника при приеме внутрь дозировку следует уменьшить в 2 раза по сравнению с указанной. Это требуется для того, чтобы организм приспособился к данному лекарству. После 7 дней, если организм хорошо переносит выбранный метод, переходят на полную дозировку. В первые дни при приеме внутрь настоек, сборов и настоев на лекарственной основе у некоторых больных наблюдается легкое обострение болезни. Оно вызвано тем, что в организме происходит своеобразный перелом в связи с действием лечебных препаратов, поэтому бояться этого не надо. Однако, если лекарство явно не помогает, следует прекратить курс лечения и применять другие методы и рецепты.

## **Масляные извлечения**

Препараты, в состав которых входят масла, являются масляными извлечениями. К ним относятся линимент и эмульсия алоэ – препараты, выпускаемые фармацевтической промышленностью. Однако существует возможность приготовить лекарственные средства из столетника на основе масел и в домашних условиях.

## **Глава 2 Столетник в борьбе с болезнями**

История применения столетника в лекарственных целях начинается еще с древнейших времен, когда люди лечились только дарами матушки-природы. Тогда человечество не знало медикаментозных средств и препаратов, которые известны в наши дни любому цивилизованному человеку. Вся медицина была построена на обрядах и обычаях, и наши суеверные предки верили, что знахарь при помощи добрых сил изгоняет из больного

нечисть. Шаман или колдун должны были знать толк в лекарственных растениях – тогда это была целая наука, познать которую было по силам лишь избранным. Если сравнить человека, жившего в древние времена, и человека настоящего времени, то можно прийти к выводу, что в современном мире во время компьютерных технологий и научно-технического прогресса человек во многих сферах знаний не обладает достаточными умениями по сравнению с древними людьми. Например, кто из читателей этих строк может похвастаться владением техникой предсказания природных явлений, ориентируясь на поведение растений, или исцеления при помощи лекарственных трав? Наверно, немногие. Тем не менее знания в этой области зачастую полезнее тех абстрактных понятий, которыми нас пичкают с помощью учебников и прочих умных книжек. Ведь обычному человеку ни к чему знание уравнения эллипса, если он, конечно, не является математиком, – на практике применить его не к чему.

А вот как при помощи подручных средств справиться с простудой или одолеть другие недуги, используя лекарственные растения, знать не помешает. В частности, нашей задачей является рассказать, как всем известный столетник (или иначе алоэ) помогает при самых различных заболеваниях. Надеемся, наша книга послужит отличным руководством по изучению поистине чудодейственных свойств этого растения.

### **Общеукрепляющее действие столетника**

Алоэ известен с давних пор как общеукрепляющее средство – старинный рецепт позволяет постоянно сохранять чувство бодрости и не быть подверженным депрессии.

Приготовление лекарства не составит труда.

**Требуется:** листья столетника, необходимые для получения 150 мл свежего сока, 250 г меда, 350 мл красного вина.

**Приготовление.** Отжать из листьев столетника сок. Указанные ингредиенты смешать. Алоэ следует использовать в возрасте 3–5 лет и не поливать 3 дня до момента срезания. Следует обратить внимание на то, что добавляются еще и срезанные листья растения, из которых выжат весь содержащийся в них сок. Листья надо вымыть, измельчить и смешать с красным вином (350 мл), после чего добавить их в смесь сока и меда и отправить на отстой в темноту на неделю.

**Применение.** Принимать состав по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Существует еще несколько способов применения столетника как укрепляющего средства. Ниже приведены некоторые из них.

#### **Рецепт 1**

**Требуется:** 1 часть сока столетника, 1 часть цветков липы сердцевидной, 1 часть ягод малины обыкновенной.

**Приготовление.** Смешать липовый цвет и малину, залить 1 ст. л. сбора стаканом кипятка, добавить алоэ, настоять на водяной бане 15 минут, процедить.

**Применение.** Выпить за один прием в горячем виде на ночь.

#### **Рецепт 2**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 3 ст. л. травы шалфея, 4 ст. л. коры калины, 4 ст. л. коры дуба.

**Приготовление.** Смешать сухие растения, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипяченой воды, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, процедить, довести объем до первоначального, добавить сок столетника.

**Применение.** Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

### Рецепт 3

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 3 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. листьев шалфея, 4 ст. л. цветков календулы, 4 ст. л. цветков ромашки.

**Приготовление.** Смешать сухие растения, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка в термосе, настоять в течение ночи, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Пить по 1/3 стакана 3 раза в день, на ночь-1/2 стакана.

### Рецепт 4

Средство применяется при недостаточном питании, как общеукрепляющее и способствующее быстрому увеличению веса.

**Требуется:** лист столетника, 500 г нутряного свиного сала, 6 больших зеленых яблок, 12 яичных желтков, 1 стакан сахара, 500 г измельченного шоколада.

**Приготовление.** Не очищая кожуры, нарезать яблоки кусочками; мелко покрошить лист столетника, смешать с яблоками, добавить сало и томить смесь в духовке на медленном огне, чтобы не пригорела. Растереть желтки с сахаром добела, добавить шоколад; процедить через сито смесь с салом и смешать с желтками и шоколадом; дать смеси остыть.

**Применение.** Намазывать на хлеб, употребляя с едой 3–4 раза в день, обязательно запивая почти горячим молоком. Прибавка в весе идет от 1 до 2,5 кг в неделю.

## Средства для восстановления сил

### Рецепт 1

**Требуется:** 100 мл сока столетника, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда.

**Приготовление.** Смешать ингредиенты.

**Применение.** Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Рецепт 2

**Требуется:** 100 мл сока столетника, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда, 4 лимона.

**Приготовление.** Лимоны пропустить через мясорубку, смешать все компоненты.

**Применение.** Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Рецепт 3

**Требуется:** 150 мл сока столетника, 250 г меда, 350 г кагора.

**Приготовление.** Смешать, настоять в темном месте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней.

**Применение.** Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Рецепт 4

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 2 ч.л. измельченных листьев шалфея.

**Приготовление.** Смешать сок и измельченные листья, залить стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, охладить, процедить, хранить в прохладном месте 2–3 дня.

**Применение.** Пить по 1/3 стакана 3 раза в день как общеукрепляющее средство.

### Рецепт 5



**Требуется:** по 1 ч. л. сока столетника, травы зверобоя, листьев земляники, соломы овса, корневищ солодки, травы яснотки, побегов черники, травы тысячелистника.

**Приготовление.** Смешать сухие части растений,

1 ч. л. смеси с горкой залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в течение 10 минут, настоять в течение 2 часов, укутав (или в термосе), процедить, добавить сок алоэ.

**Применение.** Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в теплом виде.

### Рецепт 6

**Требуется:** по 1 ч. л. сока столетника, листьев ежевики, листьев смородины черной, травы череды, плодов шиповника, травы полыни обыкновенной, исландского мха, цветков калины.

**Приготовление.** Смешать растения, 1 ч. л. смеси с горкой залить стаканом кипятка в термосе, настоять в течение 3 часов, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде.

### Рецепт 7

**Требуется:** по 1 ч. л. сока столетника, травы зверобоя, плодов шиповника, корневищ дягиля, травы череды, корневищ аира, цветков гречихи, цветков калины, побегов облепихи, листьев ореха грецкого, травы первоцвета, травы яснотки.

**Приготовление.** Смешать растения, измельчить в кофемолке, 8 г порошка залить 400 мл кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, настоять в тепле 2 часа, процедить, добавить сок алоэ.

**Применение.** Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде.

### Рецепт 8

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ч. л. измельченных сухих плодов шиповника.

**Приготовление.** Залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить.

**Применение.** Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при анемии, упадке сил.

### Рецепт 9

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1/2 стакана сока огурца, 1/2 стакана сока свеклы, 1/2 стакана сока моркови.

**Приготовление.** Смешать ингредиенты.

**Применение.** По 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

### Рецепт 10

**Требуется:** 150 г биостимулированного сока столетника, 40 г измельченного чеснока, сок 2 лимонов.

**Приготовление.** Ингредиенты смешать, поместить в стеклянную посуду, сверху завязать марлей.

**Применение.** Пить по 1 ч. л. на 1/2 стакана воды перед сном. Перед употреблением взбалтывать.

### Рецепт 11

**Требуется:** 100 г сока столетника, 500 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 250 г травы полыни (майской).

**Приготовление.** Смешать сок столетника с полынью, залить спиртом, настоять в течение 21 дня в темном месте.

**Применение.** При анемии по 1 капле на наперсток воды утром, курс лечения – 21 день.

### Рецепт 12

**Требуется:** 150 г сока столетника, 3 стакана истолченных плодов шиповника, 4 ст. л. травы чистотела, 10 ст. л. травы шалфея.

**Приготовление.** Шиповник залить 3 л воды, варить 10 минут, снять с огня, добавить остальные компоненты, настоять в течение 10–12 часов в теплом месте, процедить.

**Применение.** Пить по 100 г 3 раза в день за 1 час до еды в течение 20 дней.

### Рецепт 13

**Требуется:** 150 г сока столетника, 200 г корня аира, 500 г меда, 500 мл коньяка.

**Приготовление.** Смешать сок алоэ с измельченным корнем аира, добавить мед. Залить смесь коньяком, размешать, настоять в течение 2 недель в темном прохладном месте.

**Применение.** Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

### Рецепт 14

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 3 ст.л. травы душицы.

**Приготовление.** Залить 3 стаканами воды, кипятить 5 минут, настоять в течение 30 минут.

**Применение.** Пить по 1/2 стакана 3 раза в день с медом.

## Смеси для улучшения состояния при простудных заболеваниях

Пик обострения острых респираторно-вирусных инфекций приходится на весну и осень. В это время организм человека ослаблен и подвергается атакам всевозможных вирусов. Каждому без исключения доводилось испытывать на себе все «прелести» разбитого состояния, возникающего при гриппе, простуде и других заболеваниях.

Практически все острые респираторные заболевания сопровождаются головной болью, першением в горле, кашлем и насморком.

Поэтому необходимо защитить себя от инфекции, а если уж не удалось предотвратить возникновение болезни, то следует принять все меры для скорейшего выздоровления. Нередко человек, погруженный в дела, не уделяет должного внимания своему состоянию, считая, что оно «само пройдет». Конечно, зачастую так и происходит: через несколько дней симптомы болезни исчезают. Но все до поры до времени. Любая болезнь опасна, даже самое банальное ОРЗ может обернуться таким осложнением, что невозможно предсказать, как это отразится на человеке. Нередко обыкновенный насморк дает начало тяжелому заболеванию. Ведь бронхиты, всевозможные ангины, пневмонии и прочие тяжелые заболевания часто развиваются как следствие легкой простуды. А ларингит у ребенка вообще способен вызвать самое тяжелое из осложнений – ларингоспазм, в результате чего дети перестают дышать, необходима срочная госпитализация с применением реанимационно-дыхательной аппаратуры. У взрослых же хронические воспалительные болезни горла и верхних дыхательных путей часто приводят к развитию бронхиальной астмы. Отсюда вывод: к своему здоровью надо относиться серьезно, не пренебрегать лечением и профилактикой

болезней.

Своеобразной палочкой-выручалочкой в борьбе с вирусными инфекциями является столетник. Так что, если вы заметили у себя первые признаки начинающейся простуды, вспомните о вашем домашнем зеленом лекаре, тем более что все простудные заболевания в своих начальных стадиях прекрасно поддаются лечению с помощью лекарственных растений.

Поговорим для начала о том, как постараться избежать нежелательной болезни.

Для профилактики вирусной инфекции следует закапывать свежий сок столетника по 5 капель в каждую ноздрю через каждые 2–3 часа в течение 3–5 дней. Особенно хорошо использовать биостимулированный сок, но если его не оказалось, ваши защитные силы прекрасно поддержит свежий сок столетника. Детям сок алоэ закапывают в нос, разбавляя кипяченой водой так, чтобы малыш мог проглотить раствор, не морщась. Лекарство для детей должно быть терпимым на вкус, так как ребенка нелегко заставить выпить горькую микстуру, которую и взрослому-то не под силу проглотить, не поморщась. В этом случае столетник – превосходное лекарство.

### Рецепт 1

**Требуется:** 4 ст.л. свежего сока столетника.

**Приготовление.** Добавить 4 ст. л. кипяченой воды комнатной температуры и к соку алоэ.

**Применение.** Полоскать горло в случае першения, саднения, боли при глотании. Промывать глаза при покраснении склер, слезотечении и зуде. Каждый глаз промывается отдельным одноразовым тампоном.

### Рецепт 2

**Требуется:** 2,5 стакана биостимулированного свежего сока столетника, 6 стаканов красного вина (кагора), 5 стаканов меда натурального.

**Приготовление.** Смешать, настоять в течение 7 суток в плотно закрытой темной банке.

**Применение.** Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 2 часа до еды в течение 7 дней, по 1 ст. л. 3 раза в день за 2 часа до еды последующие 35 дней при ангине, гриппе, туберкулезе легких, бронхиальной астме, хроническом гайморите, язве двенадцатиперстной кишки, гипертонической болезни, экземе, злокачественных опухолях, лучевой болезни, упадке сил.

### Рецепт 3

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 4 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной.

**Приготовление.** Залить смесь 3 стаканами кипятка, закрыть крышкой, настоять при комнатной температуре 30 минут.

**Применение.** Принимать внутрь по 1 /3 стакана раз в день в течение 4 дней при вирусной инфекции.

### Рецепт 4

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 3 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 2 ст. л. цветков липы, 250 мл водки.

**Приготовление.** Смесь сухих растений с соком алоэ залить водкой, настоять в течение 14 дней, процедить.

**Применение.** По 20 капель на стакан теплой воды, размешать, выпить залпом. Принимать 2–3 раза в день до еды при начинающемся гриппе.

#### Рецепт 5

**Требуется:** по 1 ч. л. сока столетника, цветков бузины, плодов калины, цветков зверобоя.

**Приготовление.** Залить смесь 1 л кипятка, выдержать на медленном огне 20 минут, охладить, процедить.

**Применение.** Пить по стакану на ночь при первых признаках гриппа, для профилактики вирусных инфекций.

#### Рецепт 6

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ст. л. корня солодки, по 2 ст. л. травы багульника, корней девясила, золотого корня, сосновых почек, по 3 ст. л. травы зверобоя, марьяна корня, по 4 ст. л. корневищ аира, плодов шиповника.

**Приготовление.** Сухие растения смешать, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка в термосе, настоять в течение ночи, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при ОРВИ, заболеваниях уха, горла, носа.

#### Рецепт 7

**Требуется:** по 1 ч. л. сока столетника, коры ивы, цветков ромашки, липового цвета, плодов шиповника.

**Приготовление.** Сухие части растений смешать, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка в термосе, настоять в течение ночи, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Выпивать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при ОРВИ и заболеваниях уха, горла, носа.

#### Рецепт 8

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 2 ч. л. корня солодки, по 3 ч. л. травы душицы, хвои сосны, корней бадана, плодов кориандра, по 5 ч. л. листьев малины, травы зверобоя, цветков календулы.

**Приготовление.** Сухие части растений смешать, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе ночь, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при ОРВИ.

#### Рецепт 9

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 20 г травы полыни, 0,5 л водки.

**Приготовление.** Смешать полынь с соком столетника, залить водкой, настоять в течение 7 дней в темном месте при комнатной температуре, процедить, отжать.

**Применение.** Выпивать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при простуде.

#### Рецепт 10

**Требуется:** по 1 ч. л. сока столетника, цветков бузины черной, цветков ромашки аптечной, цветков липы сердцевидной, листьев мяты перечной.

**Приготовление.** Смешать сухие части растений,

1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять на водяной бане 15 минут, процедить, добавить столетник.

**Применение.** Пить по 1 стакану в горячем виде 3 раза в день при высокой температуре, кашле, простуде.

## **Средства от головной боли**

Головные боли на сегодняшний день – бич многих людей, и взрослых, и детей. Средства от недуга каждый выбирает себе сам: кто-то при малейшем недомогании хватается за таблетки, кто-то стойчески переносит головные боли, заставляя себя работать. Трудно передать словами страдания, испытываемые при сильных головных болях. Физическому недомоганию сопутствует подавленное настроение, тоска, сознанием человека овладевают мрачные мысли. Редко кто задается вопросом о причинах этого недуга, хотя для победы над недугом необходимо знать факторы, способствующие его возникновению. Невозможно назначить правильное лечение, не выяснив совершенно точно природу возникновения головной боли. Следует помнить, что необдуманное вторжение в тончайшую структуру головного мозга способно нанести вред.

Сама по себе головная боль, однако, болезнью не является, это симптом, причем симптом очень большого круга заболеваний. К примеру, человек может испытывать сильные головные боли при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях. Также головная боль иногда свидетельствует о возникновении серьезных болезней: при менингите головная боль сопровождается повышением температуры, напряжением мышц шеи и болями в области шеи. В этом случае требуется как можно скорее обратиться к врачу, чтобы выявить опасное заболевание на ранней стадии.

Головную боль может вызвать повышение внутричерепного давления из-за травмы головы. В этом случае болезненные ощущения сопровождаются тошнотой, головокружением и рвотой.

Следует проверить давление, если голова сильно болит по утрам – это может быть следствием высокого артериального давления.

Постоянно повторяющаяся головная боль может свидетельствовать о серьезном заболевании. Постоянные и постепенно усиливающиеся головные боли могут сигнализировать об опухоли мозга. В запущенной форме эти заболевания могут привести к необратимым последствиям: параличам и так называемым изменениям личности. Поэтому если заподозрена опухоль головного мозга, следует поторопиться с обследованием. Не стоит экономить на средствах – собственное здоровье стоит того.

Если же вы здоровы и головная боль без каких-либо сопутствующих симптомов у вас появляется лишь эпизодически, она может быть вызвана эмоциональным перенапряжением. Здесь мы поговорим о такой головной боли.

Мы предлагаем вам использовать лекарственные средства, приготовленные из столетника – универсального растения, своеобразной панацеи от большинства болезней. Конечно, нужно знать, как готовить лекарство, чтобы самому не нанести себе вред. Не забывайте, к лечению необходим грамотный подход, лучше, если вы заранее проконсультируетесь у врача. Но головную боль по силам снять любому человеку, даже не имеющему медицинского образования. Столетник в этом будет вам действенным помощником.

## **Рецепты от головной боли**

### **Рецепт 1**

**Требуется:** листья столетника.

**Приготовление.** Листья срезать, вымыть кипяченой водой, измельчить и отжать через марлю, сложенную в два слоя, или пропустить через мясорубку.

**Применение.** Принимать полученный сок по 1 ч. л. перед едой 2–3 раза в день. Курс лечения – от 21 дня до 2 месяцев. При невралгии принимать лекарство по 8 – 10 капель за 1 раз.

## Рецепт 2

А этот отвар приготовлен по рецепту болгарской целительницы Ванги. Он особенно эффективен при сильной головной боли.

**Требуется:** 1–2 листа столетника, 2–3 л воды.

**Приготовление.** Сварить листья столетника в 2 л воды.

**Применение.** В течение нескольких вечеров обливать отваром голову и тело.

Другой вариант этого средства: приложить к вискам и лбу разрезанный вдоль крупный лист столетника и полежать в темной комнате 30 минут.

## При ослаблении иммунной системы организма

О значении иммунной системы организма знают даже дети. Состояние здоровья человека прямо зависит от состояния его иммунной системы. Другими словами, если у вас хороший иммунитет, болезни будут обходить вас стороной. А вот лица с ослабленной защитной системой организма гораздо чаще подвержены всевозможным заболеваниям, начиная с таких привычных недугов, как ОРЗ или ОРВИ, и заканчивая более серьезными. Почему одни люди болеют раз в год, тогда как другие «не расстаются» с простудами? Все очень просто: здоровье человека определяется наличием в его организме защитных ресурсов. Таким образом, получаем: чтобы не болеть и в самые злейшие холода, необходимо иметь хороший иммунитет. За приобретением такового обратимся к нашему другу и помощнику – столетнику.

В свежих листьях и соке алоэ содержатся производные антрацена, которые повышают иммунитет человека. Кроме того, столетник – источник незаменимой янтарной кислоты, которая участвует в восстановлении нарушенных обменных процессов. Ее действие очень широко и распространяется не только на иммунную систему, но и на все органы и системы человека. Она стимулирует нервную систему, способствует нормализации деятельности кишечника и почек. Янтарная кислота применяется при лечении анемии, хронических сердечно-сосудистых заболеваний и радикулита. Она борется с воспалениями, повышает сопротивляемость организма к болезням, очищает кровь от токсинов. А новейшие исследования доказали, что янтарная кислота стимулирует выработку в организме инсулина, что особенно ценно для больных диабетом.

Столетник полезен еще и тем, что в нем содержатся все незаменимые для человека аминокислоты. Например, в нем обнаружен полисахарид ацеманнан, являющийся мощным иммуностимулятором и противовирусным агентом. Будучи очень редким и сложным соединением, этот углевод эффективен в борьбе с такими вирусными заболеваниями, как грипп и корь. Более того, следует отметить, что он оказывает положительное воздействие на больных с синдромом иммунодефицита, или СПИДом. Как многим читателям известно, СПИД считается одной из самых страшных болезней, не поддающейся лечению. Смерть больного иммунодефицитом может наступить от самой незначительной простуды из-за ослабления иммунитета. Содержащийся в столетнике ацеманнан не излечит от чумы XXI в., однако укрепит иммунную систему и предохранит от многих заболеваний. Весной и зимой наш организм испытывает авитаминоз, иммунная система ослабляется, и человек подвержен заболеваниям больше, нежели в какое-либо другое время. Укрепить защитные силы организма поможет столетник. Смеси, рецепты которых приведены ниже, следует принимать

поочередно в течение месяца 3 раза в день.

### Рецепт 1

**Требуется:** 500 г свежесрезанных листьев столетника, 500 г очищенных грецких орехов, 1,5 стакана меда.

**Приготовление.** Листья столетника и грецкие орехи пропустить через мясорубку, смешать с 1,5 стакана меда.

**Применение.** Употреблять смесь по 1 ст. л. после еды.

### Рецепт 2

**Требуется:** 3 ст. л. сока столетника, 100 г сливочного масла, 1/3 стакана меда, 5 ст. л. какао-порошка, 1 стакан молока.

**Приготовление.** Ингредиенты смешать. 1 ст. л. смеси размешать в стакане молока.

**Применение.** Выпить небольшими глотками. Применять 1 раз в день.

### Рецепт 3

**Требуется:** свежесрезанные листья столетника, 2 стакана меда, 1,5 стакана кагора.

**Приготовление.** Пропустить свежесрезанные листья столетника через мясорубку. Отжать через марлю 2 стакана сока, смешать с 2 стаканами меда и 1,5 стакана кагора.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Помимо этого, существует универсальный рецепт от многих болезней, таких как анемия, язва желудка, хронические гастриты, сопровождающиеся запорами, лучевые поражения, прогрессирующая близорукость, воспаление век, бронхиальная астма, фарингиты, ларингиты. Эту смесь используют и как укрепляющее средство и средство для повышения тонуса.

### Рецепт 3

**Требуется:** сок столетника и мед в равных пропорциях.

**Приготовление.** Смешать компоненты.

**Применение.** Принимать по 1 /3 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым молоком. Курс лечения – 3 недели. После 10-дневного перерыва курс повторить.

## Настои для полоскания горла

### Рецепт 1

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ч. л. травы полыни, 3 ст. л. травы зверобоя, 1,5 стакана медицинского спирта крепостью 40 %. **Приготовление.** Ингредиенты смешать, залить спиртом, настоять в течение 7 дней в темном месте, процедить.

**Применение.** Использовать по 30 капель на стакан кипяченой воды для полоскания горла при ангине через каждые 3 часа.

### Рецепт 2

**Требуется:** 2 ст. л. измельченной травы шалфея, 1 ст.л. свежего сока столетника.

**Приготовление.** Залить шалфей стаканом кипятка в термосе, настоять в течение 6

часов, процедить. Добавить сок столетника, взболтать, настоять в течение 1 часа в холодильнике. Перед употреблением довести до кипения на слабом огне, остудить.

**Применение.** Для полоскания горла.

### Рецепт 3

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 1 ч.л. соли, 1 ч. л. пищевой соды, 1 г йода, 3 г настойки зверобоя.

**Приготовление.** В 1,5 стакана теплой кипяченой воды растворить соль, соду, добавить йод, настойку зверобоя, сок столетника и размешать.

**Применение.** Использовать для полоскания горла.

### Рецепт 4

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ст. л. цветков липы сердцевидной, 2 ст.л. коры дуба.

**Приготовление.** Смешать цветки и кору, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка в термосе, настоять в течение 6 часов, процедить, остудить, добавить сок столетника.

**Применение.** Для полоскания полости рта и горла.

### Рецепт 5

**Требуется:** по 1 ч. л. сока столетника, шалфея лекарственного, травы зверобоя продырявленного, цветков бузины черной, коры дуба.

**Приготовление.** Сухие части растений смешать, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка в термосе, настоять в течение 6 часов, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Для полоскания полости рта и горла.

### Рецепт 6

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, по 3 ст. л. листьев мяты перечной, цветков ромашки лекарственной, листьев шалфея лекарственного.

**Приготовление.** Травы смешать, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка в термосе, настоять в течение 6 часов, процедить, добавить столетник.

**Применение.** Для полоскания полости рта и горла.

## Средства от конъюнктивита

Конъюнктивой называют соединительную оболочку, которая выстилает веки и наружную сторону глаза. Когда эта оболочка воспаляется, возникает такое неприятное заболевание, как конъюнктивит. Оно появляется вследствие инфекции, химического раздражения, повреждения, аллергических реакций и прочих причин. Конъюнктивит вызывает красноту, боль и зуд в глазах, а также гнойные выделения.

Помочь больному конъюнктивитом может все тот же столетник.

### Рецепт 1

**Требуется:** мякоть столетника (на кончике ножа).

**Приготовление.** Мякоть столетника заливают стаканом очень горячей воды.

**Применение.** Промывать глаза настоем 3 или 3 раза в день.



## Рецепт 2

**Требуется:** 1–2 листа столетника.

**Приготовление.** Промыть под струей проточной воды 1–2 листа столетника, пропустить через мясорубку, залить холодной кипяченой водой в пропорции 1:10, настаивать 6–8 часов.

**Применение.** Промывать настоем глаза и использовать его для примочек.

### Средства из столетника от воспалений периферической нервной системы

И, наконец, столетник оказывается полезным в лечении воспалений периферической нервной системы. Прежде чем говорить о расстройствах данной системы, рассмотрим, что же это такое, так как человек, не имеющий специального медицинского образования, может быть незнаком с данным термином.

Эта часть нервной системы получила название «периферическая» от своего положения по отношению к центральной нервной системе. Если центральная нервная система представлена головным и спинным мозгом, то ее периферия является собой все те нервные окончания, которые соединяют мозг с органами, в том числе с органами чувств. Нервные окончания в зависимости от того, с какой частью центральной нервной системы они сообщаются, подразделяются на спинномозговые и черепно-мозговые. Они ответственны за врожденные рефлексы, слух, зрение и многое другое.

Периферическая нервная система включает 12 пар черепных нервов, которые входят в мозг и выходят из него. Эти нервы связаны с областями головы, лица и шеи. Они проводят сенсорные и двигательные импульсы в обоих направлениях между головным мозгом и тканями и органами.

В периферической нервной системе есть отделы, которые могут контролироваться сознанием, и отделы, которые, напротив, сознанием не контролируются.

Не контролируемые сознанием отделы управляют бессознательными движениями, к которым относятся изменения сердечного ритма, частота дыхания, потоотделение. Импульсы этих отделов, в отличие от контролируемых, перерабатываются главным образом в стволе мозга без осмысления.

Ученым еще не до конца ясно, как нервная система справляется с контролем всех реакций организма, как она обеспечивает мышление и эмоции. Но, хотя нервная система и является мощной и сложной, она очень хрупкая. Все мы знаем поговорку «Нервные клетки не восстанавливаются». И в самом деле однажды разрушенный нейрон уже не восстанавливается, и в большинстве случаев повреждение становится необратимым.

Понятно, что воспаление периферической нервной системы может привести к серьезным нарушениям в функционировании органов и без надлежащего лечения лишит больного, например, подвижности или каких-либо иных способностей. Лучший исход при запущенном воспалении периферической нервной системы – это непрекращающиеся мышечные боли, худший – смерть. Врачи научились поддерживать жизнь некоторых таких больных с помощью аппаратуры, но рефлексы и высшая нервная деятельность, в том числе осознанное восприятие, у них не наблюдаются. Таким больным всю оставшуюся жизнь приходится вести растительный образ жизни.

Многие ошибочно считают, будто заболеть воспалением центральной периферической системы можно, лишь заразившись какой-нибудь необычайно редкой инфекцией. Такое мнение неверно. Воспаление подстерегает нас буквально на каждом шагу. Причиной неврита могут стать резкие охлаждения, ожоги, ушибы и прочие обычные травмы. Человек каждый день получает мелкие, незначительные ушибы, ударяется, падает. А ведь каждый такой удар чреват невритом. Вследствие отравлений или авитаминоза может развиваться полиневрит – множественное поражение нервов.

Также к болезням периферической нервной системы относят такие заболевания, как невралгия, радикулит, а также всевозможные психические расстройства (невроз, неврастению и пр.). Отеки мягких тканей становятся причиной туннельных поражений нервов: многие нервы проходят на своем пути сквозь своеобразные костные туннели, и при отеке мягких тканей в этих туннелях возникают пробки, препятствующие кровоснабжению нерва, в результате чего нарушается функция нерва. Например, весьма распространенное заболевание неврит лицевого нерва, превращающее одну половину лица в неподвижную маску (лицевой нерв регулирует мимику одной половины лица), вызывается обычно туннельным повреждением нерва, а именно его сдавливанием, отеком в канале височной кости.

Невралгия – это приступообразная или жгучая, тупая, ноющая боль по ходу нерва. К причинам этого недуга можно отнести поражение самого нерва, нервных сплетений позвоночника или патологические процессы, которые развиваются в тканях и органах около нерва.

Самые распространенные такие заболевания – невралгия тройничного нерва, затылочная, межреберная невралгия.

Люди, страдающие этой болезнью, не понаслышке знакомы с симптомами невралгии. Так, при невралгии тройничного нерва боли распространяются по ходу ветвей. Тройничный нерв имеет три ветви: первая ведет к коже лба и верхнему веку, вторая – к щеке, слизистой носа и зубам верхней челюсти, третья – к нижней части лица. При невралгии затылочного нерва боли идут от шеи к затылку. При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли появляются по ходу межреберных промежутков.

Справиться с недугом поможет столетник.

Официальная медицина практикует при воспалениях периферической нервной системы подкожные инъекции по 1 мл экстракта столетника.

Что еще можно посоветовать для лечения воспалений периферической нервной системы? Столетник следует употреблять для профилактики. Причем не только сок, но и по возможности мякоть листа, очищенную от кожицы. Мякоть следует употреблять в небольших количествах – достаточно раз в день съесть кусочек размером в 1 см<sup>2</sup>.

Для устранения горького вкуса кусочек можно посыпать сахаром.

Профилактику проводить надо весной и осенью, во время наибольших обострений. Продолжительность курса – 1 неделя.

### ***Столетник против бессонницы***

Бессонница выражается полным или частичным отсутствием сна. Чаще всего человек подолгу не может заснуть или пробуждение происходит намного раньше, чем обычно, а сон несколько раз прерывается на продолжительное время. Бессонница – настоящий бич для тех, кто занимается умственным трудом, так как эта категория людей больше всего подвержена данному заболеванию. Человек, страдающий расстройством сна, не высыпается, поэтому днем он вялый или, напротив, раздражительный и агрессивный. Бессонница значительно снижает качество жизни, лишая ночного отдыха, необходимого всем людям без исключения. Причины бессонницы могут быть самыми разными, начиная с заболеваний общего характера и заканчивая всевозможными переутомлениями. Нередко человек не может заснуть из-за психического возбуждения. Если бессонница вызвана каким-либо серьезным заболеванием, необходимо немедленно проконсультироваться у врача, чтобы устранить нарушения сна. Если же проблемы со сном вызваны нервным возбуждением, можно воспользоваться средствами народной медицины. В частности, отлично помогает при этом столетник.

#### **Рецепт 1**

***Требуется:*** 4 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. сока столетника.

**Приготовление.** Залить 4 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 2 часов.

**Применение.** Пить теплым по 0,3 стакана за 30 минут до еды.

### Рецепт 2

**Требуется:** 100 г измельченных плодов боярышника, 100 г сока столетника.

**Приготовление.** Компоненты смешать, залить смесь 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне 30 минут, остудить, процедить.

**Применение.** Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

### Рецепт 3

**Требуется:** взять в равных частях цветки боярышника кроваво-красного, корневища с корнями валерианы лекарственной, лист мяты перечной, траву омелы белой, траву пустырника обыкновенного, листья столетника.

**Приготовление.** Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать 30 минут, процедить.

**Применение.** Пить по 1 стакану утром и на ночь при повышенной раздражительности и бессоннице.

## Лечение желудочно-кишечных заболеваний

Одним из основных органов в организме человека является желудок. Приведем справедливое высказывание по данному поводу: «Желудок – посуда для варки еды». И с этим трудно не согласиться. Мало того, что желудок выполняет одну из главных функций – подготавливает пищу к перевариванию, так еще от его состояния зависит состояние всего организма человека. Без нормального функционирования желудочно-кишечного тракта здоровая жизнь попросту невозможна.

Однако мало кто может похвастаться хорошим состоянием своего пищеварения. Существуют тысячи заболеваний желудка. В организме человека все взаимосвязано, и зачастую на появление того или иного недуга указывают многочисленные симптомы. Организм можно сравнить с оркестром: стоит какому-либо инструменту прийти в негодность, как испортится звучание сонаты в целом. Иными словами, при заболевании отдельного органа страдает весь организм. Поэтому ни в коем случае нельзя оставлять без внимания внезапно появившееся недомогание или плохое самочувствие, ведь болезнь, как известно, легче предупредить, нежели вылечить. Многие симптомы, вроде бы не связанные с желудочно-кишечным трактом (например, бессонница, головокружение, головные боли, приливы крови к голове), могут указывать на расстройство питания, чаще всего желудка, кишечника.

Почему возникают проблемы с желудком? Нетрудно догадаться, что огромную роль в здоровье человека играют образ жизни, который он ведет, характер его питания, качество пищи. Многие люди сейчас питаются нерегулярно, не соблюдают режим питания, не следят за тем, что именно они едят. Большинство ест вредную пищу вроде гамбургеров, супов быстрого приготовления, да еще частенько питается сухомятку. Поэтому желудок скоро дает

о себе знать острыми болями, тошнотой, или, того хуже, появляется целый букет заболеваний: язвы, гастриты, острые катары, энтероколиты, запоры... Не нужно объяснять, чем грозят эти недуги: если не взяться вовремя за свое здоровье, не избежать скальпеля хирурга.

Поэтому необходимо следить за правильностью питания, соблюдать рациональную, сбалансированную диету, не забывать про сочетаемость продуктов: то, что нормально

усваивается само по себе, в соединении с другой пищей может привести к воспалению желудка. Так, например, пищевые вещества, вредно действующие при совместном употреблении, могут вызвать острый катар желудка. Не следует употреблять рыбу совместно с молоком, молоко – с ягодами, мед – с растительным маслом, яйца – с рыбой. Воспаление желудка может возникнуть, если человек после употребления масла выпьет холодной воды, если кислое будет употреблять вместе с молоком, а также если употребляются пищевые вещества, к которым организм человека не привык.

Конечно, правильный режим питания соблюдать может не каждый. У кого-то весь день проходит на работе, в школе или других заведениях, и из суточного питания выпадает обеденный прием пищи; другие привыкли к «неправильной» пище, и перестроить свой желудок для них проблематично... Но если симптомы нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта уже появились, необходимо срочное лечение. Однако многие медикаментозные средства могут оказаться вредными и только ухудшат состояние больного. Мы предлагаем обратиться за помощью к матушке-природе и использовать для своего лечения средства из ее зеленой аптеки. Пользу от применения лекарственных растений оценили уже многие люди. Существуют многочисленные отвары, сборы, помогающие бороться со множеством недугов. Данная книга посвящена столетнику – эффективному лекарственному растению, служащему лекарством от многих болезней, в том числе и заболеваний желудка. Кроме того, сок алоэ принимают по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гастритах, которые сопровождаются запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Говоря о болезнях пищеварительной системы, хотелось бы поподробнее остановиться на таком заболевании, как язвенная болезнь желудка и кишечника.

Язвенная болезнь – это хроническое заболевание, связанное с разрушением слизистой оболочки желудка или кишечника. Когда слизистая повреждается, обнажаются нижерасположенные слои стенки органа и образуется язва.

Почему возникает эта болезнь? Это происходит либо вследствие чрезмерной секреции желудочного сока и ферментов, либо из-за неполноценности слизистой, которая у здоровых людей защищает внутренние органы брюшной полости от эрозии, или так называемого самопереваривания. Язва является распространенным заболеванием, так как возникает также вследствие злоупотребления алкоголем и курения. Если процесс образования язв начался, то он продолжается до полного разрушения слизистого слоя того или иного органа пищеварительной системы.

Наверняка язвенники могут рассказать лучше любого врача о симптомах своего недуга. Прежде всего это острая боль, грызущая, постоянная или жгучая. Боли возникают через 20–30 минут после еды, а при язве двенадцатиперстной кишки характерны боли натощак и ночные боли. Язва часто сопровождается тошнотой, рвотой и изжогой. Главную опасность язвы составляет возможность кровотечения и развития непроходимости пищеварительной системы вследствие образования рубцов и спаек при частых обострениях язвенного процесса.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется свежий сок столетника. Многие зададутся вопросом, как приготовить свежий сок в домашних условиях? Сделать это довольно просто. Для этого срезают нижние или средние листья растения (верхние (молодые) не годятся), тщательно моют их кипяченой водой. Когда листья обсохнут, их кладут на тарелку прикрывают бумагой и помещают в холодильник на 12 дней. Достав листья из холодильника, удаляют испортившиеся, если таковые обнаружатся. Остальные следует пропустить через мясорубку. Из получившейся массы нужно выжать сок через сложенную вдвое марлю.

Но лечить язву надо комплексно. Во-первых, необходимо соблюдать строгую диету, исключить из рациона продукты, вызывающие обострения. Но, кроме этого, существуют специальные отвары и смеси, помогающие вылечить язвенную болезнь. Столетник в этом случае окажет неоценимую помощь страдающим от язвы больным. Наиболее действенное

средство готовится следующим образом.

### Рецепт 1

**Требуется:** 1/2 стакана измельченных листьев столетника, 1 стакан сахарного песка, 250 мл красного вина.

**Приготовление.** Смешать листья столетника и сахарный песок. Смесь настаивать в темном месте 3 дня, затем добавить красное натуральное вино и настаивать еще сутки.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев. Столетник эффективен при лечении расстройств желудочно-кишечного тракта и гастрите с пониженной кислотностью.

### Рецепт 2

**Требуется:** 75 мг сока столетника, 150 г меда, 20 г перги.

**Приготовление.** Смешать компоненты.

**Применение.** Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь хранить в холодильнике.

Хочется отметить такую способность сока столетника, как снятие раздражения в органах пищеварительной системы. Раздражение может быть вызвано различными химическими веществами. Эта способность алоэ объясняется тем фактом, что пустынные почвы, как правило, содержат природные соли, вредные для живых организмов. Поэтому пустынными растениями (и столетником в том числе) выработаны химические механизмы защиты от разрушающего действия почвенных солей.

Сок столетника богат ферментами и витаминами. Поэтому алоэ не только способствует приостановке болезненных процессов в желудке и кишечнике, но и помогает бороться с еще одним печальным результатом потребления недоброкачественного питания и пребывания в сильном стрессе – полным отсутствием желания есть, отвращением к еде. Если человек через определенные промежутки времени не получает пищи, он начинает испытывать чувство голода. При снижении или полном отсутствии аппетита можно говорить, что в организме происходят болезненные изменения. Отсутствие аппетита, как и переедание, – нежелательная крайность, оно чревато серьезными последствиями. Отказ от употребления еды препятствует выработке желудком пищеварительных соков и тем самым – перевариванию и усвоению пищи, поэтому необходимо вовремя и правильно питаться. Длительное отсутствие аппетита может привести к истощению. Человек, долго воздерживающийся от еды, теряет вес. Существует множество причин истощения: нарушение функции щитовидной железы, отсутствие в организме необходимых веществ для нормального питания тканей. Сок столетника заметно улучшает аппетит, если используется в малых дозах.

Столетник в сочетании с другими травами способен излечивать множество других заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Ниже приведены наиболее распространенные и действенные рецепты лекарственных смесей, приготовленных из столетника с добавлением других трав, используемые при лечении ЖКТ.

## Сок столетника с медом

### Рецепт 1

Рекомендуется применять при хроническом запоре.

**Требуется:** 100 г листьев столетника, 4 ст. л. меда.

**Приготовление.** Свежесрезанные листья столетника выдержать 2 недели в холодильнике, затем выжать из них сок и смешать его с медом.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. смеси за 30 минут до еды. Через 2 дня приема дозу необходимо уменьшить наполовину.

## Рецепт 2

*Требуется: 1/2 стакана сока столетника, 100 г меда.*

**Приготовление.** Смешать ингредиенты.

**Применение.** Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 3 недель при гастритах.

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. Воспалительный процесс развивается вследствие повреждения этой оболочки и может протекать в острой и хронической формах.

Острый гастрит характеризуется внезапным появлением и выраженностью симптомов. Продолжается заболевание 2–4 дня. Причинами острого гастрита могут быть бактериальная и вирусная инфекции, несоблюдение принципов рационального питания, а также применение таких медицинских препаратов, как аспирин или стероиды. Кроме того, гастрит может быть вызван употреблением чрезмерного количества алкоголя. Однако в основном выяснить причины этого расстройства не удается.

При остром гастрите возникают неприятные ощущения и боли в животе, снижение аппетита, тошнота, рвота, иногда отмечаются головные боли и повышение температуры.

Хронический гастрит характеризуется продолжительным, упорным течением и обострениями. В результате хронического гастрита наступает стойкое повреждение слизистой желудка. Почему возникает хронический гастрит? Прежде всего вследствие заболеваний почек и печени, язвенной болезни, сахарного диабета или систематического злоупотребления алкоголем. Другими отягчающими факторами являются продолжительное употребление острой и раздражающей пищи, дефицит витаминов или длительное лечение некоторыми препаратами (аспирином, стероидными гормонами и антибиотиками). При гастрите с повышенной кислотностью отмечаются изжога, отрыжка кислым, иногда рвота. Больных беспокоят боли в подложечной области, ночные и голодные боли. При гастрите с пониженной кислотностью наблюдаются неприятный вкус во рту, тошнота, чувство переполнения в подложечной области, признаки анемии, снижение аппетита и веса. Очень важно при лечении данного заболевания не только принимать необходимые лекарства, но и сократить (а лучше совсем исключить) употребление алкоголя и кофеина, а также острой пищи, отказаться от курения и использовать соответствующие препараты.

При гастрите поможет и простой сок столетника. Его рекомендуется принимать по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

## Настой из полыни, столетника и корня цикория

Этот настой рекомендуется пить при желчнокаменной болезни. Данное заболевание характеризуется образованием камней в желчном пузыре. Развитию заболевания способствуют инфекции, нарушение обмена веществ, неправильное питание, генетическая предрасположенность.

Основным проявлением желчнокаменной болезни являются боли в правом подреберье. Может развиваться печеночная колика – резкая колющая боль, отдающая в правую лопатку, правое плечо, реже – в поясницу. Часто это заболевание сопровождается тошнотой, рвотой. Но иногда болезнь протекает бессимптомно и обнаруживается лишь при ультразвуковом исследовании.

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 2 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. горькой полыни, мед или сахар по вкусу.

**Приготовление.** Смесь трав залить кипятком и настаивать 20–30 минут, предварительно укутав посуду с жидкостью. В процеженный травяной настой добавить сок столетника, положить сахар или мед по вкусу, тщательно размешать.

**Применение.** Принимать обязательно в горячем виде по 1 /2 стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

### **Мятный настой**

Рекомендуется при воспалительных заболеваниях печени.

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, по 1 ст. л. листьев мяты, цветков зверобоя, 2 ст. л. травы спорыша.

**Приготовление.** Травы измельчить, залить водой комнатной температуры и кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Затем настоем выдержать в теплом месте 20 минут, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Теплый настой принимать внутрь по 3 ст. л. 4 раза в день.

### **Травяной чай**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, по 1 ч. л. цветков бессмертника, травы зверобоя.

**Приготовление.** Смесь трав залить небольшим количеством теплой воды и оставить на 7–8 часов (лучше на ночь), накрыв полотенцем. Затем настоем довести до кипения и процедить.

**Применение.** Принимать его по 1 /2 стакана как чай, добавив липовый мед или сахар. Стараться первую неделю принимать настоем до 6–7 раз в день понемногу, а во вторую неделю уменьшить количество принимаемого настоя до 3 раз в день. После 2 недель приема лечение прекратить.

Через 3–4 месяца вновь повторить такой же курс. Используя это лечение, необходимо строго соблюдать диету: не есть ничего соленого, острого и жареного.

### **Виноградный отвар с травами**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила.

**Приготовление.** Все составные части в измельченном виде перемешать. Затем заварить 1 л кипяченой воды, кипятить 15–20 минут, настоять, процедить.

**Применение.** Пить по 1 /2 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды или, если не получится выпить до приема пищи, в промежутках между едой.

Ни в коем случае не принимать отвар после еды, иначе результата не будет никакого.

### **Травяной чай с медом**

**Требуется:** 1 ч. л. корней крапивы, по 1 ст. л. измельченных листьев столетника, листьев крапивы, листьев зверобоя, сахар или липовый мед по вкусу.

**Приготовление.** Заварить сухие измельченные корни крапивы 800 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать 3–4 часа. В это же время приготовить отвар из листьев крапивы и зверобоя. Для этого следует залить их крутым кипятком, прокипятить на небольшом огне в течение 20–25 минут, добавить измельченные листья столетника, настоять около 1 часа, процедить через двойной слой марли. Процеженный настой и отвар охладить до комнатной температуры, подсластить медом или сахаром.

**Применение.** Принимать по 1 /3 стакана 2–5 раз в день (количество приемов следует определять в зависимости от тяжести заболевания) за 10 минут до еды. Такой лечебный чай

хорошо употреблять при плохой работе нездоровой печени, для улучшения ее работы и усиления желчеотделения.

### **Молочный отвар с вишней и столетником**

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 1 ст.л. листьев вишни, 1 ст.л. цветков зверобоя, 3 стакана молока.

**Приготовление.** Листья вишни и зверобой залить горячим молоком, довести до кипения, добавить сок столетника и держать на слабом огне около 30–40 минут. Затем снять с огня, охладить, процедить и пропустить через фильтр.

**Применение.** Пить по 4 ст. л. 3 раза в день после еды, последний прием – перед сном. Курс лечения – 1–2 месяца.

Отвар хорошо помогает при заболеваниях печени.

### **Свекольное средство со столетником**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 небольшая свекла, 4 ст. л. спиртовой настойки зверобоя, 4 л воды.

**Приготовление.** Свеклу вымыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кусочками и сложить в небольшую кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем свеклу вынуть из отвара, а сам отвар процедить.

Добавить в него спиртовую настойку зверобоя, сок столетника и хорошо размешать.

**Применение.** Принимать по 1 /2 стакана в день при воспалении и болях в печени и желчном пузыре.

### **Анисово-мятный чай со столетником**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 3 ч.л. семян аниса, 4 ч.л. зверобоя, 1 ст.л. листьев мяты.

**Приготовление.** Семена аниса хорошо размять в ступке и соединить с измельченным зверобоем и листьями мяты. Добавить измельченные листья столетника. Все заварить крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать 30 минут. После этого смесь процедить.

**Применение.** Принимать маленькими глотками 7–8 раз в день, запивать половиной стакана холодной воды. Этот настой следует пить с сахаром, как чай, после жирной пищи, а также до приема жирной и острой пищи. Можно принимать настой и для профилактики заболеваний печени, особенно при плохой наследственности.

### **Настой из зверобоя, столетника и крапивы**

Замечательным лечебным свойством обладает сочетание листьев крапивы, алоэ и травы зверобоя. Такой настой является прекрасным заживляющим и антисептическим средством. Его очень хорошо использовать для лечения мелких ранок прямой кишки, которые ведут к образованию геморроидальных узлов.

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 2 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. травы зверобоя.

**Приготовление.** Растения залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов. Затем настоем процедить.

**Применение.** Пить по 1 /4 стакана 3 раза в день до еды.

### **Настой зверобоя, столетника и коры калины**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 2 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. измельченной



коры калины.

**Приготовление.** Зверобой и кору залить холодной водой и кипятить на медленном огне в течение 30–40 минут. Затем отвар процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать при болях в желудке по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

## **Настой из столетника и тысячелистника**

### **Рецепт 1**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, измельченной травы зверобоя, травы тысячелистника.

**Приготовление.** Травы измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 1 час. Процедить.

**Применение.** Принимать настой при холецистите и гепатите по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

### **Рецепт 2**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, травы тысячелистника, травы бессмертника песчаного, чистотела большого, по 1 ч. л. полыни горькой, листьев мяты перечной.

**Приготовление.** Вышеперечисленные травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2 часа в темном прохладном месте. Затем настой процедить.

**Применение.** Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при гепатите, холецистите, а также при печеночно-болевым синдроме у физкультурников и спортсменов.

## **Настой столетника и одуванчика**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, корня одуванчика, листьев мяты перечной, травы чистотела большого.

**Приготовление.** Сбор залить кипятком и настаивать 40 минут. После этого настой процедить.

**Применение.** Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при печеночно-болевым синдроме.

## **Настой столетника и мяты перечной**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, листьев мяты перечной, травы чистотела, 2 ч. л. травы спорыша, 2 ст. л. цветков зверобоя.

**Приготовление.** Травы перемешать, залить водой комнатной температуры, греть 20 минут на водяной бане, затем оставить на 20 минут. После этого настой процедить.

**Применение.** Принимать по 1 стакану 2 раза в день в период обострения заболеваний желчного пузыря.

## **Настойка столетника и чистотела**

**Требуется:** по 1 ст. л. измельченных листьев столетника, цветков календулы, 3 ч. л. травы чистотела большого, 150 мл медицинского спирта.

**Приготовление.** Цветки календулы, столетник и чистотел залить спиртом и оставить в прохладном темном месте на 3–4 недели. Профильтровать.

**Применение.** Принимать по 10 капель данной настойки с 1/2 стакана кипяченой воды 2 раза в день – утром и вечером.

### **Настой столетника и фенхеля**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, листьев тысячелистника обыкновенного, листьев бессмертника песчаного, листьев фенхеля, листьев чистотела большого, листьев мяты перечной.

**Приготовление.** Травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20 минут в темном прохладном месте. После этого настой процедить.

**Применение.** Принимать настой по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до приема пищи при гепатите, холецистите, панкреатите и печеночной колике.

Этот настой универсален, так как подходит для лечения всех вышеперечисленных заболеваний. Что такое гепатит, или желтуха, многим нашим читателям известно, даже если они сами непосредственно и не перенесли это заболевание. По поводу остальных недугов дадим небольшие пояснения.

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы. Это заболевание возникает, если проток железы перекрывается камнями из желчного пузыря, опухолью или кистой. В этом случае нарушается нормальный отток пищеварительных соков с ферментами в двенадцатиперстную кишку, начальный отдел тонкого кишечника. Ферменты могут привести к полному разрушению ткани железы, а также расположенных вблизи кровеносных сосудов и других органов брюшной полости. В результате этого процесса возникают сильные кровотечения, шок, перитонит (воспаление брюшины) и наступает смерть.

Холецистит – воспаление желчного пузыря. В большинстве случаев развивается при наличии камней в желчном пузыре. Это заболевание возникает из-за нарушения оттока желчи, что происходит из-за нерегулярного питания, переедания, неправильного образа жизни, запоров. Различают острый и хронический холецистит. Общими симптомами являются боли в правом подреберье, тошнота, ощущение горечи во рту. Это заболевание нельзя пускать на самотек, иначе потребуются хирургическое вмешательство. Следует соблюдать строгую диету с ограничением жирных блюд.

### **Отвар из столетника и бессмертника**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, листьев мяты перечной, травы полыни горькой, травы бессмертника песчаного, 2 ч. л. листьев чистотела большого.

**Приготовление.** Травы измельчить, залить водой и варить на медленном огне в течение 20 минут. После этого отвар процедить и остудить.

**Применение.** Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды как желчегонное средство.

### **Средство «Домашнее»**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника и листьев свежего чистотела.

**Приготовление.** Отжать из чистотела и столетника сок.

**Применение.** Принимать по 1 капле сока чистотела и сока столетника на 1/2 стакана кипяченой воды 2 раза в день за 15 минут до приема пищи.

Курс лечения – 7 дней.

### **Настой столетника и стальника**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, листьев березы, травы чистотела, 3 ч. л. корня стальника, по 4 ч. л. листьев можжевельника, листьев лапчатки гусиной.

**Приготовление.** Травы соединить, залить кипятком и настаивать 40 минут. После этого настой процедить.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до приема пищи при желчнокаменной болезни.

Этот сбор необходимо употреблять только после консультации и под непосредственным контролем врача, так как продвижение камня по желчным ходам может привести к обтурации (закрытию просвета полого органа) и самым непредвиденным последствиям.

### **Настой столетника, бессмертника и чистотела**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, травы чистотела, 2 ч. л. цветков бессмертника. **Приготовление.** Смесь трав залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 7–8 часов. Затем настой довести до кипения и процедить.

**Применение.** Принимать при холецистите и панкреатите по 1 /2 стакана 3 раза в день как чай, подсластив липовым медом или сахаром.

Используя это лечение, нельзя употреблять ничего соленого, острого и жареного.

### **Отвар столетника и полыни**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, листьев чистотела большого, 2 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, по 3 ч. л. листьев мяты перечной, травы полыни.

**Приготовление.** Травы перемешать, залить кипятком и варить на слабом огне в течение 20 минут. После этого накрыть отвар крышкой и настаивать

2 часа в темном прохладном месте. По истечении положенного времени отвар процедить.

**Применение.** Принимать при расстройствах пищеварения по 1 /2 стакана утром и вечером перед едой.

Завершим данную главу рецептом от рака желудка. Это тяжелое заболевание, так как лекарства против рака современная медицина не знает. Однако приведенный ниже рецепт поможет если не вылечить болезнь, то облегчить ее течение.

**Требуется:** 2 ст. л. сока столетника, 500 мл коньяка, 3 свежих листа пеларгонии, 3 капли йода.

**Приготовление.** Залить сок столетника коньяком. Листья пеларгонии поместить в термос и залить 3 ст. л. кипятка, затем процедить и добавить этот настой в коньяк со столетником, туда же капнуть 3 капли йода.

**Применение.** Принимать этот настой по коньячной рюмке натошак утром и вечером. В первое время могут беспокоить боли, особенно ночью, а через 2 недели со стулом могут появиться кровяные выделения, после чего обычно наступает улучшение.

### **Столетник против заболеваний органов дыхания**

Легкие – это изумительно тонкий механизм, обеспечивающий жизнь человека в буквальном смысле этого слова. Здоровый человек в среднем делает около 15 вдохов-выдохов в минуту. Если подсчитать суммарное количество дыхательных движений за сутки, получим около 22 000! Нетрудно догадаться, как важно нормальное функционирование органов дыхания для человека. Проследим, как происходит процесс дыхания. Воздух, попав в легкие, растягивает стенки сотен миллионов мелких ячеек – легочных альвеол. Здесь и происходит двусторонний обмен между воздухом и кровью. Уже

из легких кровь, обогащенная кислородом, несет жизнь всем клеткам и тканям. Кроме этой жизненно необходимой функции, легкие выполняют выделительную функцию и регулируют теплоотдачу организма.

Почему возникают болезни легких и органов дыхания? Россия – страна с холодными, морозными зимами, поэтому в осенне-зимний период наиболее часты вспышки простудных заболеваний. Нормальное состояние бронхов и легких обеспечивают соответствующие условия: теплая пища и питье, теплый климат, теплое помещение, теплое время года и пр. При лечении заболеваний легких необходимо учитывать эти аспекты.

Столетник превосходно помогает при лечении заболеваний органов дыхания. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся болезни легких и средства для их лечения.

### Рецепт 1

**Требуется:** 250 г листьев столетника, 1/2 л кагора марочного, 350 г незасахарившегося меда.

**Приготовление.** Столетник не поливать 2 недели до срезания листьев. Листья мелко нарезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать. Оставить на 9 дней в прохладном месте (можно на 14 дней). Процедить, отжать.

**Применение.** Принимать первые 2 дня по 1 ст. л.

3 раза в день, а затем по 1 ч. л. 3 раза в день. Применять при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

### Рецепт 2

**Требуется:** 15 г сока столетника, 100 г свиного смальца, 100 г сливочного несоленого масла, 100 г чистого пчелиного меда, 50 г какао (для вкуса).

**Приготовление.** Ингредиенты смешать.

**Применение.** Принимать при бронхолегочных заболеваниях по 1 ст. л. на стакан горячего молока 2 раза в день.

## Средства из столетника при воспалении легких

Воспаление легких, или пневмония, – это заболевание, возникающее самостоятельно или как осложнение других заболеваний. Пневмония занимает значительное место среди всех заболеваний внутренних органов. Особенно учащаются случаи ее возникновения во время эпидемий гриппа.

Это заболевание, как и многие другие, описано в классической литературе. Обратимся к рассказу О. Генри «Последний лист»: «В ноябре неприветливый чужак, которого доктора именуют пневмонией, незримо разгуливал по колонии, касаясь то одного, то другого своими ледяными пальцами. По Ист-Сайду этот душегуб шагал смело, поражая десятки жертв, но здесь, в лабиринте узких, поросших мохом переулков, он плелся нога за ногу».

Автор называет пневмонию «дюжим старым тупицей с красными кулачищами и одышкой». И в самом деле, начало заболевания часто не удается установить, так как коварный недуг развивается на фоне уже имеющегося бронхита или катара верхних дыхательных путей. Наиболее характерными симптомами пневмонии являются кашель, лихорадка и одышка. Помимо этого, могут возникать боли в грудной клетке при кашле и глубоком дыхании. Больной имеет частое дыхание, при этом лицо его красного оттенка, а губы синюшные.

Чем же опасна пневмония? В прошлом смертность от воспаления легких составляла 20–25%. До использования при лечении антибиотиков довольно часто наблюдались осложнения: гнойные плевриты, нагноительные процессы в легких, менингит, миокардит, очаговый нефрит. Хорошо, когда смысл этих слов известен только понаслышке, но, когда

человеку приходится испытать тяжесть течения болезни на себе, ему можно только посочувствовать. Наша задача – рассказать, как вылечиться от пневмонии при помощи лекарственных трав (в частности, столетника). Ведь это уникальное растение чаще других используется в лечении воспалений легких.

*Рецепты при воспалении легких*

### Рецепт 1

**Требуется:** 1 стакан сока столетника, 1 ч. л. соли.

**Приготовление.** Смешать компоненты, настоять в прохладном темном месте 12 часов, периодически помешивая.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды при пневмонии, бронхите, плеврите.

### Рецепт 2

**Требуется:** 5 листьев столетника, 4 ст. л. меда.

**Приготовление.** Листья алоэ вымыть, разрезать, залить половиной объема меда, настоять в темном прохладном месте 30 дней. Листья с медом измельчить, залить оставшимся медом, настоять в течение 30 дней, процедить.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды при бронхиальной астме, бронхите и пневмонии.

### Рецепт 3

**Требуется:** 6 ст. л. сока столетника, 10 ст. л. меда, 3 ст. л. кагора.

**Приготовление.** Смешать компоненты, настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 5 дней.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды при пневмонии, туберкулезе.

### Рецепт 4

**Требуется:** 2 измельченных листа столетника,

12 ст. л. меда, 4 ст. л. воды.

**Приготовление.** Смешать компоненты, варить на слабом огне 2 часа, остудить, перемешать, хранить в прохладном месте.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при пневмонии.

### Рецепт 5

**Требуется:** 1 стакан сока столетника, 2 стакана меда, 1 стакан коньяка, по 2 ст. л. почек сосновых, сухих измельченных листьев тысячелистника, травы полыни, плодов шиповника, 3 стакана чаги (измельченной).

**Приготовление.** Смешать в эмалированной посуде сосновые почки, тысячелистник, полынь, шиповник, чагу. Залить 1,5 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 2 часов, варить на слабом огне 2 часа, накрыв крышкой. Настоять в теплом месте 24 часа, процедить, добавить остальные ингредиенты, смешать. Настоять в теплом месте 4 дня, периодически помешивая. Хранить в холодильнике.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при воспалении легких.

### Рецепт 6

**Требуется:** 100 г листьев столетника, 100 г майского меда, 20 г измельченной травы зверобоя, 100 мл белого виноградного вина.

**Приготовление.** Траву залить 200 мл кипятка, варить 30 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Листья столетника пропустить через мясорубку. Все компоненты смешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть плотной пробкой, настоять в прохладном месте 10 дней.

**Применение.** Принимать по 1 ч. л. через 1 час в течение 5 дней, затем по 1 ст. л. через 3 часа в течение 25 дней.

### Рецепт 7

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 3 ст.л. травы девясила, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана липового меда.

**Приготовление.** Траву залить 2,5 стакана кипятка, кипятить 30 минут, процедить. Мед смешать с оливковым маслом на водяной бане. Все ингредиенты соединить, размешать, настоять в холодильнике 14 дней.

**Применение.** Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при туберкулезе и пневмонии.

### Смесь трав от туберкулеза

«Туберкулез не может поразить человека, если его пищеварительная система в порядке», – говорил **Свами Шивананда, мастер йоги.**

Туберкулез – болезнь очень серьезная и опасная. Даже упоминание этого страшного названия внушает весьма понятный ужас. Развивается это заболевание незаметно, и оттого становится еще опасней. Многие симптомы туберкулеза можно приписать другим болезням. Прежде всего это кашель, слабость, мокрота, иногда кровохарканье, одышка, ускоренный пульс, лихорадка с характерным румянцем на щеках, повышение температуры к вечеру, проливные поты, боли в груди.

Со времен открытия возбудителя туберкулеза – палочки Коха – стали применяться все новые и новые лечебные средства в борьбе с заболеванием. Как правило, все они дорогостоящие, и стоимость их растет в геометрической прогрессии. Простым людям дорогие лекарства не по карману, и позволить себе лечение большинство больных просто не в состоянии. Однако надежда есть и у больных этим страшным недугом. Как всегда, на помощь приходит незаменимый доктор алоэ. Это средство довольно просто и доступно каждому.

**Требуется:** 1 лист столетника, 50 мл спиртовой настойки зверобоя, 200 мл касторового масла, 20 г шоколада.

**Приготовление.** Лист столетника пропустить через мясорубку положить в эмалированную кастрюлю и смешать с касторовым маслом. Кастрюлю поставить на слабый огонь и довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Снять средство с огня, добавить спиртовую настойку зверобоя, растопленный на водяной бане шоколад. Весь состав тщательно перемешать, остудить в течение 1–2 часов и сложить в любую стеклянную посуду, лучше всего в небольшую банку. Массу поставить в холодильник и хранить 6–7 дней.

**Применение.** Принимать по 50 г 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, затем следует сделать перерыв на месяц и после этого процедуру повторить.

### Рецепт 2

**Требуется:** 100–150 г измельченных, биостимулированных листьев столетника, 500 г

топленого свиного (барсучьего) жира, 25 г чеснока очищенного, 50 г березовых почек, 50 г меда, 100 мл коньяка, скорлупа 6–8 куриных яиц.

**Приготовление.** Яичные скорлупки прокалить на сковороде на слабом огне 10 минут, отделить белочную оболочку, смолоть на кофемолке. Все ингредиенты смешать. Настоять в теплом месте 6 дней, периодически помешивая.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. в день за 30 минут до еды, при тяжелом состоянии – до 3 ст. л. в день (при туберкулезе, пневмонии).

### Рецепт 3

**Требуются:** 200 г измельченных, биостимулированных листьев столетника, 1000 г липового меда, 200 г масла оливкового, 100 г березовых почек, 50 г липового цвета, 30 г цветков ромашки.

**Приготовление.** Мед растопить, смешать с листьями столетника. Березовые почки и липовый цвет залить 2 стаканами кипятка, кипятить 2 минуты, отжать, процедить, влить в остывший мед и алоэ, смешать. Ромашку залить стаканом кипятка, влить в эту смесь. Размешать, разлить в две бутылки, в каждую добавить оливковое масло (поровну). Хранить в прохладном месте.

**Применение.** Принимать при простуде, вирусных инфекциях, туберкулезе по 1 ст. л. 3 раза в день, перед употреблением взбалтывать.

### Рецепт 4

**Требуется:** 100 г сока столетника, 10 лимонов, 5 куриных яиц, 250 мл коньяка, 1 ст. л. какао, 600 г меда.

**Приготовление.** Лимоны натереть на терке, яйца вымыть, уложить на дно эмалированной, глиняной или стеклянной посуды, сверху положить тертые лимоны. Настоять в теплом месте 2 суток. В отдельной посуде смешать остальные ингредиенты на водяной бане, влить в посуду с лимонами, не перемешивая. Настоять в теплом месте 14 дней. Яйца (очень аккуратно!) вынуть, массу процедить, разложить по банкам, хранить в холодильнике.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев. Не курить и не принимать алкоголя. Средство высокоэффективно и при открытой форме туберкулеза.

### Рецепт 5

**Требуется:** 3 ч. л. сока столетника, 2 ч. л. сока манжетки, 4 ст. л. масла сливочного, 4 ст. л. меда, 4 ст. л. какао.

**Приготовление.** Смешать ингредиенты.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. перед обедом и ужином, запивая горячим молоком, при туберкулезе легких.

### Рецепт 6

**Требуется:** 4 ст. л. сока столетника, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана топленого свиного сала, 1 стакан меда.

**Приготовление.** Смешать компоненты.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, запивая горячим молоком, при туберкулезе легких.

### Рецепт 7

**Требуется:** 1 стакан измельченных листьев столетника, 2 стакана сахарной патоки, 2 ст. л. измельченной канифоли (смолы).

**Приготовление.** Смешать, поставить в духовку на слабый огонь на 5–6 часов, процедить через сито.

**Применение.** Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 минут до еды до тех пор, пока смесь не закончится. Сделать перерыв на 9 дней, затем курс лечения повторить.

### Рецепт 8

**Требуется:** 100 г меда пчелиного липового, 100 г свиного нутряного сала, 100 г масла сливочного несоленого, 150 мл сока столетника, 50 г какао в порошке.

**Приготовление.** Алоэ перед срезанием не поливать 2 недели. Растопить в эмалированной кастрюле свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не давать), кастрюлю снять с огня и положить остальные ингредиенты. Размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике.

**Применение.** Принимать утром и вечером по 1 ст. л. состава, растворив в 1 стакане горячего молока, длительное время.

### Рецепт 9

**Требуется:** 1200 г липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев столетника, 100 г оливкового масла, 25 г березовых почек, 10 г липового цвета, 2 стакана воды.

**Приготовление.** Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить столетник и кипятить 5–10 минут на слабом огне. Отдельно сварить березовые почки и цвет липы в течение 3 минут в 2 стаканах воды, настоять, накрыв полотенцем, 15–20 минут, процедить, отжать. После охлаждения в мед влить отвар почек и липы. Размешать. Смесь разлить в темные бутылки, добавить в каждую бутылку поровну оливкового масла.

**Применение.** Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

### Рецепт 10

**Требуется.** 1 200 г липового меда, 1 стакан мелко нарубленных листьев столетника, 200 г прованского масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета, 2 стакана воды.

**Приготовление.** Растопить мед в кастрюле, добавить столетник. Смесь хорошо проварить. Отдельно в 2 стаканах воды варить березовые почки и липовый цвет в течение 1–2 минут. Когда мед остынет, влить отвар из березовых почек и липового цвета. Смесь разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

### Настой столетника

**Требуется:** 2 ст. л. сухой травы шалфея, 1 ст. л. свежего сока столетника, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода.

**Приготовление.** Траву шалфея лекарственного залить водой и на слабом огне довести до кипения. Профильтровать, удалить отходы.

Остудить отвар до комнатной температуры и смешать со свежим соком столетника и перекисью водорода. Взболтать полученную смесь и поставить в темное прохладное место на 2–3 часа.

**Применение.** Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.



## Настой столетника и шалфея

**Требуется:** 2 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного, 1 ст. л. свежего сока столетника древовидного.

**Приготовление.** Траву шалфея лекарственного залить крутым кипятком и заварить в термосе. Через 5–6 часов профильтровать. Настой должен получиться прозрачным. К еще теплomu настою добавить свежий сок алоэ древовидного. Взболтать полученный раствор и настаивать еще 1–2 часа в холодном темном месте.

**Применение.** Перед употреблением разогреть раствор на слабом огне, довести до кипения. Затем остудить. Принимать по половине стакана 2–3 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

## Отвар лекарственный

**Требуется:** по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, листьев столетника, листьев подорожника.

**Приготовление.** Сырье залить кипятком и настаивать 5–6 часов. Остудить до температуры 37 °С. Профильтровать.

**Применение.** Полоскать этим отваром горло.

## Средство для полоскания

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. пищевой соды, 1 г йода, 3 г спиртовой настойки зверобоя.

**Приготовление.** В стакане теплой кипяченой воды растворить соль и соду, добавить йод и несколько капель спиртовой настойки зверобоя и сока столетника, перемешать.

**Применение.** Полоскать горло несколько раз в день при простуде, особенно при заболеваниях горла.

## Настой столетника и зверобоя

### Рецепт 1

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. листьев эвкалипта,

2 ст. л. цветков липы, 200 мл водки.

**Приготовление.** Сырье измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней. Настойку процедить и применять при начинающемся гриппе. Для этого в 1 стакан теплой воды добавить 10–20 капель настойки, тщательно размешать до полного растворения и выпить залпом.

**Применение.** 2–3 раза в день до еды.

### Рецепт 2

Настой оказывает лечебное действие при ангине.

**Требуется:** 1 ст. л. сока столетника, 2 ст. л. цветков зверобоя, 20 г ягод шиповника, 10 г плодов аниса, сахар по вкусу.

**Приготовление.** Смешать зверобой, анис, шиповник и заварить 3 стаканами кипятка и настаивать 40 минут. Когда настой остынет до нужной температуры, процедить его, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 15 минут до приема пищи,

подсластив сахаром.

### Рецепт 3

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, травы чистотела, по 2 ст. л. травы зверобоя, травы бессмертника песчаного.

**Приготовление.** Сырье залить кипятком, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на 12 часов. Затем прокипятить 5-10 минут и процедить.

**Применение.** Принимать 4 раза в день после еды по 1/2 стакана.

### Травяной отвар

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 4 ст.л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 600 мл воды.

**Приготовление.** Травяную смесь залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20–30 минут.

**Применение.** Принимать по 1/3 стакана в день 4 дня подряд при гриппе.

### Отвар столетника и бузины

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, цветков черной бузины, цветков калины, цветков зверобоя.

**Приготовление.** Смешать измельченные растения. Смесь залить кипятком и варить на слабом огне 15–20 минут, затем охладить и процедить.

**Применение.** При начинающемся гриппе принять на ночь стакан отвара.

Это средство поможет избавиться от болезни в самом начале и не дать ей развиваться. Кроме того, настой можно использовать в целях профилактики простудных заболеваний, так как он повышает иммунитет и оказывает антибактериальное действие.

### Настойка столетника и крапивы

Эта настойка хорошо снижает температуру.

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, листьев крапивы, 2 ст.л. листьев зверобоя, 200 мл свежего капустного сока, 1 стакан водки.

**Приготовление.** В водку добавить крапиву, зверобой, все тщательно перемешать. Белокочанную капусту порубить и выжать сок. Полученный капустный сок добавить в спиртовую настойку вместе с нарезанными листьями столетника. Настойку оставить на 20 дней, накрыв крышкой. Получившийся остаток отжать и процедить настойку через двойной слой марли.

**Применение.** При гриппе и температуре не выше 38 °С обтирать все тело.

### Настойка на столетнике

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ч. л. травы полыни, 3 ст. л. листьев зверобоя, 300 мл спирта.

**Приготовление.** Сырье измельчить, положить в стеклянную бутылку, залить спиртом. Настаивать в течение 7 дней в прохладном темном месте, затем процедить, отфильтровать. При ангине на 1 стакан кипяченой воды добавить 30 капель спиртовой травяной настойки.

**Применение.** Полоскать горло 5–6 раз в день до тех пор, пока не почувствуется облегчение.

### **Настой столетника с лимоном**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 400 мл отвара зверобоя, 50 г меда, 1 лимон.

**Приготовление.** Лимон нарезать небольшими кусочками. Мед растопить и смешать с лимоном. Добавить слегка подогретый отвар зверобоя и столетник, перемешать.

**Применение.** Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. во время еды, а после этого выпивать 1–2 стакана горячей воды. Результат будет виден уже на 10-й день приема.

### **Настой столетника и пустырника**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 5 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. листьев подорожника, сахар или мед по вкусу.

**Приготовление.** Сырье измельчить, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 минут. Когда настой остынет, процедить его через марлю.

**Применение.** При туберкулезе принимать 2 раза в сутки по 100 мл в теплом виде. В настой можно добавить мед или сахар по вкусу.

Курс лечения – 2–3 месяца.

### **Настой столетника и девясила**

Эта смесь применяется при затяжном туберкулезе и воспалении легких.

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 3 ст. л. измельченных корней девясила, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана липового меда.

**Приготовление.** Травы перемешать, залить 500 мл кипятка и прокипятить в течение 20–30 минут. Затем охладить и процедить. Когда отвар закипит, густой мед растопить до жидкого состояния на водяной бане, соединить с нагретым оливковым маслом. После приготовления травяного отвара влить туда мед, смешанный с оливковым маслом, тщательно размешать. Полученную смесь оставить в прохладном темном месте (можно в холодильнике) на 2 недели.

**Применение.** Взболтать и принимать по 1 ч. л. 3–5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10–15 дней.

### **Настой из столетника, коры крушины и крапивы**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. листьев крапивы.

**Приготовление.** Травы и кору залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 10 минут. После этого отвар процедить.

**Применение.** Принимать по 1 стакану 3 раза в день при воспалении легких.

### **Настой столетника и чистотела**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в темное и прохладное место. После этого настой процедить.

**Применение.** Рекомендуется пить этот настой 3 раза в день по 1 /4 стакана при простуде, сопровождающейся сильным кашлем.

### **Настой столетника и подорожника**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев подорожника.

**Приготовление.** Травы заварить 1/2 л кипятка, настаивать 10 минут, после чего процедить.

**Применение.** Выпить настой в течение 1 часа маленькими глотками. Средство хорошо помогает при сильном кашле. Принимать 1–2 раза в день.

### **Настой столетника и тысячелистника**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

**Применение.** При простуде пить настой следует 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

### **Настой столетника и шалфея**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Травы заварить кипятком, настаивать 30 минут, после чего процедить.

**Применение.** При бронхите принимать в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

### **Настой столетника и календулы**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Травы заварить кипятком, дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

**Применение.** Рекомендуется пить 4 раза в день по 1/2 стакана. Настой хорошо помогает при заболеваниях органов дыхания.

### **Настой столетника и одуванчика**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела.

**Приготовление.** Травы залить кипятком, дать настояться в течение 8 часов. После этого настой процедить.

**Применение.** При бронхите и трахеите пить 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана. Можно вместо корня одуванчика лекарственного взять сок его листьев.

### **Настой столетника и спорыша**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела.

**Приготовление.** Травы залить водой и варить на слабом огне 30 минут. Затем настаивать 15 минут, процедить.

**Применение.** При ангине принимать настой следует по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до приема пищи.

### **Настой столетника и шишек хмеля**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, по 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, корневищ с корнями валерианы лекарственной, травы полыни обыкновенной, листьев мяты перечной, травы зверобоя продырявленного, травы чистотела.

**Приготовление.** Травы залить водой и варить на слабом огне 15–20 минут. Затем настаивать 20 минут, процедить.

**Применение.** Принимать при простуде, сопровождающейся повышением температуры, по 1 стакану настоя утром и вечером.

### **Настой столетника и копытня**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ч. л. листьев копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 3 часа в темное прохладное место. Затем процедить.

**Применение.** При бронхите и воспалении легких выпивать 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение всего дня.

### **Настой «Лечебный»**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, по 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, корней одуванчика обыкновенного, соцветий бессмертника, цветков ромашки аптечной, травы золототысячника, листьев чистотела.

**Приготовление.** Травы смешать, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 20 минут в темное прохладное место. После этого настой процедить.

**Применение.** Принимать при простудных заболеваниях в качестве противовоспалительного и общеукрепляющего средства по 1 стакану утром и вечером.

### **Настой столетника и березы**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, по 1 ч. л. листьев березы бородавчатой, плодов можжевельника обыкновенного, травы спорыша, травы полыни горькой, травы золототысячника, листьев чистотела, травы тысячелистника обыкновенного.

**Приготовление.** Травы смешать, залить водой и варить в течение 20–25 минут, потом настаивать 15 минут, процедить.

**Применение.** Принимать данную смесь при бронхитах утром и вечером по 3 ст. л.

### **Настой столетника и мяты перечной**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, по 1 ч. л. листьев мяты перечной, травы репешка обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, травы дымянки лекарственной, травы фиалки трехцветной, корневищ аира, травы чистотела.

**Приготовление.** Травы залить водой и варить в течение 20–25 минут. После этого отвар настаивать 30–40 минут в темном прохладном месте. По истечении положенного времени отвар процедить.

**Применение.** Принимать данную смесь при простудах вечером по 2 ст. л.

### **Лечение сердечно-сосудистых заболеваний**

А теперь поговорим о сердце – неутомимом труженике нашего организма. Функция сердца заключена не только в перекачивании крови. Согласно представлениям китайских

врачей сердце ведает и человеческим сознанием.

Благодаря энергии сердца обеспечивается функция перемещения крови. В том случае, если энергии сердца достаточно, сосуды хорошо наполнены кровью, а следовательно, у человека ритмичен пульс, кожа имеет розовый цвет. Если же энергии сердца недостает, сосуды имеют бледный цвет, они бедны кровью. Лицо человека, чье сердце работает не в полную силу, имеет бледный оттенок, пульс при этом тонок и слаб, возможна аритмия (неровность и прерывистость пульса).

Сердце тесно связано с системой кровообращения, от их функционирования зависит состояние нашего сознания. Иначе говоря, если сердце имеет в достаточном количестве энергию и кровь, сознание человека ясно, мысли быстры, а дух крепок. Недостаток же крови ведет к болезненным изменениям в сердце, и, как следствие, возникают бессонница, чувство беспокойства, беспорядочные сновидения и другие отклонения от нормы.

Все мы знаем, что сердце человека обладает огромным запасом прочности. Однако следует оговориться: нормальное функционирование сердечной системы зависит от слаженной работы остальных органов и систем. При поражении того или иного органа сердце испытывает перегрузки, поэтому сердечно-сосудистые заболевания занимают лидирующее место среди всех заболеваний. Смертность от инфарктов, инсультов возрастает с каждым годом, и эти болезни не случайно считаются самыми опасными в настоящее время. Сердечно-сосудистые заболевания – основная причина инвалидности и преждевременной смертности жителей экономически развитых стран. Как считают врачи, такие последствия урбанизации, как нервное перенапряжение и постоянные стрессы, способствуют росту числа сердечных заболеваний. Гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, миокардит, перикардит... На перечень всех заболеваний сердечно-сосудистой системы уйдет не один лист бумаги. Поэтому важно знать, как предупредить и лечить то или иное заболевание не только таблетками, но и народными средствами. Как показывает опыт, методы нетрадиционной медицины оказываются действеннее медикаментозных средств. Далее будут предложены некоторые из наиболее эффективных настоев и отваров, изготовленных на основе такого чудодейственного лекарственного растения, как алоэ, и помогающих при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Спиртовая настойка со столетником и арникой**

Данную настойку следует употреблять при стенокардии, кардиосклерозе. Стенокардия имеет еще одно название – «грудная жаба». Это раннее проявление ишемической болезни сердца, связанное с ухудшением коронарного кровообращения, обычно вследствие атеросклероза артерий сердца. Атеросклеротические бляшки при этом уменьшают просвет артерий и замедляют их рефлекторное расширение. Это вызывает дефицит сердечного кровоснабжения, особенно острый при физических и эмоциональных перегрузках. В начальной стадии хронической коронарной недостаточности, когда атеросклеротические изменения в артериях незначительны, приступы стенокардии редки и возникают обычно из-за больших физических и психоэмоциональных нагрузок. Но потом частота и продолжительность приступов увеличиваются, а в тяжелой форме приступы появляются и в состоянии покоя. Стенокардия чревата инфарктом миокарда, который может развиваться, если вовремя не взяться за лечение.

Симптомы стенокардии – это боль за грудиной или в области сердца. Боль возникает внезапно, может длиться от нескольких минут до получаса, иногда отдает в левую руку, плечо, шею или нижнюю челюсть. Болевые ощущения всегда приступообразные, т. е. можно определить время возникновения и затихания боли. Лицо больного бледнеет, на лбу выступают капельки холодного пота. Одновременно с этим повышается артериальное давление, появляются испарина, колебание частоты пульса, ощущение перебоев в области сердца.

Боль возникает, как правило, при ускоренном движении, при подъеме в гору, резком

встречном ветре, ходьбе после приема пищи или с тяжелой ношей. Связь боли с физическим усилием проявляется в том, что при его продолжении возрастает и интенсивность боли, а при расслаблении боль стихает или исчезает в течение нескольких минут.

Распознать стенокардию поможет характер боли. Он давящий, сжимающий, подобный изжоге. Бывают также ощущения инородного тела в груди. Иногда может быть не болевое, а тягостное ощущение за грудиной, что ведет к отрицанию наличия боли.

При стенокардии помогает следующая настойка.

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ч. л. цветков арники, 1 ст. л. травы зверобоя, 300 мл спирта.

**Приготовление.** Травы измельчить, добавить сок столетника, залить спиртом и поставить на 3–4 дня на солнце. Когда положенный срок истечет, настойку процедить через двойной слой марли.

**Применение.** Принимать по 10 капель на 1 стакан воды 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2–3 недели.

### Картофельно-мятная смесь

Это лекарство применяется при гипертонической болезни I и II стадий, при атеросклерозе сосудов головного мозга.

Прежде чем приводить рецепт смеси, поясним, что же такое гипертоническая болезнь. Это заболевание, характеризующееся постепенным повышением артериального давления. Вообще нормальным считается давление 120 на 80 мм рт. ст.

Давление повышается из-за усиления работы сердца и сужения некоторых сосудов. Нетрудно догадаться, что такое повышение давления наблюдается в моменты сильных физических нагрузок и при эмоциональном напряжении. В норму давление возвращается после прекращения действия нагрузки. Но устойчивое повышение давления, сохраняющееся и в отсутствие нагрузок, – сигнал тревожный и означает наличие гипертонической болезни.

В медицине различают три стадии гипертонической болезни. VI стадии давление повышается до 160 на 90 мм рт. ст. Уровень давления неустойчив, больной жалуется на головную боль, бессонницу, повышенную утомляемость.

Во II стадии давление устойчиво и удерживается в пределах 200 на 110 мм рт. ст. На этой стадии возможны гипертонические кризы.

На III стадии давление достигает величины 230 на 120 мм рт. ст. На этой стадии происходят органические изменения в сосудах и органах.

Давление крови может повышаться не только из-за возрастания в крови количества сосудосуживающих веществ, но и в результате избытка в крови сахара или соли. Также повышенное давление крови может развиваться вследствие ослабления работы почек, повреждения печени или эпителиальных всасывающих волосков тонкого кишечника, их ослабления и др.

При гипертонической болезни больной испытывает головные боли, головокружение, приливы крови, кровотечение из носа. Но чаще всего гипертония протекает бессимптомно, поэтому ее называют «молчаливый убийца». Известно, что более половины людей даже не подозревают, что у них повышенное кровяное давление.

При гипертонии может помочь данная смесь.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 небольшой сырой клубень картофеля, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листья мяты.

**Приготовление.** Травы измельчить, залить 2 стаканами крутого кипятка, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в темное и прохладное место. Затем процедить. Картофель пропустить через мясорубку сок отжать. В остуженный настой добавить картофельный сок, все тщательно перемешать.

**Применение.** Смесь употреблять по 2 ст. л. 5–6 раз в день за 1 час до еды или через

2–3 часа после еды.

### **Отвар из столетника и боярышника**

Этот настой – хорошее средство при стенокардии и ишемической болезни сердца.

Ишемическая болезнь сердца – это патология сердца, заключающаяся в нарушении кровенаполнения сердца и проявляющаяся хроническими заболеваниями: кардиосклерозом, стенокардией, инфарктом миокарда. Эта болезнь возникает в результате поражения сердечной мышцы или коронарных артерий.

Ишемическая болезнь протекает либо бессимптомно, либо с теми же признаками, что и стенокардия (возникают приступы боли за грудиной или в области сердца).

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 10 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. травы зверобоя.

**Приготовление.** Положить зверобой и боярышник в эмалированную кастрюлю, залить 3 л кипящей воды, кастрюлю укутать чем-нибудь теплым и оставить на 48 часов.

Потом настой процедить через марлю, ягоды боярышника также отжать, ягодный сок добавить в настой. Добавить сок столетника.

**Применение.** Употреблять по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

### **Васильковый отвар со столетником и пустырником**

ВСД (вегетососудистая дистония) – это комплекс симптомов, являющихся отражением определенных нарушений в функционировании центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, лимбической системы и ретикулярной формации. Эти отклонения могут быть вызваны как наследственно-конституционной предрасположенностью, так и являться следствием перенесенных инфекционных заболеваний, стрессов и переутомления. Современная медицина выделяет три типа ВСД: гипертонический, гипотонический и кардиальный. При гипертоническом типе ВСД артериальное давление повышается, достигая значений 140/90 мм рт. ст. и выше. Характерными симптомами этого заболевания являются головные боли, сильное сердцебиение и утомляемость пациента. Вегетососудистые приступы обычно сопровождаются тахикардией, повышением температуры и головокружениями.

При гипотоническом типе ВСД проявляются симптомы хронической сосудистой недостаточности: снижение систолического артериального давления ниже 100 мм рт. ст., головные боли, повышенная утомляемость, звон в ушах, тошнота и обмороки. Также характерными внешними проявлениями ВСД по гипотоническому типу являются бледность кожных покровов и повышенное потоотделение.

При ВСД по кардиальному типу человека не беспокоит повышение артериального давления, но присутствуют жалобы на учащенное сердцебиение, одышку и боли в области сердца.

Лечение ВСД комплексное, оно включает в себя не только прием медикаментозных препаратов, назначенных врачом, но и соблюдение правильного режима питания и размеренного ритма жизни, отказ от алкоголя и табака, а также прием общеукрепляющих средств.

Этот отвар следует применять при вегетососудистой дистонии по кардиальному типу.

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 1/2 ст.л. цветков василька, 1/2 ст.л. травы зверобоя, 1 ч.л. травы пустырника.

**Приготовление.** Высушенные цветки василька и зверобоя заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 10 мин, затем кастрюлю с травами поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, проварить в течение 20 минут на медленном огне. Охлажденный отвар процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 минут после приема



пищи.

Курс лечения – 10 дней, затем необходимо сделать перерыв на 10 дней, а потом лечение нужно возобновить. Так следует повторить еще 2 раза, после проведенного курса лечения вы обязательно почувствуете улучшение.

### Отвар травяной

Рекомендуется употреблять при спазмах сердца.

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, травы зверобоя, цветков ромашки аптечной, хвоща полевого.

**Приготовление.** Сбор трав залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

**Применение.** Все получившееся количество настоя для достижения результата необходимо выпить в течение 1 дня постепенно. Лучше всего пить настой очень медленно, оставляя жидкость на несколько секунд во рту.

Курс лечения – 7 – 10 дней. Наиболее благоприятное время для приема отвара – до еды и утром натощак.

### Настойка из зверобоя, столетника и корня валерианы

#### Рецепт 1

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 небольшой корень валерианы, 1 ч.л. травы зверобоя,

1 ч. л. травы шалфея, 100 мл спирта.

**Приготовление.** Корень валерианы, листья столетника, траву зверобоя и шалфея измельчить. Настаивать ингредиенты 16–18 дней на спирте. После того как настойка будет готова, пропустить ее через фильтр.

**Применение.** Перед тем как ложиться спать, смочить в настойке ватный тампон и нюхать по 30 секунд поочередно каждой ноздрей. Эту процедуру нужно проделывать в течение 2–3 недель, перерывы в лечении делать не следует. Через 7 дней значительно улучшится сон, пройдут головные боли, установится нормальное артериальное давление. Полезно применять настойку зверобоя в сочетании с корнем валерианы и шалфея при повышенном артериальном давлении.

#### Рецепт 2

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 15 г измельченных корней и корневищ валерианы.

**Приготовление.** Залить ингредиенты стаканом кипятка, закрыть плотно крышкой, настоять в течение ночи, процедить.

**Применение.** Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды при атеросклерозе с артериальной гипертензией.

### Ягодно-травяной отвар

Настойка рекомендуется при сердечной недостаточности, после перенесенного инфаркта миокарда.

При сердечной недостаточности сердце неспособно эффективно перекачивать кровь, поэтому происходит нарушение циркуляции кислорода и питательных веществ в организме, что приводит к застою крови. Застойная сердечная недостаточность может быть вызвана

такими болезнями, как ишемическая болезнь, инфаркт миокарда, ревматическая болезнь сердца или врожденные пороки сердца.

Симптомы данной болезни зависят от того, какая сторона сердца, правая или обе, работают неэффективно. Если плохо функционирует правая сторона сердца, кровь переполняет периферические вены и в результате просачивается в ткани ног и брюшной полости, в том числе и в печень. Поэтому возникают отеки и печень увеличивается. При поражении левой стороны кровь переполняет сосуды малого круга кровообращения и сердца и частично переходит в легкие. Для этого случая сердечной недостаточности характерны учащенное дыхание, кашель, частый сердечный ритм, голубоватый или бледный цвет кожи. Симптомы могут быть различной степени тяжести, возможен смертельный исход.

Для лечения сердечной недостаточности при помощи столетника применяют такой отвар.

**Требуется:** 1 ст. л. сока столетника, 3 ч. л. цветков календулы лекарственной, 2 ч. л. цветков душицы, 1 ч. л. цветков бузины, 1 ч. л. травы зверобоя.

**Приготовление.** Календулу, душицу, бузину, зверобой заварить крутым кипятком, поставить на огонь и кипятить в течение 10 мин, после этого остудить. Добавить сок столетника. Охлажденный настой процедить через марлю 2 раза.

**Применение.** Принимать в холодном виде по 1 ст. л. 4 раза в день.

### **Настойка из еловых иголок и кедровых шишек со столетником и зверобоем**

Смесь рекомендуется давать больному, недавно перенесшему прединсультное состояние. Курс лечения помогает предотвратить появление повторных приступов.

Не нужно говорить, чем опасен инсульт. Это острое нарушение кровообращения в головном мозге. Оно происходит, когда кровь, проходя через артерию в головной мозг, закупоривает ее, нарушая снабжение клеток мозга кислородом и питательными веществами. Инсульт возникает в результате атеросклероза, сузившего артерию в точке полной блокады. Также нарушение кровообращения может быть следствием закупорки артерии сгустком крови, частью бляшки или другим твердым телом, которое попало в артерию через систему кровообращения из другой части организма; к этому может привести разрыв артерии внутри мозга. Разрыв артерии в мозге может быть вызван высоким кровяным давлением, особенно если сосуды затвердели вследствие атеросклероза или черепной травмы. Инсульт опасен тем, что может привести к смерти или к хронической инвалидности.

**Требуется:** 1 ст. л. сока столетника, 3 ст. л. еловых иголок, 2 ст. л. кедровых шишек, 2 л воды, 30 капель спиртовой настойки зверобоя, 2 сырых яйца.

**Приготовление.** Яйца взбить и смешать со спиртовой настойкой зверобоя. Одновременно еловые иголки и кедровые шишки прокипятить на слабом огне 20–30 минут. Отвар остудить, затем все компоненты соединить. Добавить сок столетника. Ни в коем случае не следует смешивать отвар с яйцами в горячем виде, потому что белок свернется.

**Применение.** Употреблять смесь 2 недели по 1 ч. л. после еды, затем доза постепенно должна возрасти: во время 3 – 4-й недели – по 2 ч. л., во время 5-й недели – по 4 ч. л., после этого дозу надо уменьшать в обратном порядке.

### **Отвар для укрепления сосудов**

Отвар укрепляет сосуды, при регулярном его использовании увеличивается шанс предупреждения некоторых сердечных заболеваний.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 4 ст. л. зелени горца птичьего (спорыша), 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. травы вереска, 2 ст. л. овса.

**Приготовление.** Овес очистить и промыть под струей проточной холодной воды. Затем залить его водой комнатной температуры и поставить на сильный огонь, дать ему закипеть и сразу же снять с огня, оставив в темном прохладном месте на 12 часов. Мелко

нарезанные травы залить отваром из овса, проварить 10 минут и настаивать еще 30 минут. После этого отвар процедить.

**Применение.** Принимать по 4 ст. л. 3 раза в день: 2 ст. л. перед приемом пищи и 2 ст. л. после еды.

### **Спиртовая настойка с чабрецом и столетником**

Настойка имеет успокаивающие свойства, снимает спазм сосудов головного мозга, укрепляет нервную систему.

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 300 мл спирта, 500 мл сока моркови, 200 г сахара, 3 ст.л. травы чабреца, 2 ст.л. травы зверобоя.

**Приготовление.** Соединить все компоненты, хорошо перемешать. Настаивать в прохладном месте в течение 3 суток в плотно закрытой посуде. Затем настойку отжать и процедить.

**Применение.** Употреблять по 50 мл 2 раза в день за 40 минут до еды. Применять лекарство не более 1 раза в неделю.

### **Настойка со столетником и крапивой**

Средство применяется при гипертонической болезни.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 5 ст. л. листьев свежей крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 350 мл водки.

**Приготовление.** Крапиву, листья столетника и зверобой измельчить, добавить к ним водку и все перелить в стеклянную посуду, закрыть крышкой. Настаивать сначала 1 день на солнце, затем убрать настойку на 5 дней в темное место. После процедить и отфильтровать.

**Применение.** Употреблять по 2 ч. л. до еды и 2 ч. л. перед сном. Хранить настойку можно до 30 дней и только в холодильнике.

### **Калиново-зверобойный отвар**

Этот отвар снижает артериальное давление, применяется при гипертонической болезни.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ст. л. плодов калины, 3 ст. л. травы зверобоя.

**Приготовление.** Плоды калины, листья столетника и свежие измельченные цветки зверобоя

растереть до появления сока. Вскипятить 1 л воды в кастрюле, заварить крутым кипятком растения, прокипятить 15 минут на медленном огне и настаивать 3 ч.

**Применение.** Процеженный отвар принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

### **Отвар из столетника и клубники**

Этот отвар снимает спазмы головного мозга, уменьшает головную боль, а также действует как снотворное.

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 50 г свежих ягод клубники, 300 мл отвара чистотела.

**Приготовление.** Клубнику хорошо вымыть, удалить плодоножки и пропустить ягоды через мясорубку. Приготовленную кашку перемешать с процеженным и подогретым на водяной бане отваром чистотела и алоэ.

**Применение.** Этот состав рекомендуется принимать при первых симптомах головной боли, преимущественно в одной части головы, которая сопровождается сильной тошнотой и рвотой. Доза – 1 ст. л. 3 раза в день до еды или в промежутках между едой.

## **Настой из столетника и картофеля**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 3 клубня сырого картофеля, 300 мл отвара чистотела.

**Приготовление.** Картофель вместе с кожурой тщательно вымыть щеткой, обсушить, нарезать небольшими ломтиками. Дольки провернуть через мясорубку, сок перелить в стеклянную банку, добавить отвар чистотела и столетника (1 ст. л. травы чистотела залить водой и варить на медленном огне 20–30 минут, затем охладить и процедить).

**Применение.** Принимать в течение 2 месяцев по 50 мл 2 раза в день при постоянных головных болях.

## **Настой из столетника и сирени**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ст. л. листьев сирени, 3 ст.л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Листья сирени, листья столетника и чистотела залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 20–30 минут в темное прохладное место. После этого настой процедить.

**Применение.** Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед приемом пищи при частых головных болях.

## **Настой столетника, чистотела и клевера**

Этот травяной настой оказывает лечебное воздействие при спазмах сосудов головного мозга.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ст. л. цветков клевера, 2 ст.л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Растения измельчить, соединить, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 3 часа в темное прохладное место. Процедить.

**Применение.** Рекомендуются пить по 1 /3 стакана 3 раза в день после приема пищи.

## **Средство из черной смородины и столетника**

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 1000 г ягод черной смородины, 2 ст. л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Свежие ягоды смородины вымыть, добавить чистотел, алоэ и пропустить всю массу через мясорубку.

**Применение.** Принимать смесь по 2 ч. л. 3 раза в день до еды.

## **Настой столетника и лаврового листа**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 лавровых листа, 1 ст.л. листьев чистотела, 1/2 стакана оливкового масла.

**Приготовление.** Сушеные лавровые листья, траву чистотела и листья столетника измельчить и настаивать в течение 4 дней на оливковом масле в темном прохладном месте. Затем настой слить в непрозрачную посуду, процедив через марлю.

**Применение.** При мигрени втирать эту смесь в височную часть головы и в ту сторону, где боль чаще всего ощущается. Втирать примерно 2–3 минуты, затем следует накрыть голову чем-нибудь теплым и полежать некоторое время, а еще лучше поспать. Проснувшись, вы ощутите, что боль ушла.

## **Настой из столетника и калины**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ч. л. измельченной коры калины, 4 ч. л. листьев чистотела.

**Приготовление.** Сложить кору калины, мелко нарезанные листья столетника и чистотел в термос и залить кипятком. Термос закрыть и оставить на всю ночь, утром настой процедить.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи при сосудистых спазмах и мигрени.

## **Помощь при травмах и ушибах**

Сок алоэ – весьма эффективное, а главное, доступное и простое в изготовлении средство при лечении в домашних условиях различных травматических поражений кожи, например ожогов, инфицированных порезов, нагноившихся ран и ссадин.

Если у вас плохо заживающий порез, хорошо наложить повязку, смоченную соком столетника. Можно просто приложить свежесрезанный лист алоэ и оставить на сутки. Для этого надо срезать лист алоэ, расслоить его так, чтобы обнажилась мягкая ткань, и приложить к ране. В результате исчезнет покраснение, а рана быстро очистится, что ускорит ее заживление.

Инфицированные ссадины лучше обрабатывать линиментом столетника, сделав наклейку или повязку из марли, покрытую тонким слоем мази. Эффективно также простое орошение раневой поверхности свежим соком. Однако следует помнить, что для этого нельзя использовать экстракт столетника из ампул ввиду его высокой концентрации.

## **Сироп из столетника для снятия опухоли в местах ушибов**

**Требуется:** 100 г листьев столетника, 200 г сахарного песка.

**Приготовление.** Листья столетника измельчить и переложить в бутылку с широким горлышком. Потом засыпать ее доверху сахарным песком, завязать марлей горлышко и настаивать 3 дня. После этого массу отжать, а полученный сок процедить.

**Применение.** Сироп принимать внутрь 3 раза в день до еды по 1 ст. л.

## **Мазь из столетника и желтков**

Для лечения запущенных фурункулов вам поможет следующая мазь.

**Требуется:** 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. листьев столетника, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 1 яичный желток, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. растительного масла.

**Приготовление.** Смесь растений залить кипятком и оставить на 10–15 минут. После того как смесь остынет, смешать ее с желтком, медом и растительным маслом.

**Применение.** С помощью ватного тампона нанести мазь на пораженную поверхность, держать в течение 5-10 минут, не давая смеси высохнуть, затем смыть мазь теплой водой.

## **Мазь при обморожениях**

Сок алоэ снимает отечность, синюшность, болезненность, которая появляется при обморожениях под воздействием низкой температуры.

**Требуется:** 4 листа столетника древовидного, 1 крупная морковь, половина стакана настоя шалфея.

**Приготовление.** Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Алоэ вымыть, измельчить и пропустить через мясорубку. Отфильтрованный сок алоэ

смешать с соком моркови и добавить настой шалфея. Все составные части тщательно перемешать.

**Применение.** Смазывать этой смесью отмороженные места 2–3 раза в день.

### **Настой столетника и корня одуванчика лекарственного**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2-3 ч. л. травы зверобоя, 1 ч. л. измельченного корня одуванчика.

**Приготовление.** Зверобой, измельченные листья столетника и корень одуванчика залить кипятком, накрыть крышкой, оставить на 30 минут. После этого процедить.

**Применение.** Применять в качестве примочки на места ушибов.

Как средство, способствующее нормализации кровообращения и снятию отека, столетник применяется и при некровоточащем геморрое. В случаях, когда геморроидальные шишки вышли наружу, требуется приготовить мазь из алоэ, травы зверобоя и свеклы. Необходимо помнить, что комбинированные мази еще эффективнее заживляют раны и язвочки.

### **Мазь из столетника и свеклы**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ч. л. измельченной травы зверобоя, 20 г тертой свеклы.

**Приготовление.** Смешать зверобой и свеклу до образования однородной массы, добавить сок, выжатый из листьев столетника.

**Применение.** Приготовленную мазь нанести на геморроидальные шишки и оставить на 30 минут, после чего аккуратно удалить салфеткой.

Особенностью этого средства является то, что оно не только снимает геморроидальные боли, но и способствует тому, чтобы геморроидальные шишки вошли внутрь.

### **Мазь из столетника, зверобоя и листьев осины**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев осины.

**Приготовление.** Зверобой, листья столетника и листья осины измельчить, залить небольшим количеством теплой воды (до кашицеобразного состояния).

**Применение.** Обмакнуть в смесь салфетку и приложить ее к геморроидальным шишкам на 1,5 часа.

Если от мази появятся негативные ощущения, салфетку необходимо снять и рану осторожно промыть теплой водой. Сделать перерыв на 2–3 дня, а потом снова повторить процедуру. Геморроидальные шишки будут со временем уменьшаться, а потом совсем исчезнут. Считается, что это средство препятствует возвращению геморроя.

### **Настой столетника и душицы**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, листьев душицы, листьев грецкого ореха, травы чистотела, сенной трухи, травы чабреца, травы череды листьев фиалки трехцветной.

**Приготовление.** Перечисленные ингредиенты залить водой и кипятить на медленном огне 30 минут с того момента, когда вода закипит. По окончании времени отвар процедить и вылить в ванну.

**Применение.** Принимать ванны с отваром по 10–15 минут в день.

### **Настой столетника и шиповника**

**Требуется:** по 1 ст.л. листьев столетника, толченых плодов шиповника, корней одуванчика, кукурузных столбиков вместе с рыльцами, побегов хвоща полевого, соцветий бессмертника песчаного, лепестков белой розы, листьев чистотела, плодов земляники лесной, соцветий ромашки аптечной, толченых плодов можжевельника обыкновенного, травы сушеницы лесной, листьев березы белой, семян укропа, надземной части календулы.

**Приготовление.** Все компоненты перемешать, залить водой и кипятить на слабом огне в течение 30 минут, потом процедить.

**Применение.** Принимать ванны с этим настоем.

### Отвар столетника и шалфея

Эта ванна очень эффективна при лечении педикулеза, особенно если ее принимать регулярно в течение 15 мин в день на протяжении месяца.

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, травы чистотела, по 5 ст.л. листьев и верхушек стеблей шалфея, корней медуницы, листьев черной смородины, травы чабреца, дубовой коры, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 15 ст. л. сосновой хвои, по 10 ст.л. корней лопуха, листьев грецкого ореха, травы череды, корневищ аира, 500 г пшеничных отрубей, 250 г зерен проросшей ржи.

**Приготовление.** Все компоненты перемешать, залить водой, варить на слабом огне в закрытой кастрюле в течение 30 минут. Как только отвар остынет, процедить его.

**Применение.** Принимать ванны с этим настоем.

### Настой столетника и спорыша

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, травы чистотела, корня одуванчика, кукурузных столбиков вместе с рыльцами, травы зверобоя продырявленного, травы фиалки трехцветной, 2 ст.л. травы спорыша, 1 ч.л. семян кориандра, 1 ч.л. семян аниса.

**Приготовление.** Смешать вышеперечисленные компоненты, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2–3 часа в темное прохладное место. После этого настоем процедить.

**Применение.** Принимать ванны с этим настоем в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства.

### Отвар столетника и бузины

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, цветков бузины, корня солодки, травы фиалки трехцветной, плодов фенхеля, листьев березы белой, коры крушины, травы чистотела.

**Приготовление.** Перечисленные компоненты измельчить, залить водой и варить на слабом огне 10 минут после закипания. По истечении указанного времени отвар процедить, охладить.

**Применение.** Принимать ванны с этим настоем при раздражении кожи.

### Настой столетника и грецкого ореха

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 4 ст. л. листьев и коры с корнями грецкого ореха, 4 ст. л. корней лапчатки гусиной, 3 ст.л. корней прангоса, 2 ст.л. травы чистотела.

**Приготовление.** Все компоненты измельчить, смешать, залить кипятком и варить на слабом огне 20 минут. После этого отвар процедить.

**Применение.** Принимать с этим настоем ванну, температура которой должна быть 36–37 °С. Курс лечения – 12–14 дней.

### **Настой столетника и чистотела**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ч. л. чистотела, 1 свекла средних размеров.

**Приготовление.** Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. После этого измельченную траву чистотела и алоэ смешать с тертой свеклой и подождать, пока смесь даст сок.

**Применение.** При ушибах, сопровождающихся болью и отеками, нанести на больное место небольшую часть смеси, а сверху – фиксирующую повязку.

### **Настой столетника, чистотела и лука**

**Требуется:** 1 ст. л. сока столетника, 1 луковица, 1 ст.л. травы чистотела.

**Приготовление.** Лук очистить, натереть на мелкой терке, добавить в него измельченную траву чистотела, сок столетника и все перемешать до образования однородной массы.

**Применение.** Нанести на ушибленное место немного полученной смеси и держать ее в течение 15 минут. После этого промыть рану теплой водой и наложить фиксирующую повязку.

### **Настой столетника, чистотела и калины**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ч. л. травы чистотела, 2 ч.л. коры калины.

**Приготовление.** Травы измельчить, залить кипятком и настаивать 30 минут. После этого настой процедить.

**Применение.** На поврежденный участок нанести настой на 15–20 минут. Затем смыть теплой водой и наложить фиксирующую повязку.

Эта смесь используется для быстрого сужения сосудов и заживления ран.

### **Настой из сухих листьев липы**

Очень эффективным является растирание больных участков тела настоем сухих листьев липы мелколистной и чистотела.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. измельченных листьев липы.

**Приготовление.** Травы измельчить, перемешать, залить кипятком и настаивать 30 минут. После этого настой процедить.

**Применение.** Растирать приготовленной смесью ушибленные места.

### **Настой столетника и подорожника**

Данное средство способствует быстрому заживлению пораженного места. Благодаря своим свойствам чистотел дезинфицирует рану, а подорожник вытягивает из нее все бактерии.

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 25 г порошкообразной травы чистотела, 2 ч. л. измельченных свежих листьев подорожника.

**Приготовление.** Измельченные листья подорожника и листья столетника смешать с чистотелом, добавить небольшое количество теплой воды, чтобы получилась кашицеобразная смесь.

**Применение.** Нанести небольшое количество смеси на кусочек бинта, приложить его к ране и наложить фиксирующую повязку на 2–3 часа.



## **Настой столетника и сушеницы**

Это средство остановит кровотечение и зарубцует рану.

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 3 ч.л. свежей травы чистотела, 3 ч. л. сушеницы топяной.

**Приготовление.** Травы измельчить, перемешать и поставить на 20 минут. После выделения сока смесь готова, и ее можно использовать.

**Применение.** Нанести смесь на марлевую салфетку наложить ее на больное место и закрепить повязкой.

Менять повязку 2 раза в день.

## **Повязка из столетника с тертой морковью**

Хорошим антибактериальным и очистительным свойством обладает повязка с тертой морковью и свежим чистотелом.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ч. л. травы чистотела, 1 морковь.

**Приготовление.** Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Затем смешать ее с измельченной травой чистотела и столетника.

**Применение.** Нанести смесь на марлевую салфетку и прикладывать к пораженному месту. Проводить данную процедуру следует раз в день.

## **Компресс из столетника и петрушки**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ч. л. свежих листьев петрушки, 2 ч.л. чистотела.

**Приготовление.** Петрушку, чистотел, столетник измельчить и перемешать.

**Применение.** Нанести полученную смесь на марлевую салфетку и приложить ее к месту воспаления. Менять компресс следует каждые 3–4 часа.

## **Компресс из столетника и чистотела**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ст. л. чистотела, 2 ст.л. меда, 3 ст.л. творога.

**Приготовление.** Чистотел измельчить до порошкообразного состояния, мед растопить, творог растереть. Все компоненты перемешать до получения однородной массы.

**Применение.** Полученную смесь нанести на марлевую салфетку и наложить ее на рану как компресс на сутки. После этого промыть рану настоем из чистотела.

## **Лечение женских заболеваний**

Лечебные свойства столетника известны достаточно широко и с успехом используются в разных направлениях народной и традиционной медицины. В предыдущих главах было рассказано, как столетник помогает при различных заболеваниях. Не стала исключением и гинекология.

В лечении некоторых специфических заболеваний женских половых органов столетник стал незаменимым помощником врачей. Традиционная и народная медицина предлагают использовать столетник как средство профилактики и лечения многих заболеваний женщин. Также столетник включен в комплекс восстанавливающих средств, помогающих женщине как можно скорее оправиться от перенесенной болезни, набраться жизненных сил.

## Отвар из зверобоя, меда и столетника

Средство, применяемое для лечения и профилактики воспаления придатков.

**Требуется:** 2 ст. л. сока столетника, 2 ст. л. цветков и листьев зверобоя, 1 ст.л. меда, 1/2 стакана красного вина.

**Приготовление.** Залить зверобоем 1 л воды, закрыть крышкой, кипятить 3–4 минуты, остудить, процедить. Все компоненты смешать, перелить в стеклянную стерилизованную банку, закатать металлической крышкой, настоять в прохладном, темном месте 10 дней.

**Применение.** Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день (утром и вечером) перед едой и за 1 час до сна в течение 14 дней, перерыв – 5 дней. Курс повторить.

## Отвар из сока молодого столетника и подорожника

### Рецепт 1

**Требуется:** 1–2 капель сока столетника, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника.

**Приготовление.** Залить подорожник 1/4 стакана воды, кипятить 2 минуты, охладить, процедить, через 25 минут снова процедить. Добавить сок столетника, слегка подогреть.

**Применение.** Смочить в растворе ватный тампон и поместить во влагалище на 15 минут при эрозии шейки матки.

### Рецепт 2

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 1 ст.л. листьев шалфея, 1 ст.л. листьев березы, 2 ст.л. листьев подорожника.

**Приготовление.** Смешать растения, 2 ст.л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить, добавить столетник.

**Применение.** Использовать для спринцеваний при заболеваниях женских половых органов.

## Целебный сок столетника

**Требуется:** 6 листьев столетника.

**Приготовление.** Свежие листья вымыть кипяченой водой, нарезать мелкими кусочками, поместить в марлю и отжать сок.

**Применение.** Принимать внутрь по 8 – 10 капель в день после еды при нарушениях менструального цикла.

## Отвар из мать-и-мачехи, донника и столетника

Мать-и-мачеха в союзе с донником, тысячелистником и алоэ образует мощную антибактерицидную защиту женского организма. Донник и тысячелистник – сильнодействующие лечебные растения, они способны лечить многие разновидности заболеваний. В гинекологии при воспалительном процессе тысячелистник, столетник и донник применяют для приготовления лечебных настоев, противомикробных растворов для спринцевания. В чудодейственном сочетании лекарственных растений, входящих в раствор, заключены целебные свойства для лечения острого воспалительного процесса в области яичников и придатков матки.

**Требуется:** 3 ст. л. свежесжатого сока столетника, 1/2 ст. л. травы тысячелистника, 1/2 ст.л. травы мать-и-мачехи, 1/2 ст.л. травы донника.

**Приготовление.** Залить смесь 2 стаканами кипятка, настоять на водяной бане 5

минут, процедить.

**Применение.** Использовать для спринцеваний 2 раза в день в положении лежа. Раствор перед процедурой следует подогреть до температуры тела.

### **Мазь из столетника и чеснока**

**Требуется:** 4 ст. л. измельченных биостимулированных листьев столетника, 4 измельченных зубчика чеснока, 2 ст.л. эвкалиптового масла.

**Приготовление.** Смешать компоненты, настоять в темном прохладном месте 10 суток. Хранить в темном прохладном месте.

**Применение.** Сделать тампон с мазью: на дно широкой чашки поместить стерильный бинт в два слоя, положить 1 /2 ст. л. мази, завернуть. Тампон поместить во влагалище на 10–15 минут. Процедуру надо проводить 2 раза в день после спринцеваний настоем ромашки или календулы.

### **Отвар из свежих ягод облепихи, фасоли и столетника**

**Требуется:** 1/2 стакана свежих ягод облепихи, 1 ст. л. ягод шиповника, 2 ст. л. бобов фасоли, 1 ст. л. гороха, 2 ст.л. гречневой крупы, лист столетника, соль, 100 г облепихового масла, 1 луковица.

**Приготовление.** Перебрать фасоль и горох, вымыть и отварить до готовности. Ягоды шиповника, свежие или засушенные, промыть водой и залить кипятком. Затем поставить на медленный огонь и варить 3–4 минуты, после чего слить воду и охладить шиповник. На дуршлаг отбросить вареные фасоль, горох и шиповник. Затем следует отварить гречневую крупу в отдельной посуде до готовности, охладить. Лист столетника вымыть теплой водой, очистить от колючек и верхнего слоя кожицы и нарезать нержавеющей ножом мелкими кубиками. Смешать все приготовленные ингредиенты, добавить лук, посолить по вкусу и заправить облепиховым маслом.

Этот салат повысит жизненный тонус, стабилизирует половые функции организма. Женщины должны включить его в свой рацион. Кроме того, женщине при лечении бесплодия следует быть более внимательной к своему здоровью, избегать физических нагрузок и стрессовых ситуаций, более тщательно продумывать свое питание.

### **Отвар «Чудесный»**

**Требуется:** 3 листа столетника, 3 ст. л. меда, 2 молодых листа крапивы, 4 молодых листа подорожника, 2 моркови, 2 яблока.

**Приготовление.** Все компоненты измельчить.

Из листьев столетника отжать сок, смешать с медом. Все компоненты смешать.

**Применение.** Принимать ежедневно как общеукрепляющее средство.

### **Отвар из листьев подорожника, одуванчика лечебного и столетника**

**Требуется:** 3 ст. л. сока столетника, по 1 ст. л. листьев подорожника, мяты перечной, цветков одуванчика, корней одуванчика, травы девясила, 3 г коры крушины.

**Приготовление.** Одуванчик, мяту и подорожник залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, укутать. Оставшиеся компоненты залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, остудить, процедить. В стеклянную стерилизованную банку слить полученные растворы, добавить сок столетника, перемешать деревянной ложкой. Хранить в прохладном месте.

**Применение.** Принимать по 1 /2 стакана 4 раза в день в течение 12 дней для профилактики выкидыша в период планирования беременности.

## Отвар от токсикоза

Много неприятных ощущений у беременных связано с токсикозом, который мучает порой с первых месяцев беременности. Но женщины могут помочь себе сами в те минуты, когда у них начинаются приступы тошноты и рвоты. Целители народной медицины рекомендуют страдающим токсикозом держать в прохладном месте банку со следующим с целительным настоем.

**Требуется:** 2 ст.л. сока столетника, 2 ч.л. травы шалфея лекарственного, 2 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. меда.

**Приготовление.** Растения залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, охладить, процедить, добавить столетник и мед.

**Применение.** Использовать для полоскания рта при тошноте и позывах на рвоту.

## Отвар душицы, руты лекарственной и столетника

### Рецепт 1

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 1 ч.л. травы руты лекарственной 200 мл. воды.

**Приготовление.** Залить травы стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут.

**Применение.** При скудных месячных выпить рано утром в горячем виде и не есть 6 часов.

### Рецепт 2

**Требуется:** 4 ст. л. сока столетника, 1 ст. л. травы руты, по 2 ст. л. листьев кассии, травы чистотела, плодов паслена, 3 ст. л. корней петрушки, 8 ст.л. корня шиповника.

**Приготовление.** Смешать растения, 1 ст.л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе ночь, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать по 1/2 стакана 6 раз в день при нарушениях менструального цикла в сочетании с запорами.

### Рецепт 3

**Требуется:** 4 ст. л. сока столетника, 1 ст. л. травы пижмы, 3 ст.л. травы душицы, 3 ст.л. травы любистка, 4 ст.л. травы лебеды.

**Приготовление.** Смешать растения, 3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе ночь, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать по 1 /2 стакана 6 раз в день при скудных месячных.

### Рецепт 4

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 1 ч.л. травы руты душистой.

**Приготовление.** Залить сырье стаканом воды, кипятить на водяной бане 10 минут, процедить.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при задержке месячных.

### Рецепт 5

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 10 г травы руты душистой.

**Приготовление.** Залить сырье 1 /2 стакана медицинского спирта крепостью 40 %, настоять в течение 7 дней в темном прохладном месте, процедить.

**Применение.** Принимать по 15 капель 3 раза в день при задержке месячных.

### **Отвар из календулы, спорыша и листьев столетника**

**Требуется:** 2 ст. л. измельченных листьев столетника, 2 ст.л. цветков календулы, 1 ст.л. цветков тысячелистника, 2 ч.л. травы спорыша.

**Приготовление.** Залить сырье 500 мл кипятка, настоять в теплом месте до охлаждения, процедить.

**Применение.** Принимать при климаксе по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

### **Смесь для лечения кольпита, эндоцервицита**

При кольпите, эндоцервиците, эрозии шейки матки сок алоэ используется в сочетании с облепиховым маслом для скорейшего заживления ран. Для этого нужно слизистую оболочку влагалища несколько раз в день (6-10 раз) смазывать смесью облепихового масла и сока алоэ. При эрозии матки следует применять вагинальные тампоны, смоченные в приготовленной смеси. Курс лечения эрозии составляет 14 дней, в течение которых вагинальные тампоны нужно помещать во влагалище 3–4 раза на 4–5 часов.

Приготовить смесь, рекомендованную для лечения кольпита, эндоцервицита и эрозии, можно в домашних условиях.

**Требуется:** 4 ст. л. облепихового масла, 3 ст. л. свежесвыжатого сока алоэ.

**Приготовление.** Облепиховое масло немного нагреть, снять с огня и добавить в него сок алоэ, полученный из растения.

### **Рецепт 1**

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, по 2 ст.л. травы кровохлебки, цветков кубышки желтой, плодов черемухи, по 3 ст. л. цветков календулы, шелухи репчатого лука.

**Приготовление.** Смешать части растений, 1 ст. л. смеси залить 900 мл кипятка, настоять в остывающей горячей духовке 1–2 часа, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Использовать для спринцеваний при трихомонадном кольпите. Орошения следует проводить 2–3 раза в день теплым напаром трав с помощью спринцовки или клизмы по 100–200 мл на процедуру курс лечения – 3–7 дней.

### **Рецепт 2**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, по 1 ст. л. надземной части лаванды колосовой, цветков черемухи обыкновенной, травы черныбыльника, по 2 ст. л. цветков календулы, коры дуба, травы сушеницы болотной, листьев березы, листьев шалфея, 3 ст.л. цветков ромашки.

**Приготовление.** Смешать растения, 3 ч. л. полученной смеси заварить 1 л кипятка, настоять в течение 3 часов, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Использовать для спринцеваний теплым раствором при трихомонадном кольпите 2–3 раза в неделю перед сном.

### **Рецепт 3**

**Требуется:** 1 ст. л. биостимулированного сока столетника, 1 ч. л. коры крушины, по 2 ч. л. листьев шалфея, травы черныбыльника, листьев душицы, по 4 ч.л. травы череды, листьев крапивы, по 6 ч. л. плодов шиповника, травы пустырника, травы хвоща, листьев подорожника.

**Приготовление.** Смешать растения, 2 ст. л. смеси залить 0,7 л кипятка в термосе,

настоять 6 часов, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при трихомонадном кольпите как противовоспалительное и общеукрепляющее средство.

#### Рецепт 4

**Требуется:** 1 ст. л. биостимулированного сока столетника, по 1 ч. л. травы полыни, цветков пижмы, по 2 ч. л. травы чистотела, листьев мяты, листьев вахты, корневищ аира, по 8 ч.л. травы зверобоя, травы тысячелистника, листьев подорожника, листьев крапивы, цветков ромашки, цветков календулы.

**Приготовление.** Смешать растения, 2 ст.л. смеси залить 0,7 л кипятка, настоять в термосе 4–6 часов, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать при трихомонадном кольпите внутрь по 1 /2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

#### Рецепт 5

**Требуется:** 1 ст. л. биостимулированного сока столетника, 1 ч. л. коры крушины, по 2 ч. л. травы черныбыльника, листьев шалфея, травы сушеницы, травы череды, цветков боярышника, листьев подорожника, листьев крапивы, по 3 ч. л. плодов шиповника, травы пустырника, травы хвоща, 5 ч.л. цветков ромашки.

**Приготовление.** Смешать растения, 2 ст. л. залить 2,5 стакана кипятка в термосе. Настоять в течение 6 часов, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Принимать при трихомонадном кольпите внутрь по 1 /2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

#### Рецепт 6

**Требуется:** по 1 ст. л. измельченных листьев столетника, измельченных свежих цветков календулы, измельченных свежих листьев крапивы.

**Приготовление.** Смешать сырье в виде кашицы.

**Применение.** Вводить во влагалище с помощью тампона при эрозии шейки матки, кольпите.

Столетник помогает и при таком заболевании, как рак матки.

**Требуется:** 625 г меда майского, 375 г столетника (столетник должен быть 5-летнего возраста, и до срезания столетник не поливать в течение 9 дней), 1 л крепкого красного вина.

**Приготовление.** Столетник пропустить через мясорубку, смешать хорошо с медом и вином. Поставить в темное прохладное место на 5 дней.

**Применение.** Принимать первые 5 дней 3 раза в день по 1 ч. л., в последующие дни – по 3 раза в день по 1 ст. л. за 1 час до еды. Курс лечения – от 3 недель до 1,5 месяца.

### Применение столетника при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата

Особняком среди всех болезней стоят заболевания опорно-двигательного аппарата. Болезни эти необходимо выявить на ранних этапах, когда можно предпринять какие-либо меры по их лечению.

Артрит – это острое хроническое воспаление суставов. Причинами этого заболевания могут быть инфекция, травма, наследственность, аллергия, нарушение обмена веществ,

недостаток витаминов.

Симптомами артрита являются боли в суставах, особенно при движении, ограничение подвижности сустава, припухлость и изменение его формы.

Как применять столетник больным артритом? Прежде всего хотелось бы отметить лекарственные свойства этого растения. Во-первых, столетник обладает болеутоляющим, противовоспалительным, регенерирующим, ранозаживляющим свойствами. Соком листьев пользуются при лечении гнойных ран, ожогов, укусов насекомых, а также при спазмах мускулатуры, суставных болях и артритах. Столетник включается в состав разнообразных увлажняющих мазей и косметических препаратов, о которых будет рассказано в одной из последующих глав.

Часто встречается радикулит – это заболевание периферической нервной системы человека, которое развивается вследствие поражения корешков спинномозговых нервов. Радикулит вызывают те же причины, что и артрит. В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, вызывающие костные разрастания. Эти разрастания при физической нагрузке смещаются вместе с дисками, сдавливая проходящие в межпозвоночных отверстиях нервные корешки и вызывая боли.

Одной из форм радикулита является ишиас. Это пояснично-крестцовый радикулит с поражением корешков пояснично-крестцового отдела спинного мозга и седалищного нерва.

При радикулите следует приготовить следующую смесь.

**Требуется:** 3 ст.л. сока столетника, 3 ст. л. меда.

**Приготовление.** Залить смесь из столетника и меда 1 /3 стакана кипятка, держать на водяной бане

5 минут и слегка остудить.

**Применение.** Втереть теплую мазь в больные места, после чего накрыть полиэтиленовой пленкой и укутать шарфом. Делать компрессы 1–2 раза в неделю на ночь. Курс лечения не меньше месяца.

Эту же смесь рекомендуется применять и при ревматизме. Ревматизм – это инфекционно-аллергическое заболевание, характеризующееся распространенным поражением соединительной ткани. Этот процесс распространен в сердечно-сосудистой системе. Ревматизм возникает обычно у детей и подростков в возрасте 7-15 лет, чаще в холодное время года. В развитии заболевания играют решающую роль два фактора: перенесенная инфекция (например, ангина, фарингит, скарлатина и др.) и особая предрасположенность организма к этому заболеванию. Ревматизмом заболевают 1–3 % переболевших ангиной. Помимо этого, ревматизм может развиваться и в том случае, если жилищно-бытовые условия неблагоприятны для жизни человека. К примеру, риск развития ревматизма больше там, где наблюдаются скученность (например, в общежитиях) и несоблюдение норм элементарной гигиены (общая посуда, одежда и пр.). У медиков существует даже специальное понятие «семейный ревматизм», возникающий в результате долгого пребывания в так называемом стрептококковом окружении.

Как правило, ревматизм начинается остро: общее состояние ухудшается, температура тела повышается до 38–39 °С, возникают «летучие боли» в суставах с последующим их припуханием, обычно кратковременным. Нередко нарушаются функции суставов, развивается ревматический полиартрит. В основном поражаются крупные суставы – коленные, голеностопные, лучезапястные и локтевые. Полиартрит не приобретает хронического течения, исчезая бесследно, однако через 7-10 дней появляются признаки поражения сердца: боли и сердцебиение, перебои, одышка при незначительной физической нагрузке и патологические изменения, которые можно выявить только при систематическом обследовании больного.

При ревматизме поможет следующая смесь из столетника.

## От радикулита

**Требуется:** 1 часть сока столетника, 2 части меда, 3 части водки.

**Приготовление.** Смешать ингредиенты.

**Применение.** Применять в виде компрессов на больные места. Смесь хранить в холодильнике.

К болезням костей относится такое заболевание, как остеомиелит. Это инфекционно-воспалительное заболевание костей. Обычно оно связано с проникновением инфекции в костную ткань при ранениях и повреждениях. Это могут быть огнестрельные или колотые раны, открытые переломы. Однако остеомиелит может возникнуть и по причине незначительной травмы, например при ушибе ногтя. Снижение устойчивости кости может происходить под влиянием целого ряда факторов: хирургических операций на костях, сахарного диабета, а также истощения и преклонного возраста.

Распознать остеомиелит можно по резкой боли в области поражения кости. Болезненные ощущения усиливаются при движении, возникает отек окружающих тканей. Температура всего тела повышается.

При остеомиелите поможет столетник. Можно просто смазывать больные места соком столетника, а можно приготовить смесь.

**Требуется:** высушенные цветы или почки сирени обыкновенной (фиолетового цвета), сок столетника, водка.

**Приготовление.** Компоненты смешать, насыпать доверху в литровую банку, залить водкой и настоять в течение 8-10 суток.

**Применение.** Прикладывать смоченные в настойке компрессы на больные места или употреблять внутрь по 30–40 капель 2–3 раза в день.

Но самым распространенным заболеванием костей является остеопороз. При остеопорозе происходит снижение костной массы из-за снижения содержания кальция как в губчатом, так и в твердом веществе кости. Кости становятся хрупкими, ломкими и слабыми. Остеопороз способствует возникновению переломов.

Особенно часто остеопороз возникает в позвонках, костях таза, запястья и предплечий.

Точных данных о причинах остеопороза нет, однако считают, что его развитие происходит при участии как генетических, так и внешних факторов. Главной причиной развития заболевания является незавершение процесса развития основной массы костной ткани к периоду зрелости человека. Особенно опасен остеопороз для людей, перешедших 35-летний рубеж, так как после этого возраста скорость разрушения костей превышает скорость образования новой костной ткани и происходит постепенное уменьшение костной массы. В результате появляется остеопороз, который продолжается и в последующем, являясь естественной частью процесса старения.

Чаще остеопороз развивается у женщин. Обычно это происходит по достижении 45 лет. С возрастом число расстройств увеличивается, так как женский половой гормон эстроген, который вырабатывается до наступления менопаузы, играет важную роль для сохранения кальция в костях и поддержания костной массы. После прекращения менструаций количество эстрогена заметно падает, вследствие чего повышается интенсивность выхода кальция из костей и усиливаются проявления остеопороза. Однако это не единственная причина данного заболевания. К другим причинам остеопороза относят генетическую предрасположенность, небольшие размеры тела и хрупкое телосложение, малоподвижный образ жизни, курение, употребление алкогольных напитков, недостаточность кальция в пище в течение долгого времени и др.

Симптомы остеопороза – это прежде всего боли в нижних отделах спины и области таза, легкое возникновение переломов, особенно костей таза, запястья и позвонков. При тяжелой степени остеопороза могут возникать спонтанные переломы, которые не связаны с травмами.

Как уже говорилось ранее, столетник благодаря наличию в своем составе кальция



весьма эффективен при лечении данного заболевания. Полезно употреблять как сок столетника, так и смесь из этого растения в сочетании с различными травами.

**Требуется:** листья столетника.

**Приготовление.** Листья столетника нарезать, заполнить полулитровую бутылку до половины, а сверху положить сахар. Горло бутылки накрыть марлей. Настоять в течение 3 дней, затем долить водку доверху, завязать марлей и выдерживать еще 3 дня. Процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, страдающим остеопорозом – по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

### **Настой столетника и шалфея**

Для лечения полиартрита неплохо поможет мазь следующего состава.

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, тысячелистника, травы шалфея, 2 ст. л. травы зверобоя, 30 г вазелинового масла или вазелина.

**Приготовление.** Траву измельчить и смешать с вазелиновым маслом до получения однородной вязкой массы. Хранить полученную мазь в холодном темном месте.

### **Применение столетника при лечении зубов и болезней десен**

Столетник очень эффективен при лечении зубов и заболеваний полости рта. Это обусловлено наличием в составе этого растения кальция и магния. Про кальций уже говорилось ранее; что же касается магния, то этот микроэлемент не только снижает артериальное давление и уровень холестерина, но и улучшает работу печени и кишечника, участвует в поддержании кислотно-щелочного баланса. Кроме того, магний необходим для костей и зубов человека. Его нехватка вызывает частые головные боли, нервное перенапряжение и хроническую усталость. Поэтому при болезни зубов столетник просто необходим.

Зубная боль может быть вызвана различными причинами: кариесом, пульпитом, опухолью челюстно-лицевой области, периодонтитом. В случае зубной боли необходимо обязательно показаться врачу, чтобы не довести дело до осложнений.

Наиболее распространенное заболевание зубов – кариес. Это разрушение тканей зуба. Бактерии, находящиеся в ротовой полости, скапливаются у зубов, образуя налет. При контакте этого налета с сахарами, крахмалом и жидкостями возникает кислая среда, растворяющая зубную эмаль, что и вызывает кариес. Кариес может развиваться и вдоль корня зуба. Начальная стадия кариеса проходит безболезненно. Затем зуб начинает болеть при попадании на него кислой, сладкой, холодной и горячей пищи. Если кариес не лечить, он развивается, пока не достигнет корня зуба. В корне зуба расположен нерв, из-за которого, когда разрушение зуба достигает его, возникает сильная зубная боль. Если не лечиться, можно потерять зуб.

При зубной боли полезно делать аппликации из листьев столетника. Одновременно для усиления эффекта можно принимать 1 ч. л. сока столетника внутрь 2–3 раза в день. Аппликации лучше делать на ночь в течение длительного срока. Главное – начать лечение как можно раньше, при первых же признаках заболевания, тогда процесс выздоровления пойдет быстрее. Этим же способом можно избавиться от налета и вернуть зубной эмали блеск.

Другим неприятным заболеванием полости рта является пародонтит (или пародонтоз). Это одно из распространенных сегодня стоматологических заболеваний, которое из-за особенностей строения костей и десен человека почти не лечится народными средствами. Пародонтоз приводит к тому, что нормальные, полностью здоровые зубы начинают шататься и выпадать из-за болезни десен.

При пародонтите инфекция попадает в полость между зубом и десной и происходит разрушение связки между корнем зуба и костью, обеспечивающей прочное закрепление зуба в кости. Ликвидация очага инфекции собой проблемы не представляет. Однако после нее мягкие ткани десны, которые восстанавливаются быстрее, чем костные, заполняют полость между корнем зуба и оставшимся здоровым участком кости. В результате в том месте, где раньше была твердая кость, теперь находится мягкая ткань десны. Поврежденный зуб становится неустойчивым к нагрузкам, начинает шататься и в результате выпадает. Поэтому необходимо не только ликвидировать очаг инфекции, но и восстановить костную ткань. Сок алоэ является прекрасным средством для профилактики кариеса. Его применяют и при радикулите, головной боли, при пародонтозах, стоматитах, гингивитах.

### **Настой столетника и лапчатки**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей, 1 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта, глицерин.

**Приготовление.** Залить вышеперечисленные компоненты спиртом и настаивать в течение 7 дней. Затем смешать 10 частей полученной настойки с 5 частями глицерина.

**Применение.** Наносить приготовленную мазь на десны на 5 – 10 минут, а потом прополоскать рот теплой кипяченой водой.

### **Настой столетника и ежевики**

Средство помогает при воспалении ротовой полости. В результате его применения десны очень быстро заживают и перестают кровоточить.

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 2 ст.л. листьев ежевики сизой, 2 ст. л. листьев зверобоя продырявленного.

**Приготовление.** Залить перечисленные ингредиенты кипятком и дать смеси настояться в течение 10 минут.

**Применение.** Полоскать настоем рот утром и вечером.

### **Настой столетника и шалфея**

Рекомендуется применять для полоскания полости рта при воспалительных процессах слизистой оболочки рта и десен.

**Требуется:** 1 ст. л. сока столетника, 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного.

**Приготовление.** Измельчить листья лекарственных трав и залить их кипятком. Настаивать в течение 30 минут, процедить, добавить сок столетника.

**Применение.** Полоскать рот утром и вечером.

### **Настой столетника и Melissa**

Применяется при воспалительных процессах десен и полости рта.

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 4 ст.л. листьев Melissa (лимонной мяты), 2–3 ст.л. травы зверобоя.

**Приготовление.** Траву измельчить, залить кипятком и настаивать 4 часа, добавить сок столетника.

**Применение.** По окончании указанного времени настоем можно применять для полоскания.

### **Настойка столетника и иван-чая**

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 1 ст.л. листьев иван-чая, 1 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта.

**Приготовление.** Залить травы спиртом, добавить сок столетника и настаивать в течение 7 дней.

**Применение.** Данное средство рекомендуется втирать в слизистую полости рта при различных воспалительных процессах полости рта и десен.

### **Настойка «Деревенская»**

**Требуется:** 1 ч.л. сока столетника, 2 ст.л. листьев ежевики сизой, 2 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта.

**Приготовление.** Листья ежевики сизой и зверобоя залить спиртом, добавить сок столетника, плотно накрыть крышкой и настаивать 5 дней в темном прохладном месте.

**Применение.** Использовать для натирания десен при кровоточивости.

### **Средство из столетника с медом от пародонтоза**

**Требуется:** 100 г сока столетника, 20 г меда, 6 10 г поваренной соли.

**Приготовление.** Мед смешать с поваренной солью (лучше, если соль жженая), залить соком столетника и тщательно размешать.

**Применение.** Комочек смеси положить в тряпочку и натирать им зубы.

Применение препаратов столетника целесообразно и в случае возникновения абсцесса – очага гнойного воспаления в глубине тканей, находящегося в своеобразной капсуле. Часто абсцессы возникают в местах длительного воспаления ткани, когда под воздействием столетника она постепенно расплавляется, превращаясь в гнойное содержимое. С помощью столетника есть возможность предотвратить созревание молодого, только что появившегося абсцесса, но следует обращать внимание на то, что воздействию столетника лучше поддаются очаги, находящиеся в полости рта.

В результате далеко зашедшего зубного кариеса возникают абсцессы нижней и верхней челюстей, когда воспаление переходит на ткани десен, а при отсутствии лечения формируется гнойная полость.

Компоненты, содержащиеся в алоэ, легко проникают в ткани десны, происходит постепенное угасание воспаления, и абсцесс ликвидируется. Конечно, в запущенных случаях, когда уже сформировалась крупная гнойная полость с твердой оболочкой, эффективно лишь вмешательство хирурга.

### **Столетник в борьбе с аллергией**

Аллергия – это повышенная чувствительность организма к каким-либо веществам, называемым аллергенами. Список этих веществ очень обширен, и у каждого аллергика свои запретные продукты. Часто вещества, вызывающие губительные последствия у страдающих аллергией, кажутся безобидными. Аллергическую реакцию могут вызвать даже такие продукты, как рис или гречневая крупа. Некоторым людям вообще «везет»: у них аллергия почти на все продукты! В медицине описаны даже курьезные случаи аллергии на другого человека, причем не в переносном смысле слова.

Статистика приводит такие неутешительные данные: в настоящее время аллергией болеет до 25 % населения, и количество страдающих неуклонно растет во всем мире.

К самым распространенным видам аллергии относится респираторная аллергия, или аллергия дыхательных путей. В эту же группу входят бронхиальная астма, аллергические дерматозы и анафилактический шок.

В переводе с греческого «бронхиальная астма» означает «тяжелое дыхание». В основе

этого заболевания лежит воспаление слизистой оболочки бронхов, носящее аллергический характер. Поэтому астму рассматривают как аллергическое заболевание, а ее лечением занимаются врачи-аллергологи.

Количество людей, болеющих этим недугом, колоссально. Известно, что по всему миру число астматиков достигает 15 % от всего числа населения. В России астмой болеет примерно каждый двенадцатый житель, и тенденции к уменьшению случаев заболеваний, увы, не намечается.

А между тем бронхиальная астма требует серьезного лечения. К сожалению, лекарства, помогающего раз и навсегда избавиться от аллергии, не существует. Не нужно говорить, какие мучения испытывают во время приступов аллергии. Это и безостановочное чиханье (в случае аллергии на пыль), слезоотделение, опухоли отдельных тканей, воспаление слизистой оболочки носа. Иногда эту картину дополняют желудочно-кишечные реакции: рвота, спазмы в животе, острая диарея (или понос).

Больным бронхиальной астмой столетник необходим в качестве средства, способного замедлить развитие воспалительных процессов в дыхательных путях, когда снижена или полностью нарушена так называемая эвакуаторная функция бронхов. Другими словами, у астматиков нет полноценного удаления мокроты, а это, как известно, чревато развитием тяжелых бронхитов и дальнейшей эмфиземы легких. В таких случаях необходимо вводить внутримышечно экстракт столетника для укрепления стенок бронхов. При бронхиальной астме тонус их резко снижен, поэтому столетник повышает его и укрепляет бронхи. Помимо перечисленных свойств, столетник способствует восстановительным процессам в слизистой оболочке.

**Требуется:** 1 ст. л. свежего сока столетника, 100 г сливочного масла, желативно несоленого, 100 г нутряного свиного или гусиного сала, 100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао.

**Приготовление.** Тщательно перемешать ингредиенты.

**Применение.** Принимать по 1 ст. л. смеси, растворенной в 1 стакане горячего молока.

Многие из тех, кто воспользовался этим рецептом, отмечали значительное облегчение дыхания и более редкое возникновение сезонных обострений болезни.

Для лечения реакции организма на пыль следует приготовить такую смесь.

**Требуется:** по 1 части кукурузных рылец, цветов ромашки аптечной, по 2 части полевого хвоща, листьев столетника, 3 части толченого корня одуванчика, по 4 части травы зверобоя, измельченных в порошок плодов шиповника, 5 частей травы золототысячника.

**Приготовление.** Смешать компоненты, залить 4 ст. л. смеси 1 стаканом холодной кипяченой воды и оставить на ночь. Утром поставить на огонь и вскипятить, снять с огня и настаивать еще 1 час.

**Применение.** Пить по 1 /3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Все лечение занимает 6 месяцев курса по 1 месяцу с промежутками не менее 10 дней.

Также сок столетника используют для снятия аллергических кожных реакций.

Эффективность лечения аллергии при помощи столетника объясняется наличием в составе этого растения калия. Этот микроэлемент улучшает снабжение мозга кислородом, поэтому он полезен при хронических заболеваниях органов дыхания и сердечно-сосудистых заболеваниях. Калий способствует снижению артериального давления крови и помогает при лечении аллергии.

Другим распространенным аллергическим заболеванием является нейродермит. Это достаточно частое заболевание, сопровождающееся неприятным зудом и покраснением кожи в области верхних и нижних конечностей, верхней части туловища, а также лица и головы. С течением времени в местах поражения кожа становится шелушащейся, возникают мучительно зудящие расчесы, доставляющие больному очень неприятные ощущения.

Аппликации сока столетника на зудящие места помогают умерить зуд, однако лечение

нейродермита, как правило, комплексное. Это означает, что наравне со столетником необходимо применять одновременно и другие медицинские препараты. Однако столетнику здесь отводится большое место, так как именно это средство быстро восстанавливает поврежденные слои кожи и укрепляюще действует на раздраженные нервные окончания в области ее поражения.

Достаточно распространено такое аллергическое заболевание, как экзема. Основным симптомом этой болезни является появление на поверхности кожи яркого покраснения с последующим образованием на его фоне маленьких, размером с булавочную головку, пузырьков. Кожа начинает мокнуть, так как пузырьки быстро вскрываются. Аллергическая природа экземы не позволяет думать, что когда-либо произойдет полное выздоровление. Кроме того, заболевание имеет рецидивирующий характер, т. е. возможны обострения. Зуд, постоянно беспокоящий заболевшего экземой, приводит к развитию нервных расстройств, бессоннице и депрессии. Возникает своеобразный замкнутый круг: из-за перенапряжения нервной системы от бессонницы и раздражения кожи заболевание, отступившее в результате лечения, снова возвращается. Однако существует возможность облегчить кожный зуд при помощи столетника. Больным следует применять примочки с соком и повязки с эмульсией для улучшения состояния. Вполне реально благодаря столетнику ускорить восстановление рогового слоя кожи и снизить аллергическую активность организма.

Хотя столетник в данном случае не используется как антиаллергический препарат, его применение позволяет снизить кожные проявления аллергической составляющей экземы. Применение сока или эмульсии столетника ведет к быстрому снятию всех наружных проявлений болезни. Появляющееся шелушение кожи свидетельствует о возврате нормального обмена веществ в кожных покровах в результате целебного воздействия биогенных стимуляторов столетника и близком исходе обострения.

### Глава 3

#### Готовые препараты из столетника

В современной медицине из столетника готовят множество препаратов, которые с успехом используют в лечении самых разнообразных заболеваний.

Широко применяется в медицине для подкожных инъекций.

Введение производится внутримышечно или подкожно. Важно знать, что это экстракт густой консистенции, который при попадании в мышечную ткань сильно ее раздражает, а это, в свою очередь, может вызвать абсцесс. В основном абсцессы возникают при нарушении правил асептики во время проведения инъекции, но возможны и так называемые стерильные абсцессы. Они спровоцированы введением холодного вязкого экстракта непосредственно в мышцу или под кожу. Таким образом, ампулу с препаратом столетника следует обязательно разогреть перед уколом примерно до температуры тела.

Можно применять и водный экстракт из биостимулированных листьев столетника. В качестве биостимулятора используют также таблетки из листьев столетника. Таблетки покрыты оболочкой и содержат по 0,05 г измельченного консервированного листа алоэ древовидного. Таблетки применяют как биогенный стимулятор в комплексном лечении при ряде заболеваний, протекающих при пониженной сопротивляемости организма.

Существует ряд препаратов, выпускаемых для наружного применения. Сюда относятся различные мази и бальзамы, приготовленные из столетника.

**Линимент алоэ.** Фармакологический препарат, производимый в промышленных условиях. В состав линимента алоэ входят: 78 частей консервированного сока биостимулированных листьев алоэ древовидного, 10,1 части касторового масла, 10,1 части эмульгатора № 1, 0,1 части эвкалиптового масла, 0,2 части кислоты сорбиновой и 1,5 части натрийкарбосиметилцеллюлозы. Препарат представляет собой густую массу, имеющую цвет от белого до светло-кремового и характерный запах. Хранить это вещество следует во

флаконах из темного стекла в темном месте при температуре, не превышающей +10 °С. Также следует избегать замораживания препарата. Линимент алоэ широко применяется в качестве наружного средства для лечения ожогов, обморожений и при поражении кожи вследствие проведения лучевой терапии. Также препарат эффективен при лечении различных кожных заболеваний, таких как различные виды дерматитов, фурункулез и лишай. Для этого лекарственное средство 2–3 раза в сутки наносят на пораженную поверхность тонким слоем и прикрывают марлевой салфеткой.

**Эмульсия алоэ** — однородная густая масса белого или светло-кремового цвета с характерным запахом. На свету эмульсия немного желтеет, поэтому хранят ее в банках из желтого стекла. Замораживание эмульсии недопустимо.

Линимент и эмульсию алоэ применяют для лечения и профилактики поражений кожи у больных, проходящих курс лучевой терапии при лечении злокачественных новообразований. Эмульсию из сока алоэ рекомендуется применять также при язвах, вызванных лучевым поражением кожи, которые сопровождаются болевыми ощущениями. Препарат очень хорошо помогает и при дерматитах, экземах и нейродермитах.

Масляное извлечение экспериментально изучалось Я. А. Алешкиной. Опыт проводился для исследования влияния линимента на течение экспериментального лучевого поражения кожи у кроликов. Лучевые поражения были нанесены с помощью плоских аппликаторов, которые содержали радиоактивный фосфор, эти аппликаторы прибинтовывались на предварительно выбритые участки. Эмульсию алоэ наносили на поврежденные участки кожи сразу же после снятия аппликатора 2 раза в день в течение 10–12 дней. Все испытуемые кролики были поделены на три группы:

- 1) контрольные животные обрабатывались эмульсией алоэ;
- 2) кролики обрабатывались основной мази, не содержащей алоэ;
- 3) у испытуемых кроликов облученный участок кожи совсем не обрабатывался.

У первой группы испытуемых кроликов, которым обрабатывали облученные участки кожи линиментом алоэ, спустя сутки наблюдалась скоропреходящая эритема. Через 2 недели кожа животных уже приобретала нормальный вид. В последней группе испытуемых, где не применялись лекарственные средства, кожа обновлялась не ранее 21-го дня проводимого опыта. В среднем заживление кожи с помощью эмульсии алоэ наступало на 12-й день.

Линимент алоэ прошел клинические исследования в клинике Центрального научно-исследовательского института рентгенологии и радиологии у больных, которые подвергались лучевой терапии наружными методами облучения по поводу злокачественных новообразований. В ходе проводимых экспериментов была подтверждена высокая эффективность применения препаратов алоэ для профилактики и лечения лучевых поражений кожи с образованием язв, которые сопровождаются болевыми ощущениями и очень трудны в лечении. Применяется эмульсия и при дерматитах, экземах, нейродермитах.

Сок столетника используют также и для наружного применения при ожоге, трофических язвах, инфицированных ранах, остеомиелите с открытым гнойным очагом, абсцессах, флегмонах и др.

## **Сироп алоэ с железом**

Состав: 100 мл раствора хлорида закисного железа с содержанием 20 %-ного железа, 15 мл разведенной соляной кислоты, 0,4 г лимонной кислоты, до 1 000 мл сиропа из сока алоэ древовидного.

Представляет собой слегка мутную сиропобразную жидкость от светло-оранжевого до бурого цвета, кислой реакции, горьковато-сладкого металлического вкуса. Хранится в стеклянной бесцветной посуде по 100 и 200 г, в прохладном месте. Мутный осадок, возникающий при хранении на стенках и на дне посуды, не является запретом для применения. Препарат не используется только при наличии хлопьевидного осадка, который при встряхивании невозможно разбить в равномерную муть. Экспериментальное

исследование было произведено Я. А. Алешкиной, опыт проводился на кроликах с вызванной у них свинцовой анемией при применении сиропа алоэ с железом, который вводился в дозе 0,3 мг/кг в течение 10 дней. Были отмечены улучшение общего состояния и благоприятные сдвиги в крови: увеличилось количество эритроцитов и гемоглобина, уменьшились анизоцитоз и пойкилоцитоз. Применяется в медицинской практике при хронических и острых видах постгеморрагической анемии, гипохромной анемии различной этиологии с симптоматической хлоранемией, после перенесенных инфекционных и других истощающих заболеваний и интоксикаций, при анемии на почве анкилостомидоза, геморроя, также лучевой болезни, у больных со злокачественными новообразованиями различной локализации, подвергающихся лучевой терапии.

Говоря о готовых средствах из столетника, нельзя не упомянуть об использовании этого растения и в декоративной косметике. К примеру, покупая губную помаду, вы наверняка очень часто видели в числе ее ингредиентов алоэ вера – масло столетника. Это далеко не случайно, ведь масло столетника питает и увлажняет кожу, а учитывая то, что губы постоянно подвержены воздействию ветра, солнца, жары и холода, это особенно важно.

Масло столетника добавляется и в гигиеническую помаду, которая не только предупреждает развитие воспаления, смягчая и защищая красную кайму губ, но и устраняет уже появившееся воспаление. Если у вас наблюдается сухость красной каймы губ, рекомендуем перед наложением губной помады смазать губы гигиеническим карандашом с маслом алоэ. Такую гигиеническую помаду можно посоветовать и тем, кто вообще не красит губы.

В последнее время в продаже появились губные помады, совмещающие в себе функции гигиенического карандаша и средства для макияжа. В центре такой помады находится специальный бесцветный стержень, компонентами которого являются питательные вещества, оказывающие благотворное действие на губы. Едва ли не главным компонентом таких средств является масло столетника. Такая губная помада прекрасно защищает губы от внешних воздействий и придает им красивый и насыщенный цвет.

Сок столетника используется и в изготовлении парфюмерии. Туалетные воды, содержащие растительные компоненты или настойки на травах, известны очень давно. В странах Востока они изготавливались из различных ароматических трав. В настоящее время с этой же целью используются вытяжки (экстракты) из различных растений и плодов. Алоэ в их числе занимает далеко не последнее место. Масло алоэ используется, например, в изготовлении дезодорантов и антиперспирантов.

## **Проверка качества алоэ-продукции**

Целебные свойства столетника, проверенные многолетней практикой его применения, стали причиной того, что многие производители косметических средств и биологически активных пищевых добавок стали включать алоэ в состав своей продукции. Большинство потребителей в разных странах убеждены в том, что «натуральный сок», «натуральный экстракт» алоэ вера превращает обычное средство в чудодейственное. И действительно, современные производители предлагают огромное количество пенек, кремов, лосьонов, гелей, шампуней и масок, а также пищевых добавок, в состав которых включен этот продукт. Но перед применением таких средств стоит обратить внимание на некоторые моменты.

Специалисты, занимающиеся выращиванием алоэ в промышленных целях и его поставками крупным компаниям, говорят о том, что в продаже в настоящее время находится гораздо больше алоэ, чем на самом деле его выращивается на плантациях. Это означает, что многие недобросовестные производители в рекламных целях указывают на этикетках своей продукции «содержит алоэ», на самом же деле количество этого компонента может быть ничтожным.

К сожалению, официальная статистика такова: большинство продуктов, в состав которых, если верить рекламе, входит до 90 % алоэ, на самом деле содержат его не более

10 %. Не стоит также забывать и том, что польза от применения столетника может быть сведена на нет входящими в состав средства не всегда полезными для здоровья веществами, такими как консерванты, эмульгаторы, красители и ароматизаторы.

Не стоит доверять лицевой части этикетки товара, на которой большими буквами выведено слово «алоэ». Необходимо внимательно изучить ту ее часть, на которой представлена информация обо всех ингредиентах, входящих в состав продукции. При этом стоит учитывать то, что если в этом списке столетник занимает одно из последних мест, то его концентрация в данном средстве весьма незначительна.

Особое внимание нужно уделить тому, какой именно продукт заявлен в списке компонентов – натуральное алоэ или же его экстракт? Экстракт столетника может быть представлен в списке ингредиентов на одном из первых мест, но на самом деле процентное содержание алоэ в данном средстве будет очень невелико.

Если же в составе присутствует «восстановленное алоэ», то нужно иметь в виду, что сначала лист алоэ был, например, измельчен до порошкообразного состояния, а уже потом восстановлен для получения жидкого экстракта. При этом столетник утрачивает многие из своих целебных свойств.

Наличие на этикетке такой популярной в настоящее время фразы, как «не содержит консервантов», должно насторожить покупателя. Дело в том, что при использовании в фармакологической или косметологической промышленности столетник неизбежно подвергается консервации, иначе он просто может сгнить.

Надо отметить, что в настоящее время не существует единых стандартов для проверки качества всей производимой продукции с содержанием алоэ. И даже процентное содержание столетника в пищевых или косметических средствах далеко не всегда дает возможность судить о качестве предлагаемого продукта. Дело в том, что содержание влаги и полезных веществ в листьях столетника, собранного в районах с разными климатическими условиями и использованных в разные сроки после сбора, может отличаться очень сильно.

Для определения действительно качественного сырья алоэ сначала применялся достаточно трудоемкий способ анализа, базировавшийся на сравнении образцов алоэ по 50 позициям. Со временем была принята другая методика, более простая и менее дорогостоящая, позволяющая получить достаточно объективные данные. В этом случае оценивается качество сырья с опорой на количество четырех основных компонентов, изменение величин которых происходит согласованно: кальция, магния, пигментов и твердых структур.

Допустимыми консервантами при приготовлении из столетника пищевых добавок считаются бензоат натрия и сорбат калия. При использовании алоэ в средствах для наружного применения разрешено использование такого консерванта, как метилпарабен. Также одобрены к применению средства, действие которых направлено на поддержание кислотно-щелочного баланса в тех продуктах, в состав которых включено алоэ. К таким веществам относятся аскорбиновая и лимонная кислоты.

Высококачественная продукция, содержащая алоэ, обязательно должна иметь сертификат, подтверждающий достоверность информации, изложенной на этикетке продукта. Такой сертификат фирма-производитель может получить в специальной лаборатории, в которой будет произведено необходимое исследование качества предлагаемого продукта.

Все вышесказанное следует принимать к сведению при выборе средств, в состав которых входит столетник. Нужно помнить о том, что сырье высокого качества и в нужной концентрации гарантированно будет использовано только для приготовления фармакологических препаратов. Косметические же средства и пищевые добавки могут не оправдать ожиданий покупателя. Поэтому, возможно, вполне обосновано использование для повседневных нужд средств из столетника, приготовленных самостоятельно.

Средства данной серии подходят для любого типа кожи, за исключением очень



чувствительной.

## **Глава 4**

### **Противопоказания при лечении столетником**

Как и у всякого лекарственного средства, у алоэ в его натуральной или фармацевтической форме имеются противопоказания к применению. Надо отметить, что основная часть противопоказаний имеет значение только в случае приема этого препарата внутрь или его внутримышечного введения.

Таким образом, проявление побочного действия алоэ происходит по двум основным путям – при непосредственном прямом воздействии на слизистые оболочки внутренних органов и достаточно быстром проникновении препарата в кровь. Эффект от местного действия алоэ почти всегда не опасен, но все же существует.

Было бы слишком большим преувеличением утверждать, что фитотерапия абсолютно безвредна, так как побочных эффектов не избежать при любой фармакотерапии.

Еще великие врачи, в частности Авиценна, утверждали, что все растения могут быть и лекарствами, и ядами. Наверно, нет такого лекарственного средства, которое можно было бы принимать в любых количествах и комбинациях без ущерба для своего здоровья. Даже самое действенное, самое полезное снадобье может принести вместо пользы вред человеку, неумело пользующемуся данным препаратом. И эффект будет весьма плачевный: вместо излечения состояние больного в лучшем случае останется без изменения. Однако неграмотное использование любого лекарственного средства чревато более опасными последствиями.

При неправильном использовании и самолечении без надлежащего опыта отравления могут вызывать даже некоторые неядовитые растения. И не последнюю роль в этом играют экология окружающей среды и условия переработки трав. Следует помнить, что алоэ может вызвать усиленную перистальтику кишечника, диарею, усиление менструации, привести к аллергическим реакциям (при местном применении – к дерматиту, после инъекции или закапывания в нос – шоку с потерей сознания). Также многое зависит от дозировки, времени приема и состояния больного на момент принятия лекарственного растения. Об этом следует помнить людям, занимающимся лечением при помощи лекарственных трав и сборов. Одно и то же растение в сочетании с одним компонентом является настоящей панацеей, но при добавлении в него другой добавки превращается в смертельный яд. Поэтому к лечению не стоит относиться несерьезно: прежде чем приготовить тот или иной отвар, необходимо убедиться, что компоненты данного лекарства сочетаются друг с другом и не вызовут губительных последствий.

Русская поговорка «Одно лечит – другое калечит» известна всем. Цель данной главы – объяснить читателям, желающим вылечиться при помощи алоэ, в каких сочетаниях недопустимо принимать это растение и при каких заболеваниях от него лучше отказаться.

Что касается аллергических реакций, то тут можно быть спокойным – подобные случаи очень редки и зафиксированы у незначительного числа людей.

Однако существуют некоторые заболевания, при которых препараты из столетника противопоказаны, и употреблять их таким больным ни в коем случае нельзя.

Во-первых, алоэ категорически противопоказано при маточных кровотечениях у женщин. Оно вызывает мощный прилив крови ко всем органам малого таза. Помимо этого, ни в коем случае нельзя принимать столетник во время менструаций по той же причине, так как имеющееся в этот период кровотечение может усилиться. Кроме того, применяемые внутрь или внутримышечно препараты из столетника очень неблагоприятно влияют на кровообращение во внутренней оболочке матки в период обильных выделений.

Довольно часто у женщин, принимающих препараты из столетника, наблюдаются боли в нижних отделах живота, причем достаточно сильные. Это объясняется наличием в соке или

экстракте алоэ некоторых кислот, вызывающих подобный эффект. Гинекологи и лечащие врачи, проводящие исследование своих пациенток, в итоге назначают им симптоматическое лечение, т. е. противовоспалительные средства и анальгетики. Однако этого метода лечения можно довольно просто избежать, закончив применение препаратов из столетника. Такая нехитрая мера гораздо эффективнее и действеннее, так как устранение раздражающего агента полностью избавляет женщин от мучений.

Нелишне сказать и о таких случаях, как длительные и глубокие нарушения менструального цикла. Они сопровождаются отсутствием менструальных выделений и называются аменореей. Очень часто причину таких задержек не удается установить. Вроде и здорова женщина, обследования не выявляют каких-либо патологий и нарушений, а менструации отсутствуют. Мало кому придет в голову связать подобный недуг с действием столетника. Многие считают столетник довольно безобидным растением и, приходя на консультацию к врачу, попросту забывают упомянуть о лечении им. Обычно лишь чистая случайность помогает обнаружить связь между приемом алоэ и нарушением менструального цикла. Однако стоит пациентке отказаться от продолжения лечения этим препаратом, как все довольно быстро встает на свои места и женщина избавляется от пугающих ее поначалу проблем.

Применение столетника опасно в момент любых кровотечений, но наиболее серьезны кровотечения внутренние. Поначалу кровопотеря довольно незаметна, однако ее дальнейшее усиление может привести к страшным последствиям, в том числе и к смерти от большой потери крови. Особенно часто случаются желудочные кровотечения, при которых происходит небольшое истечение крови из полипа или язвы. В предыдущих главах мы говорили

о помощи алоэ при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, однако в данном случае применять столетник ни в коем случае нельзя. Это касается и использования сока алоэ в качестве слабительного средства. Полечившись сабуром во время кровотечения, вы рискуете усилить кровотечение по той причине, что все эвакуаторные процессы в желудочно-кишечном тракте тоже усиливаются вследствие слабительного действия сока алоэ. Благодаря этой самой особенности столетник противопоказан во время воспалительных заболеваний органов брюшной полости, например при гепатите в остром периоде, цистите, холецистите и множестве других нарушений.

Общеизвестно свойство столетника возбуждать аппетит. Однако и тут не обошлось без противопоказаний. Отрицательная сторона состоит в том, что алоэ вызывает повышенное выделение желудочного сока, а вместе с этим и выделение соляной кислоты. Чем это опасно? Все той же язвой, так как желудочный сок и соляная кислота разъедают стенки желудка и могут вызвать обострение язвы.

Столетник воздействует на слизистую желудка, и воздействие это, к сожалению, не всегда является безвредным. Алоэ оказывает вяжущее воздействие на слизистую, и поэтому могут появляться такие побочные действия столетника, как повышенное слюноотделение и даже обострение болевого синдрома. Подводя итог сказанному, делаем вывод: при гастрите и язве желудка применять столетник следует с особой осторожностью и только после консультации с лечащим врачом.

Заболевания печени упоминаются в огромном перечне самых разнообразных рецептов и прописей, встречающихся на страницах народных лечебников, и многие начинают пользоваться чуть ли не всеми сразу, позабыв о простой истине: болезнь поддается излечению только одним, подходящим именно для конкретного человека способом, ведь недаром же старая истина «лечить не болезнь, а больного» является настоящим правилом любого медицинского работника. Потом возникают удивление и досада по поводу усугубившегося заболевания или его перехода в хроническую форму, хотя практически нет среди народных рецептов вредных, а имеется лишь несоответствие прописи индивидуальным особенностям заболевшего.

Нельзя не сказать о таком распространенном заболевании, как геморрой. Конечно, об

этой болезни говорить стесняются, однако статистика неутешительна: им болеет огромное число людей на Земле. И это неудивительно; большинство из нас ведет сидячий образ жизни, работа связана опять-таки с длительным пребыванием в неподвижном состоянии, да и физическое напряжение играет свою роль. А если вспомнить о пристрастии к алкоголю, то станет ясно, почему геморрой столь распространен. Нередко эта болезнь бывает у беременных.

Часто геморроидальные шишки приходится удалять хирургическим путем, и человек навсегда избавляется от неприятного недуга.

Столетник строго противопоказан в стадии обострения геморроя. Это объясняется его способностью вызывать обильное кровенаполнение сосудистого русла прямой кишки, поэтому это растение может стать причиной геморроидального кровотечения или появления новых варикозных узлов. Многие больные совершают довольно-таки распространенную ошибку: помня о слабительном действии столетника, начинают применять его с целью вызвать жидкий стул, так как при геморрое необходимо обеспечение регулярного мягкого стула. А потом незадачливые пациенты недоумевают, отчего кровотечения участились, ведь ни о каких травмах в момент акта дефекации речи идти не может!

Упаренный сок столетника, или сабур, вызывает уже упомянутый выше побочный эффект, заключающийся в обильном притоке крови к органам малого таза из-за выброса крови из депо и возникающего переполнения ею сосудистого русла брюшной полости и всех внутренних органов. Поэтому в данной ситуации советуем отказаться от столетника. Существует множество слабительных средств, эффект от которых отнюдь не меньший, нежели от сабура, но в отличие от алоэ они не оказывают подобного побочного действия.

Холецистит – еще одна болезнь, при которой следует быть осторожным при выборе лекарственных средств, в состав которых входит столетник. Почему возникает воспаление желчного пузыря? Виновницей этого чаще всего является желчнокаменная болезнь, которая служит еще и причиной развития язвенного заболевания желудка и поджелудочной железы.

В стадии обострения холецистита от применения столетника, безусловно, придется отказаться. В лечении этой болезни зачастую применяются некоторые препараты, аналогичные столетнику, однако само алоэ не может как-то повлиять на течение этого острого воспалительного процесса. Следует отметить исключительную чувствительность желчного пузыря к различным растительным компонентам, особенно выражающуюся в острый период заболевания.

В настоящее время появляется все больше всевозможных экзотических методов лечения, и многие люди, не задумываясь о последствиях, спешат испробовать то или иное средство на себе. Такие любители экзотики отнюдь не считают, что волшебная новинка может оказаться губительной для здоровья, и вместо целительного оказать эффект прямо противоположный. За конкретным примером ходить далеко не надо: всевозможные народные лечебники предоставляют огромное количество самых разнообразных рецептов и прописей по лечению заболеваний печени и желчного пузыря. Однако следует избегать неконтролируемого приема различных отваров и настоек, действие которых еще не подвергнуто проверке. Не спешите выступить в качестве подопытного кролика, пробуя на собственном организме очередной новый препарат или лекарственную настойку. Лучше не рисковать и довериться уже апробированным народным рецептам, взятым из травников и руководств по фитотерапии. Подводя сказанное к нашей теме, заметим, что столетник может усугубить воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных протоках при его употреблении внутрь в спиртосодержащих составах. Однако вредное воздействие на организм оказывает не наличие спирта, а активность компонентов столетника при попадании в желудочно-кишечный тракт. При холецистите, как и при язве и других заболеваниях пищеварительного тракта, нежелательно послабляющее и стимулирующее аппетит действие алоэ по той причине, что препараты столетника вызывают повышение выделения желудочного сока и слизи в кишечнике. Поэтому от препаратов, содержащих алоэ, при данных заболеваниях лучше отказаться.

Когда еще следует воздержаться от применения столетника? В любой книге о лекарственных растениях четко написано, что отказаться от приема средств, содержащих алоэ, следует женщинам во время беременности, за исключением тех случаев, когда сок столетника или его листья применяются наружно. Другими словами, недопустимо попадание данного препарата внутрь. Следует заметить, что во время беременности табу накладывается не только на алоэ, но и на большинство медикаментозных препаратов. Это объясняется тем, что большинство лекарственных средств способно проникать через плацентарный барьер, что может оказать негативное воздействие на плод. Столетник обладает высокой фармакологической активностью, кроме того, в него входят вещества, действие которых на формирующийся организм еще до конца не изучено. Нельзя предугадать, как отреагирует плод на то или иное лекарство, и клиницисты советуют воздерживаться от приема большинства лекарственных средств.

Кроме того, не следует принимать препараты из столетника детям, так как детский организм еще не до конца сформировался, и воздействие мощных биологически активных компонентов столетника может нанести ощутимый вред. В принципе, это противопоказание относится к тем случаям, когда дозировка препарата из алоэ достаточно велика. Детский организм иногда просто непредсказуемо реагирует на тот или иной медикаментозный препарат, особенно часто эти так называемые парадоксальные реакции возникают на сильнодействующие средства.

Следует помнить, что для ребенка являются сильнодействующими многие из лекарств, которые для взрослого человека ничего особенного не представляют. Сюда же можно отнести и алоэ, так как содержащиеся в нем активные компоненты способны пагубно повлиять на дальнейшее развитие сердечно-клапанного механизма ребенка, привести к необъяснимому на первый взгляд нарушению в иммунной и кроветворной системах.

Конечно, можно и нужно использовать алоэ для местного лечения заболеваний кожи и ее травматических повреждений у детей, так как в этой области алоэ не проявляет себя как препарат с какими-либо выраженными побочными эффектами.

Иногда офтальмологи отмечали случаи снижения зрения под воздействием интенсивного внутримышечного курса алоэ, который проводили в период восстановительного лечения после ожогов и ранений глаза. Ранее это считалось обычными последствиями травмы, но в дальнейшем выяснилось, что без применения алоэ подобные осложнения возникали гораздо реже.

Возможно, вред, наносимый столетником, не слишком велик, но мы настоятельно советуем лечить детей проверенными, старыми методиками, а не экспериментировать на здоровье ребенка. До конца это свойство алоэ еще не исследовано, однако, как говорится, береженого Бог бережет. Поэтому уместнее воспользоваться теми средствами, которые реально помогают при данном заболевании и эффективность которых уже проверена.

Нелишним было бы сказать и о разнообразных острых воспалительных процессах головного мозга. Столетник расширяет пространство между мозговыми оболочками, а это действие недопустимо при наличии инфекционных поражений головного мозга.

## **Глава 5**

### **Применение столетника в косметологии**

Завершит эту книгу глава, посвященная прекрасным читательницам. Какая из женщин не мечтает быть восхитительной красавицей, кто не грезит

о прекрасном лице, бархатистой коже, шелковистых волосах! На протяжении всей истории человеческой цивилизации женщины изобретали тысячи способов украсить себя, сделаться привлекательной внешне. Летят века, проходят тысячелетия, люди изобретают что-то новое, выходят на более высокий уровень своего развития, однако одно остается неизменным. Женщины по-прежнему, как и столетия назад, стремятся выглядеть ухоженно и красиво. В нынешнее время на прилавках появляется такое бесчисленное множество

косметических средств, что даже глаза разбегаются! И тем не менее многие представительницы прекрасной половины человечества предпочитают пользоваться косметикой природного происхождения, доверяя больше средствам, проверенным столетиями, нежели современным косметическим препаратам.

Кстати, если вы считаете, что косметика – это только средства для макияжа, вы глубоко ошибаетесь. Так, например, гигиеническая косметика поможет предупредить появление косметических недостатков кожи (шелушения, черных точек), которые при помощи лечебной косметики вполне возможно устранить. Поэтому наводя красоту перед зеркалом, не забудьте о состоянии кожи и волос.

Алоэ вера (*Aloe Barbadosis*) известно человеку давно. Это растение используют в различных сферах науки и медицины, к ним можно отнести и косметологию, так как алоэ содержит не менее 100 активных ингредиентов, которые обладают питательными и лечебными свойствами.

На протяжении столетий алоэ вера называют волшебным растением и природным целителем. Сок алоэ содержит в себе огромное число полезных биологически активных веществ, самыми важными из которых для кожи являются витамины С и Е (природные антиоксиданты), витамин А, способствующий регенерации клеток; комплекс сахаристых веществ, который обладает высокой влагоудерживающей и иммуностимулирующей способностью; эфирные масла и стеринны, оказывающие антибактериальное действие; салициловую кислоту, которая снимает воспалительные процессы.

Столетник является одним из самых известных и полезных ингредиентов в комплексе средств по уходу за кожей. Алоэ проникает в глубь кожи, поставляет ей витамины, минералы, аминокислоты, растворяет вещество, склеивающее отмершие чешуйки кожи, тем самым очищая кожу. Помимо этого, алоэ способствует ускорению регенерации клеток кожи.

Экстракт столетника, содержащийся в косметических средствах, оказывает активное сопротивление в борьбе с основной причиной старения кожи – потерей влаги, так как сохраняет гидролипидный слой кожи и насыщает его кислородом.

В состав охлаждающей косметической продукции со столетником в качестве основных компонентов

ВХОДЯТ:

1) экстракт алоэ (алоин), оказывающий смягчающее, увлажняющее, противовоспалительное действия, содержащий мукополисахариды и гиалуроновую кислоту;

2) экстракт морских водорослей – источник аминокислот, витаминов и клейких полисахароз. Имеет такие свойства, как увлажнение, смягчение, дезинфицирование, оказывает противовоспалительное действие, замедляет образование морщин, играет роль природного консерванта;

3) активное золото, дающее эффект проводимости (увеличивает способность кожи к восприятию активных компонентов, входящих в состав косметического средства); обеспечивающее длительный увлажняющий эффект, способствующее обновлению клеток кожи, замедляющее процесс старения, разглаживающее морщины;

4) гиалуроновая кислота – сильный увлажнитель, помогающий проникновению питательных и увлажняющих веществ во все слои кожи;

5) вода горячих источников, богатая минералами и микроэлементами, не стягивающая кожу, оказывающая антиаллергенное действие, усиливает защитные функции кожи;

6) ВНА (англ.). Натуральный растительный экстракт, обладает уникальным свойством адаптации к естественному жиру кожи, устраняет ороговевшие клетки, уменьшает явления пигментации;

7) ланолин (жироподобное вещество натурального происхождения, добывается из шерсти овец, увлажняет, смягчает кожу, регулирует взаимодействие воды и масел, способствует доставке питательных веществ в клетки кожи);

8) жемчужный гидролизат (жемчужный порошок, содержит 18 аминокислот, минералы и микроэлементы; является традиционным компонентом китайских косметических средств);

9) витамин Е (токоферол) – «витамин молодости». Является биологически активным веществом, обладает антиоксидантными свойствами, принимает участие в образовании межклеточного вещества, коллагеновых и эластических волокон. После длительного применения продукции, в состав которой входят вышеперечисленные компоненты, кожа становится гладкой и упругой, выглядит моложе.

Важнейшим средством ухода за кожей являются маски. Некоторые считают, что маски для лица – это процедура, которой не стоит уделять внимания из-за ее некоторой трудоемкости. Но не забывайте о том, что маски активизируют кровообращение и питают кожу, делая ее свежей и красивой. Ведь кожа является органом питания, так как обладает способностью впитывать некоторые вещества, например спирт, растительные и животные жиры. Это свойство и учитывается при приготовлении различных косметических растворов и кремов, в состав которых входят витамины, гормоны и лекарственные вещества.

Столетник поистине незаменим. Это растение издавна используют в косметических целях. Хорошо действуют на кожу различные косметические маски с добавлением листьев алоэ и сока из них. Кусочком листа столетника очень хорошо протирать увядающую кожу лица. Столетник разглаживает морщины и делает кожу более упругой. Это растение входит и в состав средств для ухода за волосами. В сочетании с различными компонентами столетник оказывает на волосы прекрасное укрепляющее действие. Соком алоэ выводят пигментные пятна. Косметические маски, средства по уходу за кожей и волосами с добавлением столетника можно без труда приготовить в домашних условиях.

Ванночки с добавлением соли и сока столетника применяют для укрепления ногтей, а немного сока алоэ, добавленного в ванну при купании, делает кожу гладкой.

В исторической литературе упоминается, что еще легендарные египетские царицы Клеопатра и Нефертити пользовались листьями столетника в косметических целях. Желе, содержащееся внутри листьев, смешивали с молоком и наносили тонким слоем на кожу лица и шеи, что позволяло красавицам сохранить кожу свежей и молодой. И по сей день жительницы Сицилии и Северной Африки применяют для ухода за кожей лица мясистую часть листьев столетника. Это естественное средство слегка сужает поры и защищает кожу от неблагоприятного воздействия атмосферы. При желании вы тоже можете приготовить средство, которым пользовались египетские красавицы.

Крем, который мы можем посоветовать, так и называется – «Крем Клеопатры». Как его приготовить?

**Требуется:** 5 г порошка из столетника, 40 г дистиллированной воды, 20 г розовой воды, 10 г меда, 100 г свежего свиного топленого сала.

**Приготовление.** Смешать 5 г порошка столетника и 40 г дистиллированной воды так, чтобы не было комков. Добавить мед и розовую воду. Смесь поставить на водяную баню и добавить 100 г свиного топленого сала. Ни в коем случае не перегревать крем! В теплом виде смесь снять с огня, добавить несколько капель сока столетника, охладить при комнатной температуре. Хранить в холодильнике.

**Применение.** Раз в день наносить на лицо и шею тонким слоем.

Признаком красоты, молодости, здоровья и хорошего состояния кожи является естественный блеск лица. Не следует пересушивать кожу, ведь естественный блеск никого не уродует, а многим даже к лицу. Неслучайно в декоративной косметике используются средства макияжа с блеском, перламутром. Блеск делает ваше лицо моложавым, свежим и привлекательным не только при дневном, но и вечернем освещении.

Однако не всегда блеск кожи выглядит красиво. Бывает так, что от неподходящей пищи, нарушения функций половых желез в период полового созревания, во время беременности, а также от чрезмерных нагрузок на нервную систему начинает обильно выделяться кожное сало. Конечно, о здоровом, естественном блеске кожи здесь говорить не приходится.

В результате повышенной деятельности сальных желез кожа становится не только

жирной и блестящей, но и грубой и шершавой. Поры особенно заметны в области крыльев носа, лба и подбородка, которые являются местами наиболее сильного салообразования. Кожное сало соединяется с пылью и ороговевшими клетками и образует пробки-угри, которые закупоривают протоки желез.

Жирная кожа – настоящий бич многих подростков и молодых людей. Лечить жирную кожу очень сложно, ведь требуется не только убрать внешние недостатки, но и установить причины, приведшие к таким печальным последствиям. Ведь, если устранить следствие, а не причину, толку от такого лечения будет мало. Дать вам исчерпывающую информацию о лечении жирной кожи мы не можем – этим серьезно занимаются врачи-дерматологи.

Посоветуем лишь не заниматься самолечением, не пересушивать кожу с помощью ежедневных умываний горячей водой с мылом. Обращайтесь к специалистам-косметологам, которые смогут установить причину появления избытка кожного сала.

Но даже в таком сложном случае вам поможет чудодейственный столетник. Несколько полезных рецептов мы приведем в нашей книге.

Если у вас жирная и грубая кожа с пористыми участками, смазывайте ее соком столетника. Это средство поможет вам удалить излишек кожного сала. Целебное воздействие сока столетника на жирную кожу этим не исчерпывается. Наверняка много переживаний доставляет вам появление черных точек на крыльях носа, на лбу и подбородке. Эти так называемые точечные угри есть следствие поражения сальных желез и их протоков. Они появляются из-за гормональных изменений во время периода полового созревания и наиболее часто встречаются у детей и подростков с жирной кожей. Механизм возникновения угрей состоит в следующем: когда естественные кожные выделения закупоривают отверстия волосяных фолликулов и сальных желез, в них начинают размножаться бактерии. Происходит изменение сального секрета, вследствие чего он превращается в сильный раздражитель для кожи. Как правило, угри высыпают на коже лица, шеи, спины и груди, но могут поражать и другие участки кожи.

Причиной возникновения угрей являются пыль и грязь, попадающие в расширенные отверстия сальных желез, от чего быстро и сильно засоряются поры. Угри, однако, это не только некрасивые черные точки – в запущенном состоянии угревой сыпи наблюдается образование рубцов.

Понятно, почему угри требуют немедленного лечения. Однако многие начинают заниматься самолечением, что приносит не пользу, а вред. Ни в коем случае не выдавливайте угри, ведь этим вы травмируете кожу, портя ее общий тон. После такой процедуры кожа может стать неровной, с ямками и бугорками, что, конечно, вас не украсит. Кроме того, при выдавливании велика опасность занесения инфекции, которая может вызвать глубокое и сильное воспаление кожи, и, возможно, потребуются врачебное вмешательство.

Лучшим средством борьбы с черными точками является систематическая очистка кожи лица. Если кожа быстро загрязняется, попробуйте применять солевые процедуры. Пропитайте горячей водой ватный тампон, намыльте его детским или косметическим мылом до появления обильной пены, посыпьте мелкой солью и в течение 1–2 минут слегка протирайте пораженные участки.

Эффективно использование сока листьев столетника. Сок листьев алоэ помогает избавиться от раздражения, воспаления и угрей при жирной коже лица.

**Требуется:** листья столетника.

**Приготовление.** Листья вымыть кипяченой водой, высушить и 10 дней держать в темном, прохладном месте. После указанного срока листья измельчить и отжать сок.

**Применение.** Свежеприготовленным соком следует протирать кожу 2–3 раза в день.

При раздражении жирной кожи и угревой сыпи применяется водный настой листьев столетника.

**Требуется:** листья столетника.

**Приготовление.** Листья предварительно выдержать в темном прохладном месте в

течение 10 дней, затем измельчить до кашицеобразного состояния, добавить холодной кипяченой воды в пропорции 1:5, настаивать 1 час, прокипятить 2–3 минуты и процедить.

**Применение.** Свежеприготовленным настоем следует протирать кожу 2–3 раза в день.

При жирной коже полезно использовать лосьон из столетника. Лосьон также предохраняет от появления прыщей.

**Требуется:** 100 г сока столетника, 50 г кипяченой воды, 1/2 ст.л. спирта.

**Приготовление.** Срезать несколько листьев столетника, провести биостимуляцию. Потом измельчить их и выжать 100 г сока. Добавить 50 г кипяченой воды и 1/2 ст. л. спирта.

**Применение.** Наносить лосьон на жирную кожу.

Сок столетника хорошо снимает раздражение и воспаление кожи. Он широко применяется в фармакологии, поскольку оказывает положительное тонизирующее воздействие на кожу лица, предупреждает ее старение, делает ее молодой и упругой, предохраняет от дряблости и вялости.

Для предотвращения преждевременного старения кожи, а также для снятия воспаления и избавления от угрей полезно ежедневно или через день проводить следующую процедуру. Вечером кожу лица и шеи следует тщательно очистить раствором чая и высушить. Затем хорошенько смочить в соке столетника ватный тампон, чтобы он полностью пропитался, и тщательно протереть кожу лица и шеи, пройдясь по всем морщинам. Потом несколько минут следует как бы вбивать сок столетника в кожу лица. Через 15 минут надо смазать кожу питательным кремом. После первой процедуры может почувствоваться слабое пощипывание или жжение, но через 2–3 раза все пройдет. Достаточно сделать 10–12 процедур.

Для сухой и дряблой кожи подойдет следующая маска.

**Требуется:** 5 – 10 г ланолинового крема, 5–7 г выдержанного сока столетника, 5 – 10 мл растительного масла.

**Приготовление.** Смешать ланолиновый крем с выдержанным соком столетника и растительным маслом.

**Применение.** Теплую смесь нанести массирующими движениями на влажные после предварительного теплого солевого компресса лоб и шею. Через 15–20 минут маску удалить шпателем (или черенком ложки). Через 10 минут кожу очистить ваткой, смоченной настоем зверобоя или шалфея, а затем ополоснуть этим же настоем и смазать кожу любым жидким кремом.

Для приготовления выдержанного сока столетника взять живое растение (в горшке) и выдержать в холодильнике на нижней полке при температуре 2–3 °С в течение 12–14 дней.

### **Маска из редьки и столетника**

**Требуется:** 20 г редьки, 1 ч. л. сока столетника, 1 ст. л. отвара шалфея (1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды).

**Приготовление.** Редьку вымыть, натереть на мелкой терке и перемешать с отваром шалфея. Затем добавить сок столетника. Перемешать.

**Применение.** Нанести на лицо тонким слоем. Через 20 мин умыться теплой водой.

### **Косметический лед**

**Требуется:** 2–3 ст.л. сока столетника, 1/2 стакана настоя шалфея.

**Приготовление.** Перемешать настой шалфея и сок столетника, залить полученный раствор в специальные формочки для приготовления льда и поставить в морозильную камеру.



## **Маска из столетника со сметаной**

Маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

**Требуется:** 1 ст. л. сока столетника, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. настоя зверобоя, 1/2 ч. л. меда.

**Приготовление.** Соединить сметану с медом, добавить настой зверобоя, сок столетника, тщательно перемешать.

**Применение.** Нанести смесь на кожу лица и держать 12–15 минут. Затем маску смыть попеременно теплой и прохладной водой.

## **Маска из столетника с горчицей**

Маску применяют для морщинистой, дряблой кожи.

**Требуется:** 1 ст. л. сока столетника, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара зверобоя.

**Приготовление.** Сухую горчицу развести теплым отваром зверобоя, добавить растопленное сливочное масло и сок столетника.

**Применение.** Смесь наложить на лицо при помощи ватного тампона. Маску подержать несколько минут в зависимости от чувствительности кожи, затем смыть прохладной водой. После этого нанести на лицо увлажняющий крем. Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раза в неделю будет вполне достаточно.

## **Маска из столетника с баклажаном**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 50 г баклажана, 1 ч. л. пчелиного меда, 2 ст. л. отвара зверобоя.

**Приготовление.** Баклажан помыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Добавить немного отвара зверобоя и алоэ. Мед, растопленный на водяной бане, соединить с остальными компонентами.

**Применение.** Нанести на лицо сначала часть смеси, а затем, когда маска слегка впитается в кожу лица, наложить оставшуюся смесь. Через 10–20 минут снять маску ватным тампоном, лицо вымыть горячей водой, а затем протереть кусочком льда. Не рекомендуется вытирать лицо полотенцем, лучше дать коже самой высохнуть. После этого нанести на лицо любой крем для сухой кожи. Маску можно применять 2–3 раза в неделю, использовать ее с другими масками.

## **Маска из столетника со свеклой**

**Требуется:** 1 ст. л. измельченных листьев столетника, 1 свекла, 3 ст. л. свежего молока, 4 ст. л. настоя зверобоя.

**Приготовление.** Свеклу вымыть и варить в течение 2 часов, затем остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Добавить столетник. В кашу налить свежего молока и соединить с настоем зверобоя. Смесь перемешать.

**Применение.** Наложить маску на лицо на 10 минут. Затем следует смыть ее теплой кипяченой водой, нанести на лицо крем, соответствующий данному типу кожи.

## **Маска из столетника с кабачками**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1/2 кабачка, 100 г кефира, 30 г настоя зверобоя. **Приготовление.** Кабачок пропустить через мясорубку, добавить кефир, столетник и настой зверобоя, все тщательно перемешать.

**Применение.** Маску нанести на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из столетника и моркови**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 небольшая морковь, 1/2 стакана концентрированного отвара (40 г травы на 200 мл воды) из травы зверобоя продырявленного.

**Приготовление.** Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить в нее столетник и отвар из травы зверобоя.

**Применение.** Полученную кашицу нанести ровным слоем на марлю и приложить к лицу. Затем следует полежать 15–20 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

### **Маска из столетника и тыквы**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2 ст. л. отварной тыквы, 2 ст. л. концентрированного отвара (40 г на 200 мл воды) травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. отвара тысячелистника обыкновенного (30 г на 200 мл воды).

**Приготовление.** Перечисленные ингредиенты перемешать до получения однородной массы.

**Применение.** Наложить на лицо тонким слоем. Через 10–15 минут смыть маску теплой водой.

### **Маска из столетника и редьки**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 20 г редьки, 1 ч. л. сока алоэ, 1 ст. л. отвара шалфея (1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды).

**Приготовление.** Редьку вымыть, натереть на мелкой терке и перемешать с отваром шалфея. Затем добавить сок столетника. Перемешать составляющие.

**Применение.** Нанести на лицо тонким слоем. Через 20 минут смыть маску теплой водой.

### **Маска из столетника и грецких орехов**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3–4 грецких ореха, 2 ст. л. травы подорожника большого, 2 ст. л. зверобоя продырявленного, 2 ст. л. сока рябины.

**Приготовление.** Орехи очистить и измельчить. Добавить сок рябины. Сухую измельченную траву подорожника, столетника и зверобоя залить водой и вскипятить. Полученный отвар остудить и процедить. Смешать травяной отвар с орехами и соком рябины.

**Применение.** Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть ее теплой водой.

### **Маска для чувствительной кожи**

Такая маска незаменима для чувствительной кожи, реагирующей на любые изменения температуры. Она обогатит кожу витаминами, очистит поры лица. Если такую маску часто использовать, то кожа дольше сохранит здоровый и молодой вид.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ч. л. липового цвета, 2 ч. л. травы зверобоя, 2 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. лепестков розы.

**Приготовление.** Травы смешать, залить кипятком и настаивать 20 минут в темном прохладном месте.

**Применение.** Марлю, сложенную в 3 раза, смочить в теплом настое и приложить к лицу на 10–15 минут. По истечении положенного времени умыться теплой водой.

## Маска из столетника и ромашки

**Требуется:** 1 ч. л. липового цвета, 1 ст. л. листьев столетника, 3 ч. л. цветков ромашки, по 2 ч. л. листьев малины, листьев зверобоя, листьев подорожника.

**Приготовление.** Перечисленные травы смешать, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на всю ночь.

**Применение.** Настой немного подогреть, смочить в нем марлю и наложить ее на лицо на 10–15 минут.

После этого умыться теплой водой и наложить на лицо питательный крем.

Эту маску можно делать 2–3 раза в неделю, а настой хранить в холодильнике.

## Маска из столетника, зверобоя и меда

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 2 ст. л. меда, 2 ч. л. отвара зверобоя, 1 яичный желток.

**Приготовление.** Соединить отвар из зверобоя, сок столетника, растопленный мед и яичный желток, все перемешать до получения однородной массы.

**Применение.** Готовую маску с помощью ватного тампона наложить на лицо, не затрагивая область вокруг глаз. Через 20 минут необходимо умыться теплой водой и наложить на лицо увлажняющий крем.

## Маска из столетника и клубники

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 2–3 ягоды клубники или земляники, 2 ч. л. сухой травы зверобоя, 1/2 ч. л. растительного масла.

**Приготовление.** Траву зверобоя и столетник измельчить, ягоды размять и добавить растительное масло. Все тщательно перемешать.

**Применение.** С помощью ватного тампона наложить на лицо. Через 15–20 минут смыть маску теплой водой.

Вместо ягод земляники подойдут и ягоды смородины, крыжовника.

## Маска из столетника и картофеля

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 клубень картофеля, 1/2 стакана отвара зверобоя.

**Приготовление.** Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками, положить на сутки в отвар зверобоя, смешанного с соком столетника.

**Применение.** Размять картофель и наложить его на лицо. Через 20–25 минут смыть маску теплой водой.

## Маска из столетника и отвара зверобоя

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, по 1 ст. л. отвара зверобоя, отвара ромашки, отвара календулы, 1/2 ч. л. сока репчатого лука, 10 мл сока лимона.

**Приготовление.** Соединить отвар зверобоя, отвар ромашки, отвар календулы, сок столетника, луковый и лимонный сок.

**Применение.** В полученном растворе следует смочить марлю и наложить ее на лицо, избегая области вокруг глаз. Через 5–7 минут смыть маску теплой водой и нанести на лицо питательный крем.

## Травяная маска

Травяная маска помогает сохранить кожу молодой, очищает ее и обогащает ее полезными природными веществами и компонентами.

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, свежих листьев мяты, свежей травы зверобоя, 1 ч. л. свежих цветков календулы.

**Приготовление.** Все компоненты измельчить.

**Применение.** Кожу лица надо смазать питательным кремом и нанести полученную смесь поверх крема. Через 20–25 минут смыть маску теплой водой. Вместо крема можно использовать сметану или сливки.

### **Маска из столетника и лепестков розы**

**Требуется:** по 1 ст. л. листьев столетника, лепестков розы, липового цвета, по 2 ст. л. свежих цветков ромашки аптечной, травы зверобоя, 1/2 ст. л. листьев мяты перечной.

**Приготовление.** Все вышеперечисленные компоненты перемешать, измельчить.

**Применение.** Нанести на лицо, предварительно смазав его жирным кремом. Через 15 минут смыть маску теплой водой.

### **Маска из столетника и огурца**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 огурец, 1 ст. л. отвара зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

**Приготовление.** Огурец и листья столетника натереть на мелкой терке, добавить отвар зверобоя и растительное масло. Все тщательно перемешать.

**Применение.** Полученную смесь нанести равномерным слоем на лицо, кроме области вокруг глаз. Через 25–30 минут смыть маску теплой водой и нанести на лицо увлажняющий крем.

### **Маска из столетника и помидора**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 помидор, 1 ч. л. травы зверобоя, 2 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. растительного масла.

**Приготовление.** Помидор размять, листья столетника натереть на мелкой терке и смешать с помидором, добавить сухую измельченную траву и масло.

**Применение.** Нанести полученную смесь на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой.

### **Сметанно-медовая маска со столетником**

Эта маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. настоя зверобоя, 1 ч. л. меда.

**Приготовление.** Соединить сметану с медом, добавить настой зверобоя и столетника, все тщательно перемешать.

**Применение.** Нанести смесь на кожу лица и держать 12–15 минут. Затем смывать маску попеременно теплой и прохладной водой.

### **Горчичная маска с маслом и столетником**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара зверобоя.

**Приготовление.** Сухую горчицу развести теплым отваром зверобоя, добавить сок столетника, растопленное сливочное масло.

**Применение.** Нанести смесь на лицо при помощи ватного тампона.

Маску подержать 2–3 минут в зависимости от чувствительности кожи, затем смыть прохладной водой, направляя струю воды на лицо. После этого нанести на лицо увлажняющий крем.

Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раза в неделю будет вполне достаточно. Лучше всего эта маска подходит в качестве профилактического средства от старения кожи.

### **Медово-баклажановая маска со столетником**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 50 г баклажана, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. отвара зверобоя.

**Приготовление.** Натереть на крупной терке вымытый и очищенный от кожуры баклажан. Добавить отвар зверобоя, столетник и мед, предварительно растопленный на водяной бане.

**Применение.** Часть смеси наложить на лицо, а когда маска слегка впитается в кожу, нанести оставшуюся смесь. Через 10–20 минут смыть маску теплой водой. После этого нанести на лицо любой крем для сухой кожи.

Эту маску можно применять 2–3 раза в неделю, чередуя ее с другими масками.

### **Свекольно-молочная маска с настоем столетника**

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 небольшая свекла, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. настоя зверобоя.

**Приготовление.** Свеклу вымыть и сварить. Затем остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. В получившуюся кашу налить свежего молока и соединить с настоем зверобоя и столетника. Смесь перемешать.

**Применение.** Наложить маску на лицо на 10 минут. По истечении положенного времени смыть ее теплой водой и нанести на лицо крем, который подходит вашему типу кожи.

### **Лимонно-майонезная маска**

Данная маска способствует повышению упругости кожи, улучшает ее общее состояние.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ч. л. лимонного сока.

**Приготовление.** Смешать все компоненты.

**Применение.** Нанести смесь на лицо на 20 минут.

Затем смыть маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

### **Маска из столетника, сливок и овсяных хлопьев**

Эта маска способствует разглаживанию морщин, улучшает цвет кожи, делает ее бархатистой.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 50 мл настоя зверобоя, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливок.

**Приготовление.** Зверобой залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 10 минут в прохладном темном месте. Затем настоем процедить. Залить настоем овсяные хлопья (они должны хорошо набухнуть), после чего добавить сливки и алоэ.

**Применение.** Наложить смесь на лицо. Через 30 минут умыться теплой водой.

## Маска из зверобоя, столетника и муки

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 2 ст. л. муки.

**Приготовление.** Залить кипятком зверобой на 30 минут, не процеживая, смешать с алоэ и мукой.

**Применение.** Наложить маску на лицо на 20 минут, смыть попеременно прохладной и теплой водой (это улучшит кровообращение).

## Морковная маска со зверобоем и столетником

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1/2 небольшой моркови, 1 небольшая луковица, 1/3 огурца, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя.

**Приготовление.** Овощи вымыть, натереть на крупной терке вместе с листьями столетника и смешать со зверобоем. Все тщательно перемешать.

**Применение.** Полученную смесь нанести на лицо на 20 минут. Затем смыть маску прохладной водой.

## Овощная маска со зверобоем и столетником

Эта маска регулирует обменные процессы в коже, предупреждает старение.

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. овсяной муки, 1/2 огурца.

**Приготовление.** Чеснок отжать с помощью чеснокодавилки, огурец помыть и натереть на мелкой терке, добавить зверобой, столетник и муку. Все тщательно перемешать.

**Применение.** Нанести смесь на лицо, через 20 минут смыть прохладной водой.

## Молочная маска с дыней и столетником

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 30 г дыни, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. молока.

**Приготовление.** Смешать дыню со зверобоем и столетником, добавить молоко.

**Применение.** Наложить маску на лицо и держать в течение 20–30 минут, потом смыть прохладной водой.

## Маска из зверобоя, дрожжей и столетника

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 30 г маргарина, 10 г свежих дрожжей.

**Приготовление.** Траву заварить. Через 20 минут отвар процедить и залить им дрожжи на 15 минут. После этого добавить в полученную смесь растопленный маргарин. Все тщательно перемешать.

**Применение.** Нанести маску на лицо и через 30 минут смыть теплой водой.

## Маска из льняной муки и настоя столетника

**Требуется:** 1 ст. л. листьев столетника, 3 ст. л. льняной муки, 3 ст. л. настоя зверобоя.

**Приготовление.** Зверобой и столетник залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20 минут в темном и прохладном месте. После этого настоем процедить и добавить муку. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

**Применение.** Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть ее теплой водой.

Зверобой в сочетании с льняной мукой эффективно разглаживает морщины, очищает и питает кожу лица.

### **Маска из манной крупы, молока и столетника**

**Требуется:** 1 ст.л. листьев столетника, 2 ст.л. манной крупы, 100 мл молока, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

**Приготовление.** Сварить кашу на молоке, смешать со зверобоем, столетником и маслом, накрыть крышкой на 5 минут.

**Применение.** Теплую смесь наложить на лицо на 30 минут, смыть теплой водой. Такая маска отшелушивает, очищает, омолаживает и питает кожу лица витаминами.

### **Фасолево-зверобойная маска**

**Требуется:** 1 ч. л. сока столетника, 1/2 стакана фасоли, 2 ст. л. настоя зверобоя.

**Приготовление.** Замочить в холодной воде фасоль на 6 часов, затем отварить и помять, после чего смешать с настоем зверобоя и соком столетника.

**Применение.** Наложить маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска нормализует обменные процессы, снимает раздражение и воспаление кожи.

Поговорим о состоянии ваших волос. Нет надобности говорить о том, насколько важно девушкам и женщинам иметь красивые, ухоженные волосы. Еще в древности показателем красоты девушки являлась ее коса. Длинные волосы ценились во все времена, и нет, наверное, женщины, не мечтающей о здоровых, шелковистых локонах. Но, к сожалению, все, что красиво, обычно трудно достижимо. Обладательнице длинных красивых волос можно только позавидовать – далеко не всех матушка-природа одарила пышной шевелюрой. Большинство из нас вынуждено носить короткие стрижки, так как ухаживать за длинными волосами трудно и хлопотливо, и у немногих хватает на это времени и терпения. Да и болезни волос в последнее время помолодели. Это связано с нервными перегрузками, стрессами, общими заболеваниями организма. У молодых матерей болезни волос могут быть вызваны и гормональной перестройкой организма после родов. Словом, причин для ослабления волос может быть множество.

Выходит, остается довольствоваться тем, что есть, ища преимущества в стрижках? Не стоит отчаиваться, не все так печально. Если вы действительно хотите стать счастливой обладательницей красивых, пышных и здоровых локонов, вам стоит набраться терпения и взяться за улучшение их состояния. И в этом вам окажет неоценимую помощь все тот же незаменимый столетник.

У многих женщин (да и мужчин) весьма распространена такая проблема, как выпадение волос. Это может быть вызвано многими факторами: нарушением деятельности желез внутренней секреции, перенесенными тяжелыми инфекционными заболеваниями, нервными потрясениями, себореей кожи волосистой части головы, нехваткой в организме веществ, которые требуются для роста волос (например, кремния), злоупотреблением химическими средствами для мытья, окраски, завивки. Иногда болезненное выпадение волос может наблюдаться после перенесения тяжелых заболеваний, повышения температуры до 39–40 °С.

Если у вас сильно выпадают волосы, попробуйте приготовить такой бальзам.

**Требуется:** по 1 ч. л. соков березового, столетника, чеснока, а также меда и яичного желтка.

**Применение.** Тщательно перемешать ингредиенты.

**Применение.** Втирать полученную смесь в волосы, стараясь, чтобы она дошла до их корней. Обернуть голову полиэтиленом и походить так 1–2 часа, перед тем как вымыть голову. А вымыть голову и ополоснуть волосы можно настоем из листьев березы.

Поможет и такой рецепт.

**Требуется:** 1 ст.л. сока столетника, 1 ст.л. меда, 1 ч. л. чеснока.

**Приготовление.** Смешать компоненты. Смесь хранить в холодильнике.

**Применение.** Перед мытьем головы втирать в кожу головы.

Применение сока столетника при лечении волос будет более эффективным, если вы попробуете сочетать его с массажем головы. Этим вы обеспечите более глубокое проникновение питательных веществ в кожу. Однако (будьте внимательны!) если вы страдаете очень сильным выпадением волос, то от такого массажа лучше отказаться, ограничившись втираниями. Кроме того, массаж противопоказан при гнойничковых заболеваниях и гипертонии II и III степени.

Целебные свойства столетника широко используются в производстве шампуней. Хороший, рН-сбалансированный шампунь с экстрактом столетника способен укрепить ваши волосы, придать им здоровый блеск и аромат.

При лечении ослабленных волос рекомендуется на время отказаться от фена, поскольку постоянное воздействие горячего воздуха на волосы может оказаться вредным.

Хотелось бы сказать о готовых препаратах из столетника (подробнее о них рассказано в главе 3). Специальный крем «Алоэ» с экстрактом столетника поможет предупредить появление морщин. Его действие благоприятно скажется на состоянии сухой и нормальной кожи.

Однако, применяя крем с экстрактом алоэ, следует учитывать и то, что кожа может не переносить отдельные вещества, содержащиеся в нем. Чаще всего это наблюдается весной и летом, когда возрастает чувствительность к воздействию аллергенов. В эти периоды кожа не замедлит отреагировать на раздражение воспалительной реакцией. В таком случае следует немедленно прекратить использование этого крема. Еще один совет по употреблению крема «Алоэ». После того как вы нанесли крем, надо подождать 25–30 минут, а затем удалить его излишки, промокнув лицо бумажной салфеткой.

Действие крема на кожу усилится, если после его нанесения вы сделаете самомассаж. Такая процедура полезна не только для сухой, но и нормальной кожи. Проводите массаж 2–3 раза в неделю, и скоро вы увидите, насколько ваша кожа стала более здоровой, а морщинки разгладились. Кроме того, массаж поддержит хорошее состояние мышц лица.

Эффективным будет и массаж с применением масла алоэ. Он успокаивающе действует на нервную и эндокринную системы организма, улучшает процессы регенерации кожи и повышает ее тонус. Такой массаж поможет вам достичь внутренней гармонии и не допустить появления болезней.

## Заключение

Современные биотехнологические исследования направлены на изучение углеводов. Раньше эти соединения рассматривались исключительно как энергетические резервуары клеточного организма, но в настоящее время произошла переоценка роли углеводов во внутриклеточном обмене веществ. Углеводы уникальны с той точки зрения, что участвуют в обмене тех веществ, которые способны внутри иммунной системы бороться с вирусами, т. е. с помощью нужных углеводов можно стимулировать выработку тех или иных лечебных веществ в самом организме.

В свете этого алоэ выступает как растение, содержащее целую аптечку целебных углеводов. Специалисты многих областей медицины уже оценили свойства алоэ и давно успешно применяют алоэ-продукцию в своей практике. Перевязки с алоэ – это доказано – ускоряют процесс заживления поврежденных тканей. Косметологи, дерматологи, спортивные тренеры убедились в полезности алоэ при лечении различных ран, травм, язв,



ожогов и прочих повреждений кожи.

В настоящее время проводятся разработки, нацеленные на выявление новых свойств алоэ, в частности изучение алоэ на молекулярном уровне. Ученые ищут средство от двух самых страшных заболеваний нашего времени – рака и СПИДа, а также ряда вирусных заболеваний. Исследуется влияние алоэ на нервную систему, что позволит применять препараты из алоэ при лечении психосоматических заболеваний. Проверяется полезность алоэ при лечении церебрального паралича, старческого и рассеянного склерозов.

Упрочило свои позиции алоэ и в косметологии. Большинство ведущих фирм, занимающихся выпуском косметологической продукции, создает серии, включающие в свой состав алоэ-препараты.

В настоящее время широко распространена вера в целебные свойства чудодейственного растения, отчего многие люди считают алоэ едва ли не волшебным растением. Ему дали прозвище «доктор из глиняного горшка».

Но, разумеется, алоэ широко применяется в наши дни не потому, что люди проникаются расхожими убеждениями, но в первую очередь потому, что их удовлетворяют результаты лечения этим растением. Испытывая целебное воздействие алоэ на себе и своих близких, многие убеждаются в широком диапазоне применения этого растения.

Способность алоэ лечить многие виды болезней определена тем, что растение обладает сильнейшим энергетическим зарядом, связанным с его биохимическим составом.

Так сложилось, что именно алоэ считается самым лучшим растением при лечении повреждений тканевой поверхности кожи различной степени сложности – ожогов, язв, артрита и множества прочих болезней подобного характера.

Однако стоит повторить, что, несмотря на популярность алоэ, это растение не находится под контролем со стороны специальных фармацевтических организаций. Коль скоро человек решает включить алоэ в свою аптечку, ему следует самому собрать всю интересующую его информацию, при этом необходимо учитывать возможные противопоказания и особенности течения болезни. Не лишним будет проконсультироваться с врачом.

Биотехнологические исследования современных ученых направлены в основном на изучение углеводов.

Раньше эти соединения рассматривались исключительно как энергетические резервуары клеточного организма, но на настоящий момент времени произошла переоценка значения углеводов в процессе внутриклеточного обмена веществ. Углеводы являются уникальными с той точки зрения, что принимают участие в обмене тех веществ, которые способны внутри иммунной системы бороться с вирусами, т. е. с помощью нужных углеводов можно стимулировать выработку тех или иных лечебных веществ в самом организме.

В свете этого алоэ выступает как растение, содержащее целую аптечку целебных углеводов. Специалисты многих областей медицины уже оценили свойства алоэ и давно успешно применяют алоэ-продукцию в своей практике.

Перевязки со столетником – это доказано – ускоряют процесс заживления поврежденных тканей. Косметологи, дерматологи, спортивные тренеры убедились в полезности алоэ при лечении различных ран, травм, язв, ожогов и прочих повреждений кожи.

В настоящее время проводятся разработки, нацеленные на выявление новых свойств этого чудо-растения, в частности изучается его состав на молекулярном уровне.

Ученые ищут средства спасения от двух самых страшных заболеваний нашего времени – рака и СПИДа, а также ряда вирусных заболеваний.

Исследуется влияние столетника на нервную систему, что позволит применять препараты из алоэ при лечении психосоматических заболеваний. Проверяется полезность растения при лечении церебрального паралича, старческого и рассеянного склерозов.

Алоэ упрочило свои позиции и в косметологии. Большинство ведущих фирм,

занимающихся выпуском косметологической продукции, создает серии, включающие в свой состав алоэ-препараты.

В настоящее время широко распространена вера в целебные свойства чудодейственного растения, отчего многие люди считают алоэ едва ли не волшебным растением. Ему дали прозвище «доктор из глиняного горшка».

Но, разумеется, алоэ широко применяется в наши дни не потому, что люди проникаются расхожими убеждениями, а в первую очередь потому, что их удовлетворяют результаты лечения этим растением. Испытывая целебное воздействие алоэ на себе и своих близких, многие убеждаются в широком диапазоне применения этого растения.

Способность алоэ лечить многие виды болезней определена тем, что растение обладает сильнейшим энергетическим зарядом, связанным с его биохимическим составом.

Так сложилось, что именно алоэ считается самым лучшим растением при лечении повреждений тканевой поверхности кожи различной степени сложности – ожогов, язв, артрита и множества прочих болезней подобного рода.

Клиническая фармакология давно пришла к выводу, что алоэ – препарат, обладающий самым обширным спектром как показаний, так и противопоказаний.

Его разностороннее действие на человеческий организм приводит к тому, что многие начинают пользоваться алоэ как некоей панацеей, способной избавлять от всех без исключения заболеваний.

Во множестве народных рецептов алоэ присутствует как чудодейственный компонент, однако на самом деле он будет таким только в случае грамотного и обоснованного применения, иначе препарат может просто элементарно навредить и даже усугубить течение болезни.

Коль скоро человек решает включить алоэ в свою аптечку, ему следует самому собрать всю интересующую его информацию, при этом необходимо учитывать возможные противопоказания и особенности течения болезни. Не лишним будет проконсультироваться с врачом.

После прочтения данной книги можно сделать определенные выводы о пользе этого лекарственного растения. О том, при каких заболеваниях столетник будет более эффективным препаратом, а при каких все же лучше воспользоваться какими-либо лекарствами из аптечки. Но не стоит забывать, что любое лекарство имеет намного больше противопоказаний, чем натуральный растительный препарат, тем более, если он приготовлен собственными руками из растения, которое вы сами долго выращивали, холили и лелеяли. То есть давали ему положительную энергию, которая впоследствии будет передаваться вам при его использовании для лечения различного рода заболеваний.

Будьте здоровы!