

Ю. Николаева

## Жень-шень, сабельник, столетник. 100 рецептов исцеления



### Введение

Многие из вас наверняка спрашивают себя, есть ли в природе какое-либо лекарственное растение, способное излечить от всех недугов. Не беремся утверждать, что его нет, ведь наукой еще не до конца и не все изучено и исследовано. Зато смело можем сказать, что растения, которые успешно борются со многими неизлечимыми болезнями, на нашей планете все же есть. К таким растениям можно отнести женьшень, сабельник болотный и столетник.

Как в нетрадиционной, так и в официальной медицине женьшень применяют в качестве тонизирующего, стимулирующего средства. Препараты из женьшеня повышают работоспособность и общую сопротивляемость организма различным заболеваниям, восстанавливают жизненные силы при утомлении, усталости, истощении, а при регулярном употреблении способствуют долголетию.

В китайской медицине средства, изготовленные из корня и надземных частей этого растения, применяют для улучшения обмена веществ, зрения, а также при атеросклерозе. Кроме того, препараты из женьшеня показаны при заболеваниях нервной и сердечнососудистой систем, анемии, импотенции.

Сабельник болотный не только очищает организм от вредных веществ, не оказывая отрицательного воздействия на здоровые органы, но еще и способствует обновлению всех клеток.

Алоэ, или, как его называют в народе, столетник применяется при истощении, головных болях, общей слабости. Препараты алоэ обладают антибактериальным, ранозаживляющим, желчегонным, противоожоговым и противовоспалительным действиями, улучшают аппетит и способствуют укреплению иммунитета.

В нашей книге вы найдете исчерпывающую информацию об изготовлении в домашних условиях лекарственных средств из этих удивительных растений и об их применении при том или ином заболевании.

## **Женьшень**

### **Общие сведения о женьшене**

Одно из самых известных лекарственных растений восточной медицины – женьшень – на протяжении нескольких тысячелетий используется людьми для лечения различных заболеваний, а также в качестве тонизирующего средства. И если в прошлом препараты этого целебного растения применяли лишь при узком круге болезней, то в настоящее время, когда наши представления о механизме действия женьшеня легли на прочную основу знаний о его химическом составе, дикие и культивируемые формы, биотехнологическое сырье и промышленные препараты данного растения вошли в необозримый арсенал женьшеневой терапии.

Помимо научного *Panax Ainsens S. A. Meyer*, существует еще много названий женьшеня: настоящий женьшень, корень, культивируемый корень, дикорастущий корень, корень жизни, человек-корень, стосил, божественная трава, дар бессмертия, соль земли, чудо мира, зерно земли и др.

### **Биологическая характеристика**

Женьшень – это травянистое многолетнее растение с зеленым или зелено-бурым стеблем высотой до 80 см, заканчивающимся мутовкой из 2–6 пальчатосложных листьев на черешках до 10 см длиной.

Цветонос поднимается из середины мутовки и имеет, как правило, один терминальный зонтик. У растений с хорошо развитым корнем ему зачастую сопутствуют еще несколько боковых зонтиков. В зонтике насчитывается в среднем 16 цветков, но встречаются и многоцветковые экземпляры (40 и более цветков). Ярко-красные плоды женьшеня сжаты сверху и с боков и содержат две светло-желтые косточки. Семя плоское, дисковидное, имеет тонкую кожицу.

Подземная часть растения состоит из корневища и корня. У взрослых дикорастущих растений корневище длинное, с многочисленными стеблевыми следами, число которых соответствует числу лет жизни растения. Что касается культивируемых растений, то их корневище может быть сильно редуцировано, но у некоторых экземпляров оно все же сохраняется и имеет до 7–8 стеблевых следов.

Корень у женьшеня желтоватый, мясистый, цилиндрический, с многочисленными разветвлениями.

Одной из биологических особенностей женьшеня, которая долгое время служила поводом для суеверий, является «сон»: при повреждении почки возобновления надземный побег женьшеня в текущем году не образуется, и про такое растение говорят, что оно «заснуло». На самом деле данное состояние женьшеня вызвано тем, что спящая почка второго года недостаточно дифференцирована и не может сформировать новый побег в текущем году. Когда дифференциация почки завершается, появляется новый надземный побег. Кстати, в состоянии так называемого сна женьшень может находиться в течение нескольких лет. Однако чаще всего растение «спит» не более года.

Сколько лет живет женьшень? Определить возраст старых растений можно только приблизительно. Однако зарегистрированы растения, корневища которых несли на себе более 140 стеблевых следов, то есть этим растениям было не меньше 140 лет. Некоторые исследователи считают, что женьшень способен дожить до 400-летнего возраста.

## **Легенды о женьшене**

Среди лекарственных растений женьшень занимает особое место. В восточной медицине он известен более 4 тысяч лет.

В прошлом целебные свойства женьшеня связывались с его сверхъестественным происхождением. Согласно одной из легенд, он зародился из прозрачного горного ручья, в который ударила молния. После

удара молнии вода в источнике иссякла, и на этом месте появилось растение, вобравшее в себя силу «небесного огня». Именно поэтому женьшень иногда обозначается китайскими иероглифами «жень-дань-шень», что означает «корень-молния».

Если верить другой легенде, то когда-то в Китае жил человек по имени Жень Шень, который умел превращать людей в животных и растения. Однако свои замечательные способности он хранил в тайне. И когда Лао Цзы обнаружил его сверхъестественную силу и выдал людям его приметы, Жень Шеню пришлось бежать на север. Но вскоре его местонахождение было открыто, и на этот раз Жень Шень отправился в глухие леса Уссурийского края, где превратился в чудесное растение, корень которого был похож на человеческую фигуру.

Через несколько столетий три брата Ванганго, Касавон и Лиу-у, услышав о легендарном Жень Шене, отправились в Уссурийский край с целью отыскать растение, в которое он превратился и которое якобы вобрало в себя всю его волшебную силу. Но братья заблудились в лесу и погибли. Согласно легенде, с тех самых пор их души бродят по тайге и перекликаются между собой.

Еще одна легенда рассказывает, что в женьшень превратилась самая красивая девушка по имени Мэй, которую насильно заточил в свой замок император.

Согласно другой легенде, когда-то на свете жил добрый рыцарь по имени Жень Шень, который погиб в бою, сражаясь с обидчиком своей сестры. Его сестра Луи Ла горько оплакивала погибшего брата, и там, где упали ее слезы, выросло невиданное растение – женьшень, обладающее таинственной жизненной силой.

В Китае до сих пор бытует поверье, что в одну из ночей во время цветения женьшеня от него исходит необычный белый яркий свет. Выкопанный в такую ночь корень женьшеня способен не только вылечить человека от любой болезни, но и воскресить мертвого. Но до сих пор никому еще не удалось добыть чудо-корень, поскольку в волшебную ночь растение всегда охраняют дракон и тигр.

### **Краткие исторические сведения**

Большинство исследователей считают, что в качестве лекарственного растения в Китае женьшень стали использовать более 3 тысяч лет назад. Некоторые ученые утверждают, что еще Конфуций писал о целебной силе этого растения.

Одно из первых упоминаний о женьшене содержится в «Лечебнике Шень-нуна» – трактате китайского императора Шень-нуна, написанном в IV веке до н. э. Позднее, в 502 году н. э., появилось дополнение к сочинению Шень-нуна, написанное Тао Хун-чинем, где также были помещены сведения о женьшене.

В 1274 году Марко Поло в книге о своем путешествии по Востоку сообщал об «эликсире жизни», под которым, как считают исследователи, он подразумевал именно женьшень.

Однако одним из важнейших источников знаний о женьшене стал 52-томный труд китайского фармаколога и врача Ли Ши-ченя «Бэнь-цао Кань-му», вышедший в свет в 1592 году.

В 1610 году голландские купцы впервые завезли таинственное растение к себе на родину из Японии. А в 1642 году миссионер Семедо Альваро при описании Китайской империи упомянул также и о женьшене.

Таким образом, в Европу постепенно проникали разрозненные данные о существовании в восточных землях растения, обладающего исключительными лечебными свойствами. Но все же до начала XVIII века сведения о корне жизни были самыми противоречивыми.

В России о женьшене впервые узнали из сочинения переводчика Посольского приказа Н. Г. Спафария, возглавлявшего в 1675 году русское посольство в Китае. В трудах Спафария, вышедших в свет в 1678 году, о женьшене было написано следующее: «И тот корень варят и дают тем, которые слабы от долгой немочи, и великую помощь подает». Стоит отметить, что Спафарий не только описал женьшень и способы его применения, но и привез корень жизни в Россию.

Первый серьезный труд о лечебных свойствах женьшеня появился только в 1711 году. Работа принадлежала французскому монаху-иезуиту Жарту. Побывав в Китае и собрав много сведений о женьшене, Жарту подробно описал растение: «...это великолепное средство от всех видов слабости, вызванных чрезмерным переутомлением тела или духа. Женьшень излечивает слабость легких и плеврит, останавливает рвоту, укрепляет грудь и является лекарством от одышки, укрепляет желудок и способствует аппетиту, усиливает жизненную силу, увеличивает лимфу крови. Он хорош против головокружения и слабого зрения и продлевает жизнь в старости».

Через несколько лет после публикации Жарту французский миссионер в Квебеке Жозеф Франсуа Ляфито обнаружил неподалеку от Монреаля пятилистный женьшень. Вскоре Ляфито выяснил, что североамериканские индейцы были хорошо знакомы с этим растением и использовали его в лечебных целях задолго до того, как на Американском континенте появились

европейские колонисты.

Как известно, женьшень широко распространен и на территории Приморья. Коренные народности Приморья знали о целебных свойствах корня жизни еще до того, как в тайгу стали снаряжаться экспедиции из Китая и Кореи. Женьшень применялся в народной медицине ульчей, удэгейцев и нанайцев. Последних китайцы часто нанимали в качестве проводников для поисков корня жизни.

### **В поисках корня жизни...**

Внешне романтическая и привлекательная, особенно с позиции наших дней, жизнь искателей женьшеня на самом деле была полна трудностей и лишений. Охотники за корнем жизни, или корневищники, как их называли в конце XIX – начале XX века, зачастую отправлялись в тайгу без всякого оружия. Связано это было с тем убеждением, что только честный, искренний, мирный и добрый человек сможет отыскать волшебный корень.

Корневищники часто подвергались нападениям со стороны лесных разбойников и диких зверей, страдали от холода и голода, но, несмотря на это, снова и снова отправлялись на поиски целебного растения. Стоит отметить, что поиски и выкапывание найденного корня жизни сопровождалось целым ритуалом, описание которого подробно приводит в своей книге «Искатели женьшеня в Уссурийском крае» известный исследователь В. К. Арсеньев: «Завидев женьшень, манза-искатель кидает в сторону от себя палку и, закрыв глаза рукою, с криком бросается ниц на землю: “Панцуй, не уходи! – кричит он громким голосом. – Я чистый человек, я душу свою освободил от грехов, сердце мое открыто, и нет худых помышлений”. Только после этих слов китаец решается открыть глаза и посмотреть на растение». Согласно описанию Арсеньева, место, где растет женьшень, корневищник тщательно изучает, после чего он становится на колени, аккуратно раздвигает руками траву и осматривает растение. Затем китаец осторожно раскапывает землю, немного оголяет корень и определяет его возраст. Если, по его мнению, корень невелик, китаец оставляет расти его до следующего года, засыпав землей и поправив вокруг растения примятую траву. При этом вокруг женьшеня корневищник делает ограду из тоненьких палочек, заметив которые другие искатели никогда не прикаснутся к этому растению.

Когда приходит время, китаец возвращается к найденному женьшеню и выкапывает его с помощью специально предназначенных для этой цели

костяных палочек, называемых в Китае пан-цуй цянь-цзы.

Выкопанный корень искатели всегда обертывают мхом и помещают в ящичек из коры хвойного дерева.

Интересно, что китайские названия женьшеня разной возрастной принадлежности до сих пор употребляются старыми корневищами. Так, однолистные растения называются «почанцза», двулистные – «альтаза», трехлистные – «тантаза», четырехлистные – «сипие», пятилистные – «упие», а шестилистные – «липие».

Как известно, корень женьшеня имеет некоторое сходство с человеческой фигурой. Данное обстоятельство послужило причиной для создания корневищами своеобразной анатомической терминологии для женьшеня. Так, покоящуюся почку называют головкой, корневище – шейкой, главный корень – телом. Одно или два ответвления, отходящие от «тела», именуют ногами. Утолщенный стержневой корень называют женским. Если же у корня явно выражены «ноги», то о нем принято говорить как о мужском. Причем мужской корень считается наиболее ценным.

Стоит отметить, что заготовки дикорастущего женьшеня в России в настоящее время сильно ограничены. Сбор данного растения осуществляется только по специальным лицензиям, выданным Приморским управлением лесами.

### **Лечебные свойства женьшеня**

Целебные свойства женьшеня обусловлены разнообразием и сложностью химических веществ, содержащихся в его клетках. Большинство этих веществ изучены достаточно хорошо, но в составе женьшеня есть и такие соединения, действие которых на организм человека пока еще до конца не выяснено. К таким соединениям относятся биологически активные пептиды, полисахариды и эфирные масла.

Основными действующими веществами женьшеня являются гликозиды (гинзенозиды), локализующиеся в листьях, черешках, стебле и в мелких придаточных корнях растения. Также в корне женьшеня в значительном количестве содержатся биологически активные полиацетилены. В корне растения найдены алкалоиды, крахмал, пектиновые и дубильные вещества, смолы, витамины С, В, В, фосфор, сера, макро– и микроэлементы, тритерпеновые сапонины и многие другие вещества.

В последнее время ученые сосредоточили свое внимание на входящих в состав женьшеня пептидах, к группе которых относятся низкомолекулярные

соединения, обладающие высокой биологической активностью. Также активному изучению сейчас подвергаются и другие группы биологически активных веществ, входящих в состав корня женьшеня, – полисахаридов и эфирных масел.

Несколько лет назад ученые обнаружили, что в препаратах женьшеня присутствует металлический германий, который в сочетании с витамином Е благотворно влияет на состояние здоровья человека.

### **Лекарственные свойства надземных частей женьшеня**

Как известно, традиционным лекарственным сырьем женьшеня является его корень. Но в то же время ученые доказали, что в надземных частях растения содержится не меньше гликозидов, чем в его корне. В связи с этим в народной медицине Китая, Кореи и российского Приморья, помимо корня женьшеня, применяют его листья и стебли, а также цветки и семена.

Так, Р. К. Маак во время своего путешествия в 1961 году по Уссурийскому краю наблюдал процесс приготовления лекарства шень-гау, о чем писал следующее: «Трава женьшеня (шень-едза) и его корневые мочки (шень-сюза) также играют в китайской медицине довольно важную роль. Из них добывается похожее по наружности на смолу вещество, которое китайцы называют шень-гау. Раствор этого вещества в спирту, принимаемый небольшими дозами, составляет, по словам китайцев, превосходное лекарство, особенно против желудочных болезней. Сверх того, порошок шень-гау составляет отличную присыпку для ран, нанесенных режущими орудиями. Этот порошок заживляет такие раны весьма быстро...».

Известно, что коренные жители Приморья готовят настой из стеблей, листьев и плодов женьшеня. Этим препаратом они лечат различные женские болезни.

Кроме того, свежие листья женьшеня удэгейцы применяют в качестве ранозаживляющего средства. Надземные части растения используют и в Корее. Народные целители готовят из них препараты, предназначенные для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В России фармакологическое изучение надземных частей женьшеня началось в конце 1970-х годов в Ленинградском химико-фармацевтическом институте. Результатом этих исследований стал новый лекарственный препарат – настойка листьев женьшеня, которая представляет собой прозрачную жидкость зеленовато-бурого цвета со специфическим запахом и горьким вкусом.



Через несколько лет ученые разработали технологию получения сухого экстракта из листьев женьшеня, который содержит все необходимые биологически активные вещества, имеющиеся в натуральном сырье.

Проведя многочисленные опыты, медики доказали, что настойка из листьев женьшеня оказывает сходное с настойкой корня фармакологическое действие. Ее вполне можно применять при лечении сахарного диабета I и II типа, осложняющих диабет некрозов и трофических язв, нейропсихических заболеваний, гипотрофии, синдрома хронической усталости, а также для восстановления организма после перенесенного стресса.

### **Новейшие исследования женьшеня**

К самым важным открытиям последних десятилетий относительно целебных свойств корня жизни относится, пожалуй, то, что спиртовые экстракты данного растения повышают кровяное давление, а водные снижают.

Одним из мало освещенных в научной литературе эффектов женьшеня является его способность не только препятствовать ожирению, но и вообще значительно понижать вес тела. В настоящее время изучением этого свойства корня жизни вплотную занимаются ученые из США.

Как известно, препараты женьшеня используют в качестве средства, предупреждающего старение. Однако до сих пор неизвестно, какие именно вещества, входящие в состав этого растения, предупреждают старение организма человека. Китайские исследователи считают, что отмеченный еще в императорской рукописи катаболический эффект женьшеня как раз и есть тот самый реальный механизм, лежащий в основе продления человеческой жизни.

Китайские ученые утверждают, что в ближайшее время им удастся выделить и идентифицировать предупреждающий старение химический агент. При этом среди возможных «кандидатов» на роль эликсира бессмертия исследователи выдвигают мальтол, который возникает в ходе температурного воздействия на корень женьшеня.

Исследования, проведенные в последние годы, показали, что полисахариды, содержащиеся в листьях женьшеня, оказывают противоопухолевое действие. Таким образом, препараты из них могут применяться при лечении больных раком.

## **Выращивание женьшеня на приусадебном участке**

Уже несколько столетий назад люди стали задумываться над тем, как окультурить женьшень. Первые попытки выращивания женьшеня были предприняты на Дальнем Востоке. В настоящее время корень жизни культивируют даже в средней полосе России.

Успех выращивания женьшеня в средней полосе России прежде всего определяется созданием нужного микроклимата, а также светового затенения.

Стоит отметить, что при резких колебаниях влажности воздуха растение болеет и может даже погибнуть, поэтому влажность должна поддерживаться в пределах 70–80 %. Чтобы добиться этого, грядки с женьшенем размещают между деревьями, а вокруг них раскладывают опилки, которые в сухое время поливают несколько раз в день.

### **Почва**

Для выращивания женьшеня используют почву следующего состава: 2 части рыхлой земли, 1 часть листовного перегноя,  $\frac{1}{2}$  части древесной трухи и  $\frac{1}{2}$  части крупнозернистого песка. На каждое ведро смеси добавляют 2 столовые ложки древесной золы. В вышеуказанный состав можно добавить перепревший навозный перегной (5–6 кг на 1 м<sup>2</sup>) или торфоперегнойный компост.

Чтобы приготовить листовный перегной, опавшие листья осенью собирают в кучу, обильно поливают водой и периодически перемешивают для ускорения процесса разложения. Три раза за лето в перегной добавляют обогащенные микроэлементами удобрения для комнатных цветов.

Листовный перегной, перемешанный с древесной трухой, используют как основную часть верхнего слоя почвы при закладке грядок под женьшень.

### **Подготовка почвы под посадку женьшеня**

Грядки для женьшеня, шириной не более 1,2 м, располагают с востока на запад. По всей площади грядки вынимают слой земли на глубину 20 см, затем выравнивают дно, делают дренаж (слоем 5–7 см) из речного галечника или крупнозернистого песка и наполняют грядки подготовленной почвенной смесью. Поверхность грядки выравнивают. Через 10–14 дней после

заполнения грядок почвенной смесью проводят профилактическое обеззараживание почвы раствором 40 %-ного формалина в соотношении 1:100 (на 1 л 40 %-ного формалина 100 л воды). Норма расхода раствора не должна превышать 8 л на 1 м грядки. Обработку почвы проводят из обычной лейки.

### **Посадка женьшеня**

Женьшень размножается только семенами. Последние можно приобрести у любителей или заказать на предприятиях, занимающихся выращиванием этого растения.

Семена собирают при полной зрелости плодов. Чтобы отделить семена от мякоти, плоды смешивают с влажным, предварительно прокаленным песком, выдерживают в течение 3–4 дней, затем промывают, снова смешивают с песком и оставляют на 24 часа. После этого смесь просеивают через сито, отверстия которого несколько меньше, чем семена.

Подготовленные таким образом семена вновь смешивают с песком (на 1 часть семян 3–4 части песка), пересыпают в деревянный ящик, закрывают его деревянной крышкой и закапывают в землю на глубину 30–40 см. Один раз в месяц смесь увлажняют.

В вышеуказанном режиме семена выдерживают в течение 1 года. Стратифицированные семена высаживают в конце августа. Весной следующего года они, как правило, дают всходы.

Перед посевом семена обеззараживают в течение 15 минут в 0,5 %-ном растворе марганцовокислого калия, а затем проветривают в тени в течение нескольких часов.

Для посадки женьшеня используют рядовой способ. Рядки размещают поперек грядок с междурядьями 10 см. Семена высаживают в рядках на расстоянии 5–7 см одно от другого, заделывая их в почву на глубину 5 см.

Сразу после посадки грядки поливают и мульчируют перегноем слоем 1–3 см.

### **Уход за посевами и посадками женьшеня**

Перед наступлением холодов грядки, на которых посеяны семена женьшеня, укрывают опавшей листвой слоем 10 см или мульчируют торфяной крошкой слоем 2–4 см.

Весной, приблизительно за неделю до появления первых всходов,

утепляющий слой убирают, а над грядками устанавливают тентовые навесы, для изготовления которых используют деревянные щиты с 2-сантиметровыми просветами. Щиты изготавливают из досок длиной 150–170, шириной 12–15 и толщиной 1–1,5 см.

Уход за всходами заключается в периодической прополке, рыхлении и увлажнении почвы.

Через 10 дней после появления всходов проводят профилактическую обработку растений 0,01 %-ным раствором марганцовокислого калия (2 л на 1 м ). Через неделю делают повторную обработку 0,3 %-ным раствором марганцовокислого калия (1 л на 1 м ), а через месяц растения опрыскивают еще раз (1 л 0,5 %-ного раствора марганцовокислого калия на 1 м посадок).

Пересадку рассады женьшеня проводят в начале октября, после засыхания надземной части растения. Выкопанные корни кладут рядами в эмалированную емкость, дно которой выстелено влажной тканью или мхом. Сверху корни накрывают влажной тканью.

К высадке рассады приступают в тот же день. Сначала корни выдерживают в течение 3–5 минут в 0,5 %-ном растворе марганцовокислого калия, затем промывают чистой холодной водой и подсушивают в тени в течение 15 минут.

Подготовленные корни высаживают с небольшим наклоном в бороздки. Расстояние между бороздками должно быть не менее 40, а между растениями – не менее 20 см.

Глубина посадки женьшеня должна быть такой, чтобы зимующая почка находилась на расстоянии 4–5 см от поверхности почвы. После посадки растений бороздки засыпают почвенной смесью, слегка уплотняют, поливают и прикрывают 2-сантиметровым слоем листового перегноя. После наступления холодов посадки утепляют, как правило, 7–10-сантиметровым слоем опилок.

В конце мая растения дают всходы. Дальнейший уход за женьшенем заключается в периодическом поливе, прополке и рыхлении почвы, а также ежегодной профилактической обработке растений раствором марганцовокислого калия.

## **Медицинское применение препаратов женьшеня**

Женьшень является знаменитым тонизирующим, общеукрепляющим и

стимулирующим средством. Препараты этого растения активно влияют на центральную нервную систему, повышают работоспособность, снижают физическую и умственную усталость, улучшают аппетит и стимулируют половые функции.

Научно доказано положительное влияние женьшеня при депрессивных состояниях, неврастении. Кроме того, корень жизни улучшает функциональную деятельность сердечнососудистой системы и регулирует уровень артериального давления.

Препараты женьшеня принимают:

- как тонизирующее, общеукрепляющее средство, повышающее работоспособность и сопротивляемость организма к стрессовым ситуациям, физическим нагрузкам, неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- в период восстановления организма после тяжелых заболеваний, операций;
- при длительном физическом и психическом переутомлении;
- при неврозах;
- при бессоннице;
- при половых расстройствах;
- для стимуляции деятельности желез внутренней секреции;
- при нарушении обмена веществ;
- для снижения уровня сахара в крови;
- для усиления репаративных процессов в организме;
- в качестве кровоостанавливающего средства.

Женьшень противопоказан при:

- острых инфекционных и воспалительных процессах;
- кровоточивости;
- повышенной возбудимости;
- беременности.

Кроме того, препараты женьшеня не следует принимать во второй половине дня.

Как правило, при лечении препаратами женьшеня, принимаемыми в терапевтических дозах, побочных эффектов не возникает, однако в некоторых случаях у больного могут наблюдаться головная боль, тошнота, рвота, повышение артериального давления. При подобных симптомах необходимо обратиться к лечащему врачу.

## **Лекарственные средства из женьшеня**

Если в восточной медицине предпочтение отдается водным вытяжкам (отварам, настоям) и порошку из женьшеня, то в отечественной практике, напротив, большое распространение получили спиртовые настойки корня жизни.

Однако в последние годы женьшень стал настолько популярен в России, что народные целители практикуют лечение больных не только аптечными настойками корня жизни, но и другими препаратами из него, изготовленными в домашних условиях.

## **Настойки**

**Настойка из сухого корня.** Для приготовления настойки сухой корень измельчают до порошкообразного состояния, затем заливают водкой из расчета 30 г корня на 1 л водки, настаивают в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку фильтруют.

В профилактических целях 20 капель настойки принимают 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5 месяца. После 30-дневного перерыва проводят повторный курс.

Для лечения различных заболеваний настойку женьшеня принимают в дозах, установленных врачом (как правило, 30–40 капель).

**Настойка из свежего корня.** Для приготовления настойки корень промывают холодной водой, просушивают, измельчают, заливают водкой из расчета 100 г корня на 1 л водки, настаивают в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку фильтруют.

В профилактических целях 15–20 капель настойки принимают 3 раза в день за 20–30 минут до еды. После месяца лечения делают перерыв на 10 дней, затем курс повторяют.

Вместо водки для приготовления настойки можно использовать 40–50 %-ный спирт. Подготовленный корень женьшеня заливают спиртом в соотношении 1: 10, настаивают в течение 2 недель, затем фильтруют.

В профилактических целях настойку принимают по 10–15 капель 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва курс лечения повторяют.

«Китайская пропись». Данное лекарство изготавливается на основе спиртовой настойки корня женьшеня. Последнюю смешивают с сахаром и держат в полости рта до полного растворения. Препарат принимают за 20–30 минут до еды, не запивая водой.

Прием «китайской прописи» проводится по следующей схеме: в первый

день принимают 1 каплю, а в последующие их количество увеличивается на одну в день. Когда число капель достигнет значения возраста человека, их количество уменьшают на одну в день. По завершении курса лечения делают перерыв на 1 месяц, после чего лечение продолжают по той же схеме.

### **Экстракт**

Для приготовления экстракта подготовленный корень женьшеня пропускают через мясорубку, смешивают с разогретым медом (100 г корня на 900 г меда) и оставляют на 3–4 недели, периодически размешивая деревянной ложкой.

Экстракт принимают по ½ чайной ложки утром за 30 минут до еды, не запивая водой. Курс лечения – 2–3 месяца.

### **Медово-женьшеневое желе**

Для приготовления желе измельченный сухой корень женьшеня смешивают с медом (25 г корня на 700 г меда) и настаивают в течение 10 дней. Препарат принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

### **Женьшеневая паста**

Для приготовления пасты корень женьшеня измельчают, заливают горячей водой (2 столовые ложки измельченного корня на 2–3 столовые ложки воды), оставляют на 2–3 часа, затем, помешивая, нагревают на водяной бане до 60–70 °С и остужают до 40 °С.

Готовую пасту используют для лечения кожных заболеваний, а также в косметических целях.

### **Отвар**

Для приготовления отвара 2–3 столовые ложки измельченного корня женьшеня заливают 1–2 стаканами холодной воды, кипятят на слабом огне в течение 3–5 минут, затем процеживают и остужают до 37–40 °С.

## **Чай**

Для приготовления чая порошок из сухого корня женьшеня заливают кипящей водой в соотношении 1: 10, настаивают в течение 10 минут, затем процеживают. Чай пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 30 дней. После 30-дневного перерыва курс профилактического лечения повторяют.

## **Простокваша с женьшенем**

Для приготовления данного препарата, популярного в Китае, в горячем кипяченом молоке разводят 1 чайную ложку медового экстракта женьшеня, остужают смесь до 38–40 °С и добавляют кисломолочную закваску. После получения простокваши смесь взбалтывают. Препарат принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

## **Женьшень с виноградным соком**

Для приготовления лекарства 1 столовую ложку измельченного свежего корня женьшеня смешивают с 2 столовыми ложками виноградного сока. Доза приема данного препарата зависит от характера заболевания.

## **Аптечные препараты женьшеня**

Женьшень (Ginseng) – экстракт из корня женьшеня. Препарат обладает адаптогенным действием и применяется при гипотонии, усталости, неврастении, сниженной способности к концентрации внимания у пожилых людей, а также при бессоннице.

Лекарство выпускается в капсулах по 1 г. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 20–30 минут до еды.

Женьшень плюс (Ginseng plus) – концентрированный экстракт корня женьшеня с лиофилизированным маточным молочком и витаминами А и Е.

Препарат оказывает адаптогенное действие и применяется при гипотонии, усталости, переутомлении, неврастении, сниженной способности к концентрации внимания у пожилых людей, бессоннице. Лекарство выпускается в капсулах по 0,75 г. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды.

Женьшень с витаминами и минеральными добавками (Ginseng cum vitamino



et mineralo). В состав препарата входят экстракт женьшеня, витамины В, С, никотинамид, D-пантотенат кальция, фолиевая кислота, сульфат цинка, сульфат кальция, фосфор, йодид калия и йодожелезный фумарат.

Лекарство оказывает адаптогенное и общеукрепляющее действие и применяется при стрессовых состояниях (астения, физический и психический стресс, хроническое злоупотребление алкоголем), снижении физической и умственной работоспособности, утомлении, витаминной и минеральной недостаточности. Выпускается в капсулах. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1–3 месяца.

Настойка женьшеня (Tinctura Ginsengi). Прием препарата показан при усталости, переутомлении, неврастении, гипотонии. Лекарство выпускается во флаконах по 50 мл. Доза приема и курс лечения назначаются врачом.

Настойка биоженьшеня (Tinctura Bioginseng). Оказывает адаптогенное действие и применяется при умственном и физическом напряжении, переутомлении, гипотонии, неврастении, астенических состояниях. Лекарство принимают по 30–50 капель 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 25–30 дней. После 14-дневного перерыва лечение повторяют.

## **Анемия**

Анемия, как и другие заболевания крови, может быть следствием перенесенных болезней. Как правило, дефицит железа возникает у человека после операции или какого-либо тяжелого заболевания.

Наряду с приемом рекомендованных врачом препаратов, больному анемией показан курс лечения настойкой или отваром женьшеня.

//-- Лечение --//

Для профилактики анемии рекомендуется в течение 30 дней пить отвар корня женьшеня (по ½ чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды). Вместо отвара можно использовать женьшеневый чай, принимая его по ½ столовой ложки 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Лечение анемии проводят с помощью спиртовой настойки, принимая ее по 20 капель за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней. По прошествии этого срока рекомендуется сдать анализ крови и, если не наблюдается улучшения, то, сделав перерыв на 10 дней, возобновить лечение.

## **Аритмия**

Аритмией называется учащение или замедление частоты сердечных сокращений. Данное заболевание, как правило, является следствием неврозов и сердечно-сосудистых болезней.

Препараты женьшеня оказывают положительный эффект при лечении аритмии, вызванной неврозами, переутомлением, большими физическими нагрузками, стрессами и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

//-- Лечение --//

Для лечения аритмии применяют экстракт женьшеня, который принимают по  $\frac{1}{3}$  чайной ложки 1 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения составляет 1–3 месяца и зависит от тяжести заболевания. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение возобновляют, однако вместо экстракта женьшеня принимают «китайскую пропись».

## **Артрит**

Артритом называют воспалительное заболевание суставов. Симптомами болезни являются болезненные ощущения в суставах, что в большинстве случаев ограничивает двигательную активность человека.

Улучшая кровообращение, препараты женьшеня помогают организму очиститься от токсических веществ, которые накапливаются близ воспаленных суставов. И поскольку химические вещества, присутствующие в женьшене, по своему составу близки к кортизону, стероидному гормону, который снимает воспаление, лекарства из женьшеня значительно уменьшают суставные боли и благотворно влияют на общее состояние больного.

//-- Лечение --//

Настойка женьшеня используется как для растирания больных суставов, так и для внутреннего применения при лечении артрита.

Спиртовой настойкой суставы растирают 1–2 раза в день.

Для компресса сложенную в несколько слоев марлю смачивают настойкой женьшеня и прикладывают к больному месту на 30 минут, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутрь настойку женьшеня принимают по 25 капель 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Также для лечения артрита используют женьшень с виноградным соком. Смесь принимают по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс

лечения – 2 месяца.

## **Атеросклероз**

Атеросклероз – это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении и утолщении их стенок. Как правило, болезнь развивается в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ, главным образом холестерина.

Стоит отметить, что прием препаратов корня женьшеня препятствует отложению холестерина, поэтому лекарства из этого растения как нельзя лучше способствуют выздоровлению больного атеросклерозом.

//-- Лечение --//

Наряду с приемом рекомендованных врачом лекарств, больному атеросклерозом полезно принимать препараты, в состав которых входят витамины С и В, а также соединения йода. Самым лучшим лекарством подобного рода является аптечный препарат «Женьшень с витаминами и минеральными добавками». Лекарство принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. После 30-дневного перерыва курс лечения повторяют.

При атеросклерозе настойку женьшеня принимают 2 раза в день по 30 капель за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Одним из лучших средств для лечения атеросклероза является простокваша с женьшенем. Смесь принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва проводят лечение женьшеневым чаем, который пьют по ½ столовой ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца.

## **Бронхит**

Заболевание представляет собой воспаление бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Острая форма бронхита возникает, как правило, в результате инфекции и зачастую сопровождается заболеванием верхних дыхательных путей. Возникновению бронхита способствует ослабление иммунитета, а также переохлаждение организма. Лечение острого бронхита препаратами женьшеня проводят только после окончания периода заболевания, сопровождающегося повышением температуры тела. При хронической форме заболевания показан длительный курс лечения

настойкой женьшеня, наряду с приемом которой больному рекомендуется принимать другие лекарственные препараты.

//-- Лечение --//

Лечение острого бронхита проводят теплым отваром женьшеня, который принимают по ½ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни, по окончании которого отвар заменяют настойкой. Последнюю принимают по 20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 30 дней.

Также при остром бронхите хорошо помогают компрессы из теплой женьшеневой пасты, которую заворачивают в марлю и кладут на грудь на 15–20 минут. При хроническом бронхите используют экстракт женьшеня, который принимают по ½ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Неплохой результат при лечении данного заболевания дает прием медово-женьшеневого желе (по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды). Курс лечения – 2 месяца.

## **Гипертония**

Гипертония – это заболевание, сопровождающееся повышением артериального давления. В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

В результате исследования, проведенного во Франции и Дании, выяснилось, что смесь женьшеня с виноградным соком благотворно влияет на людей с повышенным кровяным давлением.

//-- Лечение --//

Для лечения гипертонии в народной медицине используют смесь женьшеня с виноградным соком, которую принимают по ½ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

После 30-дневного курса лечения у больных гипертонией не только снижается артериальное давление, но и исчезают такие сопутствующие симптомы, как боли за грудиной, головокружение и головная боль.

## **Гипотония**

Понижение артериального давления, или гипотония, как правило, является следствием нарушения функций нервной системы. Причинами гипотонии

могут быть стрессовые состояния, инфекции, интоксикации, а также неврозы.

Профилактический прием препаратов женьшеня препятствует развитию данного заболевания, поскольку вещества, содержащиеся в корне женьшеня, благотворно влияют на общее состояние организма человека.

//-- Лечение --//

Для лечения гипотонии применяют настойку женьшеня, которую принимают по 30 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 10-дневного перерыва лечение повторяют.

Если больному противопоказаны спиртосодержащие препараты, то вместо настойки для лечения гипотонии используют медовый экстракт женьшеня, который принимают по 1/3 чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды. В этом случае курс лечения должен длиться в течение 2 месяцев.

### **Головные боли и головокружения**

Причинами таких симптомов, как головокружение и головная боль, могут быть различные заболевания, а также физическое и умственное перенапряжение.

Лечение препаратами женьшеня зависит прежде всего от причины появления головокружения и головной боли и проводится после установления диагноза.

//-- Лечение --//

Если причиной возникновения головной боли является шейный остеохондроз, то снять болевые ощущения помогут теплый компресс из женьшеневой пасты и однократный прием 1 столовой ложки женьшеневого чая. Регулярные головные боли и головокружения, возникающие вследствие физического перенапряжения, расстройства нервной системы или влияния каких-либо внешних факторов, можно устранить, принимая 2 раза в день по 25 капель настойки женьшеня. Курс лечения проводят в течение 1 месяца и при необходимости повторяют после 14-дневного перерыва.

Для профилактики головных болей и головокружения полезно принимать экстракт женьшеня (1/3 чайной ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды) в течение 1 месяца или «китайскую прописку». При сильной головной боли лоб и виски протирают отваром женьшеня.

### **Грипп**

Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающее органы дыхания, нервную, а иногда и сердечно-сосудистую систему. Лечение этого вирусного заболевания проводится с помощью медикаментозных средств, назначаемых врачом. Однако во время эпидемии гриппа в целях профилактики рекомендуется принимать препараты женьшеня. Кроме того, женьшеневая терапия назначается на 5–7-й день болезни во избежание осложнений.

//-- Лечение --//

Для профилактики гриппа принимают экстракт или настойку женьшеня. Первый принимают по ½ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 10–14 дней. Настойку пьют по 15–20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца.

Людам, перенесшим грипп, рекомендуется на 5–7-й день болезни принимать медово-женьшеневое желе (по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды). В зависимости от самочувствия больного курс лечения проводится в течение 1 или 2 месяцев.

## Депрессия

Депрессивное состояние, как правило, наблюдается при различных нервно-психических заболеваниях и сопровождается состоянием подавленности, тоски, мрачного настроения, плохого физического самочувствия, зачастую сочетающегося с замедленной речью, заторможенностью мышления и понижением активности.

Одним из самых эффективных средств при депрессивных состояниях, истощении нервной системы и слабости нервного происхождения является женьшень.

//-- Лечение --//

В народной медицине для лечения депрессии применяют спиртовую настойку корня или листьев женьшеня. Для приготовления первой подготовленный корень измельчают, заливают 60 %-ным спиртом в соотношении 1: 10 и настаивают в течение 3 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку фильтруют и принимают по 15–20 капель 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Для приготовления настойки из листьев последние промывают холодной водой, заливают 50 %-ным спиртом в соотношении 2: 10 и настаивают в

течение 2 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку процеживают и принимают по 20 капель 1 раз в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва проводят лечение экстрактом женьшеня.

### **Диабет сахарный**

Заболевание характеризуется повышением уровня сахара в крови и нарушением всех видов обмена веществ. Причинами развития сахарного диабета могут быть наследственная предрасположенность, нерациональное питание и нервно-психические переживания. Лечение диабета проводится только под наблюдением врача.

//-- Лечение --//

Для лечения диабета используют настойку из сухого или свежего корня женьшеня. Первую принимают по 25–30 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца. Как правило, после 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Настойку свежего корня женьшеня пьют по 20 капель 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца. Затем делают перерыв на 10 дней и возобновляют лечение. При необходимости третий курс терапии проводят после 30-дневного перерыва.

Лечение I стадии сахарного диабета успешно проводится с помощью простокваши с женьшенем, которую пьют по 200 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва прием препарата возобновляют.

### **Зубная боль**

Зубная боль, как правило, является следствием кариеса или воспалительных заболеваний ротовой полости, поэтому при появлении данного симптома необходимо обратиться к стоматологу.

Народная медицина предлагает множество средств для снятия острой зубной боли. В китайской медицине одним из самых эффективных препаратов, позволяющих избавиться от зубной боли, является женьшень. Кроме того, средства из данного растения в Китае используют и для профилактики заболеваний ротовой полости.

//-- Лечение --//

При возникновении острой зубной боли в десну рекомендуется втирать смесь женьшеня с виноградным соком. Для профилактики кариеса, а также заболеваний десен ротовую полость 2–3 раза в неделю полощут отваром женьшеня.

## **Импотенция**

Нарушение половых функций с частичной или полной неспособностью мужчины к совершению полового акта называется импотенцией. Причиной данного заболевания могут служить травмы позвоночника, избыточный вес, диабет, наркомания, неумеренное употребление алкоголя, а также снотворных и успокоительных препаратов.

Кроме того, импотенция может возникнуть в результате депрессии и сильного эмоционального потрясения.

//-- Лечение --//

Традиционным средством для лечения импотенции является женьшень. Существует несколько рецептов изготовления настойки женьшеня, применяемой при половом бессилии.

Рецепт 1. 20 г измельченного сухого корня женьшеня заливают 300 мл 70 %-ного спирта, настаивают в течение 3 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Препарат принимают по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Рецепт 2. 1 часть свежего корня женьшеня заливают 5 частями водки, настаивают в течение 4 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Лекарство пьют по 15 капель 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Рецепт 3. 1 часть корня женьшеня заливают 10 частями 50 %-ного спирта, настаивают в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Препарат принимают по 15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. После 30–40-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Рецепт 4. 2 части свежих или сухих листьев женьшеня заливают 10 частями 60 %-ного спирта, настаивают в течение 2 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Лекарство пьют по 20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

## **Истощение**



Истощение, как правило, является следствием перенесенных острых или хронических заболеваний и сопровождается потерей веса, слабостью, головокружением, головными болями, бессонницей, понижением физического тонуса и другими симптомами.

//-- Лечение --//

В народной медицине для лечения истощения рекомендуется принимать «китайскую пропись» или женьшень с виноградным соком. Последний пьют по  $\frac{1}{3}$  чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца. Кроме того, одним из эффективных средств, помогающих организму восстановиться, является медово-женьшеневое желе, которое принимают по 1,5 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения должен составлять не менее 2 месяцев.

После того как состояние больного нормализуется, ему рекомендуется сделать перерыв на 1 месяц, после чего пройти курс лечения простоквашей с женьшенем. Данное средство принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

## **Метеоризм**

Большое скопление газов в кишечнике, или метеоризм, чаще всего является следствием усиления процессов брожения при употреблении в пищу большого количества углеводов. Кроме того, заболевание может возникать при сердечной недостаточности, застое крови в брюшной полости и при сужении кишечника.

//-- Лечение --//

В результате проведенного в 2003 году исследования японскими врачами, выяснилось, что при метеоризме смесь женьшеня с виноградным соком действует намного эффективнее, чем другие лекарства. Данный препарат рекомендуется принимать по  $\frac{1}{4}$  чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

## **Мозоли**

Непосредственной причиной возникновения мозолей являются механические раздражения, в основе развития которых лежит неврит чувствительных нервов стопы.

//-- Лечение --//

В китайской народной медицине мозоли лечат с помощью женьшеневой

пасты или смеси женьшеня с виноградным соком.

Пасту накладывают на мозоли на 10 минут, затем смывают. Смесь женьшеня с виноградным соком несколько раз в день втирают в больные участки стоп.

## **Мышечные боли и судороги**

Мышечные боли возникают при сильной физической нагрузке, усталости, переутомлении. Также данный симптом может быть следствием различных заболеваний.

Причиной мышечных судорог может быть как чрезмерное утомление мышц, так и дефицит минеральных веществ в организме. Иногда судороги возникают при гипервентиляции легких, низком уровне сахара в крови, отравлении, пониженной или повышенной активности щитовидной железы, диабете и других заболеваниях.

//-- Лечение --//

Предотвратить боли в мышцах помогает однократный прием настойки женьшеня. Перед физической нагрузкой пьют 20 капель лекарства.

При регулярных мышечных болях рекомендуется пройти 30-дневный курс лечения женьшенем с виноградным соком, который принимают по ¼ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды.

Предотвратить появление мышечных судорог помогает употребление женьшеневого чая, который пьют по ½ столовой ложки 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней.

## **Насморк и кашель**

Насморк и кашель являются симптомами различных воспалительных заболеваний дыхательных путей. В народной медицине существует множество средств для лечения насморка и кашля и повышения сопротивляемости организма. В последнее время предпочтение отдается препаратам женьшеня.

//-- Лечение --//

Для лечения насморка и кашля в нетрадиционной медицине используют сок черной редьки с настойкой женьшеня. Для приготовления этого средства в крупной редьке делают углубление и прогревают ее на пару в течение 1 часа. Подготовленный корень женьшеня варят на пару в течение 20 минут, кладут его в углубление корнеплода, добавляют в это же углубление 1

столовую ложку меда и 1 столовую ложку водки, накрывают срезанной частью редьки и настаивают в течение 24 часов. Препарат принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 3–7 дней.

В качестве профилактического средства, повышающего иммунитет, принимают «Настойку биоженьшеня». Этот аптечный препарат оказывает адаптогенное действие и помогает организму бороться с инфекцией.

## **Неврастения**

Неврастения – это заболевание нервной системы, возникающее вследствие систематического умственного или физического перенапряжения, нарушения режима сна и отдыха, переутомления и т. д. Симптомами болезни являются раздражительность, бессонница, нервная возбудимость, быстрая утомляемость и общая физическая слабость.

//-- Лечение --//

При регулярном переутомлении во избежание неврастении рекомендуется провести профилактический курс лечения спиртовой настойкой женьшеня. Препарат принимают по 15–20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца. Лечение неврастении проводят экстрактом женьшеня или «китайской прописью». Экстракт при данном заболевании принимают по 1/3 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения согласуется с врачом.

После проведения лечения «китайской прописью» рекомендуется в течение 10–14 дней пить женьшеневый чай. При неврастении данное средство принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 30 дней.

## **Облысение**

Облысение может быть вызвано как наследственной предрасположенностью человека, так и различными заболеваниями и неправильным уходом за кожей головы. Кроме того, данная болезнь может развиваться вследствие неправильного питания, облучения и неблагоприятных воздействий окружающей среды.

//-- Лечение --//

В народной медицине эффективным средством от облысения считается женьшень с виноградным соком. Смесь принимают по 1,5 столовые ложки 1 раз в день за 20–30 минут до завтрака. Курс лечения – 1 месяц. После 14-

дневного перерыва лечение возобновляют.

Китайские медики утверждают, что в течение нескольких месяцев с начала лечения рост волос восстанавливается.

### **Ослабление зрения**

Ослабление зрения может быть следствием постоянного напряжения глаз, а также их травмирования. Временная потеря зрения может возникнуть из-за сильного нервного стресса.

//-- Лечение --//

В народной медицине для улучшения зрения используются различные препараты из женьшеня, самым популярным из которых является спиртовая настойка. Данное средство принимают по 15–25 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Помимо настойки, для восстановления зрения используют экстракт женьшеня, который пьют в течение 2–3 месяцев по ½ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды.

Не менее эффективным средством, помогающим бороться с ослаблением зрения, является отвар женьшеня. Препарат принимают в течение 14 дней по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

### **Ослабление иммунитета**

Ослабление иммунитета происходит вследствие перенесенных заболеваний, а также приема сильнодействующих медикаментозных препаратов. Кроме того, иммунитет может периодически ослабляться и у вполне здоровых людей. Происходит это из-за недостатка в организме витаминов и минеральных веществ, а также по некоторым другим причинам.

//-- Лечение --//

Сохранить здоровую иммунную систему помогает регулярный прием женьшеня с виноградным соком. Богатая витаминами и минеральными веществами смесь содержит антиоксиданты, которые восстанавливают поврежденные клетки и повышают сопротивляемость организма вирусам и микробам.

В профилактических целях препарат принимают по ½ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

На ослабленный организм благотворно влияет и медово-женьшеневое желе.

Данное средство пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

## **Рак**

Рак представляет собой избыточное разрастание ткани, происходящее в результате нарушения нормального роста и размножения клеток. Зараженные клетки разносятся по организму кровью и образуют в органах метастазы.

//-- Лечение --//

Сочетание женьшеня и виноградного сока содержит мощные антиоксиданты, которые уничтожают зараженные клетки прежде, чем они распространятся по всему организму.

Исследование, проведенное в Греции, показало, что данный препарат эффективен в отношении прогрессирующего рака костей и желудка. Для лечения рака женьшень с виноградным соком принимают по следующей схеме: прием препарата – 1 месяц (1 чайная ложка 3 раза в день), перерыв – 10 дней; прием препарата – 2 месяца (2 чайные ложки 2–3 раза в день), перерыв – 30 дней; прием препарата – 3 месяца (1/2 чайной ложки 2 раза в день).

Как известно, во многих случаях развитию рака предшествуют какие-либо хронические заболевания, на почве которых он возникает (язвы, полипы, доброкачественные опухоли и т. п.). Поэтому больным, имеющим подобные заболевания, рекомендуется в профилактических целях 1–2 раза в год проходить курс лечения спиртовой настойкой женьшеня.

## **Расстройство желудка и кишечника**

Расстройство функций желудка и кишечника может быть следствием отравления, нарушения режима питания, стресса, а также различных болезней желудочно-кишечного тракта.

Симптомами расстройства желудочно-кишечного тракта являются тошнота, рвота, изжога, несварения, а также диарея.

//-- Лечение --//

Смесь женьшеня с виноградным соком укрепляет пищеварительный тракт, помогая организму метаболизировать протеин, углеводы и жиры. При регулярных желудочно-кишечных расстройствах ее принимают по 1 чайной ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения зависит от характера заболевания и, как правило, не

превышает 7–10 дней.

## **Старение**

Старение является закономерным биологическим процессом, при котором возрастные изменения организма приводят к сокращению его приспособительных возможностей. Большинство ученых считают, что основной причиной старения служит замедление темпа деления клеток и снижение способности тканей к самообновлению.

Китайские медики утверждают, что если регулярно принимать препараты женьшеня, то и в 100 лет можно наслаждаться активной жизнью.

## **Стресс**

Стрессовое состояние возникает в результате испытываемого человеком волнения, напряжения, страха и прочих отрицательных эмоций.

//-- Лечение --//

Научно доказано, что препараты из женьшеня помогают организму справляться с неблагоприятными жизненными ситуациями, защищая его от стрессов. Средства, изготовленные из корня жизни, исправляют ущерб, наносимый химическими веществами, которые выделяются в организме человека, когда он испытывает стресс.

Людам, перенесшим стресс, рекомендуется пройти курс лечения настойкой женьшеня. Препарат принимают по 20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение возобновляют.

Также людям, находящимся в состоянии стресса, показан любой аптечный препарат из корня жизни, который пьют в соответствии с указанной на его упаковке дозировкой.

## **Угревая сыпь**

Угревая сыпь может возникать по многим причинам. Основными являются возрастные и гормональные изменения в организме, желудочно-кишечные и простудные заболевания, неправильный уход за кожей лица.

Независимо от причин, вызывающих столь неприятные кожные явления, лечение угревой сыпи можно проводить с помощью препаратов женьшеня.

//-- Лечение --//

Для лечения угревой сыпи в народной медицине используют женьшеневую пасту, которую втирают в пораженные участки кожи 1 раз в день. Стоит отметить, что применять данный препарат можно только после предварительной очистки кожи с помощью спиртосодержащих косметических препаратов.

Помимо женьшеневой пасты, для лечения угревой сыпи рекомендуется использовать имеющиеся в продаже косметические средства, в состав которых входит женьшень.

### **Утомление и усталость**

Физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной физической или умственной активности и проявляющееся временным снижением работоспособности, называется утомлением.

Зачастую это понятие путают с усталостью, которая, в отличие от утомления, является не физиологическим состоянием организма, а субъективным переживанием, то есть чувством, отражающим утомление.

//-- Лечение --//

Существует убедительное доказательство того, что натуральные сахара, содержащиеся в виноградном соке, в сочетании с веществами, входящими в состав женьшеня, существенно повышают жизненный тонус человека. Регулярный прием данной смеси очень помогает как пожилым людям, так и тем, кто страдает от общего утомления.

При утомлении и усталости женьшень с виноградным соком принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20–30 минут до еды. При хроническом утомлении дозу приема препарата удваивают. И в первом и во втором случае курс лечения должен составлять 1 месяц.

Для лечения утомления используют и аптечные препараты женьшеня, которые принимают согласно указанной дозировке.

В последнее десятилетие в народной медицине для снятия синдрома хронической усталости стали использовать настойку из свежих листьев женьшеня. Для ее приготовления 1,5 части листьев заливают 10 частями 60 %-ного спирта, настаивают в течение 14 дней, затем процеживают. Препарат принимают по 20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

При сильной физической усталости показан однократный прием порошка сухого корня женьшеня. Порошок (0,25 г) разводят небольшим количеством

воды и пьют утром за 20 минут до еды.

В восточной медицине для профилактики утомления используют женьшеневый мед, для приготовления которого 2 г порошка сухого корня женьшеня смешивают со 100 г меда, нагревают на водяной бане в течение 15 минут и размешивают серебряной ложкой. Мед оставляют на 3–5 дней, после чего принимают по ½ чайной ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва лечение рекомендуется повторить.

## **Сабельник болотный**

### **Общие сведения о сабельнике болотном**

В народе это растение называют по-разному. У него более десятка названий. Это и пятипалочная трава, и огнецвет обыкновенный, и пятиперстная растопырка, и рябинник луговой (или горький), и суставка, и сухолом, и дыкокт водяной, и даже волчье тело. Но и это еще не все. В некоторых районах этот кустарник известен как брылена, гвоздичка, декон, земляника болотная, золотник, бутоновы ножки, пабо, мятница, огирошник, раковник, болотная роза, серебряк, сухоягодник, заячьи ушки, чеснок коневой, дикая малина, гребник. И все это о нем – о сабельнике болотном. Научное же название растения – «*Comarum paluste*», что в переводе как раз и означает «сабельник болотный».

Сложно понять, почему в каждой местности растению давалось свое собственное название, иногда схожее с названием уже давно существующих трав: розой, земляникой, малиной, чесноком и т. д. Можно лишь догадываться, почему его называли так или иначе. Возможно, на это повлиял внешний вид растения, какие-то его особые свойства или просто сходство со всем хорошо знакомыми травами. Например, само название «сабельник» траве дали за сходство формы листьев и побегов с саблей, а вовсе не за способность «отсекать» болезни. Это сравнение прикрепило к нему чуть позднее. Или другие названия: «пятипалочная трава» или «пятиперстная растопырка». Стоит лишь взглянуть на цветок, и сразу становится понятно, почему и, главное, за что он был так назван.



Сабельник – растение дикое. Культивировать его начали лишь недавно, да и то в очень малых количествах, необходимых для приготовления всевозможных медицинских препаратов, косметических средств и пищевых добавок. Ареал распространения сабельника очень широк. Он растет практически везде, где имеются влажные почвы, заболоченные участки и луга, озера, сырые канавы и реки. Изучению сабельник подвергся лишь в последнее десятилетие, а потому информации о нем не так много.

### **Описание растения (ботаническая характеристика)**

Сабельник болотный относится к семейству разноцветных. Это многолетнее растение, внешне напоминающее невысокий кустарник. У него ползучие деревянистые корневища, нередко достигающие в длину нескольких метров – это больше, чем высота самого растения. Корни весьма плотные и сильно сплетены между собой. Если растение произрастает в болотистой местности, в местах переплетения его корней образуются сплавины – основа для произрастания других видов растений. В связи с этим сабельник болотный нередко считают основным среди растений, участвующих в зарастании мелководных водоемов.

Стебель у сабельника ветвистый и деревенеющий, часто лежачий, а потому в узлах укореняющийся. Он окрашен в красноватый цвет и в высоту может достигать одного метра. Снизу стебель, как правило, оголен, а ближе к макушке опушен листьями и короткими топорщащимися железистыми волосками. Листья, расположенные в самом низу, заметно отличаются от тех, что выше. Они непарноперистые – всего с пятью, реже семью листочками, сероваточные, с прилистниками. По форме удлинённо-ланцетные, цвет их колеблется от темно-пурпурного до красновато-зеленого. Верхние листья тройчатые и острозубые (продолговатые). Сверху они голые, окрашены в зеленый, снизу в сизый цвет. Почти вся их нижняя поверхность густо покрыта мелкими частыми волосками.

В щитовидных рыхлых соцветиях, именуемых ложными зонтиками и расположенных на самой верхушке стебля, в июне образуются цветки. Они собраны в кисти и почти полностью окрашены в темно-пурпурный или красный цвет. Цветок весьма своеобразен и отдаленно напоминает собой звездочку. Он состоит из двойной чашечки, лепестков венчика, чашелистиков, тычинок и пестиков.

Чашечка представляет собой пять внутренних и пять наружных чашелистиков. Наружные листочки подчашья мелкие и узкие, внутренние –

крупные и имеют бархатистую поверхность. Внутренние доли чашечки значительно длиннее и шире наружных, а лепестки венчика – короче самой чашечки. Внутри цветка очень много пестиков и тычинок, но и они окрашены в тот же цвет, что и все остальные части цветка.

Отцветает сабельник в конце июля, а уже в августе на месте цветков появляются многосемянки. Постепенно они распадаются на семянки – гладкие, сплюснутые зеленовато-коричневые плоды с нитевидным боковым столбиком. Плодов бывает очень много, а потому их нередко называют многоорешками. К концу сентября плоды полностью созревают, постепенно опадают и разносятся птицами и животными на большие расстояния.

### **Места обитания и распространения**

Сабельник – растение весьма распространенное. Он произрастает почти на всей европейской части России (за исключением юга), на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, в Белоруссии и на Украине, в Скандинавии, Монголии, Китае, Японии и Северной Америке. Одним словом, везде, где есть заболоченные луга, реки с сырыми берегами, болотистые леса или тундра. Сабельник предпочитает почвы полужастойного увлажнения, торфяники и мелководья со стоячей водой, из-за чего, собственно, он и был назван болотным.

Растение это весьма неприхотливое и может быть выращено даже там, где никогда до этого не росло, достаточно лишь создать для него подходящие условия. Распространяется сабельник как семенами, так и корневищами. Легко культивируется.

### **Размножение и агротехника**

Мало кому известно, что сабельник можно выращивать и на своем участке. Особенно, если на нем есть сырое место, полностью не просыхающее даже в самые жаркие летние дни. Для того чтобы размножить у себя на участке сабельник, нужно лишь подобрать дикое, крепкое растение.

Аккуратно выкопать его корневище, нарезать его длиной от 10 до 12 сантиметров и высадить в сад, где и укоренить точно на такую же глубину. Лучше всего пересаживать корневищные черенки осенью – в октябре или же ранней весной, где-то в середине апреля. Сажать следует широкорядным способом, оставляя междурядья шириной 50 сантиметров.

Можно также рассаживать сабельник и семенами, но в этом случае появление растения придется ожидать долгое время и есть риск так его и не увидеть: семена очень сложно и не всегда прорастают, могут быть выкопаны домашней птицей или просто оказаться незрелыми, а значит, и неспособными дать отросток. Превосходство же корневищного размножения в том, что один корень за сезон может дать сразу несколько побегов и даже охватить собой всю выделенную для него территорию.

## **Сбор и заготовка**

В лекарственных целях применяют почти все растение: его стебли, листья, цветки и корневища с корнями. Заготовку сырья производят в разное время года. Траву, то есть верхнюю часть растения, собирают только в июне или июле, когда сабельник цветет, а корневища – осенью.

Некоторые считают, что самой лечебной является надземная часть, другие склоняются к тому, что лучше использовать только корни и корневища, тем более что они подходят как для приема внутрь, так и для применения наружно: для компрессов и растираний. На самом деле, все зависит от выбора места заготовки сырья, ведь произрастающий в разных местах сабельник будет везде иметь разный биохимический состав. Полезнее всего сабельник, произрастающий на верховых, а не на низинных болотах, так как там значительно более влажный воздух и часты вредные испарения.

Кое-что следует знать также и о сушке растений. Необходимо помнить, что на солнце можно сушить лишь корневища, корни и плоды. Листья и цветки под действием прямых солнечных лучей теряют все свои ценные химические вещества, а влажные растения темнеют и портятся. По этой причине (об этом знали еще наши бабушки) сушить лекарственные растения лучше всего на открытом воздухе, но непременно в тени. Для этого хорошо подойдет чердак зданий или навес, под которым собранные лесные дары следует раскладывать равномерно, тонким слоем.

В зависимости от климата и погоды сырье сушат от двух дней до одной недели. А готовность высушенных растений определяется следующим образом: корни и корневища не должны гнуться и ломаться; стебли легко ломаются, а листья перетираются в руках; цветки на ощупь сухие; плоды и ягоды не липнут к рукам и не склеиваются между собой. Готовая продукция хранится около полутора лет в сухом, темном месте. Для этого лучше всего подойдет стеклянная или бумажная тара, но ни в коем случае не целлофановые пакеты, в которых заготовки постепенно отсыревают и

насыщаются вредными для организма веществами.

### **Химический состав и лечебно-профилактические свойства**

Во многих медицинских книгах о сабельнике болотном в графе «Химический состав» написано: «Не изучен». Действительно, специальных исследований растения не проводилось, но все же кое-что о нем стало известно благодаря самым разным источникам. Так, например, установлено, что растение содержит в себе дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и каротин.

Дубильные вещества представляют собой неядовитые органические соединения, они не растворяются в воде и спирте, при взаимодействии с некоторыми белками, солями и тяжелыми металлами образуют осадки. Благодаря этим веществам возможно лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, кожных болезней и иных воспалительных процессов.

В листьях же находится небольшое количество водорастворимых сапонинов, красящих и смолистых веществ, а также флавоноидов. Сапонины обладают отхаркивающим и мочегонным действием, но в больших дозах ядовиты. Флавоноиды же воздействуют на кровеносную систему, помогая уплотнить стенки кровеносных капилляров, предотвратить внутреннее кровоизлияние. Есть в сабельнике камеди и эфирное масло. Последнее состоит из изовалериановой и изомасляной кислот, метилгептилена, альфапинена и терпинсала.

Все без исключения препараты из сабельника болотного обладают вяжущим, обезболивающим, потогонным, противовоспалительным, противозудным и ранозаживляющим действием. В связи с этим водный настой растения применяют для лечения болезней желудка, зубов, простудных заболеваний, кровотечений, опухолей, при поносах и простудной ломоте тела, а также при гриппе. Настой этот готовят из корневищ и корней, а для лечения десен и ослабления зубной боли берут отвар из самой травы. При кровотечениях, ранах и опухолях используется зелень. Измельченную траву прикладывают к больным местам и некоторое время выдерживают. Трава рассасывает даже геморроидальные шишки.

Одним из главных и наиболее ценных свойств растения является его способность обновлять ослабленные клетки организма, очищать его от токсинов, оказывать тонизирующее и стимулирующее действие, и все это совершенно без каких-либо побочных явлений.

Буквально несколько лет назад на растение обратили внимание

специалисты, занимающиеся изучением фармакологии различных лекарственных трав. За короткое время они подтвердили, что народное сравнение травы с саблей, которая отсекает болезнь, совершенно правильно. Сабельник болотный – действительно эффективное природное лекарство замедленного действия, причем он «не терпит» совмещения в одном препарате с другими растениями, лишь ослабляющими его действие и редко усиливающими. Сабельник быстрее и лучше действует в одиночку. И все же «друзья» среди лекарственных трав у него все-таки есть.

## **Препараты на основе сабельника болотного**

Несмотря на то что данное растение еще не очень хорошо исследовано, оно используется при приготовлении огромного числа различных лекарственных препаратов и косметических средств.

### **Водная настойка**

Водная настойка готовится довольно просто. Столовая ложка измельченных сухих корней сабельника заливается стаканом кипятка и настаивается в течение часа в темном месте. Затем настойка процеживается и принимается по одной чайной ложке три раза в день. Общий курс лечения составляет примерно один месяц.

Можно готовить настойку и иначе. В эмалированную посуду влить стакан воды, всыпать 10 граммов сухих листьев и корней сабельника и подогреть все на водяной бане в течение 15 минут. При этом настойку следует постоянно перемешивать, а сняв с плиты, охладить, процедить и разбавить кипяченой водой почти наполовину.

Водная настойка из корней сабельника болотного имеет приятный аромат. Цвет ее может быть различным и варьироваться от желто-коричневого до красно-коричневого. При длительном хранении на дне посуды образуется осадок, но он совершенно не влияет на качество и эффективность препарата. И все же перед употреблением настойку нужно взбалтывать. Водная настойка – сильное средство, а потому в некоторых случаях ее советуют разбавлять обычной кипяченой водой. Данный препарат рекомендуют применять при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях суставов.

## **Спиртовая настойка**

Спиртовую настойку сабельника можно приобрести в аптеке. Там потребителю предлагается препарат, в котором спирт соединен с особенно полезными содержащимися в сабельнике веществами и минералами. Но следует заметить, что с каждым годом на прилавки попадает все больше и больше подделок. Партии фальсифицированных настоек, как правило, не имеют голограмм на упаковочной коробке. Чтобы избежать встречи с подделкой, лучше просто приготовить настойку самостоятельно.

В домашних условиях спиртовую настойку готовят из 50 граммов сухих, предварительно измельченных корней и стеблей сабельника болотного. Этот порошок заливают 0,5 л водки или спирта и оставляют на 20 дней в темном, прохладном месте. По истечении данного срока настойку процеживают и сливают в отдельную посуду. Готовая настойка принимается по три раза в день по 1 столовой ложке примерно за 10–15 минут до еды. Затем делается недельный перерыв и прием препарата возобновляется до тех пор, пока в общей сложности больным не будет выпито до одного литра настойки.

## **Мазь**

Продающиеся в аптеках мази из сабельника болотного в своем составе содержат сурковый жир или же кукурузное, кедровое масло, а также ланолин, экстракт самого сабельника, ромашки, шиповника, каштана, череды, крапивы, фикуса и полыни. Мазь очень полезна и хорошо помогает при лечении суставных заболеваний.

Мазь на основе сабельника болотного легко приготовить в домашних условиях, тем более что для этого совсем не требуется дорогостоящих продуктов. Нужно взять обычную стеклянную банку, засыпать в нее хорошо измельченное сырье растения, залить его оливковым или подсолнечным маслом и закрыть тканью. Чтобы ткань не слетала, горлышко банки лучше перевязать веревочкой. Настаивать мазь нужно на солнце на протяжении месяца. Затем мазь процедить и слегка подогреть. Нутряное свиное сало растопить в отдельной посуде, а потом соединить с уже подготовленной теплой массой. Готовая мазь может использоваться для натирания любых больных мест, ран, ожогов и ушибов. Не противопоказана она и детям.

## **Кремы**

В настоящее время существует огромное количество различных кремов, приготовленных на основе сабельника болотного. Все они заметно отличаются друг от друга, и прежде чем начать пользоваться каким-либо из них, следует узнать о его назначении и особенностях воздействия на ваш организм.

### **Крем для тела**

Крем для тела на основе сабельника болотного продается во многих аптеках. Он предназначен для лечения радикулита, ревматоидного артрита, остеохондроза, ревматизма и отложения солей, при варикозе. Этот крем был разработан не так давно – после ряда исследований в области профилактики и лечения суставных заболеваний.

Найдя подтверждение тому, что корни и стебли сабельника способствуют более быстрому излечению суставных заболеваний, разработчики взяли за основу крема уже существующий, но давно забытый рецепт русских врачей-травников. А для усиления целебного эффекта добавили в крем экстракты других трав, также применяющихся при лечении суставных недугов, и использовали систему микрокапсул, позволяющих увеличить проникающую способность крема в организм, фактически не теряя активных компонентов и в полном составе донося их до очага заболевания. Таким образом, появился совершенно новый, очень эффективный лекарственный препарат. В его состав входит питьевая вода, соевое масло, стеарин, цетеариловый спирт, пчелиный воск, экстракт сабельника болотного, консерванты, трилон Б и натрий гидроксид.

Крем для тела из экстракта сабельника помогает от радикулита, остеохондроза и отложения солей. Он совершенно незаменим при комплексном лечении различных заболеваний опорно-двигательной системы в качестве вспомогательного средства. Его даже рекомендуют наносить на кожу вечером для улучшения сна.

### **«Эсобел»**

«Эсобел» – это также крем. Он был разработан сибирскими медиками для лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. Крем предназначается для массажа. Он содержит в себе концентрат водорастворимых биологически активных

соединений. Эти соединения были выделены из воды сибирских минеральных озер, грязей и насыщенного соляного раствора, называемого рапа. Кроме того, в его состав входят хлориды, карбонаты, сульфаты натрия и магния в комплексе с белками и высокополярными липидами, а также вещества простагладиподобного типа.

На протяжении многих веков люди из уст в уста передавали легенды о чудотворной силе, которой обладают некоторые сибирские озера. Бытовало мнение, что искупавшийся в них молодеет, избавляется от всех недугов и полностью выздоравливает. Такое утверждение немного преувеличено, хотя сейчас секрет целительных свойств лечебных грязей уже раскрыт и доказано, что они на самом деле оказывают благоприятное лечебное воздействие на весь организм и помогают ему бороться со многими неизлечимыми недугами и болезнями. Сегодня на основе грязей создан целый ряд лекарственных препаратов, в состав которых очень часто включен и сабельник болотный. Экстракты лечебной грязи содержат в себе синергизм, а сабельник обогащает крем флавоноидами.

Крему приписывают противоревматическое, противовоспалительное и болеутоляющее действие. Обладает он и противоотечным действием, нетоксичен и не имеет в своем составе никаких канцерогенных веществ. Клинические испытания «Эсобела» доказали, что он не вызывает аллергической реакции, за исключением тех случаев, когда у больного наблюдается индивидуальная непереносимость некоторых компонентов препарата. Крем втирают в кожу до тех пор, пока не появится ощущение приятного тепла. А для того, чтобы усилить его эффект, после процедуры массажа больное место прогревают сухим теплом в течение 30 минут.

Аналогами этого крема считают крем «Бишофит», «Полименерол», «Doctor nature» на основе грязей Мертвого моря и некоторые другие, произведенные за рубежом, крема. К сожалению, все они не обладают тем комплексом биологически активных веществ, что содержится в креме «Эсобел».

### **Крем-бальзам «Пихтовый с сабельником»**

Это еще один лекарственный препарат, продающийся в аптеках. Для его приготовления используют корни и корневища сабельника болотного, а также почки, хвою, молодые ветки и кору пихты сибирской. Как и сабельник, хвоя обладает обезболивающим и кровоочистительным действием. Этот крем-бальзам применяют в основном при ревматической или простудной



ломоте, ожогах и опухолях, суставном ревматизме.

### **Крем «Тигровый глаз» с сабельником, конским каштаном, полынью и эвкалиптом**

Крем «Тигровый глаз» – это противозудное, противосудорожное, антибактериальное и ранозаживляющее средство. Он помогает при гнойных ранах, кровотечениях, болях при невралгии. Входящий в состав крема каштан обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим, обезболивающим и противосудорожным действием. Полынь известна жаропонижающим и легким усыпляющим действием.

### **Массажный бальзам Валентина Дикуля**

Выдающимся врачом, доктором медицинских наук Валентином Дикулем, большую часть жизни посвятившем созданию методики восстановления двигательных функций организма при серьезных суставных недугах, был разработан массажный бальзам для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Для его изготовления было использовано ценное сырье: экстракт чаги, медвежий и барсучий жир, мумие, прополис, пчелиный воск, облепиховое и кедровое масло, оливковое и льняное масло, а также экстракты лекарственных растений. Среди последних есть и сабельник болотный, а также золотой корень, ромашка, зверобой, красный перец, эвкалипт.

Данный массажный бальзам продается в аптеках и, несмотря на высокую цену, пользуется спросом.

### **Эмульсия для наружного применения**

Натирать больные места можно не только кремом или же бальзамом из сабельника болотного, но еще и эмульсией. Готовится она довольно просто: 110 граммов сухого, хорошо измельченного сырья заливают 0,5 л растительного масла и выдерживают около двух-трех недель. Затем сливают эмульсию через марлю, осадок выбрасывают, а готовый препарат применяют по назначению, втирая в больные места. Эмульсия помогает избавиться от

отложения солей и тонизирует.

### **Таблетки для приема внутрь**

После того как сабельник был рекомендован в качестве общеукрепляющего средства при повышенных нагрузках на опорно-двигательный аппарат, его стали использовать для приготовления таблеток. Каждая таблетка содержит порошок из корней сабельника болотного и множество добавок, усиливающих его действие на организм.

Чаще всего такие таблетки советуют принимать в комплексе с другими медикаментами при таких заболеваниях, как артрит, артроз, подагра, остеохондроз, ревматоидный полиартрит, или же сочетать их прием с другими назначенными врачом средствами и физиотерапевтическими методами лечения.

Рекомендуемые дозы для больных разных возрастов различны. Взрослым допускается прием от 1 до 2 и даже 3 таблеток в день во время еды. Для того чтобы усилить действие, можно сочетать прием таблетки с наружным применением – компрессами. Для этого две таблетки следует заварить в 50 мл воды, полностью растворить, затем смочить в жидкости марлевый тампон и наложить компресс на больное место. Обезболивающий и противовоспалительный эффект появится почти сразу.

В целом, весь курс лечения таблетками сабельника составляет примерно месяц. Хотя продолжительность приема, конечно, будет зависеть от вида и тяжести вашего заболевания, а значит, необходимость принимать препарат может сохраниться и свыше указанного времени. В некоторых случаях у больных может наблюдаться обострение болезни. Пугаться не следует, так как этот фактор указывает на начало лечебного действия сабельника. Чтобы помочь ему быстрее вывести из организма соли и токсины, следует спустя 2 часа после приема таблеток выпить какой-либо мочегонный сбор.

### **Сбор для припарок**

Помимо различных настоек и отваров, сабельник болотный применяют и для припарок.

Для этого сухой сбор корней, корневищ и листьев травы (2–3 столовые ложки) заваривают кипятком, затем быстро перекалывают на свернутую в несколько слоев марлю и складывают ее вдвое. Горячие подушечки прикладывают к больным участкам и применяют как обезболивающее и

противовоспалительное средство.

### **Гель-бальзам**

Основное действие гелей-бальзамов на основе сабельника болотного – разогревающее. В связи с этим чаще всего в гель добавляют экстракты красного перца. Оба растения уникальны по своему составу. Они содержат комплекс натуральных компонентов и обладают мощным противовоспалительным действием и разогревающим эффектом. Причем основным компонентом препарата является сабельник, так как он лучше многих лекарственных трав излечивает болезни мышц и суставов. Красный перец усиливает это действие и благодаря наличию в нем рутина (витамина Р) значительно повышает прочность капилляров и способствует разжижению крови, а также предотвращает образование тромбов. Кроме сабельника и красного перца, в состав геля входит эфирное масло грушанки, соевое масло, витамин Е, некоторые сложные микроэлементы и вода.

Гель-бальзам удобен в применении. Его формула дает возможность биоактивным веществам быстро и глубоко проникать в клетки тканей, согревает мышцы, не вызывая раздражения. Также он снижает мышечные и суставные боли, повышает общий тонус тканей мышц и выводит отложения солей. Иными словами, с его помощью можно ускорить лечение радикулита, остеохондроза, снять общую мышечную усталость.

### **Суставный сбор**

Подобные сборы чаще всего продают не в аптеках, а на обычном рынке, где знающие целебные свойства растений бабушки торгуют расфасованными сухими сборами различных трав. Впрочем, сейчас такие сборы стали появляться и в аптеках. Сбор для лечения сустава обычно состоит из целого набора растений: сабельника болотного, лопуха большого, тимьяна ползучего, донника лекарственного, плодов шиповника майского и боярышника красного.

Каждое из них уникально по-своему. Например, лопух обладает мочегонным, потогонным и противовоспалительным действием на организм. Тимьян славится дезинфицирующими и отхаркивающими свойствами. Донник оказывает смягчающее, болеутоляющее, ранозаживляющее и успокаивающее действие. В ходе клинических исследований было установлено, что донник, в котором содержится кумарина, обладает

противосудорожным действием.

Зато плоды шиповника превосходят по содержанию разнообразных витаминов все другие растения, что способствует повышению сопротивляемости организма при различных заболеваниях, ослабляет развитие атеросклероза и обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Боярышник помогает при одышке, сильных нервных потрясениях и общей слабости вследствие физического и умственного переутомления.

## **Сироп**

Сладкие сиропы из лекарственных растений, продающиеся в аптеках, в основном предназначены для лечения детей, с трудом воспринимающих горькие лекарства. Сладкий сироп приготовить можно даже в домашних условиях.

Для этого используют уже готовую настойку сабельника, в которую добавляют сахарный песок и дольку лимона. Все это несколько минут кипятят на медленном огне. После чего оставляют остывать и лишь потом применяют по назначению.

## **Фиточай**

В любом магазине сегодня можно встретить самые различные виды фиточая: это и ягодный чай, и фруктовый, и травный, и чай, обладающий лечебным действием. Среди всего этого разнообразия зеленого чая при желании можно отыскать и чай из корневищ сабельника.

Обычно его продают в коробке на 20 пакетиков. Но бывают фитосборы, в которых сабельник сочетается с рядом других полезных растений.

## **Лейкопластырь из сабельника**

В китайской медицине корневище сабельника болотного входит в состав пластырей для лечения некоторых поражений костей, сабельник называют болотным рыцарем и применяют при приготовлении многих других препаратов, борющихся с суставными и мышечными недугами.

## **Порошок из корневища сабельника**

Отыскать порошок из корневищ сабельника в аптеках весьма сложно. Этот продукт не пользуется большим спросом. И все же в некоторых случаях без такого порошка не обойтись. Ведь, принимая его внутрь, можно избавиться от изжоги, а присыпав ими раны и гноящиеся язвы, ускорить процесс их заживления.

Порошок из корневищ сабельника легко заготовить самим. Нужно лишь запастись корневищами, тщательно их высушить, а затем перемолоть или раздробить. Единственное условие при приготовлении: необходимо дождаться, когда сырой материал потеряет в массе 20 %.

### **Лечение сабельником болотным**

Применение сабельника болотного в лекарственных целях можно разделить на пять групп. Первая – использование травы в качестве болеутоляющего, противовоспалительного и жаропонижающего средства. Второе – как антибактериальное и ранозаживляющее. Третье – для профилактики злокачественных опухолей. Четвертое – для борьбы с заболеваниями полости рта и, наконец, при различных ревматических заболеваниях. Естественно, все эти группы условны, а каждое конкретное заболевание требует к себе особенного подхода и метода лечения.

### **Аппендицит**

Аппендицит – это воспаление слепой кишки и ее червеобразного отростка (аппендикса). Обилие микроорганизмов в кишечнике человека в определенных условиях становится причиной болезненных состояний или воспалительных процессов. Этому заболеванию могут быть подвержены люди всех возрастов.

Причина чаще всего кроется в систематических перегрузках кишечника или частых запорах. У человека появляются ноющие боли около пупка с правой стороны. Живот вздувается. Появляются колики, тошнота, рвота. Повышается температура тела, а моча имеет темный цвет.

//-- Лечение --//

При нарушении обмена веществ в организме советуют принимать водную настойку сабельника болотного три раза в день по половине стакана. Можно готовить из листьев сабельника болотного чай. В качестве профилактики

данного заболевания детям следует периодически давать пить сладкий сироп или фиточай на основе сабельника.

### **Артериальная гипертония**

Артериальная гипертония – это опасное заболевание, выражающееся в резком повышении или понижении артериального давления человека свыше нормы. Причем опасно не само повышение артериального давления, а его последствия: возникновение болезней сердца, головных болей, атеросклероза и т. д. В ходе развития болезни в организме происходит целый ряд нарушений, моча не выводится полностью и может возникнуть отравление ею, в результате запоров усиливается общее давление. Могут возникнуть обмороки, случиться сердечный приступ.

//-- Лечение --//

При лечении артериальной гипертонии сабельник болотный берет на себя роль мочегонного средства. Больным данным заболеванием это необходимо, учитывая тот факт, что наличие в организме лишней жидкости или непереработанных продуктов питания усиливает общее давление, а значит, и усугубляет состояние организма. Страдающим гипертонией следует принимать по два раза в день водную настойку сабельника, пить из него чай и сиропы.

### **Артрит**

Это воспалительное заболевание суставов. Артрит одного сустава носит название моноартрит, многих – полиартрит.

//-- Лечение --//

В народной медицине сабельник болотный чаще всего использовался именно для лечения суставов. Его и называли «отсекающим боль» за способность утихомиривать боль, уменьшать отечность и улучшать подвижность суставов. Он нормализует обменные процессы в суставах, улучшает периферическое кровоснабжение и уменьшает утреннюю скованность в суставах восприимчивых к переменах погоды людей. Для борьбы с артритом лучше всего подходят массажный бальзам Валентина Дикуля, эмульсия для наружного применения, а также все виды кремов.

### **Артроз**

Артрозом называют заболевание, связанное с нарушением обменных процессов. Излечиться от артроза можно, лишь восстановив обменный процесс, а не устранив последствия болезни.

//-- Лечение --//

Лечебный курс сабельником при заболеваниях суставов весьма продолжителен и составляет период от двух до трех месяцев. За это время больному необходимо принять внутрь почти 1 л настоя этого растения. Пить настой лучше перед едой на протяжении восьми недель. Через месяц можно сделать недельный перерыв, а затем вновь возобновить прием препарата.

Возможно, что после его приема вы почувствуете временное ухудшение своего состояния, но это вполне нормально. Лишь после двух недель можно ощутить улучшение. Чтобы не мешать процессу выздоровления, во время лечения лучше воздержаться от приема в пищу мяса и тех овощей и фруктов, что действуют ощелачивающе. Одновременно с приемом настоя внутрь следует делать на больные суставы ежедневный компресс. Для этого можно использовать как суставный сбор, так и эмульсию для наружного применения. Хорошо помогает при артрозе и гель-бальзам, основная функция которого – разогревающая. Он снижает суставные и мышечные боли, а также выводит отложения солей.

## **Бели**

Бели – это чрезмерные молочно-белые, желто-зеленые или сукровичные выделения из влагалища, имеющие запах. Такие выделения появляются при различных заболеваниях половых органов у женщин и вызывают раздражение кожи и слизистой оболочки.

//-- Лечение --//

Для того чтобы избавиться от белей, можно использовать не только настойку и отвар сабельника, но также и чай из него. После такого чая полезно пожевать цветы белой акации, которые усилят воздействие препарата на организм.

## **Бесплодие**

Бесплодие – это неспособность к воспроизводству потомства по истечении длительного времени регулярной половой жизни. Бесплодием могут страдать как женщины, так и мужчины, хотя причина его будет различной. У женщин причиной бесплодия может быть непроходимость маточных труб,

воспалительные заболевания половых органов или придатков. У мужчин – врожденные дефекты половых органов.

//-- Лечение --//

Не всегда причиной бесплодия является неспособность женщины к зачатию. Бесплодие может вызываться неправильным питанием женщины, когда женский организм не получает в достатке витамин Е. Поэтому в данном случае женщине необходимо чаще употреблять в пищу продукты, содержащие данный витамин: желтки яиц, печень, различные салаты, кукурузу и морковь (особенно желтую). Ну и, конечно, нужно пить отвар сабельника болотного, содержание витамина Е в котором очень велико.

### **Болезни печени и желчного пузыря**

При образовании в желчном пузыре камней различного размера, от булавочной головки до голубинового яйца, развивается желчнокаменная болезнь. Первые ее признаки: горечь во рту, после приема жирной пищи тяжесть в правом подреберье, колющие боли. Постепенно эти боли усиливаются. Образование камней происходит по причине малоподвижного образа жизни и употребления в пищу очень тяжелых продуктов.

//-- Лечение --//

Использование настойки сабельника болотного при болезнях печени и желчевыделительной системы дает ощутимый результат. Препарат регулирует функции всех систем и способствует оздоровлению всего организма. К тому же сабельник относится к тому меньшинству лечебных растений, которые обладают противоопухолевой активностью и не дают недугу приобретать опасную форму. Полезно при данных заболеваниях пить чай из корневищ растения и при приготовлении блюд использовать порошок из сабельника болотного.

### **Вывихи**

К болезням суставов можно отнести также и вывихи. Их причиной чаще всего является несвойственное данному суставу движение или удар по нему. Возникает резкая боль, невозможность движения сустава. Может сопровождаться сдавливанием или даже разрывом сустава и кровеносных сосудов.

//-- Лечение --//

Не обойтись при лечении данного заболевания без применения мазей,



кремов и лосьонов, которыми следует натирать больные участки тела. Все эти препараты, обогащенные наиболее ценными свойствами растения, помогут обновить ослабленные клетки организма, очистят его от токсических веществ, а также окажут стимулирующее действие на организм в целом.

### **Внематочная беременность**

Чаще всего ее причиной является заболевание половых органов женщины, воспаления маточных труб, которые теряют способность проводить оплодотворенную яйцеклетку в матку. По истечении двух-трех месяцев беременности у женщины начинаются сильные боли внизу живота, вплоть до потери сознания, происходит кровотечение.

//-- Лечение --//

При внематочной беременности вести лечение в домашних условиях не только противопоказано, но и просто опасно для жизни. При первых признаках заболевания нужно сразу же вызвать «скорую». В тех случаях, когда своевременно за помощью обратиться не удалось и началось кровотечение, следует в срочном порядке выпить отвар корневищ сабельника болотного. Содержащиеся в нем флавоноиды быстро воздействуют на кровеносную систему, помогая уплотнить стенки капилляров и предотвращая внутреннее кровотечение. В ходе медикаментозного лечения также следует принимать данный отвар.

### **Газы**

Образование газов является следствием переваривания пищи. Но при засорении или переполнении желудочно-кишечного тракта в нем происходит большое скопление газов, способное привести к возникновению головных болей, одышки, учащенного сердцебиения и многих других заболеваний. Газы главным образом образуются от того, что в кишечник попадает не совсем переваренная пища, содержащая большое количество сахара или крахмала. Поэтому человек, страдающий этим заболеванием, должен помнить о том, что ему как можно реже надо употреблять в пищу такие продукты, как круто сваренные яйца, капусту, редьку, и стараться выполнять чаще сгибания и разгибания туловища.

//-- Лечение --//

От газов хорошо помогает настой сабельника болотного. Его листья и ветки

так же заваривают в заварочном чайнике, как и чай. Если у больного постоянно пучит живот, ему необходимо регулярно добавлять в пищу порошок корневищ сабельника и полыни обыкновенной или пить отвар (в двух стаканах кипятка заваривают одну чайную ложку порошка и принимают по четверти стакана за полчаса до еды).

## **Гемофилия**

Гемофилия – это заболевание сердечнососудистой системы. Как правило, оно носит наследственный характер, выражается в повышенной кровоточивости, даже после незначительных повреждений. Причина заболевания связана с недостатком в крови веществ, необходимых для ее свертывания. Первый признак болезни: малейшие ушибы вызывают сильные подкожные, внутримышечные и иные кровотечения, а любые порезы и даже удаление зубов могут стать опасными для жизни больного.

//-- Лечение --//

Доказано, что все препараты на основе или с наличием в своем составе сабельника болотного препятствуют кровоизлияниям и пополняют саму кровь полезными веществами. В связи с этим больным гемофилией как можно раньше необходимо начинать прием водной или спиртовой настойки сабельника болотного, а в случаях получения травм сразу же посыпать рану порошком из корневищ данного растения. Как вы помните, он заживляет даже гноящиеся язвы, быстро останавливает кровь и препятствует заражению.

## **Глисты**

Глистами называют паразитических червей, являющихся возбудителями глистных заболеваний. Различают несколько видов глистов: плоские черви (ленточные), круглые и колючеголовые. Все они попадают в организм человека с некачественно обработанной пищей или от некоторых домашних животных и живут в различных органах. Так, круглые глисты больше встречаются в тонком кишечнике, но способны попадать и во многие другие внутренние органы. Например, при попадании в толстую кишку они вызывают у больного зуд заднего прохода.

Одними из наиболее распространенных являются собачьи глисты, попадающие в организм человека во время контактных игр с больным животным. Эти глисты, как правило, гнездятся около печени, вызывая тем

самым в данной области ноющие боли и повышение температуры. О попадании в организм человека глистов говорит резкая потеря веса, общее недомогание, головокружение, раздражительность и снижение трудоспособности.

При наличии паразитов в кишечнике к данным симптомам добавляются еще понос, запор и тошнота; при паразитировании глистов в печени кожа приобретает нездоровый желтушный цвет, а при наличии их в легких возникает трудно сдерживаемый кашель. Первый признак появления глистов у человека – это скрежет зубами по ночам.

//-- Лечение --//

Наиболее распространенный способ борьбы с глистами является употребление перед едой, лучше натощак, семян тыквы. Тыквенные семена следует измельчать и смешивать с отваром сабельника болотного и брусничным соком.

### **Непроходимость желчных путей**

В желчном пузыре находится желчь. Она способствует расщеплению и лучшему всасыванию жиров, усиливает перистальтику. Но когда желчный проход из пузыря закупоривается, желчь распространяется по всему телу и кожа больного желтеет.

Раньше всего желтуха затрагивает глаза, слизистую оболочку мягкого неба, участок под языком и лишь затем кожу. Закупорка прохода может случиться по разным причинам: из-за камней в самом желчном пузыре, как результат простуды, сильных волнений или отравлений, при хроническом алкоголизме.

//-- Лечение --//

Для того чтобы избежать закупорки желчного прохода, а также в тех случаях, когда она уже произошла и чтобы предотвратить отравление организма вылившейся в него желчью, следует пить отвар листьев сабельника. Он поможет раздробить содержащиеся в самом желчном пузыре камни и окажет противовоспалительное действие на организм.

### **Изжога**

Чувство жжения в пищеводе. Вызывается изжога повышением кислотного содержания в желудке. Как правило, изжога сопровождается такими заболеваниями, как гастрит, язва, холецистит.

//-- Лечение --//

Благодаря содержащимся в сабельнике болотном дубильным веществам возможно лечение им заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе и изжоги. Настои и отвары сабельника помогают снизить содержание кислоты в желудке, избавляют от неприятного ощущения. Также от изжоги можно избавиться, употребив внутрь чайную ложку порошка из корневищ сабельника. Этот порошок можно растворить в стакане воды, а затем выпить.

## **Кровотечения**

Различные кровотечения возникают в результате нарушения или повреждения кровеносных сосудов. Различают травматические (т. е. полученные в результате травмы), нетравматические (разрушение кровеносных сосудов в результате какого-либо болезненного процесса). Кровотечение может быть наружным, при котором кровь идет через рану, и внутренним (скрытым). Последнее наиболее опасно.

В зависимости от нарушения кровеносного сосуда кровотечения делят на артериальные, венозные, капиллярные и смешанные. Опасность кровотечений в том, что при обильной потере крови ухудшается сердечная деятельность, уменьшается снабжение кислородом важных органов человека (мозга, почек, печени и т. д.).

//-- Лечение --//

При маточных кровотечениях женщинам полезно два-три раза в день выпивать по полстакана слабого отвара листьев сабельника болотного. Этот отвар обладает жаропонижающим и кровоостанавливающим свойством, улучшает общее состояние больного.

При сильном кровотечении женщине, прежде всего, необходим покой. Больную укладывают на постель, приподнимая при этом тазобедренную часть тела. На нижнюю часть живота прикладывают холод, а к ногам тепло.

Чтобы остановить сильное кровотечение, нужно использовать настойку сабельника, можно в комплексе с буквицей лекарственной (народное название «золотушник», «шалфей полевой»), которую настаивают в кипятке течение двух-трех часов в закрытом сосуде. Принимать неоднократно в течение дня, желательно перед едой.

## **Климактерический период**

Это период физиологической перестройки организма, заключающийся в постепенном снижении половой функции как у женщин, так и у мужчин.

Хотя у женщин он протекает гораздо болезненнее и быстрее. У мужчин – мягче и дольше. Обычно в этот период женщину часто мучают головные боли, головокружения, нервные срывы. Могут возникать обильные кровотечения, а также нередки заболевания матки: фиброма или даже рак.

//-- Лечение --//

Справиться с нервными срывами, снизить боль, избавиться от обильных кровотечений и предотвратить развитие рака тоже можно при помощи сабельника болотного. В комплексе с рядом других медикаментов он активно воздействует на организм, оказывает кровоостанавливающее действие и осуществляет профилактику злокачественных опухолей.

### **Камни в почках**

Одной из распространенных болезней является наличие в почках камней. Камни в почках образуются в результате нарушения функции самого органа. При нарушении минерального обмена оксалаты участвуют в образовании камней в почках и мочевом пузыре. При попадании камней из почечных лоханок в сами почки, а затем и в мочеточник возникает сильная боль в паху и области поясницы, тошнота с рвотой. Эта боль не прекращается несколько дней – столько, сколько потребуется для того, чтобы камень прошел в мочевой пузырь.

//-- Лечение --//

Для лечения данного заболевания используют лекарства, обладающие сосудорасширяющим действием и способствующие более быстрому усвоению кальция. В комплексе с этими препаратами советуют принимать настои и отвары сабельника болотного, ускоряющего общее действие лекарств на организм и восстанавливающего нарушенный обмен веществ.

### **Мозоли**

Мозолями называют повреждение верхнего слоя кожи с образованием на нем защитных утолщений. Мозоли возникают при носке тесной обуви, при растирании кожи на особо нежных участках рук в ходе какой-либо физической работы. Мозоли могут быть очень болезненными и сопровождаться выделением крови и гноя. Если кровотокающую мозоль сразу не промыть и не оградить от попадания в нее пыли и грязи, может возникнуть нагноение и развиваться воспалительный процесс.

//-- Лечение --//

Мозоли – это не заболевание, а потому их не лечат. Можно лишь ускорить процесс восстановления пораненного участка кожи и помочь организму заменить отслужившие старые клетки новыми. Именно для этой цели китайскими медиками и был разработан лейкопластырь, пропитанный особо полезными, содержащимися в сабельнике болотном лечебными веществами. Такой лейкопластырь слегка подсушивает мозоль и ускоряет процесс замены старых клеток на новые. Лейкопластырь следует использовать сразу, не дожидаясь, когда мозоль прорвется и причинит массу неприятных болевых ощущений.

### **Остеохондроз**

В переводе с греческого остеохондроз значит «хрящ». Остеохондроз – это воспалительное заболевание подхрящевой отдела длинных трубчатых костей и апофизов коротких костей скелета.

Заболевание чаще всего сопровождается болями и головокружениями.

//-- Лечение --//

Для лечения остеохондроза можно использовать практически все виды препаратов из сабельника болотного: мази, кремы, настойки, отвары, сборы для лечебных ванны и эмульсии для наружного применения. Почти все они дают одинаковый эффект, а потому для лечения можно выбрать то, что наиболее вам удобно и доступно.

### **Подагра**

Дословный перевод названия данного заболевания звучит как «костолом в ступне и в суставах пальцев». Вызывает подагру нарушение пуринового обмена в организме.

//-- Лечение --//

Чтобы избавиться от подагры, необходимо в первую очередь восстановить пуриновый обмен в организме. Сделать это поможет спиртовая настойка сабельника, а также ванна из его свежих листьев и корневищ.

### **Понос**

Заболеваний желудочно-кишечного тракта довольно много. Одним из них является диарея, в простонародье понос. Поносом называют многократное

опорожнение кишечника, сопровождаемое выделением очень жидких каловых масс.

Как правило, понос является не болезнью, а лишь симптомом различных заболеваний и защитной реакцией организма на попадание в него ядовитых веществ, микробов. Наиболее распространенные причины поноса – это засорение желудка твердой пищей, простуда живота в связи с приемом холодных напитков в летнее время, а также объедание.

//-- Лечение --//

При различного рода поносах, болях в желудке или кишечнике следует использовать отвар корневищ сабельника болотного. Его применяют внутрь как для лечения, так и с целью профилактики данных заболеваний.

## **Простудные заболевания**

Признаков простудных заболеваний довольно много. Это и боль в горле, и кашель, и насморк, и озноб, и др. При разных заболеваниях они могут проявляться как все сразу, так и по отдельности.

Ангиной называют воспаление небных миндалин. Само заболевание является инфекционным, так как болезнетворные микробы попадают в носоглотку человека при контакте с больным или через немытые продукты, посуду.

Бронхит – это наиболее часто встречающееся заболевание органов дыхания. Как правило, оно следует сразу же за простудой и характеризуется раздражением горла больного, першением и кашлем, вызывающим боль в горле, повышается температура. Наиболее высока вероятность заболевания весной и осенью, когда организм подвержен переохлаждению. Этому заболеванию способствует также курение и частое употребление алкоголя.

Грипп характеризуется повышением температуры, головной болью, слабостью, кашлем и насморком, иногда тошнотой и рвотой. На начальной стадии болезнь напоминает простой насморк. Особенно часто гриппом люди болеют весной и осенью. Возбудители гриппа (вирусы) легко передаются от больного человека к здоровому через предметы быта (посуду, предметы гигиены), а также при разговоре, кашле, чихании.

Насморк или ринит – это воспаление слизистой оболочки носа, вызываемое различными микробами и вирусами. При переохлаждении организма или при нахождении больного в помещении с большим количеством пыли насморк усиливается. В некоторых случаях насморк является симптомом таких серьезных болезней, как грипп, дифтерия и корь. Протекание болезней

сопровождается ощущением тяжести в голове, снижением работоспособности, затруднением носового дыхания, слезотечением и снижением обоняния.

Чаще всего кашель – это признак заболевания дыхательных путей или раздражения инородным телом бронхов. Иногда кашель возникает при эмоциональном напряжении, волнении. Он может быть сухой или с мокротами, непрерывный или кратковременный. При лечении необходимо принимать меры для устранения причин, порождающих кашель, а не самого кашля.

Называть простуду болезнью не следует, так как она является скорее причиной или благоприятным фактором для возникновения и развития различных болезней. Но это не говорит о том, что простуду можно пускать на самотек. Как раз наоборот: при первых признаках простуды, а именно ломоте тела, головных болях, насморке, кашле или повышенной температуре, следует оказать больному необходимую помощь и предпринять все меры для того, чтобы болезнь не прогрессировала.

//-- Лечение --//

Едва ли не каждый второй в разгар межсезонья болеет гриппом или иными простудными заболеваниями. Врачи назначают медикаменты с жаропонижающим и потогонным эффектом, а ведь все это имеется в составе одного-единственного растения – сабельника болотного. Он быстрее лекарств достигает цели и берется за работу, снижая жар и ускоряя весь процесс выздоровления. Достаточно лишь принять внутрь отвар из корневищ растения и на ночь растереть тело больного кремом-бальзамом «Пихтовый с сабельником». Он поможет избавиться от простудной ломоты и быстрее уснуть.

Больным ангиной таким отваром следует полоскать рот и горло. Та же процедура подойдет и для страдающих стоматитами, пародонтозом, зубной болью и ларингофарингитом.

Один-два стакана в день отвара корня растения дадут незамедлительный результат при кашле. Для этого в 0,5 л воды отваривают две столовые ложки корня сабельника, настаивают в течение двух-трех часов. Употреблять можно как для полоскания горла, так и внутрь. Питье отвара следует осуществлять после погружения кистей рук в холодную воду на 30–60 секунд. Затем больного укладывают в теплую постель или надевают на него теплую одежду, согревающую руки, и только потом дают пить отвар.

Удалить слизь из носа (при насморке), скопившиеся там болезнетворные микробы и вирусы вам поможет некрепкий отвар сабельника, добавленный в холодную воду. Для этого его необходимо налить в широкую посуду и,



погрузив в воду лицо, втянуть ее через нос. Эту процедуру надо проделать несколько раз, возвращаясь к ней в течение дня по мере необходимости.

### **Ревматоидный полиартрит**

Ревматоидный полиартрит – это заболевание, выражающееся в одновременном или последовательном поражении многих суставов при ревматизме, гриппе и других заболеваниях. Полиартрит чаще всего сопровождается болью, покраснением кожи, припухлостью в области поражения суставов, ограничением их подвижности.

//-- Лечение --//

При полиартрите хорошо помогает чай из травы (стеблей, корней) сабельника с молоком. Он быстро снижает температуру. Спиртовая настойка омолаживает кровь, очищает суставы от наростов, «смазывает» их – они перестают скрипеть, становятся гибкими. Настойку на спирту следует пить на протяжении двух-трех месяцев (при этом рекомендуют по утрам есть овсяную кашу на воде). Параллельно с этим обязательно растирать все суставы по три раза в день 70-градусной спиртовой настойкой.

### **Ревматизм**

Причиной ревматизма является скопление в крови мочекислых солей, которые при простуде или же наличии где-либо на теле гнояника вызывают боль в суставах. Ревматизм делят на острый и хронический. Признаками первого является ломота, легкий озноб, постепенно повышающаяся температура, боль в суставах. Причем больное место быстро опухает, а порой и краснеет. Острый ревматизм длится около шести недель, а затем либо заканчивается, либо перетекает в хронический. Последний знаменуется лихорадкой и постепенным обездвиживанием суставов.

//-- Лечение --//

Успокоить боли можно при помощи мази на основе сабельника болотного. Ее следует нанести на чистую сухую кожу и втирать легкими массирующими движениями. А настойкой из этого растения можно излечить даже самый запущенный ревматизм.

Если ревматизм только-только начинает давать о себе знать, лучше начать курс лечения с целебных ванн, приготовленных с добавлением настоя сабельника. Такая ванна не только снимет боль, но еще и воздействует на организм успокаивающе. Больным, постоянно страдающим этим заболеванием, необходимо заготавливать в больших количествах корневища

растения. Их следует измельчать на мясорубке и прикладывать получившуюся кашицу на больное место не более чем на 10–15 минут. Еще один способ: в горячую воду закладывают это же растение и хорошо распаривают тело больного.

### **Раковые опухоли**

Рак считают одной из самых тяжелых и практически неизлечимых болезней. Его появлению и развитию в организме человека способствует очень многое: длительное механическое раздражение одного и того же места, курение табака, ожирение, чрезмерное потребление сахара и консервов. Само заболевание начинается с образования затвердевшего узла, совершенно безболезненного, но быстро растущего.

//-- Лечение --//

Настои из сабельника болотного, тысячелистника и чистотела, выпиваемые в течение дня по мере возможности, помогут больному облегчить его страдания. Для профилактики злокачественных опухолей полезнее всего использовать настой из листьев растения или отвар его корневищ внутрь по несколько раз в день.

Сабельник болотный, смешанный в одинаковых количествах с тысячелистником и соком моркови, также распространенное народное средство при заболевании раком.

### **Радикулит**

Радикулитом называют заболевание периферической нервной системы человека. Оно возникает вследствие поражения корешков спинномозговых нервов. Причиной могут стать травмы.

//-- Лечение --//

Обладая болеутоляющим действием, сабельник и препараты на его основе помогают справиться и с радикулитом. Нужно приложить к больному месту марлевый тампон с завернутыми внутрь листьями растения. (Эти листья предварительно следует измельчить, обдать крутым кипятком, затем завернуть в марлю и использовать еще теплыми). Не стоит забывать и о необходимости применять успокаивающие средства, расслабляющие ванны и массажи.

Очень хорошо помогает в борьбе с болезнями опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы крем для массажа «Эсобел».

Этот крем наносят на больные участки и тщательно втирают, сопровождая массажными движениями. Для усиления действия крема можно сразу же после его нанесения прогреть больное место сухим паром, после чего больного сразу же уложить в постель и тепло укутать. А перед сном дать выпить водной настойки или чая из сабельника болотного.

## **Раны**

Ранами называют физическое повреждение кожи и мышц человека. Раны подразделяют на несколько видов: резаные, колотые, рубленые, рваные, огнестрельные и т. д. Сопровождаются они болью и кровотечением.

//-- Лечение --//

Во многих медицинских журналах и книгах отмечается, что сок сабельника болотного обладает фитонцидной и антибактериальной активностью. Следовательно, она же свойственна и изготовленным из него препаратам. В связи с этим отвары и настои данного растения уже очень давно используют для лечения всевозможных ран, ожогов, царапин.

Очистить рану от гнойных выделений и некротических тканей, а также ускорить ее заживление и остановить кровотечение можно при помощи водного отвара данной травы. Им необходимо аккуратно промыть рану, а затем принять отвар внутрь. Уже очень скоро отступит боль, приостановится кровотечение.

Если рана или порез несерьезный, то к больному месту можно приложить массу из свежесобранной и измельченной травы. Она поможет устранить гноение и ускорит заживление. В случаях с ушибами на болевой участок лучше поместить распаренную измельченную траву растения. Повторив примочку несколько раз, вы значительно быстрее избавитесь от опухоли.

При серьезных ранах, сопровождающихся сильными кровотечениями, можно воспользоваться мазью и порошком из корневищ сабельника. Порошком следует присыпать края раны, но только после того, как удастся остановить кровь.

## **Стоматит**

В переводе с греческого стоматит значит «рот». Данное заболевание выражается в воспалении слизистой оболочки полости рта и ее дистрофических изменениях. Стоматит может быть вызван механическими повреждениями.

//-- Лечение --//

При воспалении слизистой оболочки полости рта, сильном запахе следует полоскать рот напаром из данного растения. Для этого сухую траву заваривают на плите, не доводя до кипения, в течение 30–40 минут. Образованию камней на зубах также препятствует сабельник болотный. Особенно, если чай из него употребляется совместно с лимоном.

### **Туберкулез легких**

Туберкулез в переводе с латинского значит «бугорок». Это инфекционное заболевание, сопровождающееся образованием специфических воспалительных изменений, имеющих вид мелких бугорков в легких и лимфатических узлах. Это тяжелая, трудноизлечимая болезнь.

//-- Лечение --//

Как уже упоминалось ранее, препараты из сабельника обладают противовоспалительным действием. Об этом известно уже очень давно. В связи с этим много лет подряд народные целители рекомендуют больным туберкулезом легких пить отвар из листьев сабельника.

При появлении первых признаков заболевания больного необходимо поместить в теплое, но не жаркое помещение. При повышении температуры больного необходимо поить теплой водой с лимоном или клюквенным соком, чаем из сабельника болотного.

### **Тонзиллит**

Тонзиллит – это заболевание миндалевидных желез, выражающееся в их воспалении. Чаще всего развивается сразу после ангины, особенно, если она была недолечена и приобрела хроническую форму.

//-- Лечение --//

При данном заболевании настоем сабельника болотного полощут горло, а отвар из него пьют натошак в течение одного месяца. Снять воспаление миндалевидных желез поможет также и горячий чай с сабельником и медом. Его можно давать как взрослым, так и детям.

### **Тромбофлебит**

Это воспаление стенки вены с образованием тромба, закрывающего ее просвет. Причиной возникновения заболевания может служить травма вены, замедление тока крови или же повышение ее свертываемости.

//-- Лечение --//

Как уже упоминалось, сабельник болотный и препараты на его основе обладают противовоспалительным действием. В связи с этим при тромбофлебитах артерий следует делать примочки из распаренной травы на больные места, а также пить чай из листьев растения.

## **Фурункулез**

Фурункулез – это хроническая рецидивирующая герпетическая инфекция, гнойное воспаление кожи. Выражается в появлении на теле болезненных гнойничков в форме твердых, красноватых узелков. Фурункулез чаще всего возникает после неправильного лечения фурункула.

//-- Лечение --//

Для лечения фурункулеза и фурункулов полезно использовать крем из сабельника, мазь или же настойки, которыми следует натирать болезненные участки, также можно делать припарки.

Чтобы избавиться от нагноений на коже, надо присыпать болезненные участки порошком данного растения или же смазать их гель-бальзамом.

## **Противопоказания**

Как и у большинства лекарственных растений, у сабельника болотного также имеется ряд противопоказаний. Его не рекомендуют принимать беременным и кормящим женщинам, так как он может вызвать аллергическую реакцию как у самой матери, так и у младенца. Чтобы не совершить ошибку, лучше всего выявить индивидуальную переносимость компонентов данного продукта.

Многие врачи запрещают давать препараты из сабельника детям, которым еще не исполнилось десяти лет. Но этот совет ничем не подтвержден и не имеет под собой оснований. Доказано, что других противопоказаний препараты сабельника не имеют, а значит, давать его детям можно. Лучше, конечно, предварительно проконсультироваться с лечащим врачом.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы препараты на основе сабельника болотного (кремы, лосьоны, мази) попадали в глаза. Это может вызвать раздражение слизистой и причинить массу неприятных ощущений.

В целом, сабельник – растение действительно полезное. Правда, действует он очень медленно и для полного избавления от того или иного недуга требуется много времени. Но считать это отрицательной стороной будет совершенно неверно.

### **Сабельник болотный и лекарственные травы. Содружество и взаимопомощь**

В ходе ряда клинических наблюдений было установлено, что сабельник болотный – неагрессивное растение по отношению к другим видам трав. Лечение препаратами, изготовленными на основе сабельника, хорошо сочетается с другими методами лечения – такими, как пчелотерапия и лечение пиявками. Особенно это актуально для борьбы с заболеваниями суставов. Иными словами, комплексное лечение сабельником и другими травами не только не противопоказано, но и одобрено профессиональными медиками и народными лекарями.

### **Брусника**

Противовоспалительное действие сабельника можно усилить при помощи водно-спиртового экстракта брусничного листа. Брусника содержит в себе арбутин, который в растворе со щелочной реакцией отщепляет гидрохинон, обладающий сильным противовоспалительным свойством. Чтобы создать необходимую ему щелочную среду в желудке, нужно перед приемом самого препарата выпить полстакана минеральной воды или же содовую – на один стакан воды одна чайная ложка соды.

Кроме этого качества, брусника обладает еще и капилляроукрепляющим действием, является сильным мочегонным средством, вымывающим отложившиеся в суставах соли.

Готовится водно-спиртовой экстракт из брусники следующим образом. Берется 100 граммов сухого сырья и заливается 2 л кипятка. Все это настаивается в течение четырех часов, процеживается. В чистый настой доливается 200 мл водки, после чего доводится до кипения, снимается и настаивается еще два часа. Готовый продукт можно хранить в холодильнике или погребе в течение одной недели.

## **Черная смородина**

Неплохим помощником сабельнику является и черная смородина. Соединенный вместе настой сабельника и ее листьев тоже очень хорошо выводит соли из организма. Такой настой можно потреблять в виде чая, но только теплым (зеленым), а не холодным (покоричневевшим).

## **Красная щетка**

Большая часть кремов на основе экстракта сабельника болотного готовится с добавлением в равной пропорции еще одного растения – красной щетки. Сочетание этих двух трав, имеющиеся в них витамины, поливитамины и минеральные вещества благотворно влияют на состояние тканей эпидермиса кожи, стимулируют обменные и восстановительные процессы в ней, борются с ежедневными стрессовыми воздействиями на кожу, восстанавливая ее естественную защитную функцию.

## **Болиголов крапчатый**

Отличный результат по многим параметрам дает комплексное использование болиголова крапчатого совместно с сабельником болотным. Болиголов – растение ядовитое, но это не мешает ему способствовать скорейшему выздоровлению при некоторых заболеваниях: раковых опухолях (в качестве припарок), ревматизма, подагре. Конечно же, растение используется в малых дозах и с очень большой осторожностью. Оно обладает болеутоляющим и противосудорожным действием, а также успокаивает.

## **Сабельник болотный в животноводстве, кулинарии, косметологии**

### **Сабельник болотный в животноводстве**

Как и на большинство лекарственных растений, на сабельник болотный первыми обратили внимание животные и только затем человек. Причем животные не всегда лишь употребляли сабельник в пищу в ряде с другими травами, но и лечились им, специально отыскивая на заболоченных участках.

Так, очень приглянулся сабельник оленям, лосям и бобрам.

В средней полосе сабельник болотный едят зайцы, волки и лошади. И те и другие с удовольствием употребляют его в пищу, лечатся им. Причем кролики предпочитают раннюю зелень только начинающего прорастать растения, лошади же и волки – стебель, сушолом и макушечную часть. Сухие ягоды, немного напоминающие по вкусу плоды горькой рябины, по осени весьма быстро склевывают птицы. Приозерная дичь также не прочь полакомиться «болотной земляничкой», хорошо помогающей против большинства болезней и повышающей общий иммунитет организма в холодное время года.

Особенно полезен он лошадям. Эти животные больше других работают физически. Их мышцы и суставы постоянно задействованы и после работы нуждаются в хорошем отдыхе. Обеспечить его, а заодно и подлечить вывихи и раны поможет все тот же сабельник. Его можно добавлять как в травный корм, так и в пойло, вливая в него некоторое количество отвара данного растения.

Ветеринары советуют добавлять сабельник болотный в корм ослабленных домашних питомцев: кошек, собак, птицы. Содержащиеся в растении полезные лекарственные вещества помогут животному встать на ноги, сделают его менее подверженным воздействиям погоды.

При помощи травы можно также лечить и раны, порезы, ожоги на теле животного. Необходимо сначала тщательно промыть и очистить рану, удалить с нее волосяной покров и только после этого приложить к больному месту завернутые в марлю, предварительно ошпаренные кипятком листья сабельника болотного. То же самое можно делать и при кровотечениях. Правда, в этом случае, помимо прикладывания измельченной травы к ране, в рацион питомца следует непременно ввести отвар корневищ сабельника. Эта процедура снимет жар и воспрепятствует образованию нагноений и опухолей.

Выбор дозы для различных животных будет разным, ведь все зависит не только от общей массы питомца, но и от его заболевания. Оптимально добавлять отвар в воду в пропорции 1: 3.

### **Сабельник болотный в кулинарии**

Корневища сабельника болотного, смолотые в порошок, используют в качестве активной добавки к пище и другим нелекарственным оздоровительным продуктам. Благодаря этому блюдо становится полезным,



не засоряет желудок, а улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата. Основная задача биологически активной добавки – это усиление эффективных, оздоровительных свойств любого продукта.

Пряное сырье из сабельника болотного готовят следующим образом. Берут корневища растений, достигших двухлетнего возраста. Лучше всего, если они будут собраны в сентябре или ноябре, когда полезных веществ в составе корня значительно больше. Затем эти корневища отмывают от земли, обрезают с них все лишнее – оставшиеся листья, нитеподобные корни – и просушивают заготовки под открытым небом. После чего режут их на куски, равные по длине 20 см; если корневища толстые, их разрезают еще и вдоль. Это делается для ускорения процесса сушки.

Сушку осуществляют в сушилках (печь, духовой шкаф), следя за тем, чтобы температура не превышала 25 градусов. В домашних условиях допускается сушить заготовки на чердаках и в хорошо проветриваемых помещениях. Выход сухого сырья обычно составляет 25 % от общей массы свежих корневищ. Готовую продукцию пропускают через мясорубку или же измельчают в пыль иным способом, ссыпают в картонные коробки и хранят в сухом помещении.

Порошок из корневищ сабельника болотного употребляют в качестве ароматического и тонизирующего средства для улучшения пищеварения, а также как тонизирующее средство при угнетении центральной нервной системы.

Подобные добавки рекомендуют больным ревматизмом, страдающим анемией, нарушением менструального цикла, при заболеваниях желчного пузыря и почек.

Вы, наверное, задаетесь вопросом, в какие же именно блюда можно добавлять данное пряное сырье. Все просто: сабельник можно добавлять в сладкие маринады, делая их намного полезнее и интереснее на вкус, посыпать им мясо и рыбу, которым он придаст легкий горьковатый привкус. Можно даже заменить порошком сабельника многие труднодоступные пряности или же использовать его в комплекте с ними. Хорошо сочетается сабельник с жидкими блюдами, куда его добавляют за три минуты до готовности. Так как порошок сильно горчит, его берут совсем немного или же опускают в суп в марлевом мешочке, который через указанное время вынимают и выбрасывают.

Сабельник в кулинарии – это, конечно, новшество. Добавки из него обладают специфическим и потому непривычным большинству вкусом и ароматом, но многие шеф-повара берутся утверждать, что постепенно

использование «болотной травы» будет увеличиваться и очень скоро она войдет в число самых известных и признанных пряностей.

### **Сабельник болотный в косметологии и на производстве**

Часто люди подразумевают под словом «косметика» лишь декоративное «украшение» своего тела. На самом деле различают косметику и лечебную, которая занимается устранением дефектов и недостатков кожи, разрабатывает мероприятия по гигиене и уходу за телом. В настоящее время в нашей стране существует большое количество медицинских учреждений, специализирующихся на данном направлении.

Основным сырьем, используемым для изготовления косметических средств: различных кремов, туалетных мыл, лосьонов и т. д., служат животные жиры, растительные масла, мел, тальк, вазелин, а также пчелиный воск, лекарственные растения. В настоящее время кроме говяжьего, бараньего и свиного жиров в косметике все чаще применяются жиры, которые получают от рыб и морских животных. Например, китовый, тюлений, тресковый жир. Из растительных масел чаще всего берется соевое, оливковое, абрикосовое, персиковое масла. Пчелиный воск – это один из ценных компонентов косметических изделий. Лекарственные растения, как правило, используются при изготовлении различных лосьонов, шампуней и других средств по уходу за кожей лица и волосами.

Про сабельник болотный говорят, что он способен уберечь от старости, отдалив ее наступление, и спасти от преждевременной смерти. Так ли это на самом деле, сказать сложно, но очевидно то, что данное растение начинает все чаще использоваться в косметологии при приготовлении некоторых кремов, лосьонов, масок и т. д.

Очень много в последнее время стало продаваться кремов, основанных на сабельнике. Доказано, что эта продукция стимулирует кровообращение и дренаж жидкости в тканях кожи, улучшает в ней обмен веществ, уменьшает количество жировых отложений. Кремы на основе сабельника нежны по своей консистенции, во время втирания обеспечивают рукам легкое скольжение, а это, как известно, повышает эффективность любого массажа, особенно косметического.

На основе экстрактов сабельника не так давно был разработан крем от целлюлита «Клавэль». В его состав входят различные масла: растительное, парфюмерное, оливковое, льняное, грейпфрутовое, эфирное, масло виноградной косточки, жожоба, а также эмульсионный воск, глицерин

дистиллированный, ланолин, витамин Е, пентол, экстракт сабельника и красной щетки, конского каштана, стручкового перца, крапивы и ромашки, ментол, вода питьевая. Крем считается довольно эффективным и благодаря сочетанию в нем натуральных компонентов подтягивает и укрепляет ткани наиболее проблемных участков кожи, затронутой целлюлитом, выравнивает ее и замедляет процесс старения.

Данный крем лучше всего использовать после принятия ванны или душа или же во время сеанса массажа. Крем наносят на область бедер, ягодиц и живота движениями снизу вверх на протяжении пяти минут. Затем легкими массажными движениями начинают втирать. Уже спустя неделю после применения крема кожа приобретает утраченную упругость, эластичность и гладкость.

В парфюмерной промышленности сабельник болотный используют при производстве мыла, губной помады, кремов, шампуней. Даже простым отваром из корней сабельника болотного с добавлением в него водных настоек крапивы двудомной, календулы, хмеля и лопуха, можно укрепить свои волосы, сделав их сильнее и устойчивее к внешним воздействиям, избавиться от перхоти.

В Японии сабельник болотный используют для изготовления натуральной косметики.

Наверное, раньше, чем для лечения, сабельник болотный начали использовать для дубления кожи и окраски тканей в песочно-коричневые тона. Растение собирали, сушили, затем растирали в порошок, который и применяли для окраски и обработки кожи. Содержащиеся в сабельнике дубильные вещества до сих пор необходимы в кожевенном деле.

## **Столетник**

### **Общие сведения о столетнике**

### **Столетник – гость из пустыни**

Из-за внешнего вида алоэ сравнивают, а иногда и путают с разновидностью кактуса, даже не догадываясь, что родственники столетника – тюльпаны и гиацинты. Алоэ, или столетник, относится к надпорядку лилейных (Lilianaе) – старинное арабское название.

Само же семейство лилейных, как и еще 4 надпорядка и 14 порядков, относится к подклассу лилиида. В надпорядок лилейные также входят 2 порядка – лилейные (Liliales), которые включают в себя семейства лилейные (Liliaceae), асфodelовые (Asphodelaceae) и др.

Лилейные – многолетние (редко однолетние) травы и древовидные растения с цельными листьями и цветками, собранными в соцветия. Тычинки двухклеточные, пыльцевые зерна однобороздные с простой, изредка трехлучевой бороздой. Как правило, у цветка бывает шесть тычинок, но в некоторых случаях может быть пять, четыре и даже меньше.

Семейство асфodelовых состоит из 42 родов и 1500 видов, наиболее распространено в Австралии, Южной и тропической Африке, на Маскаренских островах, Мадагаскаре, в Средиземноморье, Европе, Средней Азии, на Новой Гвинее, в Центральной и Южной Америке, а также на юге Северной Америки.

В семейство асфodelовых входят многолетние травы, древовидные и кустарниковидные растения.

Около половины растений этого семейства – листовые суккуленты. Одной из самых известных является триба алоэвых, куда входит 4 рода и более 600 видов. Большинство растений в этом роде суккулентные ксерофиты – растения, которые имеют толстые, мясистые, как правило, вечнозеленые листья, большая часть их состоит из бесцветной паренхимы, которая располагается на плоской узкой хлоренхиме ассимилирующей ткани.

Одним из самых крупных и широко известных родов трибы алоэвых является род алоэ (Aloe), в котором насчитывается около 350 видов. Наиболее богаты разновидностями алоэ Трансвааль и Капская область, а также Сомали и Эфиопия в тропической Африке, кроме того, острова Сокотра и Макронезия.

Особенно распространено алоэ в районах с жарким и сухим климатом: например, в пустыне Намиб и на севере плоскогорья Намакваленд в Юго-Западной Африке образовались своеобразные алоэвые пустыни и полупустыни. Многие виды алоэ предпочитают расти в саваннах, на песчаных и каменистых почвах, часто среди крупных камней. Нередко столетник является ландшафтным растением. По своему внешнему виду алоэ очень разнообразны: преобладают среди них многолетние травы, но

встречаются также древовидные и кустарниковидные, и даже лианы.

У некоторых народов Ближнего Востока с древних времен сохранился обычай вешать столетник над входом в жилище, особенно если дом новый. Раньше это было связано с тем, что растению приписывали магические свойства. Считалось, что алоэ способствует долголетию и процветанию дома и его обитателей. Этот обычай сохранялся в Египте до середины XIX в., однако кое-где существует и в настоящее время.

На древнейшем из всех семитских языков – аккадском – алоэ настоящее обозначалось как *si-bu-ru*, от него и произошло арабское *sabr*, или *saber*, что переводится как «терпение», «выносливость». Теперь словом «*si-bu-ru*» называют густой, упаренный сок, получаемый из листьев алоэ.

### **Разновидности алоэ**

Практически в каждом доме, почти в каждой квартире, где-нибудь на кухонном подоконнике стоит симпатичный горшок со столетником. Это многолетнее растение, как правило, передается из поколения в поколение, разрастаясь в большой причудливый куст. Оно цветет, по легенде, раз в сто лет, и при правильном уходе выглядит очень декоративно.

### **Алоэ древовидное**

В домашних условиях обычно выращивают алоэ древовидное (*Aloe arborescens*), суккулентный кустарник, даже в домашних условиях вырастающий до 3 м и более. Родина его – Южная Африка, где культура растет на скалистых склонах гор до высоты 1800 м и на побережье. Прямостоящие ветвящиеся листья внизу покрыты остатками омертвевших листьев. Боковые листья узколанцетовидные, сочные, к верхушке заостренные, по краю с загнутыми вверх шипами, матово-зеленые или сизоватые, длиной до 60 см. В Южной и тропической Африке, в самых засушливых районах, алоэ древовидное цветет каждый год, образуя цветоносы с густыми кистями алых цветков, достигающие в длину до 80 см.

Цветки, собранные в многоцветковое кистевидное соцветие, представляют собой шестицветный трубчатый околоцветник, отдельный почти до самого основания, с листочками длиной до 4 см.

В народной медицине тропических и субтропических стран широко применяются свежие листья алоэ, в России же более распространено

применение сока алоэ древовидного.

В домашних условиях алоэ древовидное, выращиваемое в горшках, дает много боковых побегов и хорошо разрастается в высоту. Листья у одомашненного алоэ такие же сочные и узкие, по краям с шипами, в длину могут достигать 20–30 см.

### **Алоэ пестрое**

Еще одна разновидность столетника – алоэ пестрое (*Aloe variegata*) – суккулентное растение высотой до 30 см. Листья располагаются тремя спирально закрученными, плотными рядами на очень коротких стеблях или в прикорневых розетках, мясистые, треугольно-ланцетовидные, килеватые, мелкошиповатые по краю, длиной 10–15 см, зеленые, с неправильными поперечными полосами из мелких белых пятен. Цветки длиной до 3,5 см на цветоносах высотой до 30 см. Розовый околоцветник внутри желтый, снаружи до кроваво-красного или шарлахового с зелеными полосами.

### **Алоэ складчатое**

Кустарник или небольшое дерево с коротким ветвящимся стволом высотой до 3–5 м – алоэ складчатое (*Aloe plicatilis*). Листья располагаются на концах ветвей в два ряда по 10–16 штук, ремневидные, округлые на верхушке, сочные, длиной до 30 см, шириной 3–4 см, по цвету бывают серо– или сизо-зеленые. Алоэ складчатое встречается в Южной Африке, где оно растет на каменистых склонах гор. Надо отметить, что у этой разновидности алоэ засохшие и увядшие листья быстро опадают и оставляют слабый рубец.

### **Алоэ остистое**

Алоэ остистое (*Aloe aristata*) – растение с толстыми листьями, которые собраны в плотные прикорневые розетки диаметром 9–10 см. Широкие листья шириной в основании 1–1,5 см, длиной 8–10 см, на верхушке оканчиваются бесцветной остью. Поверхность листа покрыта белыми мягкими крючковатыми шипами, располагающимися поперечными или продольными рядами. По краю листа располагается хрящеватая зубчатая кайма. Соцветие – слабветвистая кисть на цветоносе высотой около 50 см.

Цветки с трубчатым оранжево-красным околоцветником длиной 4 см.

### **Алоэ длинно-остистое**

Алоэ длинно-остистое (*Aloe longiaristata*) – растение, имеющее зеленые листья. Снизу и по краям листьев располагаются белые шипы, которые создают плотные розетки.

### **Алоэ широколистное**

Алоэ широколистное (*Aloe latifolia*) растет как кустарник. Листья у него широкие и загнутые, окрашенные в зеленый цвет, со светлыми точками и пятнышками, по краям колючие шипы.

### **Алоэ пятнистое**

Алоэ пятнистое (*Aloe vahegata*) – растение довольно низкорослое, но очень красивое, листья у него располагаются словно по спирали, в три ряда.

### **Алоэ многолистное**

Короткие дельтовидные листья южноафриканского многолистного алоэ (*Aloe polyphylla*) образуют отчетливую спираль, поэтому эту разновидность часто называют спиральным алоэ.

### **Алоэ неустрашимое**

Широко распространено во многих районах Южной Африки алоэ неустрашимое (*Aloe ferox*), произрастающее на каменистых почвах с низким травянистым покровом. Этот вид нередко используется как ландшафтное растение, особенно в Капской области. На краях его листьев располагаются твердые шиповидные зубцы. Его цветки очень богаты нектаром, который скапливается у основания столбика цветка. Нектарницы – маленькие птицы – садятся на соцветие чуть ниже цветка, из которого пьют нектар, погружая клюв в околоцветник, таким образом происходит опыление.

### **Алоэ дихотомическое**

Алоэ дихотомическое (*Aloe dichotoma*) – это древовидное растение, которое опыляется нектарницами и пчелами. Павлины, которых привлекает цветущее алоэ, высасывают нектар из кисти цветков, разрывая ее. Высота разветвленного ствола может достигать 9 м.

### **Алоэ Пиланса**

Эта разновидность столетника внешне похожа на алоэ дихотомическое, но растение менее разветвленное и более высокое, до 10 м.

Алоэ Пиланса также растет в пустыне Намиб в Южной Африке и в районах плоскогорья Намакваленд на плоских вершинах маленьких каменистых холмов. Уникальность этого вида в том, что его цветоносы, которые могут нести до 50 кистей цветков лимонно-желтого цвета, выходят из пазух не верхних, а самых нижних листьев розетки. Однако цветонос при этом свешивается к земле, тогда как его боковые ветви с кистями изогнуты кверху.

### **Алоэ Байнеса**

Алоэ Байнеса (*Aloe Bainesi*), растущее в Юго-Восточной Африке и в Капской области в густых зарослях кустарника и невысоких лесах на склонах холмов и гор, является самым высоким и крупным из всех разновидностей древовидных алоэ. Это стройное развесистое растение, которое может достигать высоты 10–18 м, диаметр гладкого ствола – 1–2 м, на верхушках ветвей розетки темно-зеленых изогнутых листьев длиной 60–90 см и кисти розовых цветков. Алоэ Байнеса часто выращивают в парках и садах из-за его декоративности.

### **Алоэ реснитчатое**

Некоторые виды алоэ – кустарниковидные лианы. Самое известное из них произрастает в Южной Африке и носит название алоэ реснитчатого (*Aloe ciliaris*). Это растение высотой до 6 м с плоскими линейно-ланцетовидными листьями, тонким ветвистым стволом, высотой до 6 м, цепляющимся за растущие рядом растения.



## **Алоэ колючелистное и алоэ кннпхофиевидное**

Многочисленную группу видов алоэ составляют травы с розеткой листьев, расположенных у корней. Они разнообразны по своему внешнему виду. Это могут быть совсем маленькие растения, достигающие в высоту 20–50 см, с узкими, суккулентными листьями – злаковидные алоэ, к которым относятся алоэ колючелистное (*Aloe muricantha*), широко распространенное в Южной и тропической Африке, и алоэ кннпхофиевидное (*Aloe kniphofii oides*), которое встречается в Южной Африке. Растут оба вида на каменистых местах, они практически незаметны, пока не зацветут, так как растут вместе с другой низкотравной растительностью.

## **Алоэ облачное**

Алоэ облачное (*Aloe nubigena*) часто можно встретить в необычных для данного растения местах: на влажных, покрытых мхом выступах скал, в богатых перегноем тенистых местах, встречается оно и вблизи водопадов. Это также злаковый вид.

## **Алоэ Бутнера**

У некоторых видов алоэ есть подземная луковица, например у алоэ Бутнера (*Aloe Buettneri*), которое имеет самый большой в своем роде ареал. Произрастает этот вид на территории практически всей тропической Африки на сухих травянистых склонах и в кустарниковых саваннах.

Довольно крупные луковицы алоэ Бутнера диаметром 8–10 см являются запасными органами. Листья не вечнозеленые, как у большинства растений этого вида, – у алоэ Бутнера они высыхают и опадают к зиме.

## **Алоэ настоящее барбадосское, или алоэ вера**

Алоэ настоящее барбадосское (*Aloe barbadensis*) принадлежит к травянистым многолетникам.

Растение своими широколанцетовидными, сизовато-зелеными, почти прямостоящими листьями образует компактные розетки, цветонос в высоту достигает 60–90 см.

Единого мнения о родине алоэ вера нет, одни биологи считают, что ею являются острова Зеленого Мыса и Канарские, другие полагают, что алоэ

барбадосское первоначально произрастало в Северо-Восточной Африке и на Аравийском полуострове.

О лечебных свойствах алоэ настоящего известно с давних времен, его культивировали на всем Средиземноморье, и во многих районах оно очень хорошо прижилось.

На американский континент алоэ барбадосское завезли испанцы, особенно широко оно распространилось на острове Барбадос в Вест-Индии.

Именно оттуда в конце XVI в. оно попало в английские ботанические сады, а затем получило распространение в Южном Китае, Индии, Юго-Восточной Азии.

Правда, некоторые ученые утверждают, что алоэ вера было знакомо жителям Южного Китая, Индии, Юго-Восточной Азии с незапамятных времен. Так, полагают, что именно о нем как об одном из лечебных средств, упоминается в аккадакских текстах древней Ассирии-Вавилонии, существовавших еще за 2 тыс. лет до н. э.

Если заглянуть в глубь веков, можно увидеть, что алоэ вызывало интерес многих известных исторических личностей: ученых, целителей, врачей, биологов, философов – таких, как Гиппократ и Парацельс, Авиценна, Карл Линней, Христофор Колумб, Нифертити и Клеопатра. Алоэ описывалось и в священной книге индусов, в древнеегипетском папирусе Эбер, в Библии, а также в Торе.

Алоэ вера, особенно в комплексе с другими ингредиентами, является эффективным средством при лечении разнообразных патологических состояний.

Часто препараты алоэ барбадосского за их способность проникать в глубокие слои кожи, кровь, слизистую оболочку, называют «транспортным средством». Попадая в организм, они способствуют выведению токсинов.

Алоэ вера обладает не только очищающим, но и бактерицидным, антивирусным и антигрибковым свойствами, способствуют усилению ферментации в организме, стимулирует иммунную систему, а также является хорошим болеутоляющим средством.

### **Как правильно выращивать алоэ**

Столетник – нетребовательное растение, но все же и ему следует уделять немного внимания. Есть несколько универсальных правил, которых надо придерживаться при желании вырастить красивое и здоровое растение.

1. Использовать легкую почвенную смесь с кирпичной крошкой и древесным углем.
2. В зимний период необходимы редкий полив и прохладное светлое помещение. Зимой столетник содержат при температуре 12–14 °С, в летнее время ему требуется умеренный полив, много солнца и тепла.
3. Необходимо обеспечить хороший дренаж.
4. Требуется периодическая подпитка специальными подкормками для кактусов и суккулентов.

Молодые растения следует пересаживать ежегодно, старые – каждые 3 года. Сажать столетник лучше всего в смесь № 1 без торфа, которую можно приобрести в любом цветочном магазине.

Размножают растение прикорневыми побегами, листовыми и стеблевыми черенками, предварительно подвялив их. Кроме того, некоторые виды алоэ могут размножаться семенами (сеянцы начинают цвести через 6 месяцев), а также делением клубня.

При соблюдении условий выращивания столетник обычно очень устойчив к заболеваниям и практически не болеет.

## **Использование алоэ в медицине**

Травы широко и повсеместно использовались в Древней Руси для лечебных целей. Позже ученые изучили целебные свойства многих растений, в том числе давно известных. В последнее время интерес к фитотерапии снова возрос. Это связано с тем, что, как выяснилось, растения содержат целый комплекс биологически активных веществ, оказывающих благотворное воздействие на организм. У препаратов, созданных химическим путем, подобное качество отсутствует. Лекарства, состоящие из природных компонентов, отличаются лучшей переносимостью организмом и практически не имеют побочных явлений по сравнению с синтетическими препаратами.

Лекарство из природных компонентов достаточно просто приготовить в домашних условиях. Для этого не требуется сложного оборудования. Кроме того, аллергических реакций на такое лекарство, как правило, не бывает.

Что касается столетника, то его целебные свойства были известны еще более 3 тыс. лет назад. Его успешно использовали во всех странах для лечения самых различных заболеваний. Продолжают применять его и в наши

дни как в народной, так и в научной медицине.

Листья алоэ используют для приготовления экстракта алоэ, применяемого для лечения заболеваний пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а также органов зрения и слуха, в общем, спектр действия препаратов, изготовленных из столетника, практически не ограничен.

Кроме того, столетник применяется при истощении, головных болях, общей слабости, туберкулезе. Препараты алоэ обладают антибактериальным, ранозаживляющим, желчегонным, противоожоговым и противовоспалительным действиями, улучшают аппетит и пищеварение, усиливают секрецию пищеварительных желез. Столетник способствует укреплению иммунитета.

### **Приготовление сока алоэ в домашних условиях и его действие на организм**

Приготовить эффективное лекарство из столетника в домашних условиях несложно. Все лекарственные препараты изготавливают из листьев алоэ длиной не менее 15 см. Срезать их следует в зимне-весенний период. В свежих листьях столетника, а также в его соке содержатся эфирные масла и смолистые вещества, ферменты, витамины и фитонциды.

Для приготовления сока алоэ берут нижние или средние толстые, мясистые листья. Их следует осторожно подрезать внизу и отделить от ствола. Далее листья промывают под проточной водой, обсушивают, заворачивают в пергаментную бумагу и держат в холодильнике на нижней полке 12 дней. По истечении данного времени листья алоэ следует измельчить, пропустить через мясорубку, с помощью марли или бинта отжать сок, профильтровать его через плотный материал или марлю, сложенную в несколько слоев, и кипятить 3 минуты. Готовить его следует непосредственно перед употреблением, так как при хранении он теряет свою активность.

Сок алоэ широко используют в народной медицине. Для лечения ожогов, нарывов, гнойных ран, фурункулов применяют сок свежих листьев, им орошают воспаленные участки кожи. При заболеваниях ротовой полости и десен сок используют для полоскания. Сок столетника применяют даже в гинекологической практике: при эрозии шейки матки тампон, смоченный соком алоэ, вводят во влагалище. Если закапывать сок в ноздри по 5–8 капель с промежутками в 3–5 часов, можно приостановить развитие острого ринита. Компрессы с соком алоэ снимают головную боль, улучшают рост волос, при дерматите головы лучевого происхождения способствуют

восстановлению тканей. Принимают сок алоэ по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

В гомеопатии довольно широко используют целебные свойства сока столетника. Существует целый ряд заболеваний, к исцелению которых приводит употребление препаратов из алоэ как отдельного лечебного средства, так и при использовании его в комплексе с фруктами, овощами, медом и другими натуральными продуктами.

К числу заболеваний, поддающихся лечению с помощью алоэ, можно отнести следующие:

- гастрит;
- геморрой;
- запор;
- изжога;
- желчно-каменная болезнь;
- пародонтоз;
- болезни печени;
- болезни дыхательной системы;
- раны и ожоги;
- эрозия шейки матки;
- гепатит.

Далее описываются некоторые из вышеперечисленных заболеваний и их лечение с помощью препаратов с добавлением сока алоэ.

## **Изжога**

Изжога, как правило, является одним из симптомов, указывающих на наличие других более серьезных заболеваний пищеварительной системы, например рака, язвы, гастрита. Нередко она развивается на нервной почве. Часто изжога возникает при поглощении большого количества слишком горячей, холодной или жирной пищи. К ее появлению может привести употребление кофе, алкоголя, а также курение.

Изжога возникает при проникновении желудочного сока в пищевод. Соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, начинает воздействовать на пищевод, раздражая его.

//-- Лечение --//

Отвар из алоэ, листьев винограда и трав

Смешать следующие ингредиенты: 1 столовая ложка высушенного алоэ, 2 столовые ложки листьев винограда, 4 столовые ложки цветков зверобоя, 1

столовая ложка корней девясила. Затем залить 1 л воды и кипятить 15–20 минут, настаивать 30 минут, после этого процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день за несколько минут до еды. Можно принимать отвар в промежутках между приемами пищи, но ни в коем случае не после еды, так как в этом случае никакого эффекта не последует.

Отвар зверобоя, алоэ и коры калины

2 столовые ложки зверобоя и 4 столовые ложки коры калины залить холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения, добавить 1 столовую ложку измельченных листьев алоэ и кипятить на медленном огне в течение 30–40 минут. Процеженный отвар принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Настой из алоэ и тысячелистника

Мелко измельчить 1 столовую ложку алоэ, травы зверобоя и тысячелистника, полученную смесь залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться 1 час, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Настой алоэ и примулы

1 столовую ложку листьев примулы и чистотела измельчить, добавить 1 столовую ложку сока алоэ, залить смесь кипятком и поставить на водяную баню на 10–20 минут, затем отвар процедить и остудить. Принимать по 100 мл 2 раза в день через 30 минут после приема пищи.

Настой «Домашний»

По 1 капле сока свежего чистотела и сока столетника развести в ½ стакана кипяченой воды, принимать 2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Настой алоэ и чистотела большого

По 1 столовой ложке цветков календулы и измельченного алоэ смешать с 3 чайными ложками травы чистотела большого и залить полученный состав 150 мл медицинского спирта. Смесь оставить в прохладном месте настаиваться в течение 3–4 недель. По истечении этого времени настой профильтровать. Принимать по 10 капель с ½ стакана кипяченой воды 2 раза в день.

## **Запор**

Запором называют редкое опорожнение толстого кишечника. Он развивается в результате ослабления функций перистальтики, нарушения моторной функции кишечника. Запор может являться симптомом более

серьезных заболеваний, например непроходимости толстого кишечника или заболеваний эндокринной системы.

Развитию запоров способствуют неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Заболевание, как правило, сопровождается депрессией, бессонницей, сильной потливостью, ослаблением аппетита, головной болью и чувством тяжести в кишечнике.

В желудке и кишечнике больного образуются токсины, которые через некоторое время распространяются по всему организму человека.

//-- Лечение --//

При хронических запорах следует принимать сок алоэ по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Кроме того, облегчение могут принести следующие средства.

Сок алоэ с медом

100 г свежесрезанных листьев столетника выдержать в холодильнике 2 недели, затем выжать из них сок и смешать его с 4 столовыми ложками меда. При хроническом запоре принимать по 1 столовой ложке смеси за 30 минут до еды, через 2 дня приема дозу следует наполовину уменьшить.

Сабур

Сабуром называют упаренный сок алоэ. Его принимают по 1–3 столовые ложки на ночь.

Слабительный эффект наступает через 8–10 часов. Это происходит от того, что содержащиеся в сабуре антрагликозиды в щелочной среде прямой кишки под действием желчи распадаются на алоэ-эмадин и арабинозу, вызывая тем самым обильный мягкий стул. Однако следует помнить, что применение большого количества сока столетника как в сыром, так и в упаренном виде может затормозить перистальтику и вызвать воспаление толстой кишки.

## **Геморрой**

Геморрой – расширение кавернозных вен нижнего отдела прямой кишки, узлы, которые могут кровоточить, воспаляться и защемляться в заднем проходе. Геморрой развивается при дисфункции венозной стенки, из-за затруднения венозного оттока. Слабость венозной стенки может быть врожденной и приобретенной в результате сидячего образа жизни. Также причиной развития геморроя являются частые запоры.

Существует две разновидности геморроя: наружный и внутренний. Основными симптомами являются боль при дефекации, чувство тяжести и жжения, зуд в области заднего прохода, кровотечения и примесь крови в

каловых массах. Образуются венозные узлы – округлые выпячивания слизистой оболочки. Варикозные узлы, выпавшие наружу, могут воспалиться и изъязвиться, а при их защемлении возникают резкие боли.

//-- Лечение --//

Настой из зверобоя, алоэ и крапивы двудомной

1 столовую ложку сока алоэ и по 2 столовые ложки крапивы и зверобоя залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов, затем настой процедить и пить по ¼ стакана 3 раза в день. Такой настой обладает прекрасным ранозаживляющим и антисептическим действием, что и требуется для заживления мелких ранок прямой кишки, ведущих к образованию геморроидальных узлов.

Мазь из алоэ, зверобоя и листьев осины

1 столовую ложку листьев зверобоя и такое же количество листьев осины и алоэ измельчить и залить небольшим количеством теплой воды, затем обмакнуть салфетку в смесь и приложить ее к геморроидальным шишкам на 1–½ часа.

Если мазь вызывает неприятные ощущения, следует сделать перерыв на 2–3 дня: снять салфетку, осторожно промыть воспаленные места теплой водой. Затем процедуру необходимо повторить. В дальнейшем использование мази следует постепенно сокращать и отказаться от нее совсем, применяя только промывание теплой водой. Геморроидальные шишки будут уменьшаться и совсем исчезнут. Это средство препятствует повторному появлению геморроя.

Мазь из алоэ и свеклы

Смешать 20 г тертой свеклы с 2 чайными ложками травы зверобоя до образования однородной массы, добавить 1 столовую ложку сока алоэ. Приготовленную мазь следует нанести на геморроидальные шишки на 30 минут, затем промокнуть салфеткой.

### **Острые респираторные заболевания**

В группу ОРЗ объединяют ряд наиболее распространенных инфекций, в большинстве своем вирусных. Они поражают дыхательные пути. Самыми распространенными инфекциями являются:

- аденовирусная;
- парагрипп;
- респираторно-синцитиальная;
- риновирусная;



- реовирусная;
- респираторная микроплазменная.

Практически все заболевания, вызванные перечисленными инфекциями, имеют инкубационный период, который продолжается от 1 до 8 дней. Начало заболевания может быть острым или постепенным (парагрипп), температура резко поднимается до 38–39 °С. Основное клиническое проявление ОРЗ – поражение дыхательных путей.

Аденовирусная инфекция в типичных случаях характеризуется развитием острого тонзиллита, лихорадкой, которая может продолжаться от 2–3 до 12–14 дней.

Парагрипп осложняется сильным ларингитом и ларинготрахеитом. Наблюдается охриплость и осиплость голоса, вплоть до полной его потери, сухой кашель, несильные боли в горле.

Респираторно-синцитиальная инфекция характеризуется умеренным поражением верхних дыхательных путей, сопровождается развитием бронхита.

Реовирусная инфекция сопровождается субфебрильной температурой, болями в животе, кишечными расстройствами. Также возможно увеличение печени.

Респираторная микроплазменная инфекция проявляется поражением верхних дыхательных путей фарингитом, с последующим развитием бронхита. Протекает с длительным кашлем, вначале сухим, а затем с отделением скудной слизистой мокроты.

//-- Лечение --//

Настой «Лечебный»

Смешать 1 столовую ложку измельченных листьев алоэ, по 1 чайной ложке травы зверобоя продырявленного, корней одуванчика обыкновенного, соцветий бессмертника, ромашки аптечной, травы золототысячника и листьев чистотела залить 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать 20 минут в темном прохладном месте, после чего процедить. Принимать настой по 1 стакану 2 раза в день.

Настой алоэ и спорыша

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ и корня спорыша и 1 чайную ложку травы чистотела залить водой и варить на медленном огне 30 минут. Настаивать отвар 15–20 минут, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Настой алоэ

2 столовые ложки травы шалфея лекарственного залить 1 стаканом воды и довести до кипения на слабом огне. Отвар профильтровать, остудить до

комнатной температуры и смешать с 1 столовой ложкой сока алоэ и 1 столовой ложкой 3 %-ной перекиси водорода. Полученную смесь взболтать и поставить на 2–3 часа в прохладное темное место. Перед приемом слегка подогреть смесь.

#### Настой алоэ и шалфея

2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея лекарственного залить 1 стаканом кипятка и запаривать в термосе 5–6 часов, затем профильтровать. К получившемуся настою, который должен быть еще теплым и прозрачным, надо добавить 1 столовую ложку измельченного алоэ. Взболтать и настаивать еще 1–2 часа в холодном месте. Перед употреблением раствор на слабом огне довести до кипения и остудить.

#### Настой алоэ с лимоном

1 лимон нарезать на небольшие кусочки, смешать с 50 г растопленного пчелиного меда, добавить 4 столовые ложки слегка подогретого отвара зверобоя и 1 столовую ложку сока алоэ.

Эту смесь принимать 3 раза в день по одной столовой ложке 3 раза в день во время еды, запивая 1 стаканом теплой воды.

#### Настой от кашля из алоэ и подорожника

Смешать 1 чайную ложку травы чистотела и по 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ и подорожника, заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 10 минут, затем процедить. Пить в течение часа маленькими глотками.

#### Лекарственная смесь из сока алоэ и меда

Листья алоэ положить в холодильник на 14 дней, по истечении этого времени промыть их и выжать сок, который затем смешать с медом в пропорции 3: 1. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке.

## **Ангина**

Ангина – это острое инфекционное заболевание, сопровождающееся поражением небных миндалин. Иногда воспалительный процесс может охватывать и лимфаденоидную ткань глотки и гортани: язычные, гортанные и носоглоточные миндалины.

Возбудителями инфекции обычно являются стафилококк, стрептококк или пневмококк. Инфекция передается двумя путями: воздушно-капельным и через пищу. Предрасполагающими факторами могут стать местное и общее охлаждение, а также ослабление защитных сил организма. Чаще всего ангиной болеют дети дошкольного и школьного возраста, а также взрослые

до 35–40 лет. В осенний и весенний периоды опасность заболевания возрастает.

Развитию ангины могут способствовать различные заболевания полости рта или глотки, а также кариозные зубы, гнойные заболевания носа и околоносовых пазух.

Основными симптомами являются боль при глотании, общее недомогание, повышение температуры, боли в суставах, головные боли, периодический озноб. Температура тела резко повышается, а миндалины увеличиваются. Обычно ангина длится 5–7 дней.

Различают следующие формы ангины: катаральную, лакунарную, фолликулярную, флегмонозную, язвенно-пленчатую и Людовика.

### **Катаральная ангина**

Начинается внезапно, при этом наблюдается повышение температуры, першение, сухость и боль в горле, недомогание. Миндалины и подчелюстные лимфатические узлы увеличиваются. При их ощупывании больной чувствует боль.

### **Лакунарная ангина**

Характеризуется следующими симптомами: боль при глотании, сильная головная боль, общая слабость. Часто такая ангина начинается резким повышением температуры тела до 38–39 °С и выше.

На миндалинах появляется желтовато-белый налет – отделяемое из лакун, состоящее из лейкоцитов, микробов и отторгающихся эпителиальных клеток. Такая форма ангины длится обычно в течение 4–5 дней.

Иногда налет из эпителиальных клеток покрывает всю свободную поверхность миндалин, не выходя за их пределы, и довольно легко снимается шпателем. Это является одним из основных признаков при постановке диагноза.

### **Фолликулярная ангина**

Эта форма ангины имеет те же симптомы, что и лакунарная. Однако в дальнейшем на их фоне начинается нагноение фолликулов, которые просвечивают сквозь слизистую оболочку миндалин и имеют вид маленьких

бело-желтых пузырьков. Продолжительность болезни составляет 4–5 дней.

### **Флегмонозная ангина**

Является в основном осложнением одной из вышеописанных форм ангины. Она начинается через 1–2 дня после завершения одной из перечисленных форм. Вызывается инфекцией, попадающей из лакун в миндалины, в результате чего происходит нагноение околоминдальной клетчатки. Больной ощущает головную боль и сильную боль в горле при глотании, а также общее недомогание и слабость. Температура тела повышается до 40 °С. Появляется гнусавость (в результате ограниченности раскрытия рта), неприятный запах изо рта и обильное слюноотделение.

При такой форме ангины может развиваться абсцесс. При этом на пораженной стороне увеличивается отек миндалины, она резко выпячивается, а язычок смещается в здоровую сторону. Голова больного постоянно наклоняется в сторону абсцесса. Выздоровление наступает после вскрытия абсцесса (самостоятельного или хирургического).

### **Язвенно-пленчатая ангина**

Для нее характерен желто-белый налет на миндалинах, иногда на внутренней стороне щек и задней стенке глотки. Если удалить его, то под налетом обнаруживаются язвочки, изо рта ощущается неприятный запах. Температура тела повышается до 38 °С. В целом состояние больного удовлетворительное. Болевые ощущения слабые. Болезнь длится около недели, но может затянуться и на более долгое время по причине общего ослабления организма.

### **Ангина Людовика**

Так называют острое воспаление клетчатки дна полости рта. Данная форма ангины возникает, как правило, в результате стоматологических заболеваний. Она характеризуется резким повышением температуры до 40 °С, потерей аппетита, сильным недомоганием, нарушением сна. Подчелюстная и подбородочная области сильно опухают, как и слизистая оболочка полости рта. Раскрытие рта очень ограничено и сопровождается болезненными ощущениями, речь становится невнятной, при жевании и глотании возникает

сильная боль.

//-- Лечение --//

Лекарственный отвар

Залить кипятком по 1 столовой ложке травы шалфея лекарственного, листьев подорожника и измельченного алоэ и настаивать не менее 5 часов, затем остудить, профильтровать и полоскать горло 5–6 раз в течение дня.

Средство для полоскания горла

В теплой кипяченой воде растворить по 1 чайной ложке соли и пищевой соды, добавить 1 каплю йода, 3 капли спиртовой настойки зверобоя и 1 столовую ложку сока алоэ. Полоскать горло теплым раствором несколько раз в день.

Настой алоэ и зверобоя

10 г плодов аниса, 20 г плодов шиповника, 1 столовую ложку сока алоэ, 2 столовые ложки цветков зверобоя заварить 3 стаканами кипятка и настаивать 40 минут, после остывания до комнатной температуры процедить. Принимать 4 раза в день по 1/3 стакана за 15 минут до еды, слегка подслащивая.

Настой алоэ и шалфея

1 чайную ложку сока алоэ, листьев зверобоя и 2 чайные ложки листьев шалфея лекарственного заварить кипятком и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. Принимать 1 день по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

## **Бронхит**

Под бронхитом понимают воспалительный процесс в бронхах. Он возникает чаще всего в результате попадания в организм человека инфекции, поражающей верхние дыхательные пути. Развитию инфекции способствует общее ослабление организма, сильное переохлаждение и т. п. Как правило, бронхиту предшествуют насморк, потеря голоса, охриплость, щекотание в горле. Бронхит, протекающий в тяжелой форме, сопровождается высокой температурой и одышкой.

Хронический бронхит, при котором бронхи и легкие поражаются более глубоко, сопровождается кашлем, иногда приступообразным, надсадным, с выделением мокроты. На поздних стадиях цвет лица и конечностей становится синюшным, появляется одышка.

//-- Лечение --//

Алоэ с медом

300 г меда, 1/2 стакана воды, мелко нарезанный лист алоэ перемешать и

варить на слабом огне в течение 2 часов, после чего остудить, все хорошо перемешать и принимать перед едой по 1 столовой ложке 3 раза в день. Хранить смесь можно в холодильнике.

#### Лечебная масса

Смешать 15 г измельченного алоэ, 100 г свиного или гусиного сала, 100 г несоленого сливочного масла, 100 г пчелиного меда и 50 г какао-порошка в качестве вкусового ароматизатора. Принимать 2 раза в день: на 1 стакан молока 1 столовую ложку смеси.

### **Бронхиальная астма**

Это заболевание сопровождается приступами удушья, которые могут быть различной силы и продолжительности (от нескольких минут или 1–2 часов до нескольких дней). Приступы обусловлены спазмами и отеком слизистой оболочки мелких бронхов, закупориванием их слизью. Приступы астмы возникают, как правило, внезапно, обычно ночью. Дыхание затрудняется, становится свистящим, возникает удушье, лицо приобретает синюшный оттенок, вены на шее вздуваются. При окончании приступа кашель становится влажным, начинает выделяться вязкая стекловидная мокрота. При затяжной астме могут проходить часы и дни, а состояние больного не улучшится.

//-- Лечение --//

Для того чтобы облегчить состояние больного при астматическом приступе, рекомендуется провести следующие процедуры.

1. Больному необходимо обеспечить свободный приток свежего воздуха, освободить от тесной одежды грудную клетку, опустить в горячую воду кисти рук и стопы ног (можно поставить на них горчичники). Затем растереть тканью, смоченной в холодной воде с уксусом и солью область сердца.
2. Облегчит состояние больного массаж груди и спины, выполняемый по направлению сверху вниз.
3. Чувствуя приближение приступа, следует глотать куски льда, нюхать нашатырный спирт, приложить горчичники к икрам ног.
4. Как отхаркивающее и смягчающее средство используют пар картофеля, которым дышат, укрывшись одеялом с головой. Время от времени следует пить горячий чай из ягод и листьев брусники. После того как наступит облегчение, больного следует уложить в постель и хорошо укрыть. Астматические приступы станут реже и будут проходить в более легкой

форме. Если приступ не слишком сильный, то облегчение может наступить после употребления чая.

#### Бальзам из алоэ

Столетник не поливать в течение 2 недель, затем срезать несколько нижних листьев, примерно 250 г, тщательно обтереть их, но не мыть, мелко нарезать и положить в стеклянную банку, добавить 0,5 л кагора и 350 г меда, все хорошо перемешать. Настаивать в течение 9 дней в прохладном темном месте, затем процедить и отжать. Первые два дня принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, а затем по 1 чайной ложке. Бальзам может в течение длительного времени храниться в холодильнике, не теряя своих лечебных свойств. Нельзя принимать бальзам при маточных кровотечениях и беременности.

### **Пневмония (воспаление легких)**

Это инфекционное заболевание легких, заключающееся в воспалении дыхательных путей. Возбудителями являются пневмококки, стрептококки, стафилококки.

Для пневмонии характерно повышение температуры до 39 °С, озноб, кашель, сначала сухой, потом с выделением мокроты, дыхательная недостаточность. Иногда могут возникать боли в боку.

Факторами, способствующими заболеванию пневмонией, являются переохлаждение, чрезмерные физические и нервно-психические нагрузки, интоксикации и другие условия, понижающие иммунную защиту организма и активизирующие микробную или вирусную флору в верхних дыхательных путях. Причиной пневмонии может стать курение, поскольку табачный дым является катализатором многих веществ, содержащихся в загрязненном воздухе и вызывающих поражение легких.

//-- Лечение --//

#### Лечебный бальзам

100 г измельченной травы зверобоя залить ½ л кипятка и варить на слабом огне 30 минут, после этого настаивать 1 час и процедить. 500 г листьев алоэ пропустить через мясорубку, добавить 500 г майского меда, ½ л белого виноградного вина и отвар травы зверобоя. Все компоненты тщательно перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть плотной пробкой и держать в прохладном месте 6–10 дней.

Принимать бальзам следует в течение 5 дней по 1 чайной ложке каждый час, затем по 1 столовой ложке каждые 3 часа в течение месяца, затем после

перерыва в 10 дней курс можно повторить.

Бальзам из алоэ и березовых почек

7–8 чайных ложек березовых почек, 5 столовых ложек липового цвета смешать и залить  $\frac{1}{2}$  л горячей воды и кипятить 1–2 минуты, после чего процедить. 1 кг меда смешать с 200 г мелко нарезанных листьев алоэ, влить отвар в полученную смесь, добавить 200 г оливкового масла. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, перед употреблением хорошо размешивать.

## Туберкулез

Туберкулезом легких называют инфекционное заболевание, в процессе развития которого поражаются легкие.

Туберкулез проявляется в нескольких формах: острой, подострой и хронической.

Для заболевания характерно пофазовое развитие. Оно может локализоваться в различных сегментах и долях легких. Туберкулез может протекать как в бурной, так и в скрытой форме.

Возбудитель заболевания – бактерия Коха. Она может встречаться человеческого, редко – бычьего, еще реже – мышиного и птичьего типа. Чаще всего заражение происходит воздушно-капельным путем. Инфекция очень устойчива к различным воздействиям, в том числе физическому и химическому, ко многим противотуберкулезным средствам.

Инфицирование происходит в результате контакта с больными людьми, во время чихания или кашля. Источником инфекции может быть крупный рогатый скот. Заражение в ряде случаев происходит через дыхательные пути (вдыхание капелек мокроты или пыли, на которой осели микрочастички мокроты), кроме того, не исключено инфицирование через недостаточно проваренные яйца больной птицы или сырое молоко инфицированного животного.

В ряде случаев заражение происходит штаммами, устойчивыми к противотуберкулезным препаратам.

Заболевание не передается по наследству, но не исключено заражение ребенка от матери во время родов.

Попадание внутрь бактерий туберкулеза при хорошей сопротивляемости организма заражения не вызывает. Развитие заболевания происходит в ослабленном другими болезнями, истощенном организме.

При первичном развитии туберкулеза (чаще это бывает у подростков) образуется так называемый первичный очаг. Инфекция постепенно поражает



лимфатические узлы, приводя к воспалению лимфатических сосудов. В них образуются туберкулезные бугорки. Здоровый организм способен справиться с заболеванием, и оно заканчивается рубцеванием, рассасыванием или обызвествлением бугорков. В результате постепенно вырабатывается иммунитет к туберкулезу.

Но в ослабленном организме может произойти вторичное инфицирование, так как бактерии туберкулеза довольно длительное время не исчезают из организма. Старые очаги воспаления могут активизироваться, при этом в альвеолах происходит образование и последующий распад серозной, серозно-фибринозной жидкости, возникают каверны – особые полости. Соединительная ткань некоторых участков легких разрастается в результате патологических процессов.

Выявление заболевания на начальных стадиях затруднено. Наиболее вероятно выявление заболевания туберкулезом при рентгенологическом обследовании.

Характерным симптомом при туберкулезе является лихорадка (разные ее виды). Тем не менее примерно  $\frac{2}{3}$  лиц, страдающих этим заболеванием, не ощущают никаких недомоганий. Проявление заболевания начинается со слабости, потери аппетита. В некоторых случаях больные ощущают тошноту, учащенное сердцебиение, головную боль.

Для больных характерна эмоциональная нестабильность: веселость сменяется плохим настроением, раздражительность может переходить в апатию. Как правило, сон нарушается, в дневное время может возникать вялость, сонливость.

С развитием заболевания появляются следующие симптомы: повышенная потливость, кровохарканье, кашель, похудение. В дыхательных путях скапливаются слизь, кровь и гной, наблюдается сдавливание и смещение органов грудной клетки.

Кашель, который в некоторых случаях бывает сухим, с трудноотделяемой мокротой, усиливается ночью, утром и при крике или беге, от холодного воздуха. Приступы кашля могут приводить к цианозу (синеватая окраска кожи или слизистых), болям в груди, рвоте, в тяжелых случаях – к повреждению ткани легких.

Проба Манту, давшая положительную реакцию, является характерным признаком заболевания. Папула (пятно) при этом достигает 5 мм (часто более) через 72 часа.

Большое значение имеют профилактические меры: закаливание, полноценное питание, занятия спортом, здоровый образ жизни, отсутствие такой вредной привычки, как курение.

//-- Лечение --//

Смесь из алоэ и касторового масла

1 лист алоэ пропустить через мясорубку, положить в эмалированную кастрюлю и смешать с 200 мл касторового масла. Смесь на медленном огне довести до кипения, но не кипятить, затем добавить 50 мл настойки зверобоя и 20 г шоколада, растопленного на водяной бане. Смесь тщательно перемешать, остудить в течение 1–2 часов и переложить в небольшую банку.

Полученную массу можно хранить в холодильнике 6–7 дней. Принимать в течение 1 месяца по 50 г 2–3 раза в день, через 30 дней провести повторный курс лечения.

Настой алоэ и девясила

По 1 столовой ложке сока алоэ, зверобоя и 3 столовые ложки девясила перемешать, залить 500 мл горячей воды и кипятить 20–30 минут. Затем отвар охладить и процедить. 2 стакана липового меда растопить на водяной бане до жидкого состояния и соединить с 1 стаканом хорошо нагретого оливкового масла. В готовый отвар добавить смесь из меда и масла, все хорошо перемешать. Полученную массу следует держать в холодильнике на нижней полке в течение 2 недель.

Перед применением хорошо взболтать и принимать по 1 чайной ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения при затяжном туберкулезе и воспалении легких – 10–15 дней.

Настой алоэ и пустырника

1 столовую ложку алоэ, 5 столовых ложек зверобоя, 4 столовые ложки пустырника и 2 столовые ложки листьев подорожника измельчить, затем залить 4 стаканами кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 минут. Остывший настой процедить. Принимать 2 раза в сутки по 100 мл в подогретом виде. В настой можно добавлять сахар или мед по вкусу. Курс лечения составляет 2–3 месяца.

Настой из алоэ с медом

1,2 кг липового меда растопить в кастрюле, добавить 1 стакан мелко нарезанного алоэ и варить смесь в течение нескольких минут. 150 г березовых почек залить стаканом горячей воды и кипятить 1–2 минуты. 50 г липового цвета залить 1 стаканом кипятка. Оба настоя процедить, отжать и вылить в смесь меда и алоэ. Тщательно перемешать, разлить в 2 бутылки, в каждую добавить по 50 г растительного масла. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, перед употреблением взбалтывать и подогреть. Хранить смесь можно в холодильнике.

## Грипп

Это острое инфекционное заболевание, которое быстро распространяется и поражает органы дыхания, нервную и сердечно-сосудистую системы. Размножается вирус на слизистой оболочке дыхательных путей, распространяется воздушно-капельным путем. К гриппу практически невозможно выработать иммунитет, это одно из самых заразных заболеваний. Вирус постоянно видоизменяется: уже известно достаточно много разновидностей вируса, но количество их продолжает расти.

Симптомы вируса также постоянно меняются, хотя есть и общие: озноб, головная боль, повышение температуры, чувство разбитости, ломота в суставах, мышцах и костях. Появляются насморк, охриплость, кашель, покраснение горла, боль при глотании, покраснение глаз. Температура может достигать 39–40 °С и держится, как правило, дней 5–6. Слабость и головная боль в области лба и в висках, болезненность при движении глаз могут сохраниться и после нормализации температуры.

//-- Лечение --//

Настой алоэ и крапивы

В 1 стакан водки добавить по 1 столовой ложке алоэ и листьев крапивы и 2 столовые ложки зверобоя, все тщательно перемешать. Мелко порубить белокочанную капусту и выжать из нее сок, примерно 200 мл, который надо добавить в спиртовую настойку.

Смесь настаивать 20 дней, предварительно накрыв крышкой. По истечении срока отжать и хорошо процедить. При гриппе с температурой не выше 38 °С обтирать тело больного, затем завернуть в простыню, смоченную в настойке, и накрыть чем-нибудь теплым. Как только больной покроется испариной, простыню следует снять.

Травяной отвар при гриппе

По 1 столовой ложке сока алоэ, ромашки аптечной и 4 столовые ложки зверобоя залить 600 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 20–30 минут.

Принимать отвар по  $\frac{1}{3}$  стакана в течение дня, 4 дня подряд.

Настой алоэ, зверобоя, липы и эвкалипта

2 столовые ложки цветков липы, 3 столовые ложки цветков зверобоя и по 1 столовой ложке алоэ и эвкалипта измельчить, залить 200 мл водки и настаивать в течение 14 дней. После этого настойку процедить и принимать при начинающемся гриппе, разбавляя 10–20 капель настойки в 1 стакане воды. Тщательно размешанный состав принимать 2–3 раза в день до еды,

пить залпом.

## **Воспаление печени**

Печень – самая большая железа в организме человека, ее масса 1,2–1,5 кг. Функции этого органа очень многообразны. Печень играет значительную роль в процессах пищеварения и всасывания нужных веществ из кишечника в кровь, участвует в процессах обмена веществ, выполняет защитную функцию, выводя токсичные вещества, образующиеся в процессе обмена или поступающие извне.

При появлении в организме большого количества вредных веществ (например, при хроническом расстройстве пищеварения, при алкоголизме и т. п.) функции печени нарушаются. Это приводит к тяжелым заболеваниям, которые могут быть острыми (гепатит), хроническими (цирроз печени), паразитарными (эпителиоз), вызванными новообразованиями (рак, саркома).

Причиной гепатита могут быть вирусы (инфекционный гепатит), бактерии (сепсис, малярия, сифилис и др.), а также различные токсины, поступающие в печень из кишечника (отравление ядовитыми грибами или химическими веществами). Первые симптомы гепатита – общая слабость, повышение температуры, потеря аппетита, понос, иногда боли в правом подреберье. Надо отметить, что симптомы напрямую зависят от причин, вызвавших заболевание. При алкоголизме, особенно при запущенном, болезнь может принять тяжелые формы: усиление желтухи, повышение температуры до 39–40 °С, резкое возбуждение, бред, судороги, бессознательное состояние. Если болезнь не долечить, она может стать хронической, даже привести к циррозу печени.

При подозрении на инфекционный гепатит больного следует уложить в постель и вызвать специалиста. Врач обычно направляет больного в инфекционное отделение, так как эта форма гепатита очень опасна для окружающих. Гепатит в острой форме продолжается 3–6 недель.

Цирроз печени – это хроническое воспаление, которое вызывает изменение тканей печени.

//-- Лечение --//

Настой алоэ и тысячелистника

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ, мяты перечной, тысячелистника обыкновенного, бессмертника песчаного, чистотела большого и 1 чайную ложку полыни горькой залить 3 стаканами кипятка,

накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте в течение 2 часов, после чего процедить. Принимать 3 раза в день по  $\frac{1}{3}$  стакана за 15 минут до еды при гепатите и холецистите.

#### Настой алоэ и бессмертника

По 1 столовой ложке сока алоэ и кориандра, 2 чайные ложки чистотела большого, 3 чайные ложки бессмертника песчаного, 4 чайные ложки мяты перечной смешать, залить 3 стаканами воды и варить на медленном огне 15–20 минут. После этого отвар накрыть крышкой и настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана за 30 минут до еды при заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

#### Настой алоэ и мяты перечной

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ, листьев мяты перечной, травы чистотела, 2 чайные ложки травы спорыша и 2 столовые ложки цветков зверобоя смешать, залить 3 стаканами воды, греть в течение 20 минут на водяной бане, затем 20 минут настаивать. После этого отвар следует процедить. Принимать в период обострения 2 раза в день по 1 стакану.

#### Настой алоэ и одуванчика

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ, корня одуванчика, мяты перечной, травы чистотела большого залить 3 стаканами кипятка и поставить настаиваться 40 минут.

Затем отвар следует процедить. Принимать при дисфункциях желчевыводящих путей и печеночно-болевым синдроме 3 раза в день за 20 минут до еды по  $\frac{1}{2}$  стакана.

#### Настой алоэ и бессмертника

По 1 столовой ложке сока алоэ, мяты перечной, полыни горькой, бессмертника песчаного и 2 чайные ложки чистотела большого измельчить, залить 3 стаканами воды и варить на медленном огне 20 минут, затем отвар процедить и остудить. Принимать как желчегонное средство по  $\frac{1}{4}$  стакана за 30 минут до еды.

#### Настой алоэ и фенхеля

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ, тысячелистника обыкновенного, фенхеля, чистотела большого, бессмертника песчаного и мяты перечной залить 3 стаканами кипятка. Накрыть крышкой и настаивать 20 минут в прохладном темном месте, после чего процедить. Принимать при гепатите, холецистите, панкреатите и печеночной колике по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

#### Настой алоэ и тысячелистника

1 столовую ложку измельченных листьев алоэ, по 3 чайные ложки

тысячелистника обыкновенного, чистотела большого, полыни и 2 чайные ложки мяты перечной залить 3 стаканами воды, накрыть крышкой и поставить настаиваться 2 часа в темное прохладное место. После этого отвар необходимо процедить. Принимать при холецистите, панкреатите и желчнокаменной болезни по 1 стакану утром и вечером.

### **Желчнокаменная болезнь**

Это заболевание, сопровождающееся образованием камней в желчных протоках, желчном пузыре или печени. Оно возникает в результате нарушения обменных процессов. Развитию болезни способствуют нарушение обмена солей и холестерина, инфекции, попадающие в желчевыводящие пути, застой желчи. Встречается чаще у женщин в возрасте 35–60 лет.

Заболевание сопровождается желчной коликой (боли в правом подреберье), а также расстройствами пищеварения. Болевых ощущений может не быть, если камни располагаются на дне желчного пузыря. При их перемещении, напротив, возникает сильный болевой приступ, возникающий из-за спазма протоков или желчного пузыря. Колика может быть вызвана приемом жирной пищи, переохлаждением, физическим или нервным перенапряжением. Боли часто бывают очень сильными, иногда они могут привести к болевому шоку. Как правило, приступ внезапно начинается и так же внезапно заканчивается. Часто это происходит в ночное время.

Характер боли режущий или колющий. Ее локализация – все правое подреберье. Она иррадирует (отдает) в область правой лопатки, плеча, шеи, челюсти, потом локализуется в подложечной области и в месте расположения желчного пузыря. В некоторых случаях боль может спровоцировать приступ стенокардии. Иногда она имеет затяжной характер, в этом случае, в связи с тем, что общий желчный проток перекрывается, а также при длительном спазме, появляется желтуха.

Часто приступ сопровождается повышением температуры, могут появиться тошнота и рвота. Эти симптомы сразу исчезают, только боли утихают. Приступ может как продолжаться как в течение нескольких минут, так и длиться часами. Очень редко боли продолжаются несколько дней. Приступы могут повторяться с различной частотой. Состояние больного довольно быстро нормализуется, как только исчезают болевые ощущения.

В некоторых случаях проявления обострения желчнокаменной болезни сводятся к диспепсическому синдрому, при этом возникает чувство тяжести в области солнечного сплетения, появляется отрыжка, иногда – рвота. Боли в

области правого подреберья при этом могут быть неярко выраженными, и только пальпация живота позволяет их выявить.

Развитие болезни может привести к появлению осложнений – холангита (воспаление желчных протоков) или острого холецистита (воспаление желчного пузыря), а также закупорке желчного протока при передвижении камней.

В результате закупорки пузырного протока развивается водянка желчного пузыря. Она сопровождается резкими болями, после утихания которых можно прощупать увеличенный желчный пузырь. Водянка сопровождается ощущением тяжести в области правого подреберья.

При присоединении инфекции наблюдается ухудшение общего состояния, повышение температуры тела. Боли возобновляются. Если желчный проток оказывается полностью закупорен, появляется желтуха, изменяется цвет кала, наблюдается увеличение печени, которая становится более плотной и болезненной. В случае застаивания желчи в желчных путях и желчном пузыре может начаться воспалительный процесс.

При желтухе метод холецистографии противопоказан.

//-- Лечение --//

Настой из полыни, алоэ и корня цикория

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ и зверобоя, 1 чайную ложку полыни горькой, 2 столовые ложки корня цикория залить 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 20–30 минут, укутав емкость, где находится раствор. В процеженный настой добавить мед и сахар по вкусу, все тщательно перемешать. Принимать только в горячем виде по ½ стакана 3 раза в день перед едой.

Травяной чай

1 столовую ложку сока алоэ и по 1 чайной ложке цветков бессмертника и зверобоя залить небольшим количеством теплой воды и оставить на 9–12 часов, плотно накрыв крышкой. Затем настоем довести до кипения и процедить. Пить отвар следует как чай по ½ стакана, подсластив сахаром или липовым медом. Первую неделю принимать до 6–7 раз в день, далее сократить прием до 3 раз. После двухнедельного лечения прием следует прекратить и повторить его через 3–4 месяца, принимая таким же образом.

Настой алоэ и бессмертника

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ, мяты перечной, полыни горькой, бессмертника песчаного и 2 чайные ложки чистотела большого измельчить, залить 3 стаканами воды и варить на медленном огне 20 минут, после этого отвар процедить и остудить. Принимать за 30 минут до еды по ¼ стакана.

### Настой алоэ и тысячелистника

1 столовую ложку измельченных листьев алоэ, по 3 чайные ложки тысячелистника обыкновенного, чистотела большого, полыни, 2 чайные ложки мяты перечной залить 3 стаканами кипятка, накрыть крышкой и настаивать 2 часа в прохладном темном месте. Затем отвар процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

### Настой алоэ и стальника

По 1 столовой ложке сока алоэ, листьев березы, травы чистотела, 4 чайные ложки можжевельника, лапчатки гусиной и 3 чайные ложки корня стальника залить кипятком и настаивать 40 минут. Затем отвар процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот сбор можно употреблять только после консультации с лечащим врачом, так как продвижение по желчным ходам камней может привести к обтурации и другим нежелательным последствиям.

## **Пародонтоз**

Пародонтоз (альвеолярная пиорея) – одно из самых распространенных заболеваний ротовой полости на сегодняшний день.

Болезнь пародонта – комплекса тканей, окружающих корни зубов, тесно связанных между собой, характеризуется разрушением зубодесневого соединения, поражением всех его элементов и быстро увеличивающимся разрушением нормальной системы зубных отростков, которое приводит к выпадению зубов.

Болезнь не проявляется сразу на всех зубах, но как правило, наблюдается некая симметричность развития инфекции и в конечном итоге ею может поражаться вся ротовая полость.

Заболевание начинается с воспаления десен – гингивита, проявляющегося кровоточивостью десен, зудом во время чистки зубов и еды, жжением или онемением, отложением зубного камня. Попадая в пространство между зубом и десной, инфекция разрушает связку между костью и корнем зуба (периодонтальную связку), которая обеспечивает закрепление зуба в кости.

Устранение очага инфекции – первостепенная задача. Учитывая, что мягкие ткани десны восстанавливаются быстрее костных, то после устранения инфекции они занимают пространство между здоровым участком кости и корнем зуба. Из-за этого костная ткань, ранее удерживавшая зуб, заменяется на мягкую ткань десны. Зубы становятся неустойчивыми к любым нагрузкам, шатаются и выпадают. Потому очень важно не только



ликвидировать инфекцию, но и восстановить утраченную костную ткань. Если пародонтоз не лечить, зубы становятся подвижными (могут даже поворачиваться вокруг своей оси), выпадают. Своим движением зубы травмируют окружающие ткани и усиливают воспаление. Между зубами образуются свободные промежутки.

Обнаженные корни и шейки зубов при разговоре, приеме пищи и вдыхании холодного воздуха становятся источником сильных болей. Из-за смещения зубов нарушается дикция, появляется неприятный запах изо рта.

//-- Лечение --//

Настой алоэ и ежевики

1 столовую ложку измельченных листьев алоэ, по 2 столовые ложки листьев ежевики сизой и листьев зверобоя продырявленного залить 3 стаканами кипятка, настаивать смесь 10 минут. После того как настой остынет, им следует прополоскать рот.

Настой алоэ и шалфея

1 столовую ложку измельченных листьев алоэ, по 2 столовые ложки листьев шалфея лекарственного и зверобоя продырявленного измельчить, залить 3 стаканами кипятка и настаивать 30 минут, после чего процедить. Применять для полоскания рта при воспалениях слизистой оболочки рта и десен.

Настой алоэ и Melissa

1 столовую ложку измельченных листьев алоэ, 2 столовые ложки зверобоя и 8 чайных ложек Melissa (лимонной мяты) измельчить и залить 3 стаканами кипятка. Дать настояться в течение 4 часов, после чего применять для полоскания при воспалительных процессах в полости рта.

Настой алоэ и вербены

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ, вербены, зверобоя, тысячелистника и 1–2 столовые ложки тимьяна залить 3 стаканами кипятка, накрыть и настаивать до остывания до комнатной температуры. Применять для полоскания при стоматите и воспалениях ротовой полости.

Настой «Деревенский»

По 2 столовые ложки измельченных листьев ежевики сизой и зверобоя и 1 столовую ложку листьев алоэ залить 100 мл спирта, плотно закрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 5 дней. Данное средство используют для смазывания.

Настой алоэ и иван-чая

По 1 столовой ложке измельченных листьев алоэ, листьев иван-чая и зверобоя залить 100 г спирта. Настаивать 7 дней в темном прохладном месте. Применять для смазывания при воспалительных процессах в ротовой

ПОЛОСТИ.

## **Использование алоэ в косметологии**

Использование самостоятельно приготовленного косметического средства из алоэ – гарантия положительного результата. Кроме того, это довольно простой, недорогой и эффективный способ повысить самооценку и улучшить внешний вид.

Однако при изготовлении косметических средств, как и лекарственных, необходимо соблюдать определенные правила. Следует использовать нижние листья алоэ, которые надо хорошо протереть, но не мыть, а затем на 2 недели поместить в холодильник. По истечении этого времени листья нужно измельчить с помощью мясорубки, из полученной смеси отжать сок. Таким соком рекомендуется протирать лицо 1 раз в день.

Приготовленный сок можно законсервировать. Для этого следует смешать его с медицинским спиртом в соотношении 8: 2. Хранить препарат следует в холодильнике.

Протирание лица соком алоэ поможет не только при угревой сыпи, но и при раздражении кожи.

Если свежий сок прикладывать на 10 минут к проблемным зонам, то это предупредит и отсрочит появление морщин. При регулярном использовании сока алоэ кожа надолго сохранит здоровье и хороший внешний вид.

## **Косметические маски из алоэ**

### **Маска из редьки и алоэ**

1 редьку хорошо помыть, натереть на терке примерно 20 г и перемешать с отваром шалфея (1 столовая ложка сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды), добавить 1 чайную ложку сока алоэ. Все хорошо перемешать и нанести на лицо тонким слоем. Через 20 минут маску смыть теплой водой.

### **Маска из алоэ с горчицей**

½ чайной ложки сухой горчицы развести 5 столовыми ложками отвара зверобоя, добавить 2 столовые ложки сока алоэ и 1 чайную ложку растопленного сливочного масла. Ватным тампоном наложить смесь на лицо и шею. Маску подержать некоторое время в зависимости от типа и чувствительности кожи. Смыть следует прохладной водой, после этого необходимо использовать увлажняющий крем.

### **Косметический лед**

½ стакана настоя шалфея и 2–3 столовые ложки сока алоэ смешать, залить в формочки для льда и поставить в морозильную камеру.

Протирать лицо кубиками полученного льда 1 раз в день.

### **Маска из алоэ со сметаной**

1 столовую ложку сметаны соединить с ½ чайной ложки меда, добавить по 1 столовой ложке настоя зверобоя и сока алоэ, все тщательно перемешать. Нанести смесь на кожу лица и держать 12–15 минут. Смыть маску следует попеременно теплой и прохладной водой. Маска разглаживает морщины и омолаживает кожу лица.

### **Маска из алоэ с баклажаном**

1 баклажан помыть и очистить от кожуры, натереть на крупной терке примерно 50 г. Добавить 2 столовые ложки отвара зверобоя и 1 столовую ложку алоэ. Растопить на водяной бане 1 чайную ложку пчелиного меда и соединить все компоненты. Наносить маску следует в два приема: сначала нанести часть смеси, подождать, пока она впитается, и затем нанести оставшуюся смесь. Спустя 15–20 минут снять с помощью ватного тампона. Лицо вымыть горячей водой и протереть кусочком льда. Не следует использовать полотенце, необходимо, чтобы кожа высохла самостоятельно. В заключение процедуры на лицо нанести увлажняющий крем. Маску можно применять 2–3 раза в неделю, чередуя с другими масками.

### **Маска из алоэ со свеклой**

1 свеклу следует хорошо вымыть и варить в течение 2 часов, затем остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке, добавить 1 столовую ложку сока алоэ, 3 столовые ложки свежего молока и соединить с 4 столовыми ложками настоя зверобоя. Смесь перемешать. Нанести на лицо на 10 минут и смыть теплой кипяченой водой, лицо смазать кремом, соответствующим типу кожи.

### **Маска из алоэ и моркови**

Среднюю морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить 1 столовую ложку сока алоэ и ½ стакана концентрированного отвара (40 г травы на 200 мл воды) из травы зверобоя продырявленного. Полученную массу нанести на марлю ровным слоем и наложить на лицо. В неподвижном состоянии следует полежать 15–20 минут, затем ополоснуть лицо теплой водой.

### **Маска из алоэ с кабачком**

½ кабачка пропустить через мясорубку, добавить 100 г кефира, 1 столовую ложку сока алоэ и 30 г настоя зверобоя, все тщательно перемешать. Маску нанести на 20 минут на лицо и шею, смыть прохладной водой.

**Автор:** Ю. Николаева

**Издательство:** РИПОЛ классик

**ISBN:** 978-5-386-03264-7

**Год:** 2011

**Страниц:** 192