

ПАЧУЦЕЯ



**АПТЕКА**

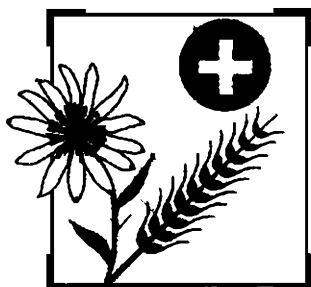
*на подоконнике*

*золотой ус  
индийский лук  
алoe  
каланхоэ*



Серия  
«Панацея»

**Л. Николаев**



***Аптека***

***на подоконнике***

- ✓ Золотой ус
- ✓ Индийский лук
- ✓ Алоэ
- ✓ Каланхоэ

**Издание 3-е**

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2006

УДК 615.89  
ББК 53.52  
КТК 334  
Н63

**Николаев Л.**

Н63      Аптека на подоконнике / Л. Николаев. – Изд. 3-е.  
– Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 186 с. – (Панацея).

**ISBN 5-222-08027-7**

Золотой ус и индийский лук – растения-целители, недавно вновь «открытые» народной медициной. Уникальные лечебные возможности этих растений, а также уже известных алоэ, каланхоэ и других домашних «лекарей» позволят вам раз и навсегда забыть дорогу в аптеку! В книге приводится множество рецептов народной медицины, рассказывается о способах выращивания растений и ухода за ними.

Для широкого круга читателей.

**ISBN 5-222-08027-7**

**УДК 615.89  
ББК 53.52**

© Л. Николаев, 2006

© Оформление: изд-во «Феникс», 2006



## Золотой ус

Ботаническое название золотого уса — *Callisia fragrans*, что в переводе с латыни обозначает «каллизия душистая». Впрочем, есть еще не менее трех синонимичных названий, под которыми каллизия была описана в разное время и разными исследователями: *Rectanthera fragrans*, *Spiroseta fragrans*, *Tradescantia dracaenoides*.

Ближайшие родственники каллизии душистой — традесканция и зебрина, — как и она сама, входят в большую группу традесканциевых растений (*Tradescantia*). *Callisia fragrans* происходит из семейства коммелиновых (*Commelinaceae*) и относится к роду *Callisia* Loeft.

Кроме нее самой, родовое имя «каллизия» носят еще *Callisia cordifolia*, *Callisia elegans*, *Callisia graminea*, *Callisia micrantha*, *Callisia monandra*, *Callisia ornata*, *Callisia repens*, *Callisia rosea*... — всего 12 видов многолетних травянистых растений, произрастающих в Центральной Америке, тропических и субтропических зонах Южной Америки, на Антильских островах и в юго-восточной Азии.

*Callisia fragrans* культивируется во многих странах как декоративное и комнатное растение. Вот схема распространения каллизии на территории «неродной» для нее Северной Америки.

С научным названием растения мы с вами, я надеюсь, разобрались, а в том, что касается народных, то достаточно взглянуть на каллизию душистую, чтобы понять, почему у нее так много других имен! *Кукрузкой* растение называют потому, каллизия душистая внешне удивитель-



но напоминает кукурузу с мясистыми прямостоячими побегами, которые формируют стебель, достигающий 1,5–2 м высоты, и горизонтальными побегами-усами, отходящими от нижних узлов стебля. Одним из наиболее характерных признаков «подлинности» цветка можно считать хорошо развитые очередные листья ланцетовидной формы примерно 5–6 см в ширину и 20–30 см в длину. В комнате каллизия цветет редко, но при бережном с ней обращении можно наблюдать удивительную картину цветения, когда распускаются мелкие душистые цветки, собранные в метельчатые соцветия.

*Венериным (или живым) волосом* каллизию называют из-за особого строения листа: попробуйте разорвать листик *золотого уса*, и вы увидите, как вытягиваются из него тонкие волоски. Нечто похожее происходит и с листиками подорожника, когда их разрывают, чтобы приложить к ране.

*Дальневосточным усом* каллизию называют потому, что взрослое растение, популярное именно в тех краях, пускает горизонтальные побеги-усы, как прекрасно знакомая всем нам садовая земляника. Кстати говоря, укореняется *золотой ус* точно так же.

Вообще же многие народные названия каллизии душистой — например, *золотой ус* или *домашний женьшень* — скорее эмоциональные, чем рациональные, то есть передают наше отношение к чудо-растению! Я имею в виду, что и усы у нее ничуть не желтые и не золотистые, а скорее красноватые, коричневатые и даже бордово-фиолетовые, и внешнего сходства с женьшенем тоже нет... Зато целебные свойства есть, а о чудодейственной силе растения слагают в народе легенды, и с каждым новым днем народная молва наделяет его все новыми и новыми чудодейственными свойствами.

Избыточность рекламной по сути информации скорее навредила каллизии, чем помогла. Я имею в виду, что с

первыми же печатными публикациями о лечебных свойствах *золотого уса* появилась и определенная путаница в его описании. Целебные свойства стали по недоразумению приписываться растению из того же семейства, что и *золотой ус*, но принадлежащему к другому роду. И, что самое грустное, целебными свойствами не обладающему.

При этом многие читатели были введены в заблуждение и пытались лечиться пресловутой дихоризандрой букетоцветковой, ни внешне, ни «внутренне» на *золотой ус* не похожей и его терапевтическими свойствами не обладающей.

Если у вашего цветка цельные листья эллиптической и ланцетовидной формы, слегка расширенные у основании с верхушечными соцветиями и синими цветами — значит, вы действительно купили цветок из рода *Dichorisandra* Микан, объединяющего более 30 видов многолетних травянистых тропических растений и никакого отношения к кукурузке, то есть к *золотому ус*у не имеющего.

### **Каллизия в вашем доме!**

Даже не знаю, с чего лучше начать! Наверное, с того, что каллизия скромна и неприхотлива в быту, характер у нее — мягкий и спокойный, нрав — тропический, теплолюбивый! А если серьезно, то никаких проблем с «воспитанием» и выращиванием *золотого уса*, как правило, не возникает, если подходить к делу с должным вниманием и заботой.

При всей своей неприхотливости и нетребовательности растению нужен уход — самый обычный, как и любому другому декоративному или овощному растению. Хотя и с некоторыми оговорками. Я хочу сказать, что большинство комнатных растений — существа гораздо более избалованные, изнеженные и... зависимые, чем их дикорастущие собратья или, допустим, лук, картофель и чеснок.



Если вы разводили комнатные цветы до появления в доме каллизии душистой, то должны отдавать себе отчет в том, что «самый обычный уход» предполагает целый комплекс неотложных мер по созданию растению благоприятных и комфортных условий существования, не говоря уже об индивидуальном к нему подходе! Вы не можете ухаживать за *золотым усом* так, будто бы он роза или кактус. И наоборот!

Для начала обеспечьте *золотому усу* необходимые температурный и световой режимы, постоянно поддерживая благоприятные для него влажность воздуха и увлажненность почвы...

Точно так же, как и мы сами любим время от времени побаловать себя чем-нибудь вкусеньким, не прочь «полакомиться» подходящими ей органическими и минеральными удобрениями и каллизия, поэтому никогда не забывайте регулярно подкармливать растение.

Рано утром, перед тем как делать утреннюю гимнастику, мы с вами всегда открываем форточки или окна и проветриваем квартиру. Но известно ли вам, уважаемые читатели, что приток свежего воздуха нужен не только нам одним, но и комнатным растениям? Поэтому всегда проветривайте помещение, в котором вы их выращиваете.

Как и любому другому живому существу, растению иногда хочется побыть «одному», поэтому не надоедайте цветку, не дергайте его, переставляя с места на место, обеспечьте ему покой, уют и возможность нормального развития, а уж оно вам за это воздаст, что называется, сторицей.

Внешний вид растения — категория не столько эстетическая, сколько функциональная. Не забывайте о том, что у здорового и сильного растения и вид должен быть соответствующим: умытым, причесанным и сытым!



## Температура воздуха и освещенность

Каллизия душистая, как и любое другое теплолюбивое и светолюбивое растение, замечательно растет в просторных и светлых комнатах. Несмотря на свою тропическую «генеалогия», растение не выносит жару и не любит долго «загорать»! Собственно говоря, большинство комнатных тропических растений не выносит температуру воздуха выше  $+23^{\circ}-25^{\circ}\text{C}$ .

Если вы выставите цветок, допустим, на подоконник, выходящий на юг, то в результате длительного воздействия прямых солнечных лучей может измениться окраска листа: блестящий изумрудно-зеленый колер потускнеет, а кончики станут багряно-пурпурными.

Имейте в виду, что лист каллизии — это надежный природный индикатор. И если края верхних листьев начинают темнеть, а нижние увядают и опадают — это верный сигнал о том, что в комнате сильно повышена температура и цветку просто-напросто невыносимо жарко.

Летом *золотой ус* можно вынести на балкон, выходящий на восток или северо-восток, помня о том, что прямого солнечного света растение не выносит. Если каллизия мерзнет, то первым тревожным сигналом станут для вас сворачивающиеся и опадающие листья. Следите за тем, чтобы в зимнее время температура воздуха в комнате не опускалась ниже отметки  $+12^{\circ}\text{C}$ . Это рубеж, точнее, предел, за которым растение может заболеть и погибнуть.

Запомните простую формулу: влажность воздуха в помещении или на улице обратно пропорциональна температуре воздуха. Это значит, что по мере повышения температуры воздуха в комнате понижается его влажность. Вот почему многие растения — и каллизия в том числе — плохо чувствуют себя в домах с центральным отоплением.

Разумеется, всегда можно воспользоваться специальным увлажнителем воздуха, но удовольствие это не из самых дешевых, поэтому приобретите простейший бытовой оп-





рыскиватель. Этого более чем достаточно для регулирования микроклимата в помещениях, где стоят комнатные цветы.

И еще одна важная рекомендация. В холодное время года *золотой ус* опрыскивают с утра для того, чтобы к ночи листья целиком и полностью высохли. Летом и просто в жаркую погоду нельзя опрыскивать цветок, стоящий на открытом солнце, иначе листья «сгорят».

### Цветочный грунт, формовка и режим полива

Для выращивания *золотого уса* больше всего подойдет широкий керамический горшок подходящих размеров. Растение получает необходимое количество микроэлементов и питательных веществ и прекрасно развивается в относительно плотном грунте, состоящем из смеси дерновой земли, парникового гумуса и крупного речного песка, взятых в пропорции 1:1:1. Эксперты рекомендуют добавить в цветочную смесь кусочки древесного угля и керамзита.

Говоря о формовке *золотого уса*, я подразумеваю подвязывание стебля взрослого растения к опоре. Формовка преследует две цели: практическую и эстетическую. Практическая составляющая сводится к укреплению растения, эстетическая — к максимальной декоративности внешнего вида, которой не следует пренебрегать даже в том случае, если вы «разводите» цветы исключительно в лечебных целях.

Требования к поливу довольно просты: он должен быть достаточным и регулярным. Следите за тем, чтобы почва не пересыхала, но и не переувлажнялась. Переувлажнение почвы приводит к заболеваниям корней. Верхний слой почвы не должен слеживаться и твердеть, препятствуя поступлению воздуха к корневой системе, поэтому рыхлите верхний слой хотя бы раз в неделю. Еще раз повторю: земля ни в коем случае не должна пересыхать. В противном случае ваше растение лишится всех листьев, заболеет

и умрет. Первым признаком нарушения водного баланса являются коричневатые и засохшие кончики листьев.

Имейте в виду, что строгое соблюдение временных промежутков — например, между «кормлением» или купанием — на пользу растению не пойдет. Забудьте о регламенте, общаясь с живым существом. Кстати говоря, и сами вы ужинаете не потому, что на часах 19.00, а потому, что хотите есть! И душ вы принимаете, между прочим, не по понедельникам, а утром и вечером. Вот и вашему цветку требуются оптимальный режим питания и чистота, а не обязательный «банный день» по четвергам.

Поливайте растение на ночь или вечером. В холодное время года, когда снижается потребность в питательных веществах, и многие растения находятся в состоянии покоя, соответственным должен быть и режим полива: умеренным, точнее, не таким обильным и интенсивным, как в жару.

Думаю, о воде особо распространяться не нужно. Качество воды — проблема, скорее умозрительная, чем практическая, потому что абсолютному большинству комнатных растений подходит обычная вода из водопроводного крана. Воду следует отстаивать сутки — до полного улетучивания хлора и «самонагревания» до комнатной температуры. Если у вас есть возможность собирать дождевую воду — собирайте, но только в чистые емкости, и ни в коем случае не поливайте деликатное растение зацветшей дождевой водой из бочки с головастиками и еще неизвестно кем.

### Гигиенический уход и подкормка

Как уже было сказано, золотой ус должен быть чистым не только из эстетических, но и из практических соображений. Пыль на листьях комнатного растения не просто ухудшает его внешний вид, а образует своего рода светозащитную пленку, замедляющую процесс фотосинтеза и пре-



пятствующую нормальному газообмену. «Купать» — то есть опрыскивать — растение лучше всего в первой половине дня, чтобы оно успело высохнуть до наступления ночной прохлады.

Если вы высадили *золотой ус* в специальную дерново-гумусовую смесь, то интенсивная подкормка ему не нужна — по меньшей мере, два месяца с момента посадки. Растение подкармливают по мере его разнтия, роста и истощения запасов питательных веществ в цветочной смеси — органическими, минеральными или комплексными удобрениями (особенно в периоды цветения и роста) два раза в месяц в теплое время года и примерно один раз в полтора месяца — в холодное.

### Размножение золотого уса

*Золотой ус* хорош еще и тем, что для его размножения вам не потребуется приобретать никаких специальных приспособлений. Думаю, что даже люди, решительно далекие как от флористики с ботаникой, так и от огородничества с садоводством, слышали когда-нибудь о размножении отводками — пожалуй, наиболее эффективном и наименее «затратном» способе размножения некоторых комнатных, плодово-ягодных и овощных растений.

Все, что вам нужно сделать, это выбрать наиболее сильный и жизнеспособный горизонтальный побег *золотого уса* и, не отделяя от родительского растения, закрепить его на грунте другого горшка с помощью подходящего кусочка алюминиевой или медной проволоки, а то и просто использовать самую обычную шпильку для волос. Закрепив таким образом дочерний отводок *золотого уса*, слегка присыпьте его землей, дождитесь укоренения и отделите молодое растение. Наиболее подходящее время размножения отводками — весна и лето.

Еще одним проверенным и эффективным способом размножения каллизии душистой считается черенкование. Для

укоренения необходимо отделить дочерний побег от родительского растения и погрузить его в емкость с водой примерно на три четверти длины.

Длина отделенного дочернего побега будет зависеть от величины родительского растения и должна составлять не менее 10–12 см. Следует иметь в виду, что отделенные горизонтальные побеги-черенки формируют корневую систему несколько медленнее вертикальных. Весь процесс укоренения в воде займет не менее недели.

Заранее хочу предупредить: следует одновременно укоренять сразу несколько черенков, потому что по малоизвестным — вернее, полумистическим причинам — при каждом черенковании начинает капризничать и отказывается давать корни примерно половина отделенных дочерних побегов.

### ***Золотой ус — панацея XXI века?***

Помните статьи, комментарии, интервью, точнее, ворох былей и небылиц, нагроможденный в свое время вокруг проросшей пшеницы, морозника (кстати говоря, запрещенного к употреблению в медицинских целях из-за высокой токсичности!), щиряцы (амаранта), сабельника, японского артишока (чистеца Зибольда)? Я тоже прекрасно их помню, поэтому изначально мной двигало любопытство, желание самостоятельно разобраться в том, что — правда, а что — вымысел в многочисленных публикациях о золотом чудо-усе.

Понадобилось не так уж и много времени, чтобы понять: многое — правда, но не меньше если и не вымысла, то путаницы, разночтений, ошибок и информации, не подкрепленной ни исследованиями фармацевтических свойств растения, ни клиническими испытаниями, ни статистической обработкой. Зато есть, честно скажем, избыток версий,



гипотез и предварительных данных, не подтвержденных, но и не опровергнутых официальной медициной.

По данным А.Н. Цицилина, заведующего ботаническим садом Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), информацией о выдающихся целительных свойствах *золотого уса* современная медицина не располагает. Нет ни совершенно необходимой в таком случае статистики, ни картины клинических испытаний, ни данных по токсикологической активности, ни анализа результатов терапевтического воздействия растения.

Поэтому даже не пытайтесь искать *золотой ус* в фитотерапевтических фармакопеях! В сборниках лекарственных средств, имеющих обязательную силу, это растение и препараты на его основе не значатся. Так выглядит официальная позиция официальной медицины. Правда, лет двадцать тому назад изучением терапевтических и фармацевтических свойств растения занимались в Иркутске и, если мне не изменяет память, в Ленинграде, определенно установив его тонизирующие, общеукрепляющие и бактерицидные свойства. Дальше этого дело не пошло — надо полагать, из-за нехватки бюджетных ассигнований либо из-за... бесперспективности дальнейших исследований.

Между прочим, в том, что касается исследований на предмет токсичности препаратов *золотого уса*, точнее, побочных действий и могущих иметь место последствий, то профессор Семеновым из Иркутского медицинского института было установлено: при внутреннем употреблении препаратов, приготовленных на основе каллизии душистой, не исключены осложнения в виде повреждения голосовых связок и, соответственно, «посаженного» голоса, с большим трудом поддающиеся лечению и восстановлению.

Такого рода неопределенность, вернее, открытость вопроса создает широчайшее поле «деятельности» для разного рода ловцов рыбки в мутной воде и любителей попра-

вить свое финансовое положение за счет недостаточной информированности людей, обращающихся к вам за помощью.

Не менее важным представляется мне и другое соображение, которым просто не могу не поделиться с вами, уважаемые читатели. Почему-то мне кажется, что вы ни при каких обстоятельствах не станете лечить глубокую рваную рану... смесью пороха, мха и паутины — между прочим, необыкновенно эффективного «армейского» средства времен перехода Александра Васильевича Суворова и его чудо-богатырей через Альпы! Обратите внимание: смесь калиевой селитры, серы, древесного угля, мха, выделяющего, на всякий случай, не открытые в то время природные бактерицидные вещества, и клейкой «цементирующей» паутины действительно обладала выраженным, как бы мы сказали сегодня, терапевтическим эффектом. Однако мы такого рода «снадобьями» не лечимся.

Гораздо более деликатным выглядит вопрос лечения с помощью мочи, экскрементов и прочих продуктов, представляющих собой отходы жизнедеятельности человека. И дело тут даже не в преодолении естественного чувства брезгливости, точнее, гадливости. Как говорится, коли уж по-настоящему припечет, так не только уринотерапевтическими и копропрофилактическими методами лечиться начнешь. Дело в выборе — в праве на выбор и осознанном использовании приемлемых средств. Для меня, например, уринотерапия неприемлема. Неприемлема потому, что я в такое лечение не верю. Не верю и все — точка... Но это не означает, что и вы должны следовать моему примеру — возможно, далеко не образцовому.

К чему я клоню? К тому, что наряду с традиционными народными средствами — а мы вправе ставить вопрос именно таким образом! — существует и нетрадиционная народная медицина. Менее привычная, менее распространенная, но не менее действенная и целительная. Вот почему нельзя



объяснять популярность уриносредств, голубой глины или, допустим, перекиси водорода одной только фармацевтической безграмотностью населения, точнее, рыночной либерализацией и, как следствие, тотальным обнищанием широчайших слоев народных масс.

Хотя и не без этого... И все же хочу обратить ваше внимание на статью «Лечебный вдох» доктора медицинских наук В. Найдина, заведующего отделением реабилитации НИИ нейрохирургии им. Бурденко, опубликованную в одном из прошлогодних номеров журнала «Будь здоров!». В ней серьезные люди из серьезного НИИ утверждают, что разработали эффективный, безопасный и недорогой препарат для лечения болезни Паркинсона, основанный на использовании... перекиси водорода.

### ***Человек в царстве растений***

Даже если вы никогда не увлекались ботаникой или, допустим, растениеводством, то вам, думаю, все равно будет интересно узнать, что из 350 000 ныне живущих растений, делящихся на самостоятельные царства, к лекарственным относятся около 20 000 видов. В официальной российской фитотерапии используется около 250 видов лекарственных растений, причем только 50 из них возделывается в культуре, а потребность в оставшихся 200 видах обеспечивается за счет дикорастущей флоры.

Чем можно объяснить соотношение 250 к 20 000? Правильно, сырьевой базой! Применительно к каллизии душистой, не значащейся в списках лекарственных растений, и в переводе на язык фармацевтики, оперирующей тысячами тонн лекарственного растительного сырья, это означает примерно следующее: одним из наиболее важных предварительных условий проведения дорогостоящих, многолетних и многоуровневых исследований фармацевтических свойств растения на предмет его последующего вне-



дрения в медицинскую практику является наличие или отсутствие... сырьевой базы.

Именно этим, а не только нерасторопностью, неповоротливостью и недостатком финансирования объясняется тот факт, что из всего многообразия лекарственной тропической флоры в отечественном здравоохранении используются алоэ, катарантус, каланхоэ, ортосифон, эвкалипт, эрва.

Вот, пожалуй, и все. Мало? Согласен, но мы-то с вами живем не в Мексике, лидирующей не только по числу месторождений серебряной руды и, соответственно, по добыче этого драгоценного металла, но и по количеству кактусов (одних только видов которых насчитывается здесь не менее 500!) на душу населения!

Что определяет стратегию и тактику немедикаментозного лечения? География, климат и, разумеется, биоценоз — та совокупность растительного и животного миров, а также микроорганизмов, которые населяют данный ареал и отличаются от себе подобных, населяющих другие ареалы, приспособляемостью и отношениями между собой.

Добавьте сюда национальные и исторические традиции использования в нелекарственной терапии тех или иных трав и растений, и вы получите полную картину того, что афористично описывается в народе примерно так: то, что русскому на пользу, немцу — смерть. И наоборот!

Мы разные и интересны своей непохожестью — москвичи, питерцы, ростовчане... И дело даже не в том, что в Москве любая донская рыба называется «зеблой» — маленькой или большой, а те же пельмени совершенно по-разному готовят на Дону и, допустим, в Сибири. Мы разные и в своих реакциях на расстояния, темп жизни, давку в общественном транспорте и лекарственные препараты — в том числе и на растительные.

Поэтому мы и говорим, что в каждом регионе, в каждой стране и у каждого народа распространены свои методы немедикаментозного лечения и, соответственно, своя





**фитотерапия.** Как говорят на Дону, лечись тем и ешь то, что растет поблизости! Это значит, что свои излюбленные лекарственные растения были и у тольтеков, и у ольмекков, и у сапотекков, и у майя, населявших Мексику в древние времена, как есть они и у современных мексиканцев — индейцев, метисов испано-индейского происхождения и потомков европейцев.

Как есть свои лекарственные предпочтения и у нас с вами, уважаемые читатели, потомки народов и языков, населявших наше богоспасаемое Отечество с древнейших времен.

## **ЗОЛОТОЙ УС ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ**

### ***Лекарственные формы и способы применения золотого уса***

Препараты каллизии душистой отличаются широким спектром действия и используются как для наружного, так и для внутреннего применения. Продолжительность лечения и концентрация лекарственных форм определяются индивидуальной переносимостью, возрастом больного, особенностями протекания заболевания и схемой лечения. В некоторых случаях допускается использование лекарственных форм каллизии душистой в сочетании с препаратами, приготовленными из других лекарственных растений, а также апитерапией и сокотерапией.

Целебный возраст каллизии душистой «исчисляется» *суставчиками* — отдельными междоузлиями, образующими боковые ланцообразные побеги растения. Как только на усе появляется 9—10 суставчиков, и они приобретают характерную фиолетовую окраску — растение считается готовым к употреблению.

Прежде чем приступать к приготовлению лекарственных препаратов из усов растения, их необходимо упаковать

вать в пищевую пленку и выдерживать в холодильнике при температуре от  $+2^{\circ}\text{C}$  до  $-4^{\circ}\text{C}$  в течение полутора-двух недель.

Таким же образом приготавливаются и препараты из частей ствола каллизии душистой. Следует иметь в виду, что они являются наиболее сильнодействующими, и все случаи передозировки регистрируются при употреблении именно этих препаратов.

При использовании листьев золотого уса растительное сырье упаковывают опять-таки в пищевую пленку и выдерживают под морозильником при такой же температуре, но в течение всего лишь трех дней. Накладывание цельных листов растения на поврежденные участки кожи может вызвать аллергическую реакцию раневой поверхности и прилегающих участков.

В остальном действуют три «золотых правила» лечения растениями:

- ❖ не рекомендуется смешивать лекарственные и нелекарственные методы лечения;
- ❖ во время лечения лекарственными растениями следует исключить из диеты мясные блюда, ограничить употребление кисломолочных и цельномолочных продуктов и отказаться от курения и употребления алкоголя;
- ❖ при нелекарственной терапии рекомендуется делать несколько лечебных процедур в течение дня.

### Настой и отвар

Если методика экстрагирования каллизии душистой не оговорена особо, необходимое количество измельченного растительного сырья (причем листья каллизии душистой измельчают на примерно 5 мм кусочки, а стебли и усы — на 3 мм) помещают в подходящую эмалированную или керамическую посуду и заливают кипяченой водой, остывшей до комнатной температуры, или крутым кипятком из расчета 10 частей воды на 1 часть растительного сырья.



**Настом** готовятся на водяной бане (в кастрюле с кипящей водой) при постоянном помешивании в течение 15 минут. Точно так же готовятся и отвары, только их кипятят в два раза дольше — то есть в течение 25–30 минут.

Если технология настаивания не оговорена особо, настой снимают с бани и охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, затем процеживают, отжимают оставшееся растительное сырье, марлю или бинт, добавляют в настой и сливают в подходящую посуду.

Методика настаивания отвара точно такая же, за тем исключением, что к процеживанию можно приступать уже через 15–20 минут после снятия с водяной бани.

Разумеется, это не единственные методики приготовления лекарственных препаратов, а только самые общие. Например, как и в случае с другими лекарственными растениями, настой можно приготовить и в термосе, и в стакане, заваривая измельченное сырье как чай. В том случае, если вы измельчали или растирали растительное сырье, то перед употреблением настоя рекомендуется процедить через марлю...

Одним из аналогов настоя, точнее, одним из вариантов его приготовления является **напар**. Для приготовления напара измельченное растительное сырье заливают кипятком и ставят в медленно остывающую русскую печь или духовку. Растительно-водная смесь должна «сидеть» в духовке всю ночь. После чего необходимо процедить напар через марлю, слить в подходящую посуду и подогреть на водяной бане перед употреблением.

Чтобы не ошибиться с выходом лекарственного средства, держите в уме формулу: 1:10. Она означает, что из одной части лекарственного сырья должно выходить 10 частей настоя, отвара или напара, то есть из 10 г измельченной каллизии душистой получается 100 мл препарата. Учитывайте объемные потери воды на выкипание. Тут возможны два варианта:

1. Изначально берите несколько больше жидкости, чем того требует рецептура приготовления лекарственной формы.

2. После кипячения или выпаривания добавьте в лекарственную форму столько отстоянной кипяченой воды, сколько требуется по рецептуре.

Для приготовления отвара можно воспользоваться и таким способом: измельченное растительное сырье заливают сырой воды, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют при комнатной температуре на ночь. На следующий день ставят на огонь, кипятят под крышкой на небольшом огне, не доводя до кипения, примерно 5–7 минут, затем процеживают и отжимают оставшееся сырье и марлю.

### Настойка

Если методика приготовления настойки в домашних условиях не оговорена особо, растительное сырье помещают в стеклянную бутылку или банку, заливают спиртом соответствующей крепости или водкой, закрывают крышкой и выдерживают не менее недели в темном месте, защищенном от прямого попадания солнечных лучей. Смесь ежедневно взбалтывают. В конце настаивания, когда настойка каллизии душистой приобретет темно-сиреневый цвет, ее процеживают и переливают в подходящую посуду с герметически закрывающейся пробкой. Хранят настойку в темном и прохладном месте.

Если рецептура настойки не оговорена особо, обычная пропорция смеси 1:5, то есть из 10 г каллизии должно получиться 50 мл настойки.

### Кашица и сок

При приготовлении кашицы необходимое количество предварительно измельченного растительного сырья рас-



тирают в фарфоровой, керамической или фаянсовой посуде или пропускают через мясорубку.

Таким же образом можно приготовить и сок, отжимая его из полученной кашицы через редкую ткань. Однако лучше всего воспользоваться бытовым прессом или соковыжималкой. Сок сливают в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышечкой и хранят в темном, сухом и прохладном месте.

### Мазь

Для приготовления мазей на вазелине, ланолине, нутряном свином жире, нутряном барсучьем жире или любой другой жировой основе используется тонкоизмельченное растительное сырье или сок. Мази можно готовить и на растительном масле, причем дольше всего сохраняются и не теряют целебные свойства мази, приготовленные на оливковом масле.

### Масло и масляная эмульсия

Масло можно приготовить двумя способами: «холодным» и «горячим».

Для приготовления масла «холодным способом» отжимают сок из предварительно измельченного стебля и листьев каллизии душистой. Полученный сок сливают в отдельную емкость, оставшийся жмых высушивают, измельчают и заливают оливковым маслом. Настаивайте Масляно-растительную смесь необходимо настаивать в темном месте в течение 3 недель. Затем смесь процеживают, добавляют половину ранее отжатого сока, сливают в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышечкой и хранят в темном, сухом и прохладном месте.

Для приготовления масла «горячим способом» измельчают боковые побеги каллизии душистой и заливают оливковым маслом из расчета 2 части масла на 1 часть расти-

тельного сырья. Затем масляно-растительную смесь ставят томиться в духовку, разогретую не более чем до 30–40°C, и держат при этой температуре 8–10 часов.

Чрезвычайно важным условием является строгое соблюдение температурного режима, поскольку чрезмерно высокая температура разрушительным образом воздействует на целебные свойства растения!

После томления масло процеживают, переливают в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой и хранят в темном, сухом и прохладном месте.

Если рецептура масляной эмульсии не оговорена особо, то для приготовления лекарственного препарата нужно соединить в шейкере (или подходящей стеклянной банке с герметически притирающейся крышкой) необходимое количество спиртовой настойки и оливкового масла (льняного, нерафинированного подсолнечного...). Смесь встряхивают в течение 5 минут и сразу же принимают, чтобы масляная эмульсия не успела разделиться на фракции.

### ***Заболевания сердечно-сосудистой системы***

Сердечная аритмия, атеросклероз, гипертония, гипотония, инсульт, инфаркт, ишемия, прочие нарушения кровообращения и ритма сокращений сердечной мышцы и другие болезни сердечно-сосудистой системы относятся к числу наиболее опасных заболеваний, поражающих сердце, сердечные артерии или вены.

При своевременной диагностике развитие болезни можно предупредить, поэтому нужно знать и о некоторых проявлениях заболеваний сердечно-сосудистой системы. Обратитесь за консультацией к специалисту при появлении красных прожилок на белках, отечности и темных кругов под глазами, морщинок на мочках ушей, красноты под мышками... Многие эксперты считают, что косвенными



признаками сердечных заболеваний могут выступать беспричинная тревожности, страх высоты, боязнь публичных выступлений, болезненная застенчивость, торопливая манера речи и даже «агрессивный» стиль работы.

К основным факторам риска, приводящим к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, относятся: неумеренность в питании, ожирение, курение, сидячий образ жизни, использование оральных контрацептивов, генетическая предрасположенность, возрастные изменения.

### **+** Нарушения кровообращения

Нарушения кровообращения и симптомы сердечно-сосудистых заболеваний проявляются более чем у 300 человек на каждые 100 000 жителей Северной Ирландии, уверенно лидирующей по этому показателю среди всех промышленно развитых европейских держав. А самая высокая распространенность инсульта отмечается в последнее время в Болгарии, где медики ежегодно фиксируют более 800 летальных исходов на каждые 100 000 жителей.

В свою очередь наиболее низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний зарегистрирован в Гренландии, на севере Канады и России, где проживает удивительная народность *инуиты*, которым практически неизвестны такие заболевания, как инфаркты и инсульты.

### **+** Гипертония

Миллионы людей во всем мире страдают от повышенного артериального давления, связанного с гипертонусом мелких артерий и их распространенным сужением. Гипертония — заболевание коварное. Она нередко выступает как самостоятельная болезнь, однако наблюдается и при атеросклерозе, и при заболеваниях почек, и при нервно-психическом перенапряжении. Поэтому, несмотря на продающиеся на каждом шагу тонометры, предоставьте право постановки диагноза квалифицированному специалисту.



Причина повышения давления кроется в нарушениях регуляции тонуса мелких сосудов со стороны коры и подкорковых отделов головного мозга. Как известно, симпатический и парасимпатический нервные стволы отвечают за расширение и сужение артериальной периферии, причем симпатика сужает артерии, а парасимпатика — расширяет. Если нарушения кровообращения не связаны с органическими поражениями органов кровеносной системы, и вы не принимаете назначенных врачом медикаментозных средств, то можно попытаться снизить давление с помощью препаратов, приготовленных на основе кализии душистой и содержащих биологически активные вещества.

Кроме того, препараты *золотого уса*, приготовленные из горизонтальных побегов растения, оказывают эффективное бактерицидное, профилактическое и сосудодукрепляющее действие.



Самая высокая смертность от заболеваний органов системы кровообращения была отмечена в Латвии, где в конце XX века умирали 917 человек на 100 000 жителей. А в наименьшей степени болезням органов кровообращения подвержены йеменцы. Министерство здравоохранения Йемена вот уже много лет регистрирует не более 24 летальных исходов в год на каждые 100 000 жителей...



## Гипотония

Почему-то принято считать, что гипотония — пониженное кровяное давление — менее опасна, чем гипертония, по крайней мере, это заболевание не вызывает скольконбудь серьезного расстройства здоровья. К сожалению, действительности это не соответствует.

Хроническая гипотония вередко наблюдается при малокровии, на фоне аллергических состояний, острых и хронических инфекций, а также при физическом и нервно-психическом перенапряжении. Пониженное кровяное





## Аптека на подоконнике

давление нередко бывает симптомом всевозможных заболеваний, а одной из причин развития болезни может быть снижение тонуса органов или тканей.

Известно, что три жарких летних месяца являются наиболее сложными для гипотоников как в плане общего самочувствия, так и в смысле нарушений кровообращения. Больные жалуются на апатию, сонливость, ухудшение памяти, одышку, нехватку воздуха в состоянии покоя.

Что происходит с сердечно-сосудистой системой при температуре за  $+30^{\circ}\text{C}$ ?

От дикой жары вены расширяются, а часть жидкости в полном соответствии с законом сообщающихся сосудов (прошу прощения за невольный каламбур!) опускается в ноги. В ответ парасимпатический нервный ствол сужает артериальные сосуды, что влечет за собой увеличение частоты сердечных сокращений, однако и этих контрмер бывает недостаточно для поддержания нормального кровяного давления.

Если заболевание не запущено, то и в этом случае прекрасно проявляют себя препараты золотого уса, оказывающие благотворное и стабилизирующее воздействие на вегетативную нервную систему.



Точечный массаж – эффективное средство нормализации кровяного давления при гипотонии. Сильное, но кратковременное надавливание точек непосредственно у ногтевой пластины мизинца следует производить ногтем большого пальца противоположной руки. Массаж лучше всего делать по утрам, не вставая с постели...



## Как лечиться золотым усом?

### Лечебный практикум

Для приготовления спиртоводной настойки возьмите 15–20 суставчиков каллизии душистой, измельчите, и залейте сырье 0,5 л водки. Настаивайте в течение полутора-

луги. Веделю в темном месте, защищенном от прямого по-  
падания солнечных лучей. Не забывайте ежедневно взбал-  
тывать смесь. В конце настаивания, когда настойка при-  
обретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и пе-  
релить в посуду с герметически закрывающейся пробкой.  
Храните настойку в темном и прохладном месте.

Для приготовления спиртовой настойки используется  
70% медицинский спирт. В остальном технология приго-  
товления лекарства остается той же самой.

### **Схема вспомогательного и профилактического лечения сердечно-сосудистых заболеваний**

Прием спиртовой настойки — 3 раза в день за 15–  
20 минут до приема пищи.

Дозировка — 15–20 капель на полстакана кипяченой  
воды.

Продолжительность курса — 10 дней.

✓ **Примечание:** повторный курс профилактики проводится через  
5–7 дней.

## **Нарушения обменных процессов**

Можно утверждать, что предпосылкой множества забо-  
леваний являются нарушения обмена веществ, при этом  
причиной многих наследственных болезней являются ге-  
нетически обусловленные нарушения обмена. Под обмен-  
ными реакциями понимается совокупность всех химичес-  
ких процессов и превращений энергии, которые обеспечи-  
вают жизнедеятельность, развитие и самовоспроизведение  
живых организмов.

В основе обмена веществ лежат процессы анаболизма и  
катаболизма, обеспечивающие непрерывное обновление  
белковых тел и обеспечение их необходимой энергией. Осо-  
бая роль отводится центральной нервной системе, коорди-  
нирующей гормональную регуляцию обменных процессов.



У каждого вида организмов свой, свойственный ему одному, тип обмена веществ, закрепленный на генетическом уровне и зависящий от условий его существования — климатических, территориальных, культурных, социальных.



При эндокринных нарушениях и нарушениях обмена веществ — углеводов (сахаров и крахмалов), а также протеина и жиров — развивается целый ряд заболеваний — от акромегалии, гиперинсулизма и гипогонадизма до надпочечниковой недостаточности, ожирения и тиреозитов.



### Гипогликемия

Нарушения углеводного обмена могут свидетельствовать о предрасположенности к диабету или склонности к гипогликемии. Ранний диагноз гипогликемии, характеризующейся резкими колебаниями уровня глюкозы в крови, затруднен, а наиболее характерные симптомы заболевания — слабость, потливость, головные боли, мигрени, бессонницу и др. — обычно связывают с «нервами». При этом многие даже не подозревают, что больны, а гипогликемия — это, как правило, преддверие диабета.

Аппетит регулируется повышением и понижением уровня глюкозы в крови: повышается при понижении уровня глюкозы и понижается при повышении ее уровня. Больные гликемией испытывают настоящие приступы голода практически сразу же после приема пищи.

Особенности диетической программы как фактора первичной стабилизации вегетативной системы будут зависеть от индивидуальных особенностей организма, а ваша основная задача будет заключаться в том, чтобы найти искомое равновесие, всякий раз увеличивая промежутки между приемами пищи не более чем на полчаса.



Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением! При первых подозрениях на гипогликемию обращайтесь к лечащему врачу!



## Диабет

При юношеском инсулинозависимом диабете типа I происходит отмирание клеток панкреатической железы, ответственных за выработку инсулина, а при так называемом возрастном или взрослом инсулинонезависимом диабете типа II происходит нарушение функции выработки гормонов и, соответственно, ухудшение обмена сахара.

Активность парасимпатического ствола, возбуждаемая, например, углеводсодержащими продуктами, выглядела бы на графике как резкий скачок импульса с последующим возвращением в исходное положение через полтора — два часа.

При инсулинонезависимом диабете типа II чувство голода после употребления углеводов может возникать через 1—4 часа (аналогичная картина наблюдается и при употреблении жиросодержащих продуктов, например, растительного масла).

Следует иметь в виду, что длительность насыщения зависит от множества факторов, поэтому выбирать наиболее подходящие для себя углеводсодержащие продукты нужно постоянно, протестировав соответствующую углеводсодержащую пищу и определив необходимые промежутки между приемами пищи, то есть между утолением чувства голода и его возникновением.



Diabetes mellitus диагностируется в том случае, если утреннее содержание глюкозы в крови составляет более 120 мг на 1 мл крови... Наиболее характерными симптомами диабета являются частые мочеиспускания, жажда и употребление большого количества жидкости, резкая потеря веса, быстрая утомляемость, слабость и раздражительность.



## Как лечиться золотым усом?

### Лечебный практикум

Хочу обратить ваше внимание на то, что ни одна из известных на сегодняшний день лекарственных форм каллизии душистой не является панацеей от всех болезней. Ни настой *золотого уса*, ни отвар, ни напар, ни настойка не лечат диабет! Можно говорить о нормализующем, очищающем и тонизирующем действии растения, которое, повторю еще раз, комплексным медико-биологическим исследованиям не подвергалось и в списке лекарственных растений, принятых к употреблению официальной медициной, не значится.

Что касается опыта народной медицины, практики целителей и фитотерапевтов, то наиболее рекомендуемыми лекарственными формами в этом случае являются поддерживающие и тонизирующие отвары и настои. Не забывайте о том, что принципиальная разница между настоем и отваром заключается не в способе приготовления, а в длительности термического воздействия на растительное сырье.

Для приготовления настоя каллизии душистой положите в подходящую эмалированную или керамическую посуду 1 крупный лист растения (15–20 см) и залейте его 1 л крутого кипятка. Тщательно укутайте посуду и поставьте настаиваться в теплое место. Дайте постоять в течение суток — до тех пор, пока настой не приобретет выраженной малиново-фиолетовой окраски.

Как и в случае с другими лекарственными растениями, настоем можно приготовить и в термосе или готовить на водяной бане не более 15 минут. Если вы измельчали или растирали растительное сырье, то перед употреблением настоя рекомендуется процедить через марлю...

### Схема приема тонизирующего препарата

Прием настоя — 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Дозировка — по 1 столовой ложке за 1 прием.



Продолжительность курса — по показаниям.

- ✓ **Примечание:** использовать растительные препараты только после консультации с лечащим врачом.

## Ожирение

Расплата за ожирение — вернее, за невоздержанность в еде — неотвратима. Избыточный вес объективно признаетсяотягчающим фактором при развитии целого ряда заболеваний — от сердечно-сосудистых до кожных и диабета. Медики давно уже бьют тревогу, а минздравовская статистика и так уже напоминает сводки с фронтов необъявленной войны:

- ❖ гипертоническая болезнь у людей с избыточным весом наблюдается в 4–5 раз чаще, нежели у людей с нормальным весом;
- ❖ ожирение — одна из основных причин, приводящих к развитию деформирующих заболеваний коленных, тазобедренных, голеностопных и позвоночных суставов;
- ❖ среди больных среднего возраста, страдающих диабетом, преобладают тучные и ожиревшие граждане;
- ❖ заболевания поджелудочной железы и желчного пузыря регистрируются у людей с избыточным весом чаще, чем у людей с нормальным весом...

Чрезмерное накопление жировой ткани ведет к безусловно более быстрому изнашиванию организма, не выдерживающему сверхнагрузок, однако многие ли симпатичные толстяки и толстухи осознают опасность своего положения? Ожирение коварно и до поры до времени не сопровождается какими-либо болезненными ощущениями за исключением разве что повышенной утомляемости у женщин и пресловутой «зеркальной болезни» — у мужчин!

Но так бывает действительно только до определенного времени, а потом, когда избыточный вес начинает исчис-



ляться не килограммами, а десятками килограммов, люди с ужасом хватаются за голову — вернее, за проблемные места — и начинают подгонять свои габариты под идеальные, забывая о том, что набрать хотя бы один килограмм лишнего веса легко, сбросить — трудно.

### Идеальный вес?

Существует много методик расчета нормального веса, при этом в бытовых условиях обычно пользуются классической формулой Брока, согласно которой нормальный вес человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100 см. Известно множество модификаций формулы, например, рост минус 100 см и плюс/минус 10% веса. Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах 75 кг  $\pm$  7,5 кг.

Конечно, можно выразиться мягче и назвать ожирение не «ожирением», а допустим, «избыточным весом» или «пикантной пухлостью», однако, нравится вам это или нет, но если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на:

- 11–24% — говорят о I степени ожирения,
- на 25–49% — о II степени ожирения,
- на 50–99% — о III степени ожирения,
- на 100% и более — о IV степени ожирения...

Чтобы определить, есть ли у вас лишний вес или нет, достаточно просто честно взглянуть на себя со стороны, посмотревшись в зеркало. Но бывает и так, что субъективные впечатления подводят, и человек с абсолютно нормальным весом — без лишних килограммов — считает себя толстым.

Чтобы избежать ошибок и не садиться на диету в тот момент, когда нужно не сбрасывать, а напротив, набирать вес, была изобретена формула ВМІ. Что это такое? ВМІ — это аббревиатура от американского Bodymass-Index, что переводится на русский язык, как индекс веса. Методика



использования ВМІ необыкновенно популярна во всем цивилизованном мире и не вызывает абсолютно никаких нареканий ни с медицинской, ни с диетологической, ни с какой-либо другой стороны.



Индекс веса высчитывается по формуле:

$$\text{ВМІ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост}^2 \text{ (м)}$$

Например, при росте 1,58 м вы весите 72 кг. Следовательно, ваш ВМІ вычисляется следующим образом:

$$\text{Вес (72)} : \text{Рост}^2 (1,58 \times 1,58).$$

Берем в руки калькулятор и подсчитываем:

$$1,58 \times 1,58 = 2,4964.$$

$$72 : 2,4964 = 28,8415.$$

Ваш индекс веса равен 28,8415.

Сопоставив цифровое значение индекса с ключом (ВМІ-индекс), вы поймете — нужно ли вам худеть или нет.



ВМІ-индекс

**Менее 19** — забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы!

**От 20 до 25** — физиологическая норма, худеть не нужно, но в оздоровительных, профилактических или эстетических целях можно провести небольшую коррекцию в ту или иную сторону!

**От 26 до 30** — небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения!

**От 31 до 40** — у вас избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез!

**Более 40** — экстремальный лишний вес, обратитесь к диетологу!

Механизация, компьютеризация и роботизация сыграли с человечеством злую шутку! В качестве платы за прогресс мы стали больше есть и меньше двигаться. Переедание и неправильное распределение пищевой «нагрузки» в





течение дня — вот главные факторы, влияющие на стремительное прибавление веса. Кроме того, свой «негативный вклад» вносит и обилие кулинарных соблазнов — тот самый широкий ассортимент гастрономических товаров и услуг, вроде как косвенно свидетельствующий о возросших потребностях и росте благосостояния россиян.

С одной стороны, не может не радовать то обстоятельство, что качество питания перестало быть индикатором «кастовой» принадлежности индивидуума, вернее, мерилом его приближенности к «кормушке» или удаленности от нее. С другой стороны, современный россиянин даже на глазок выглядит погрузнее гражданина РСФСР, сидевшего на перманентной «полуголодной» диете в приснопамятные советские времена. А это тревожный факт.

Мы раздаемся и расплываемся на глазах, а это прямая дорога к деградации. История развития человеческой цивилизации беспристрастно свидетельствует: выживают только энергичные, подвижные и... слегка голодные особи! Поиски «весовой» гармонии возможны только на этом пути, поэтому лозунг дня остается прежним: **нормальный вес — это двигательная активность плюс полноценное здоровое питание!**



### Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум

Эффективными и безопасными фармакологическими средствами для похудения современная медицина не располагает, как не располагала ими и в отдаленном прошлом, когда средневековые эскулапы пичкали желающих похудеть пациентов настойкой опиума, горечью, препаратами ртути или «лечили» полноту искусственным вызыванием рвоты, слабительным и клизмами.

Что касается современных, так называемых фэт-бернеров и прочих не менее популярных и опасных «сжигателей жира», то рассчитаны они на абсолютное стопроцент-

ное здоровье худеющего в начале курса, а вот каким оно будет по его завершении и, самое главное, в дальнейшем — это вопрос... И хотя известно, что некоторые «сжигатели жира» содержат вещества, вызывающие не только аритмию и тахикардию у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и целый букет «сопутствующих» болезней, меньше их, из-за этого в простонародном быту употреблять не стали.

Медики, как уже было сказано, уверяют, что не располагают сколько-нибудь эффективными средствами для похудения, однако ранее потихоньку использовали для лечения конституционных форм ожирения некоторые гормональные препараты. Совсем недавно для этих целей использовался, например, адипозин, получаемый из передней доли гипофиза убойного скота.

Употребление этого препарата давало обнадеживающие результаты, однако вызывало многочисленные побочные реакции — от аллергии до задержки жидкости в организме. Именно поэтому этот препарат и был исключен из номенклатуры лекарственных средств. В настоящее время отечественное здравоохранение допускает ограниченное применение некоторых анорексигенных синтетических соединений негормональной природы, сходных в той или иной мере по структуре или по действию с фенамином, например, фепранон, дезопимон, мазиндол.

Множество фармакологических фирм в строжайшей тайне продолжает работать над созданием «эликсира для толстых». При этом поиск анорексигенных средств, ограничивающих аппетит и подавляющих центры голода и насыщения, расположенные в гипоталамической области, ведется среди соединений эндогенной природы, которые продуцируются непосредственно тканями мозга. Не исключено, что уже очень скоро фармакологи выдадут «на гора» очередную чудо-таблетку, призванную сделать женщину стройной, как березка, если и это новоявленное «чудо»



не навредит ее здоровью также, как и многочисленные аналоги.

Последний фармакологический бум, точнее, последний фармакологический скандал в области активного похудения пришелся на 1996 год. Семь лет тому назад американская Администрация по продуктам питания и лекарственным препаратам — представьте себе, именно одно из сельскохозяйственных подразделений США является наиболее авторитетной лицензирующей организацией в мире, — дала «добро» на использование анорексигенного препарата под названием «фенфлюрамин».

- Ровно через год после легализации препарата эта уважаемая организация, которая не могла «за здорово живешь» отозвать собственноручно выданную лицензию, призвала фирму-производителя «добровольно» отказаться от производства и сбыта фенфлюрамина, не дошедшего до «планового» потребителя, а сразу же сметенного с прилавков драгсторов по обе стороны океана... наркоманами.

Народная медицина также не располагает сколько-нибудь эффективными, вернее, безвредными средствами для похудения. Поэтому, как и в случае с диабетом, можно говорить не о терапевтическом эффекте препаратов *золотого уса*, а об их тонизирующем и очищающем воздействии на человеческий организм.

Для приготовления настоя каллизии душистой возьмите 1 крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких, залейте измельченное сырье 650–700 мл кипятка и кипятите в керамической или огнеупорной посуде на слабом огне примерно 15 минут. Укутайте посуду, поставьте в теплое место и дайте настояться 12–15 часов. Затем профильтруйте отвар и отожмите марлю.

Отвар *золотого уса* рекомендуется употреблять в теплом виде, подогревая необходимое количество на водяной бане.



### Схема приема тонизирующего препарата

Прием настоя – 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Дозировка – по 1 столовой ложке за 1 прием.

Продолжительность курса – по показаниям.

- ✓ **Примечание:** использовать растительные препараты только после консультации с лечащим врачом.

## Заболевания дыхательных путей

### ⊕ Астма

Астма – приступ удушья, который испытывает астматик. Астма развивается вследствие спазма бронхов, либо вследствие сердечной недостаточности, главным образом, левожелудочковой.

Если вы предрасположены к заболеваниям дыхательных путей, никогда не забывайте о том, что обострение заболевания может быть спровоцировано любым из раздражителей – будь то ядохимикаты, сосновая смола, чистящие средства или резкий запах краски. Остерегайтесь респираторных инфекций. Избегайте аллергенов. Главные враги астматика – пыль, плесень и любые предметы интерьера, способствующие накоплению пыли – от ковров до мягких игрушек. Иногда приходится выбирать между здоровьем и домашними животными – попугайчиками, кошками и собаками.

Предотвратить приступ удушья может лекарственная терапия, причем выбор бронхорасширяющих средств достаточно велик – от адренэргических препаратов до кортикостероидов. Но никогда не занимайтесь самолечением, поскольку есть целый ряд заболеваний, симптоматика которых сходна с астмой, а затрудненным и хриплым дыханием может быть не только при хроническом бронхите и эмфиземе, но и при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях. Поэтому приступайте к лечению не с покупки



ингалятора, а с консультации у хорошего пульмонолога или аллерголога.

По неизвестным причинам многие люди ошибочно полагают, что астма или начинается в детстве, или не начинается вовсе. Увы, это не так, и наиболее опасным в этом отношении считается возраст после 35. Именно поэтому так важна профилактика заболевания. Легче предупредить развитие болезни, нежели ее вылечить!

### **+** Бронхит

Бронхит объективно не относится к числу «болезней века». Возможно, этим и объясняется благодушно-равнодушное отношение подавляющего числа больных к этому опаснейшему заболеванию, и они обращаются за медицинской помощью, как правило, тогда, когда... легкие и сердце бывают поражены.

Острый бронхит — это диффузное воспаление трахеобронхиального дерева, прежде всего, слизистой бронхов, соединяющих легкие с горлом. Заболевание вызывается вирусами и бактериями, а также обуславливается неблагоприятными физическими и химическими факторами окружающей среды.

При среднетяжелом течении заболевания нередки жалобы на общее недомогание, слабость, боли в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенки. Обычно острый бронхит сопровождается сухим кашлем на фоне одышки и затруднения дыхания.

Продолжительность заболевания составляет примерно 7 дней, причем наиболее острые проявления бронхита стихают уже к 4 дню при соблюдении режима и оптимальном лечении.

### **+** Острый тонзиллит

Острый тонзиллит или ангина относится к числу острых общих инфекционных заболеваний, характеризующих-

ся развитием воспалительного процесса в скоплениях лимфаденоидной ткани глотки и гортани с локализацией в области небных миндалин, язычной, гортанной и носоглоточной миндалин.

Возбудителями инфекции являются стафилококки, стрептококки и пневмококки, хотя современная медицина не исключает и возможность вирусной этиологии острых тонзиллитов. Инфекция может передаваться воздушно-капельным и алиментарным путями.

К предрасполагающим факторам острых тонзиллитов относятся снижение реактивности организма, хроническое воспаление небных миндалин, гнойные заболевания носа и его придаточных пазух, кариозные зубы, общее и местное переохлаждение. Заболевание протекает на фоне повышения температуры тела и характерных болей при глотании. Больные испытывают недомогание и общую слабость, жалуются на периодический озноб, головную боль и боли в суставах. Продолжительность заболевания зависит от формы острого тонзиллита и составляет примерно 5—7 дней при соблюдении режима и оптимальном лечении.

### Туберкулез

Туберкулез органов дыхания — тяжелейшее инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза человеческого типа, реже — бычьего, в исключительных случаях — птичьего. Заражение происходит аэрогенным путем, хотя отмечают и случаи инфицирования после употребления в пищу молока и мяса зараженных животных и яиц зараженных птиц.

Заболевание сопровождается образованием туберкулезных бугорков и более крупных очагов в лимфатических узлах и легких. Лечение — консервативное с использованием противотуберкулезных препаратов в сочетании с гигиеническим режимом, по жизненным показаниям возможно использование оперативных методов лечения.



Имейте в виду, что восстановление пошатнувшегося здоровья зависит не только от индивидуальных особенностей организма, но и от степени запущенности заболевания. Не занимайтесь самолечением. Вовремя обращайтесь к врачу.

## ⊕ Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум

1. Для приготовления спиртовой настойки возьмите 15–20 суставчиков каллизии душистой, измельчите, и залейте сырье 0,5 л 70% медицинского спирта. Настаивайте в течение полутора-двух недель в темном месте, защищенном от прямого попадания солнечных лучей. Не забывайте ежедневно взбалтывать смесь. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Храните настойку в темном и прохладном месте.

Для приготовления спиртоводной настойки используется 40° водка. В остальном технология приготовления лекарства остается той же самой.

2. Для приготовления мазей на жировой основе (вазелин, ланолин, нутряной свиной жир) используется кашица (измельченное растительное сырье) или сок. Для получения кашицы пропустите через мясорубку необходимое количество листьев и стеблей растений. Для получения сока измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья каллизии душистой и отожмите сок через марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего использовать ее.

Смешайте свежотжатый сок растения с нутряным барсучьим жиром в пропорции 1:3. Кашица смешивается в пропорции 2:3. Храните мазь в сухом и прохладном месте.

3. Для приготовления лечебной смеси смешайте свежеприготовленную растительную кашицу (из боковых по-

бегов и крупных листьев) с жидким медом в пропорции 1:1. Храните растительно-медовую смесь в сухом и прохладном месте.

### Схема лечения при астме и бронхите

Прием спиртовой настойки — 3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи

Начальная дозировка — 10 капель на  $\frac{1}{6}$  стакана кипяченой воды.

1 день лечения — 10 капель на  $\frac{1}{6}$  стакана кипяченой воды.

Со 2 по 30 день — увеличивайте дозировку на 1 каплю в день.

С 31 по 60 день — уменьшайте дозировку на 1 каплю в день.

Продолжительность курса — 60 дней

- ✓ **Примечание:** во избежание появления аллергических реакций категорически не рекомендуется употреблять настойку в «чистом виде», запивая капли водой; всегда растворяйте необходимое количество лекарства в воде!

### Схема лечения при остром тонзиллите

Полоскание — 5–7 раз в течение дня.

Дозировка — 5–10 капель спиртоводной настойки на 1 стакан кипяченой воды.

- ✓ **Примечание:** используйте препарат до исчезновения болей при глотании и других симптомов заболевания

### Схема лечения при простудных заболеваниях

Растирания мазью. — 2–3 раза в день перед сном.

Дозировка — индивидуально.

Примечание — мазь, приготовленная на основе детского крема, может использоваться для лечения кожных болезней; мазь, приготовленная на основе вазелина, может использоваться для лечения трофических язв и ушибов.



## Аптека на подоконнике

### **Схема вспомогательного лечения при туберкулезе**

**Прием растительно-медовой смеси — 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды**

**Дозировка — по 1 чайной ложке за 1 прием**

**Продолжительность курса — по показаниям**

- ✓ **Примечание:** курс приема растительно-медовой смеси в обязательном порядке должен сочетаться с медикаментозным лечением; растительно-медовая смесь может быть использована для лечения бронхита, острого тонзиллита и других простудных заболеваний.

## **Аллергические заболевания**

Аллергия — одно из наиболее распространенных и наименее поддающихся лечению заболеваний. Реакция повышенной чувствительности на обычно безвредные вещества — косметику, лекарства, шерсть животных, пищевые продукты, кожаные изделия... — регистрируется примерно у каждого седьмого человека. Мало того, аллергическую реакцию вызывают тепло, холод и даже солнечный свет!

Вот уже несколько лет в карманах жителей большинства европейских стран шуршит и хрустит новая европейская валюта — евро, бренчат в карманах одно- и двухцентовые монетки. Минздрав Австралии, где также предусмотрено хождение новых дензнаков, заблаговременно предупредил своих сограждан: это может быть опасно для вашего здоровья!

Бумажные деньги опасений не вызывали, зато мелочь, по мнению австралийских медиков, представляет собой угрозу для аллергиков. Дело в том, что содержание никеля в разменной монете первоначально составляло около 25%, что было чревато дерматитами и дерматозами для почти что миллиона австралийцев. Австралия выступила против введения чрезвычайно опасной валюты, что заста-

вило ЕС изменить процентное содержание никеля в соответствии с принятыми на Зеленом континенте нормами!

Аллергическая реакция на металлы зафиксирована врачами-аллергологами многих стран относительно недавно. Известно, что аллергию может спровоцировать не только никель, но и такие металлы, как цинк, хром и свинец, входящие в состав сплавов, из которых производится всевозможная бижутерия, а также заколки, застёжки, браслеты для часов, монеты, ключи, наперстки, иглы и даже дужки очков.



Впервые о контактном никелевом дерматите, выражающемся в раздражении и покраснении кожи и даже появлении зудящих волдырей, заговорили после повсеместного утверждения моды на джинсы. Тогда обладатели модной молодежной одежды стали жаловаться на зуд в области соприкосновения пуговиц и «зипов» с телом, который проходил иной раз и без применения медикаментозных средств, стоило только заправить майку в джинсы, то есть ограничить прямой контакт пуговицы-аллергена с кожей.

### Аллергический насморк

Большая часть года становится настоящей пыткой для людей с аллергической реакцией на цветочную пыльцу. Слезящиеся глаза, приступы внезапной заложенности носа, водянистые или слизистые выделения, чихание... — все это вазомоторный или аллергический насморк, который наблюдается, главным образом, у больных с общими вегетативными расстройствами, причем бурную реакцию слизистой оболочки полости носа вызывает даже малейшее раздражение нервных окончаний или отдаленных рефлексогенных зон. Заболевание связано с активным выбросом гистамина, и, кстати говоря, медикаментозное лечение заключается в специфической десенсибилизации и назначении антигистаминных препаратов.



У больных аллергическим насморком, относящихся к высокому типу, наблюдается повышенный тонус парасимпатического ствола, поэтому для стабилизации вегетативной нервной системы им требуются, прежде всего, жиры. Низкий тип нередко демонстрирует повышенную чувствительность к злаковым и зерновым. В этом случае лучшим стимулятором вегетативной системы и лучшим лекарством против аллергии будут углеводы, поэтому привыкайте начинать день с кусочка сахара натоцак.



### Как лечиться золотым усом?

#### Лечебный практикум

Ни один препарат каллизии аллергию не лечит! По крайней мере, достоверной информации на этот счет не имеется. Однако можно с уверенностью говорить о выраженном антимикробном, укрепляющем, очищающем и тонизирующем, воздействии растения. И в этом смысле *золотой ус* решительно незаменим.

✓ **Внимание!!!** *Употребляя растительные препараты, следует быть особенно внимательным и осторожным при дозировании лекарства. Особенно часто резкое ухудшение состояния при передозировке лекарства отмечается у страдающих аллергией на пыльцу цветущих растений.*

Для приготовления настоя каллизии душистой положите в подходящую эмалированную или керамическую посуду 1 крупный лист растения (15–20 см) и залейте его 1 л крутого кипятка. Тщательно укутайте посуду и поставьте настаиваться в теплое место. Дайте постоять в течение суток — до тех пор, пока настой не приобретет выраженной малиново-фиолетовой окраски.

Как и в случае с другими лекарственными растениями, настой можно приготовить и в термосе. Если вы измельчали или растирали растительное сырье, то перед употреблением настой рекомендуется процедить через марлю...

### **Схема вспомогательного общеукрепляющего лечения при аллергии**

Прием настоя — 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Дозировка — по 1 столовой ложке за 1 прием.

Продолжительность курса — по показаниям.

- ✓ **Примечание:** использовать растительные препараты только после консультации с лечащим врачом.

### **Ревматические болезни.**

Предметом ревматологии является большая группа так называемых ревматических болезней, объединенных по признакам преимущественного поражения опорно-двигательного аппарата. Ревматология — самостоятельный раздел современной медицины, занимающийся изучением и лечением как истинных форм ревматизма, так и ревматических заболеваний в целом.

В группу основных ревматических заболеваний входят болезни суставов, васкулиты и диффузные болезни соединительной ткани. Они имеют сходную симптоматику с истинным ревматизмом, и в то же время существенно от него отличаются как по этиологическим признакам и патогенезу, так и по клиническим проявлениям.

В группу так называемых микрокристаллических артритов входят болезни суставов, имеющие различные причины возникновения и развития болезненных процессов. Все эти болезни характеризуются отложением в суставах микрокристаллов различного состава, проявляются в форме острых артритов одного или нескольких суставов и протекают в виде атак.

**Пирофосфатная артропатия** — болезнь с до конца не выясненной этиологией, проявляющаяся в виде отложения кристаллов пирофосфата кальция в хрящах и суставах — чаще всего коленных. В одних случаях симптомати-



ка заболевания отдаленно напоминает подагру — отсюда еще одно название пирофосфатной артропатии: «псевдоподагра». В других отмечаются отдельные признаки, встречающиеся при остеоартрозе, но на фоне поражения коленных, лучезапястных, голеностопных и других суставов, в целом для остеоартроза не типичных. Отсюда происходит третье название заболевания: «псевдоостеоартроз».

**Подагра** — хроническое заболевание, возникающее в результате нарушения метаболических процессов — прежде всего, обмена пуриновых оснований и мочевой кислоты и характеризующаяся отложениями кристаллов уратов в суставах и других тканях. Подагрой страдают преимущественно мужчины среднего возраста. Подагра в буквальном переводе с греческого обозначает «капкан для ног», хотя наряду с поражением суставов нижних конечностей, образованием подкожных узелков и симптомами мочекаменной болезни наблюдаются рецидивирующие артриты голеностопных и коленных суставов, а также артриты мелких суставов кистей.

К главным причинам, вызывающим приступы подагрического артрита, относятся: наследственные факторы, алкогольные эксцессы, переедание и избыточное употребление продуктов, богатых пуриновыми основаниями — прежде всего, мяса, а также посттравматические последствия, полостные операции и передозировка некоторых медикаментозных средств — прежде всего, мочегонных и рибоксина.

**Псориатический спондилоартрит** — воспаление сустава или нескольких его элементов, наблюдаемое у больных псориазом. Отличительной особенностью псориатического спондилоартрита является несимметричный характер поражения суставов. В редких случаях развивается специфичное поражение суставов — так называемый обезображивающий артрит.

**Ревматоидный артрит** — системное воспалительное заболевание соединительной ткани, характеризующееся про-

грессирующим воспалением любых суставов конечностей — лучезапястных, пястно-фаланговых, проксимальных межфаланговых суставов кистей, плюснефаланговых суставов... — с преимущественным поражением по типу хронического прогрессирующего эрозивно-деструктивного полиартрита.

**Остеоартрозы** — это относительно большая группа заболеваний суставов (от деформирующих артрозов до деформирующих остеоартрозов), характеризующихся дегенеративно-дистрофическими изменениями в суставном хряще. В отличие от артритов воспалительные процессы при остеоартрозах выражены менее ярко, обострения эпизодически и непостоянны. Различают первичный и вторичный остеоартрозы с примерно одинаковым патогенезом и тенденцией к прогрессированию.

**Болезнь Бехтерева** или анкилозирующий спондилоартрит — заболевание с до конца не выясненной этиологией и патогенезом, представляет собой хроническое системное воспаление межпозвоковых суставов и характеризуется поражением крестцово-подвздошных, межпозвоковых сочленений, реберно-позвоковых суставов и суставов отростков позвонков.

Заболевание начинается обычно на рубеже второго и третьего десятилетия жизни, поражая, главным образом, мужчин. Обязательный симптом болезни Бехтерева — поражение позвоночника, сопровождающееся болями в различных (иногда во всех) отделах — чаще всего в поясничном и крестцовом.

Заболевание нередко проходит на фоне артрита суставов конечностей, при этом чаще всего поражению подвергаются тазобедренные, коленные, голеностопные, плечевые и грудино-ключичные суставы. Реже отмечается артрит мелких суставов кистей и стоп. Иногда наблюдается поражение аорты, миокарда, эндокарда, почек, мочевыводящих путей и других внутренних органов и систем.



## Как лечиться золотым усом?

### Лечебный практикум

1. Для приготовления масла «холодным способом» отожмите сок из 1 измельченного стебля (10–12 см) и 2–3 крупных листьев каллизии душистой. Полученный сок слейте в отдельную емкость, оставшийся жмых хорошо высушите, измельчите и залейте 1,5 стакана оливкового масла. Настаивайте масляно-растительную смесь в течение 3 недель в темном месте. Затем процедите смесь и добавьте в нее половину отжатого сока.

Слейте масло каллизии душистой в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой. Храните в темном, сухом и прохладном месте.

2. Для приготовления масла «горячим способом» возьмите боковые побеги каллизии душистой, измельчите и залейте оливковым маслом из расчета 2 части масла на 1 часть растительного сырья. Поставьте масляно-растительную смесь в духовку, разогретую не более чем до 30–40°C, и держите при этой температуре 8–10 часов.

✓ **Внимание!** *Соблюдайте температурный режим: более высокая температура разрушительным образом воздействует на целебные свойства растения!*

После томления процедите масло каллизии душистой, слейте в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой. Храните в темном, сухом и прохладном месте.

3. Для приготовления мази измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья каллизии душистой и отожмите сок через марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего использовать ее.

Смешайте свежотжатый сок растения с нутряным свиным жиром в пропорции 1:3. Храните мазь в сухом и прохладном месте.

**Схема использования масляного препарата**

**Растирание** — растирайте пораженные места 1 раз в день перед отходом ко сну в течение 10–12 минут.

**Дозировка** — индивидуальная (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** *масло каллизии душистой подходит для всех видов лечебно-профилактического массажа, а также для профилактики и лечения кожных заболеваний.*

**Схема использования мазевого препарата**

**Растирание** — растирайте пораженные места 1 раз в день перед отходом ко сну в течение 10–12 минут.

**Дозировка** — индивидуальная (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** *мазь каллизии душистой на основе нутряного свиного жира используется для растираний при заболеваниях дыхательной системы, а также для профилактики и лечения кожных заболеваний.*

**Онкологические заболевания**

Рак — не одно заболевание, а общее название целой группы болезней, характеризующихся патологическим и бесконтрольным ростом клеток организма. Развитие рака провоцирует множество причин. Клинически и статистически доказано, что эту коварную болезнь вызывают некоторые химические соединения. В частности, зафиксировано, что у работающих с анилиновыми красителями рак мочевого пузыря встречается намного чаще, чем у представителей других профессиональных групп, а рак кости поражает, прежде всего, работающих с люминесцентными красителями.

Рак легкого может быть вызван вдыханием испарений соединений хрома, асбеста, мышьяка и железа. Рак носо-





вых пазух чаще всего встречается среди работающих в никеледобывающей промышленности, а рак кожи — среди работников угледобывающей промышленности.

Еще одной причиной рака является радиация, связанная не только с радиоактивными выбросами АЭС и радиоактивными осадками после многочисленных испытаний ядерного оружия, но и с солнечной активностью — особенно с излучением в ультрафиолетовом диапазоне, которое чрезвычайно опасно для людей с повышенной чувствительностью кожи.

**Карцинома** — это любая из множества злокачественных опухолей, построенная по типу эпителиальной ткани. Рак поражает различные органы и участки тела — чаще всего желудок, молочную железу, легкие, матку. Для карциномы характерен неудержимый рост с разрушением окружающих тканей и образованием метастазов — вторичных раковых опухолей в других органах. Диагностика и лечение заболевания возможны на предраковой стадии, причем под так называемым *предраком* подразумеваются врожденные или приобретенные изменения, на основе которых возможно возникновение опухоли.

**Ретинобластома** — злокачественная опухоль глаза — единственная на сегодняшний день форма рака, о которой можно сказать, что она передается по наследству.

Достаточной информации по остальным формам рака пока еще не накоплено. Тем не менее, существуют неоспоримые доказательства взаимосвязи частоты заболеваний раком с системой АВО в целом и группами крови в частности.

Клинически и статистически доказано, что обладатели групп крови А(II) и АВ(IV) предрасположены к образованию злокачественных опухолей несколько больше, нежели обладатели групп крови О(I) и В(III). В свою очередь, отмечается разная предрасположенность к различным формам рака для каждой из четырех групп системы АВО.

Так, одна из наиболее часто встречающихся форм заболевания — рак молочной железы, поражающий каждую одиннадцатую женщину, чаще всего фиксируется у обладательниц группы крови O(I), кроме того, обладатели группы крови O(I) преобладают и среди страдающих раком кожи и языка; в группах B(III) и AB(IV) регистрируется самый высокий процент смертности от рака пищевода и полости рта; обладатели групп крови A(II) и AB(IV) подвержены риску заболевания раком желудка, поджелудочной железы, слюнных желез, яичника и матки.

Химиотерапия, облучение и оперативное лечение дают результаты. Но не всегда. Как не всегда дают их и методы народной медицины. Однако было бы неверно отказываться от права на выбор индивидуальной оздоровительной или лечебной программы. И если тактика лечения, точнее, выбор лечебных средств — неотъемлемое право больного, то стратегия — прерогатива специалиста. Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением. Специфика онкологических заболеваний заключается в том, что чем раньше вы обратитесь к услугам специалиста, тем больше шансов на исцеление сохраните. Никогда не забывайте об этом.

### Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум

1. Для приготовления спиртовой настойки возьмите 15–20 суставчиков каллизии душистой, измельчите, и залейте сырье 0,5 л 40° водки. Настаивайте смесь в течение двух недель в темном месте, защищенном от прямого попадания солнечных лучей. Не забывайте ежедневно взбалтывать смесь. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Храните настойку в темном и прохладном месте.

2. Для приготовления настоя каллизии душистой положите в подходящую эмалированную или керамическую по-



суду 1 измельченный крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких и залейте сырье 0,7 л кипятка. Кипятите растительно-водную смесь на слабом огне в течение 3–5 минут. Тщательно укутайте посуду и дайте настояться не менее суток.

Перед употреблением необходимое количество настоя следует подогреть на водяной бане.

3. Для приготовления масляной эмульсии соедините в шейкере (или подходящей стеклянной банке с герметически притирающейся крышкой) 30 мл спиртовой настойки, приготовленной так, как указано в пункте 1, с 40 мл льняного масла (или нерафинированного подсолнечного масла). Встряхивайте смесь в течение 5 минут и немедленно принимайте препарат до разделения эмульсии на фракции.

### Схема лечения № 1

Прием спиртовой настойки – 1 раз в день за 30 минут до приема пищи.

Начальная дозировка – 10 капель на  $\frac{1}{6}$  стакана кипяченой воды.

1 день лечения – 10 капель на  $\frac{1}{6}$  стакана кипяченой воды.

Со 2 по 30 день – увеличивайте дозировку на 1 каплю в день.

С 31 по 60 день – уменьшайте дозировку на 1 каплю в день.

Продолжительность курса – 60 дней.

✓ **Примечание:** рекомендуется провести 3 курса лечения с перерывом не менее 10 дней между каждым из них; использование спиртовой настойки не рекомендуется при заболеваниях печени; использовать растительные препараты только после консультации с лечащим врачом!

### Схема лечения № 2

Прием настоя – 3–4 раза в день за 30–40 минут до приема пищи.



Дозировка — 2–3 столовых ложки.

Продолжительность курса — по показаниям.

- ✓ **Примечание:** использовать растительные препараты только после консультации с лечащим врачом.

### Схема лечения № 3

Прием эмульсии — 3 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Дозировка — см. пункт 3.

Продолжительность курса — 30 дней с пятидневным перерывом после каждого десятидневного цикла.

Рекомендация — при приеме масляной эмульсии следует соблюдать диету, временно отказавшись от употребления животных жиров, сахаросодержащих продуктов, а также жареного, острого и соленого, под категорическим запретом находятся алкоголь и прочие нейрорептические яды.

- ✓ **Примечание:** рекомендуется провести не менее трех 30-дневных курсов лечения с десятидневным перерывом после каждого из них.

## Болезненные явления со стороны желудка

### ⊕ Изжога

Неприятное жжение в пищеводе возникает даже при идеально работающем желудке и в большинстве случаев связано со степенью кислотности желудочного сока. Как известно, за производство кислот отвечает парасимпатический ствол вегетативной нервной системы. В свою очередь и гормональная система способствует активизации процесса кислотообразования в желудке благодаря выработке двух гормонов — гастрина и гистамина. Интенсивное кислотообразование вызывает изжогу, провоцирует воспаление слизистой оболочки желудка и в некоторых



случаях приводит к образованию изъязвленной слизистой и язв желудка.

Медицина — отдадим ей должное — научилась лечить изжогу с помощью так называемых  $H_2$ -блокаторов, ограничивающих производство гистаминов, однако есть и более простые, вернее, более естественные способы. Прекрасными и надежными помощниками являются самые обычные и самые доступные пищевые продукты, снижающие активность парасимпатки! В данном случае — это жиры, умеренное потребление которых снижает вероятность раздражения желудка и развития некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта.



**При изжоге рекомендуется ограничить**

потребление углеводов — прежде всего, сахара и фруктового сахара. Откажитесь на время и от дополнительных раздражителей — кофе и чая. Для особо деликатного пищеварения не желательны даже кислые фрукты и вино. Навсегда забудьте о пищевой соде — это настоящий яд для желудка!



### **Спазм желудка**

Как известно, симпатический нервный ствол отвечает за иннервацию всех органов человеческого организма, и в том числе обеспечивает мышечные стенки желудка нервными элементами — нервными клетками и волокнами. Избыточная активность симпатки провоцирует спазмы желудка, сопровождающиеся тошнотой и характерным ощущением тяжести в желудке.

Углеводы помогут вам навсегда избавиться от спазмов и сопутствующих им неприятных ощущений. Для ускорения процессов нормализации и стабилизации вегетативной нервной системы можно порекомендовать начинать день с двух кусочков сахара, которые следует принимать с получасовым интервалом, а примерно через час переходить к основной схеме питания при спазмах желудка.



Шоколад, сахар и хлеб помогут вам снизить ощущение дискомфорта. В некоторых случаях достаточно выпить немного «кока-колы» или «колы-лайт». При высоком типе питания рекомендуется временно ограничить употребление белковой пищи.



### Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум

Для приготовления отвара каллизии душистой возьмите 1 крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких, залейте измельченное сырье 650–700 мл кипятка и кипятите в керамической или огнеупорной посуде на слабом огне примерно 25 минут. Укутайте посуду, поставьте в теплое место и дайте настояться 12–15 часов. Затем профильтруйте отвар и отожмите марлю.

Отвар *золотого уса* рекомендуется употреблять в теплом виде, подогревая необходимое количество на водяной бане.

#### Схема лечения при болезненных явлениях со стороны желудка

Прием отвара – 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Дозировка – 2–3 столовых ложки за 1 прием.

Продолжительность курса – по показаниям.

- ✓ **Примечание:** максимальная доза отвара за 1 прием составляет 70 мл, минимальная – 50 мл; использование растительного препарата эффективно для профилактики нарушенной пищеварительной системы и болезней ЖКТ.

### Расстройства функции кишечника

Нормальное функционирование кишечника зависит от слаженности всех регулирующих систем и подсистем организма. Кишечник, управляемый центральной нервной си-



стемой и «заземленный» в том числе и на психику, и сам располагает мощнейшей сенсорной системой, что, собственно говоря, и позволяет образно называть его «теневым мозгом»! Симпатика и парасимпатика также оказывают определенное воздействие на функцию кишечника, но только отчасти, а правильный подбор пищевых продуктов и искомое вегетативное равновесие помогут вам избавиться от диареи и запоров, если они не были вызваны нарушениями органики и причинами неврогенного характера.

## ⊕ Диарея

Диарея — попросту говоря, понос! — считается одним из наиболее распространенных расстройств кишечника, проявляющихся в частых (более двух раз в сутки) и жидких испражнениях. Если вы страдаете диареей и хотите взять заболевание под контроль, то можно пойти двумя путями. Первый из них — путь миллионов и миллионов пострадавших от «медвежьей» болезни — общеизвестен: туалетная комната — больница или больница — туалетная комната.

Кстати говоря, аллопатическая медицина действительно располагает впечатляющим арсеналом эффективных антидиарейных препаратов. Однако механизм этого заболевания, в чем-то аналогичный кашлю, требует избавиться не от проявлений, а от причин и источников раздражения и нарушения функции кишечника. Поэтому мы говорим об альтернативном пути — пути использования продуктов питания вместо медикаментозных средств.

Снижение избыточной активности парасимпатки, отвечающей в том числе и за сокращение мышечных волокон, и за все «движения» кишечника, поможет избавиться от неприятного заболевания. Однако, исповедуя принцип «не навреди», лучше всего заниматься лечением под наблюдением врача, который поможет определить, вызвано ли болезненное состояние органическими изменениями или нет.



При диарее откажитесь от употребления чая, кофе и других стимуляторов. Не исключено, что развитие заболевания связано с употреблением продуктов, несовместимых с вашим типом питания, прежде всего, молока. Однако в большинстве случаев именно молочная десенсибилизация позволяет взять контроль в свои руки и навсегда избавиться от болезни.

## ⊕ Запор

Затрудненное или медленное действие кишечника и, соответственно, задержка дефекации могут быть вызваны функциональными либо органическими заболеваниями центральной нервной системы, поражениями органов пищеварения, а также других органов и систем — в том числе и проктогенных, а также хроническим отравлением организма, вызванным систематическим употреблением медикаментозных средств и бытовых ядов.

Запоры вызываются понижением функции гипофиза, щитовидной железы и яичников, недостаточным поступлением с пищей клетчатки, «нулевой» физической активностью и сидячим образом жизни. Причиной запора может быть врожденное патологическое удлинение толстой кишки, а также недоразвитие ее интрамуральных нервных сплетений.

Стресс, спешка, постоянный прессинг бытовых и прочих условий, неумение правильно отдыхать и неумение правильно питаться — все это неизбежно приводит к тому, что не последнюю роль в развитии заболевания начинает играть вегетативная нервная система, точнее, ее парасимпатический ствол, в принципе за своевременное опорожнение кишечника не отвечающий.

Углеводы помогут вам восстановить пошатнувшееся вегетативное равновесие и «отрегулировать» парасимпатику. Имейте в виду: единого терапевтического курса для всех не существует. Одним поможет сахар, другим — сладкий кофе (с молоком или без), третьим шоколад и т.д.





## Аптека на подоконнике



Задержка стула стала «профессиональным» заболеванием артистов, учителей, продавцов, водителей и представителей других профессий, «требующих» сознательного подавления рефлекса на дефекацию. В большинстве случаев устойчивая предрасположенность к запорам вызывается элементарным отсутствием туалетных комнат поблизости от рабочего места или же невозможностью воспользоваться удобствами здесь и сейчас!



## Кандидамикоз

Известна целая группа заболеваний, вызываемых дрожжеподобными грибами рода *Candida*. Они обнаруживаются на фруктах и овощах, в молочнокислых продуктах, обитают в сточных водах бань и на слизистых оболочках полости рта, в дыхательных путях и в пищеварительного тракте.

Грибы рода *Candida* передаются контактным и, возможно, воздушно-капельным путями, а также при употреблении в пищу продуктов, зараженных грибами. Иными словами, подхватить кандидамикоз — неприятное во всех отношениях заболевание — можно где угодно и когда угодно: в ресторане, кинотеатре, троллейбусе, библиотеке, сауне, зимой и летом, весной и осенью.

При кандидамикозе пищеварительной системы на слизистой рта, языка, щек и гортани появляются вначале небольшие красные пятнышки, а затем и точечные белеватые налеты, сливающиеся в четко очерченные очаги, покрытые пленками молочно-белого цвета. Отмечается болезненное жжение во рту, затруднения при разжевывании пищи и глотании. При поражении пищевода, локализованном, как правило, в его средней трети, наблюдаются сходные проявления болезни. Что касается кандидамикоза желудка и кишечника, то он встречается относительно редко.

При медикаментозном лечении используются сочетанные патогенетические и антимикотические методы. Что

касается пищевой терапии, то одним из условий быстрого выздоровления является соблюдение **строжайшей диеты** с полным отказом от сладостей. *Золотой ус* — мощнейшее антимикробное и очищающее средство может помочь вам справиться с этим неприятным во всех отношениях заболеванием.



Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением. Обращайтесь за медицинской помощью к квалифицированным специалистам и никогда не пренебрегайте рекомендациями лечащего врача!

### ⊕ Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум

Для приготовления отвара каллизии душистой можно воспользоваться и другим способом приготовления **снадобья**.

Возьмите 1 крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких, залейте измельченное сырье 650–700 мл сырой воды, перемешайте, накройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на ночь. На следующий день поставьте на огонь, кипятите под крышкой на небольшом огне 5–7 минут, затем процедите, отожмите.

Отвар *золотого уса* рекомендуется употреблять в теплом виде, подогревая нужное количество на водяной бане.

### Схема лечения при расстройствах функции кишечника

Прием отвара — 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Дозировка — 2–3 столовых ложки за 1 прием.

Продолжительность курса — по показаниям.

- ✓ **Примечание:** максимальная доза отвара за 1 прием составляет 70 мл, минимальная — 50 мл; использование растительного препарата эффективно для профилактики нарушений пищеварительной системы и болезней ЖКТ.



## **Осложнения климактерического периода**

Климактерический период обуславливается **возрастной перестройкой** женского организма, причем у большинства женщин период естественного физиологического перехода организма к прекращению менструально-гормональной функции яичников протекает без выраженных расстройств.

Примерно у 8–10% женщин наблюдается климактерический невроз и патологическое течение климакса, выражающееся в нарушении сна, головокружениях, повышении артериального давления, частых приливах и других вегетативно-сосудистых расстройствах, повышенной возбудимости, лабильности настроения и других нервно-психических изменениях.

Климакс и климактерический невроз могут сопровождаться фантомными болями и рецидивирующими приступами боли неустановленной этиологии. В этом случае необходимо обратиться к врачу. Если же причины заболевания носят скорее **невропатический характер**, можно попытаться помочь себе самостоятельно, активируя парасимпатический ствол вегетативной нервной системы.

Избыточная активность потовых желез и чрезмерная потливость также относятся к числу расстройств климактерического периода. Если вы относитесь к **высокому типу**, начинайте день с чайной ложки растительного масла натощак, а через полтора – два часа действуйте в соответствии с общими принципами диетического питания. В обед можно позволить себе жиросодержащую пищу, например, орехи.

Для **низкого типа** можно порекомендовать съесть натощак кусочек сахара, через час – чайную ложку растительного масла и далее – в соответствии с общими принципами диетического питания.

**+** Боли

Причины, вызывающие болевые ощущения, разнообразны. Можно испытывать боль при повреждении тканей или функциональном расстройстве того или иного органа, при переутомлении или психическом перенапряжении, но в любом случае «определителем» степени болезненности ощущений выступает головной мозг! Ведь что такое боль? Это реальность, вернее, виртуальность, данная нам в ощущениях!

Когда вы укалываете пальчик, соответствующая информация о происшедшем молниеносно передается в мозг по нервным путям вегетативной нервной системы. Следует моментальный ответ в виде «подключения» симпатического нервного ствола, который, собственно говоря, и отвечает за все стрессовые для организма состояния. Иными словами, повышенная чувствительность к болевым ощущениям — это сверхактивность симпатки.

Не спешите прибегать к обезболивающим средствам, попробуйте нормализовать равновесие с помощью кусочка самого обыкновенного сахара!



Если причина частых головных болей связана с низким уровнем сахара в крови или низким кровяным давлением, восстановить вегетативное равновесие помогут углеводы. Имейте в виду: лучшим лекарством против головных болей от переутомления могут быть сон и временный отказ от еды.

**+** Как лечиться золотым усом?  
Лечебный практикум

Для приготовления напара (одного из аналогов настоя, точнее, вариантов его приготовления) возьмите 1 крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких, залейте измельченное сырье 650–700 мл кипятка и поставьте в медленно остывающую русскую печь или духовку. Растительно-водная смесь должна «сидеть» в духовке всю ночь. После



чего необходимо проделать *напар золотого уса* через марлю, слить в подходящую посуду и подогреть на водяной бане перед употреблением.

Чтобы не ошибиться с количеством лекарства, держите в уме формулу: 1:10. Она означает, что из одной части лекарственного сырья выходит 10 частей настоя или пара, то есть из 10 г измельченной каллизии душистой получается 100 мл настоя. Учитывайте объемные потери воды на выкипание. Тут возможны два варианта.

1. Изначально брать несколько больше жидкости, чем того требует рецептура приготовления лекарства.

2. После кипячения или выпаривания добавить в настой столько отстоянной кипяченой воды, сколько требуется по рецептуре.

#### **Схема приема тонизирующего препарата**

Прием настоя — 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Дозировка — по 1 столовой ложке за 1 прием.

Продолжительность курса — по показаниям.

✓ **Примечание:** использовать растительные препараты только после консультации с лечащим врачом.

### **Инфекции мочевых путей**

Парасимпатический ствол вегетативной нервной системы управляет сокращениями — расширением и сужением — мочевого пузыря. При избыточной активности симпатического ствола сокращения мочевого пузыря могут быть затруднены. Это приводит к задержке оттока мочи — жидкости, выделяемой почками и содержащей отработанные организмом вещества.

При этом мочевой пузырь практически никогда не опорожняется полностью, и существенная часть отработанной жидкости остается в мочевом пузыре даже после моче-

испускания, создавая предпосылки для размножения бактерий и отравления организма.

У больных, предрасположенных к инфекциям мочевых путей, отмечаются нарушения вегетативного равновесия, вызываемые, прежде всего, гиперактивностью симпатика. Кстати говоря, одним из косвенных признаков заболевания может быть чрезмерная сухость в ротовой полости, а также сильно расширенные зрачки. Инфекция мочевых путей – заболевание серьезное и опасное. Лечится оно долго, медикаментозными средствами – прежде всего, антибиотиками – и под наблюдением врача.

Одним из альтернативных путей лечения, позволяющим предотвратить развитие заболевания или снизить риск рецидива, считается активизация парасимпатического ствола, повышение тонуса которого способствует восстановлению нарушенного вегетативного равновесия.



Брусника с сахаром – идеальный стимулятор вегетативной нервной системы. В бруснике содержится гиппуровая кислота, придающая ягодам бактерицидные свойства. Кроме того, в уникальном природном антибиотике содержится до 12% сахаров и органических кислот, провитамин А, витамин С, РР, эфирные масла. В народной медицине чудо-ягода используется при лечении различных заболеваний желудка и печени, желчного пузыря и почек.

### Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум

Препараты золотого уса, обладающие выраженным бактерицидным действием, предупреждают развитие заболеваний воспалительно-инфекционного характера, снижают риск осложнений и возникновения инфекций мочевых путей.

Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением. Настои и отвары каллизии душистой употребляются как



вспомогательные и профилактические средства лечения в дополнение к тем, которые назначит лечащий врач!

Для приготовления настоя каллизии душистой положите в подходящую стеклянную или керамическую посуду 1 крупный лист растения (15–20 см) и залейте его 1 л крутого кипятка. Тщательно укутайте посуду и поставьте настаиваться в теплое место. Дайте постоять в течение суток – до тех пор, пока настой не приобретет выраженной малиново-фиолетовой окраски.

Как и в случае с другими лекарственными растениями, настой можно приготовить в термосе, в духовке или на водяной бане. Если вы измельчали или растирали растительное сырье, то перед употреблением настоя рекомендуется процедить через марлю.

#### **Схема профилактического приема препарата**

Прием настоя – 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Дозировка – по 1 столовой ложке за 1 прием.

Продолжительность курса – 2 недели.

- ✓ **Примечание:** *желательно провести два двухнедельных курса с пятидневным перерывом между ними; использовать растительные препараты только после консультации с лечащим врачом.*

## **Кожные болезни**

Общий вес кожных покровов взрослого человека составляет около 2,7 кг. Это примерно в два раза больше, чем средний вес печени или головного мозга. Кожа – передовая линия «обороны» организма, защищающая его от повреждений, предохраняющая от обезвоживания и препятствующая прямому воздействию солнечных лучей.

Нельзя сказать, что первый барьер на пути проникновения инфекции совершенно непреодолим. Кожа достаточно уязвима и требует оказания неотложной или скорой помощи едва ли не каждый день. Ссадины, царапины, порезы,

занозы, потертости, шелушения и гематомы — это минимальный перечень практически каждодневных повреждений...

Известно множество кожных заболеваний — от дерматитов, дерматозов и псориаза до синдромов Капоши, Лайелла и крапивницы.

Под **пидермией** подразумеваются все дерматозы, вызываемые стрептококками, стафилококками и другими возбудителями гнойных воспалений кожи.

**Дерматитами** называются воспалительные реакции кожи в ответ на воздействие раздражителей внешней среды. Различаются контактные дерматиты и токсидермии. Контактные дерматиты могут возникнуть в результате непосредственного поверхностного воздействия внешних факторов на кожу, при токсидермиях всевозможные внешние раздражители проникают во внутреннюю среду организма. Раздражители внешней среды, обуславливающие воспалительные реакции кожи, подразделяются на физические, химические и (или) биологические.

**Псориаз** — хронический рецидивирующий дерматоз неустановленной этиологии, проявляющийся в появлении на теле больного бляшек-папул.

**Синдром Капоши** — дерматоз в виде множественных сгруппированных пузырьков, сопровождающийся общей интоксикацией организма.

**Синдром Лайелла** представляет собой дерматоз медикаментозной природы и характеризуется бурным некрозом поверхностных участков кожи и слизистых оболочек. Обычно синдром Лайелла сопровождается образованием крупных быстро вскрывающихся пузырей и тяжелой интоксикацией организма.

**Экзема** проявляется в виде покраснений, сопровождается зудом и высыпаниями в виде пятен, пузырьков и гнойничков. Клинически и статистически доказано, что экземы могут быть проявлением фенилкетонурии — наслед-





ственной болезни, характеризующейся недостатком фермента, ответственного за превращения основных структурных единиц молекул белков — аминокислот.

Крапивница нередко возникает при приеме некоторых лекарств или пищевых продуктов и характеризуется внезапным высыпанием на коже зудящих волдырей, окруженных зоной артериальной гиперемии.



### Как лечиться золотым усом?

#### Лечебный практикум

1. Для приготовления сока измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья каллизии душистой и отожмите сок через марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего использовать ее. Слейте сок в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой. Храните в темном, сухом и прохладном месте.

2. Для приготовления спиртовой настойки возьмите 15–20 суставчиков каллизии душистой, измельчите, и залейте сырье 0,5 л 70% медицинского спирта. Настаивайте в течение полутора-двух недель в темном месте, защищенном от прямого попадания солнечных лучей. Не забывайте ежедневно взбалтывать смесь. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Храните настойку в темном и прохладном месте.

3. Для приготовления мази измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья каллизии душистой и отожмите сок через марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего использовать ее.

Смешайте свежееотжатый сок растения с детским кремом в пропорции 1:3. Храните мазь в сухом и прохладном месте.

### **Схема использования сока**

**Апликация** — смочите соком каллизии душистой сложенный в несколько слоев (исходя из площади пораженной поверхности кожи) бинт и наложите его на больное место.

**Продолжительность воздействия** — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** свежееотжатый сок каллизии душистой используется для лечения контактных дерматитов, токсидермии, пиодермии и грибковых заболеваний кожи; при выраженной аллергической реакции на препарат рекомендуется разбавлять сок каллизии душистой отстоянной кипяченой или дистиллированной водой в пропорции 1:3 или даже 1:5 — в зависимости от выраженности аллергической реакции.

### **Схема использования спиртовой настойки**

**Протирание** — обработайте больное место спиртовой настойкой каллизии душистой.

**Продолжительность воздействия** — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** спиртовая настойка каллизии душистой используется для наружного применения при лечении угревой сыпи и грибковых заболеваний кожи.

### **Схема использования мази**

**Мазевая повязка** — наложите мазевую повязку каллизии душистой на поврежденное место.

**Продолжительность воздействия** — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** мазь каллизии душистой на основе детского крема рекомендуется к употреблению для лечения трофических язв и различных кожных заболеваний.



## **Обморожения, ожоги, укусы, ушибы и другие повреждения кожи**

Обморожения — достаточно серьезные и опасные повреждения, чтобы рисковать заниматься их самолечением. При подозрении на обморожение следует немедленно обратиться за медицинской помощью, однако самую первую и самую неотложную помощь можно оказать себе и самостоятельно. Для начала постарайтесь как можно быстрее оказаться в теплом помещении.

Переоденьтесь в сухую одежду и согревайте обмороженный участок тела влажным теплом не менее получаса, например, погрузив конечность в ванну с водой при температуре от  $+37^{\circ}\text{C}$  до  $+39^{\circ}\text{C}$ , то есть немного выше температуры тела. Для согреваний лба, носа, щек и прочих частей тела используйте водные компрессы. Никогда не используйте прямые источники тепла, и уж ни в коем случае не растирайте снегом обмороженные участки тела.

К траволечению и прочим фитопроцедурам можно приступать только после консультации лечащего врача!

При сильных ожогах требуется неотложная медицинская помощь. До прибытия машины «скорой помощи» необходимо провести противошоковую профилактику, при необходимости остановить кровотечение, сделать искусственное дыхание или сердечно-легочную реанимацию. Не предпринимайте никаких шагов по самолечению. Ни в коем случае не удаляйте волдыри, не применяйте аппликаций, компрессов, кремов, мазей, настоев.

При небольших поверхностных ожогах, сопровождающихся покраснением кожи и появлением небольших — размером с десятикопеечную монету — волдырей, нужно охладить обожженный участок тела, погрузив его в прохладную, но не ледяную воду, или не менее чем на 10 минут поместив под слабую струю проточной воды. Для охлаждения лба, носа, щек и прочих частей тела используйте холодные компрессы.



**Не срезайте волдыри!** Даже при незначительных повреждениях кожи удостоверьтесь в том, что вы прошли серию противостолбнячных прививок и не забыли сделать дополнительную прививку от столбняка!

Ах, лето красное, сказал поэт! Возможно, и мы с вами любили бы лето, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи, да все прочие кусающие, жалящие и кровососущие насекомые.

При укусах пчел и шмелей в ранке может остаться жало, которое нужно удалить прежде всего. Промойте ранку водой с мылом, наложите на место укуса холодный компресс или приложите лед, обернутый в несколько слоев марли или бинта. Можно протереть место укуса ваткой, смоченной в нашатырном спирте. Не известно почему, но всегда безотказно действует самый обычный дезодорант-антиперспирант — гель, «шарик» или спрей.



Токсикологи утверждают: для людей, подверженных выраженным аллергическим реакциям, укус насекомого может оказаться чрезвычайно опасным. При первых же признаках тошноты, рвоты, затрудненного дыхания, спазмов, головокружения или обмороков следует немедленно обратиться за медицинской помощью!

Чрезвычайно опасными считаются и укусы клещей — переносчиков возбудителей многочисленных инфекционных заболеваний — от энцефалитов, геморрагической лихорадки и туляремии до тифа и чумы. Если вы живете в местах обитания этих опаснейших членистоногих класса паукообразных, то должны быть знакомы с основными требованиями санитарно-гигиенической профилактики заболеваний.

В дополнение хочу заметить: обнаружив клеща на том или ином участке тела, следует удалить его пинцетом (и ни в коем случае не руками, поскольку вирусы и бактерии проникают даже через неповрежденные участки кожи), как бы «вывинчивая» из кожи, помня о том, что после удале-



ния в глубине эпителия может остаться его головная часть. Никогда не занимайтесь самолечением! Обращайтесь за медицинской помощью при первом же подозрении на укус клеща!

При любых укусах домашних и диких животных следует немедленно обратиться к врачу, даже если вы «убеждены» в том, что домашний любимец не может быть носителем вируса бешенства! Помимо вируса бешенства и бактерии столбняка, в рану может попасть инфекция. Имейте в виду, укусы кошек инфицируются намного чаще укусов собак и других домашних животных!

Все вышесказанное в равной мере относится к укусам, уколам и прочим повреждениям, которые можно получить при столкновении с морскими животными, рыбами и кишечнополостными типа кораллов.

Ушибы и синяки — не так безобидны, как это может показаться на первый взгляд. Прежде чем приступать к домашнему лечению, убедитесь в том, что гематома действительно не требует профессионального медицинского вмешательства. Помните о том, что серьезные удары в область головы и живота, как правило, без последствий не остаются. Кроме того, гематомы, периодически появляющиеся на различных участках тела, могут свидетельствовать о развитии серьезного заболевания — например, лейкемии.

В любом случае потребуется неотложная медицинская помощь при травмах и микротравмах глаз, верхнего отдела черепной коробки, паховой области и области живота, при отеках суставов — прежде всего, локтевых, при появлении гематом на «нетипичных» местах вроде икр ног или спины, при повышении температуры, затрудненной речи и т.п.



## ⊕ Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум

1. Для приготовления сока измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья каллизии душистой и отожмите сок через марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего использовать ее. Слейте сок в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышечкой. Храните в темном, сухом и прохладном месте.

2. Для приготовления кашицы разотрите в фарфоровой или фаянсовой посуде предварительно измельченные крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья каллизии душистой.

3. Для приготовления настоя каллизии душистой положите в подходящую эмалированную или керамическую посуду 1 измельченный крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких и залейте сырье 0,5 л кипятка. Кипятите растительно-водную смесь на слабом огне в течение 15 минут. Тщательно укутайте посуду и дайте остыть, затем профильтруйте настой через два слоя марли, отожмите и слейте в отдельную емкость.

4. Для приготовления спиртовой настойки возьмите 15–20 суставчиков каллизии душистой, измельчите, и залейте сырье 0,5 л 70% медицинского спирта. Настаивайте в течение полутора-двух недель в темном месте, защищенном от прямого попадания солнечных лучей. Не забывайте ежедневно взбалтывать смесь. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Храните настойку в темном и прохладном месте.

5. Для приготовления мази измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья каллизии душистой и отожмите сок че-



рез марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего использовать ее.

Смешайте свежееотжатый сок растения с ланолиновым кремом в пропорции 1:3. Храните мазь в сухом и прохладном месте.

6. Для приготовления масла «горячим способом» возьмите боковые побеги каллизии душистой, измельчите и залейте оливковым маслом из расчета 2 части масла на 1 часть растительного сырья. Поставьте масляно-растительную смесь в духовку, разогретую не более чем до 30–40°C, и держите при этой температуре 8–10 часов.

✓ **Внимание!** Соблюдайте температурный режим: более высокая температура разрушительным образом воздействует на целебные свойства растения!

После томления процедите масло каллизии душистой, слейте в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой. Храните в темном, сухом и прохладном месте.

### Схема использования сока

Апликация – смочите соком каллизии душистой сложенный в несколько слоев (исходя из площади поврежденной поверхности кожи) бинт и наложите его на больное место.

Продолжительность воздействия – подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

✓ **Примечание:** свежееотжатый сок каллизии душистой применяется для лечения мелких механических повреждений – неглубоких порезов, царапин; при выраженной аллергической реакции на препарат рекомендуется разбавлять сок каллизии душистой отстоянной кипяченой или дистиллированной водой в пропорции 1:3 или даже 1:5 – в зависимости от выраженности аллергической реакции.

### Схема использования кашицы

**Повязка** — нанесите тонкий слой кашицеобразной растительной массы на сложенный вдвое кусочек бинт или марли (исходя из площади поврежденной поверхности кожи). Приложите к раневой поверхности тканью вниз (но ни в коем случае не препаратом к ране!) и забинтуйте, но только не очень туго.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** *используется для лечения обожженных и обмороженных участков кожи; для лечения ран и укусов животных рекомендуется использовать крупные целые листья каллизии душистой (или часть листа).*

### Схема использования настоя

**Компресс** — для влажного согревающего компресса разогрейте на водяной бане необходимое количество препарата, смочите подходящие по размеру кусочек марли или бинта и наложите на место ушиба; прикройте компрессной бумагой, затем слоем ваты и закрепите с помощью бинта.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** *не забывайте о том, что согревающие компрессы накладываются на место ушиба после лечения холодом, но не наоборот!*

### Схема использования спиртовой настойки

**Протираание** — обработайте место укуса спиртовой настойкой каллизии душистой.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** *компрессы из спиртовой настойки каллизии душистой можно накладывать на место ушиба, чтобы снять отечность, болевые ощущения и избежать появления гематомы.*





### **Схема использования мази**

Растирание – мягкими вращательными движениями осторожно втирайте мазь в область ушиба.

Продолжительность воздействия – подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** мазь каллизии душистой на основе ланолинового крема рекомендуется для применения на неповрежденных участках кожи.

### **Схема использования масляного препарата**

Растирание – растирайте места ушибов 2–3 раза в день в течение нескольких минут до полного впитывания препарата в кожу.

Дозировка – индивидуальная (в зависимости от чувствительности кожи).

- ✓ **Примечание:** масло каллизии душистой подходит для всех видов лечебно-профилактического и спортивного массажа.



## Индийский лук

### *Лук от семи недугов!*

В последнее время отмечается буквально повальное увлечение этим растением. О нем пишут врачи-фитотерапевты, журналисты и просто люди любопытные и ищущие. Рассказывая о своем опыте лечения различных заболеваний, его активно используют в своей практике народные целители, создавая этому красивому и необычному растению славу чудодейственного средства.

На страницах самых разнообразных газет печатаются многочисленные письма читателей, посвященные этому растению — кто-то делится своим опытом лечения, кто-то спрашивает совета у знающих людей о выращивании и использовании чудо-цветка.

И стоит только услышать его название, как поневоле даже у самых скептически настроенных в голову закрадывается мысль: «А может быть, он и вправду настолько полезен? Может, он и мне поможет?» И со стопроцентной вероятностью можно утверждать, что почти мгновенно возникающее где-то на уровне подсознания доверие к лечебным свойствам этого чудо-цветка связано с его названием.

Индийский лук. Именно об этом растении в последнее время говорят так много те, кто в лечении многих недугов полагается в первую очередь на помощь растений-целителей. Об индийском луке пишут те, кто решил лечиться самостоятельно — на свой страх и риск, добился успехов в

лечении и решил поделиться своим опытом с теми, кто еще не знает о его целебных свойствах.

Именно ему посвящены многочисленные публикации в прессе — статьи об этом растении появлялись в центральных и местных газетах России и ближнего зарубежья, в ряде специализированных журналов, уже появились и быстро исчезли с прилавков и книги об индийском луке.

Несмотря на самый настоящий бум, связанный с индийским луком, информации о нем не так уж и много. В справочниках лекарственных растений его нет, официальной медициной он не признан, и единственные источники — газетные и журнальные публикации и очень небольшое количество посвященных ему книг, которые почти мгновенно исчезают с прилавков.

Что же это за чудо-растение такое и почему им вдруг так заинтересовались?

Когда я впервые услышал об индийском луке, первое, что пришло мне на ум, было: «Лук от семи недуг». Далее я стал вспоминать то, что я когда-то читал о культивировании лука, о его распространении еще в бог знает каком тысячелетии до нашей эры, о многообразии видов и т.д. и т.п. Потом на ум мне стали приходить рецепты лечения с помощью лука самых разных болезней, названия препаратов, изготовленных на его основе.

Я подумал, что, вероятно, обнаружился еще один вид «чиполлиновой родни», наверное, столь же полезный для здоровья, как и ранее известные нам собратья. А может быть, исследования показали, что этот новый лук имеет какие-то неизвестные нам до сих пор целебные свойства? И в связи с этим открываются новые перспективы в лечении тех болезней, при которых ни лук, ни препараты из него еще не использовались?

Вот примерно таким был ход моих мыслей, когда я впервые услышал это название — индийский лук. И почему-то мне кажется, что у большей части тех, кто услы-

пал впервые название этого растения, мысли сразу же потекли примерно в таком же направлении. И доверие к растению под названием «индийский лук» и его целебным свойствам, мгновенно возникшее где-то на уровне подсознания, вполне объяснимо, так как мы с малых лет знаем о пользе лука.

### **Чиполлинова родня?!**

Однако, как я вскоре выяснил, растение это к луку не имеет ни малейшего отношения. Точнее говоря, и к семейству луковых, и к самому роду луковых, хоть и насчитывается в нем ни много ни мало 500 с лишним видов. Хотя по внешнему виду индийского лука этого и не скажешь — как и у «чиполлиновой родни», у него тоже есть луковичка, точнее луковица, потому как вырастает она часто до внушительных размеров.

Но давайте обо всем по порядку.

Итак, индийский лук, о котором сейчас столько говорят, это народное название растения. И самое распространенное. Еще одно название — брандушка. В Сибири, куда это растение завезли челноки из Китая, его называют китайским луком.

В Америке и Европе распространены несколько названий этого цветка — False Sea Onion или ложный морской лук, Healing Onion — целебный лук, а также Meerzwiebel — морской лук.

Ботаническое название растения, известного в нашей стране как индийский лук — *Ornithogalum caudatum* или птицемлечник хвостатый.

*Ornithogalum caudatum*, или птицемлечник хвостатый, относится к семейству лилейных (*Liliaceae*).

Из широко распространенных в нашей стране растений семейства лилейных наиболее популярны ландыш (*Convallaria majalis*), пролеска (*Scilla bifolia*), мускари (*Muscari*



aucheri), известный больше под названием гадючий лук или мышиный гиацинт, асфodelь (*Asphodelus fistulosus*), из комнатных растений — хинодокса (*Chionodoxa gigantea*)...

Птицемлечник хвостатый относится к роду птицемлечников — *Ornithogalum*. Родовое имя «птицемлечник» носят популярные во всем мире декоративные, комнатные и дикорастущие растения: *Ornithogalum adalgisae*, *Ornithogalum ambiguum*, *Ornithogalum arabicum*, *Ornithogalum boucheanum*, *Ornithogalum Canadensis*, *Ornithogalum comosum*, *Ornithogalum dubium*, *Ornithogalum gussonei*, *Ornithogalum luteum*, *Ornithogalum maculatum*, *Ornithogalum montanum*, *Ornithogalum nervosum*, *Ornithogalum nutans*, *Ornithogalum pyrenaicum*, *Ornithogalum tenuifolium*, *Ornithogalum thyrsoides*, *Ornithogalum umbellatum*... Всего около 150 видов, распространенных в садовой культуре и произрастающих в диком виде в Африке, Азии и Европе.

Ботаническое название растения — орнитогалум происходит от греческих слов «орнис» — птица и «гала» — молоко, и таким образом название рода птицемлечников можно перевести как «птичье молоко». В официальной справочной литературе такое название птицемлечников объясняется белым цветом его цветков, а также их изяществом. Во всяком случае, такая связь между внешним видом цветка и его названием выглядит наиболее вероятной и правдоподобной.

Птицемлечники — красивые луковичные растения, часто используются садоводами-любителями для оформления клумб, рабаток вдоль дорожек в саду или на приусадебном участке. (Еще раз повторюсь — к роду лук (*Allium*) из семейства луковых птицемлечники не относятся, под названием луковичные растения — условным общим названием, широко распространенным среди любителей — имеются в виду растения, образующие «луковицы», с помощью которых их размножают.)



Птицемлечники довольно неприхотливые, цветут, как правило, в мае-июне. Белые, или голубовато-белые, или желтоватые цветы собраны на высоких цветоносах, многие виды имеют душистые цветы с очень приятным запахом. Они могут расти на одном месте без пересадки 3—5 лет, при этом предпочитают солнечные места и хорошо дренированные почвы.

Родина индийского лука, или птицемлечника хвостатого (*Oenithogalum caudatum*) — Южная Африка. Однако растет он и в Средиземноморье, и в Центральной и Юго-Восточной Европе, а также в Индии и Китае. В нашу страну птицемлечник хвостатый попал довольно давно, в 1961 году, благодаря усилиям ученых-селекционеров. Его выращивали в Ботаническом институте АН СССР, затем это неприхотливое растение широко распространилось, и сейчас его можно увидеть у многих цветоводов-любителей...

Во многих источниках птицемлечник хвостатый называют цветком скорее диковинным или странноватым с виду, чем красивым. Впрочем, это мнение субъективное. Многим цветоводам он интересен скорее с точки зрения его полезности, чем эстетической привлекательности. Хотя многие считают его красивым — особенно в пору цветения. Но, так или иначе, он привлекает к себе внимание довольно необычным видом.

Птицемлечник хвостатый образует довольно крупную луковицу, которая располагается на поверхности почвы. Луковица у него светло-зеленого цвета, блестящая, покрыта белыми чешуйками в виде пленок, размер луковицы, как правило, от шести до десяти сантиметров в диаметре, но вырастают и гораздо более крупные экземпляры.

Сразу же позволю себе сделать небольшое отступление — но очень важное. Растение, очень схожее по внешнему виду с луком, многих незнающих людей способно ввести в заблуждение. В отличие от съедобного всем нам известно-



го лука — настоящего лука, коего существует огромное число видов, птицемлечник съедобным не является!

Его луковица, столь похожая по виду на луковицу лука, ядовита! Кроме того, ядовиты и все части растения! Поэтому при уходе за растением, а также при изготовлении настойки из него следует соблюдать особую осторожность! Особую опасность лук может представлять для маленьких детей, которые любят все попробовать «на зуб». Поэтому, если вы держите растение в доме, где есть маленькие дети, старайтесь поместить его так, чтобы оно оказалось вне пределов их досягаемости.

А теперь продолжим «знакомство» с нашим необычным растением.

Под чешуйками луковицы птицемлечника хвостатого, возле ее донца, развиваются маленькие луковички-детки, которыми цветок размножается. У крупных луковиц может вырасти до двух десятков деток. Детки довольно быстро укореняются при посадке во влажную почву, а при необходимости выдерживают довольно длительное хранение.

У птицемлечника довольно развитая корневая система — корни у него многочисленные, по внешнему виду похожи на шнуры белого цвета.

Листья у птицемлечника вырастают поочередно из луковицы, они плоские, ланцетные, с беловатой жилкой по середине, ремневидные, шириной от трех до пяти сантиметров. В длину листья вырастают до шестидесяти сантиметров, иногда и до метра, и при этом они не прямостоячие, а лежащие. На концах листья свернуты в трубочку. Иногда случается так, что концы листьев засыхают, но при этом у основания они все равно продолжают расти.

Зацветает птицемлечник, как правило, на второй-третий год после посадки. Крупная луковица выбрасывает стрелку-цветонос длиной до одного метра. Стрелка плотная, без пустоты внутри, извилистая и тоже лежащая, как и листья.



На конце стрелки образуется колосовидное соцветие с множеством мелких белых цветков с зеленой полоской посередине, на одной стрелке их может быть до сотни. У цветка птицемлечника шесть лепестков и шесть тычинок.

Цветки расположены на небольшой цветоножке, и расцветают они не одновременно, а последовательно, друг за другом, от основания соцветия к вершине. И когда распускается последний цветок, у первого к этому времени уже начинают вызревать семена. В комнатных условиях птицемлечник цветет каждый год в ноябре-декабре. Плод птицемлечника — коробочка с мелкими черными семенами. Однако семена не образуются без опыления.

Я надеюсь, что по этому описанию — а оно достаточно полное и подробное — те из вас, кто еще не завел это целебное растение в доме, смогут его «опознать».

А тем, кто уже с помощью друзей или знакомых обзавелся этим полезным и красивым цветком, или же просто купил его на цветочном рынке или в магазине (хотя, честно говоря, ни в одном из цветочных магазинов он мне не попался), помогут советы по уходу за птицемлечником, а также рекомендации по его размножению.

### **Выращивание птицемлечника хвостатого и уход за ним**

Среди комнатных растений — красивых и не очень, чисто декоративных или выращиваемых из соображений их полезности — существует великое множество таких, которые даже в специальных справочниках не рекомендуются и пытаться заводить в доме садоводу-любителю. Часть из них называют слишком требовательными, часть капризными, часть — просто привередливыми...

Еще на заре своих занятий комнатным цветоводством моя жена, не вооруженная в то время глубокими познани-





ями в этой области, купила один из таких цветков. Не знаю, чем уж он так ее соблазнил — надо заметить, что большой красотой он не отличался, какие-то пестрые листья, зеленые с желтым, и ничего более. И неблагозвучное название — кротон.

— Надо сказать, что среди великого множества домашних цветов, которые вот уже на протяжении многих лет успешно растут и размножаются в нашей квартире, это растение оказалось не то что требовательным или капризным, а именно привередливым. Он то сбрасывал все листья до единого и стоял голым столбиком, как немой укор нашей совести, то вдруг ни с того ни с сего опять начинал покрываться листьями и медленно, неторопливо начинал расти, чтобы через некоторое время опять повторить все сначала. При этом рос он в керамическом горшке, в специальной земле, да и на все остальное, что касается ухода, ему грех было бы жаловаться...

Только несколько позже, когда я, смирившись со стремлением своей жены превратить нашу квартиру то ли в зимний сад, то ли в оранжерею, то ли в цветочный магазин, подарил ей роскошную книгу-справочник (переводную, с множеством фотографий), мы узнали, что цветок этот требует особых условий в том, что касается освещения, температуры, полива и еще бог знает чего. Почему я так подробно вам об этом рассказываю? Не только затем, чтобы вы по незнанию не сделали такое же «удачное» приобретение. Я просто хочу сказать, что с птицемлечником у вас таких проблем никогда не возникнет!

Вообще-то птицемлечник — растение комнатное, в открытом грунте он растет в условиях средиземноморского климата, но отдельные виды птицемлечников растут и в нашей стране — на Кавказе, а также Закарпатье, в Крыму. *Ornithogalum caudatum* совершенно неприхотлив, и выращивать его можно и в открытом грунте, и на подоконнике в квартире как комнатное. В открытом грунте

его выращивают так же, как и гладиолусы или георгины, выкапывая луковицы на зиму.

Поговорим вначале о выращивании птицемлечника как комнатного растения. Нетребовательность этого цветка вовсе не означает, что вы можете задвинуть его куда-нибудь в темный угол, поливать когда придется и пересаживать когда вздумается — раз в пять или десять лет, надеясь при этом, что он когда-нибудь даже порадует вас своими цветами.

### **Забота и ласка!**

Раз уж вы решили взять на себя ответственность за живое существо (а растения и есть живые существа, только мы еще не научились понимать их язык!), то и отнеситесь к делу серьезно. Вам всего-навсего нужно будет соблюдать несколько простейших правил по уходу за растениями — которые так или иначе упоминаются в любом серьезном справочнике, и цветок незамедлительно отзовется на вашу заботу и ласку. Да, да, именно так — не только заботу, но и ласку.

Многие опытные и совершенно далекие от какого-либо мистицизма садоводы-любители однозначно утверждают, что растения лучше растут и цветут, если с ними ласково разговаривать. Кстати, пишут о том, что растения реагируют на человека, причинившего им боль, не только писатели-фантасты...

Когда-то давно моя жена прочитала об одном опыте, проводившемся группой то ли немецких, то ли английских ученых. Подробностей и научных тонкостей я, за давностью лет, к сожалению, уже и не помню. Но суть дела была в следующем. Какие-то сложные приборы регистрировали волны, которые излучают растения — именно тот «язык», на котором растения разговаривают.

Так вот, две группы добровольцев ухаживали за несколькими цветами — одна группа обращалась с ними так,

как ухаживает за своими цветами любящий их цветовод. Добровольцы из второй группы обрывали у цветов листья, обламывали веточки — в общем, причиняли им боль. Так вот, аппаратура зарегистрировала, что цветы помнят того, кто делает им больно! Стоило только добровольцам из второй группы войти в комнату с цветами, как на мониторах приборов отмечался «всплеск» волн, испускаемых цветами — они буквально «кричали» от страха, узнав человека, который делал им больно!

Так вот, с тех пор моя жена категорически отказывается делать что-либо, что причиняет боль цветам. Например, она заставляет меня каждый год обрезать нашу розу (и не только ее одну...) — не хочет, как я ей говорю, брать грех на душу...

Поэтому я несколько не удивился, прочитав в одной газете письмо читательницы с рекомендациями по лечению индийским луком, в котором она советует, сорвав листочек, попросить у цветка прощения...

### **Общие правила ухода за растениями**

После такого лирического отступления перейдем к практическим рекомендациям, касающимся ухода за птицемлечником (да и за всеми комнатными цветами), так как они носят общий характер.

Итак, для хорошего роста и развития вы должны:

- ❖ обеспечить подходящие для растения световой и температурный режимы;
- ❖ поддерживать благоприятные для растения влажность воздуха и увлажненность почвы;
- ❖ при необходимости подкармливать растение органическими и минеральными удобрениями;
- ❖ обеспечивать приток свежего воздуха, необходимого растению, для этого нужно регулярно проветривать помещение;



- ❖ создать необходимые растения уют и покой;
- ❖ следить за внешним видом растения...

### Какой горшок выбрать?

Для выращивания здоровых комнатных растений пригодны и глиняные, и пластиковые горшки. Некоторые цветоводы категорически против использования горшков из пластика, однако у них тоже есть свои преимущества.

Глиняные горшки достаточно тяжелые, и поэтому меньше вероятность того, что растение в горшке опрокинется. Пористый материал, из которого сделан горшок, позволяет испаряться лишней влаге, к тому же растению в глиняном горшке, благодаря его пористой структуре, легче «дышать» — это два главных аргумента тех, кто выращивает растения исключительно в глиняных горшках.

При содержании растений в глиняных горшках вредные соли вымываются из почвы, именно из-за этого на стенках старых горшков образуется белый налет.

Еще один немаловажный момент — если вы выращиваете в доме цветы не только из соображений полезности, но и с декоративными целями, то глиняные горшки для этого подходят больше. Традиционный «естественный» цвет горшка позволяет избежать пестроты и несовместимости цвета при наличии множества цветов, к тому же «неназойливый» цвет горшка не отвлекает внимания от самого растения. Правда, у глиняных горшков, по сравнению с пластиковыми, есть один существенный недостаток — они недешевы.

Что же касается пластиковых горшков, то у них тоже есть свои преимущества — они легкие, и маловероятно, что горшок разобьется при падении. Растение, которое вы посадили в пластиковый горшок, можно реже поливать. К тому же вы можете подобрать нужный вам цвет горшка.

В общем, выбор за вами — учтите все преимущества и недостатки, а также ваши финансовые возможности, и ос-



тановитесь на чем-то одном. Рекомендуется держать каждое растение в горшке из какого-то одного материала, так как при пересадке из растения из пластикового горшка в глиняный вам придется изменить правила полива.

### Грунт и посадка

Теперь что касается земли для ваших домашних любимцев. Здесь существует одно общее правило — не рекомендуется высаживать цветы в обычную садовую землю. Такая земля может быть заражена вредителями или болезнетворными микроорганизмами, которые быстро начнут размножаться в домашнем тепле и погубят растение. К тому же от частого полива структура такой почвы быстро разрушается — земля как бы «спекается» в комок, и поверхностное рыхление почвы, даже если вы проводите его регулярно, не исправит дело.

Для выращивания птицемлечника хвостатого рекомендую воспользоваться советами опытных садоводов — некоторые из них выращивают этот цветок в течение вот уже многих лет (некоторые — по два десятка лет), и поэтому их советам вполне можно доверять.

На дно горшка подходящего диаметра — в зависимости от размера луковицы — уложите дренаж из речного песка или мелкого керамзита. Цветочный грунт для птицемлечника рекомендуется следующий — дерновая, листовая земля и смесь речного песка с древесным углем в соотношении 1:1:2.

При посадке обратите особое внимание на такой момент — луковицу птицемлечника, в отличие от других луковичных растений, не следует заглублять в землю — в земле должно быть только донце луковицы и примерно половина ее самой. Опытные садоводы утверждают, что при таком способе посадки детки можно отделить от материнского растения, не выкапывая луковицу. Если же вы



посадите луковичу птицемлечника глубоко, то для отделения деток вам потребуется пересадка.

Прежде чем вы возьметесь за посадку птицемлечника, хочу предупредить еще раз — растение ядовито! Причем ядовиты все его части! Об этом говорят все те, кому приходилось иметь дело с птицемлечником. Ботаники, исследовавшие птицемлечник хвостатый, также особо предупреждают об этом.

У некоторых людей «общение» с птицемлечником может вызвать контактный дерматит — кожную аллергическую реакцию. При этом отмечаются сыпь на коже, зуд; кожа может покрыться волдырями, как при ожоге. Многие цветоводы, столкнувшиеся с подобной проблемой, рекомендуют принимать особые меры предосторожности. Некоторые советуют при изготовлении настойки из растения, когда вам потребуется измельчить его листья, пользоваться резиновыми перчатками.

Но к этому мы еще вернемся несколько позже, когда пойдет речь об использовании птицемлечника в качестве лекарственного растения. Пока же продолжим разговор об уходе за вашим «домашним доктором».

## Полив

Что же касается полива растений, то хотелось бы остановиться на этом вопросе подробно по такой причине — цветоводы-профессионалы утверждают, что большинство комнатных растений погибает из-за... доброты их владельцев.

Мы все знаем, что ничто живое не может долго прожить без воды. Видимо, исходя именно из этого соображения, многие не очень опытные цветоводы поливают свои цветы ежедневно. Причем часто не делают различий между листовыми и суккулентами! Также не берут они во внимание и тот факт, что с наступлением зимы частоту полива обязательно следует уменьшить.



И увядание и пожелтение листьев растения многими воспринимается только как сигнал того, что растение хочет пить! На самом же деле причина может быть совсем в ином. В результате таких чрезмерных стараний почва превращается в какое-то сплошное месиво...

Учтите, что переувлажнение почвы губительно для растений — при этом к корням не проникает воздух и развиваются болезни, которые вызывают загнивание корней.

В соответствии с требованиями к водному режиму все комнатные растения делятся на четыре большие группы. Птицемлечник относится к группе растений, требующих умеренного полива. Применительно к этим растениям действует единое правило — обильный полив с весны до осени и умеренный полив зимой. Зимой растение следует поливать по мере подсыхания верхнего слоя земли — на глубину примерно одного сантиметра.

Относительно частоты полива нельзя дать абсолютно точных рекомендаций — например, поливать цветок один раз в неделю или один раз в три дня. Частота полива зависит и от величины растения, и от размера горшка, и от условий окружающей среды, и от времени года. Здесь вам придется полагаться на свои наблюдения.

И еще вам поможет ряд общих правил. Так, недавно укорененному дочернему растению, естественно, потребуется гораздо меньше воды, чем взрослому цветку. Чем быстрее растение растет, тем чаще его нужно поливать. Зимой, в период покоя, растению может быть достаточно одного-трех поливов в месяц.

А весной и летом большую часть комнатных растений требуется поливать от одного до трех раз в неделю. Кроме того, более частый полив требуется тем растениям, которые давно не пересаживали, а также тем, которые растут в маленьких горшках.

Заведите привычку осматривать поверхность почвы в горшках с растениями хотя бы один раз в неделю зимой, а

летом это желательно делать каждый день. Если вы погрузите в почву указательный палец на 1–1,5 см и при этом кончик пальца останется сухим – значит, растение нуждается в поливе.

Надеюсь, что знание этих общих правил поможет вам правильно ухаживать за вашим птицемлечником. Еще раз напомним: он относится к растениям, которые требуют умеренного полива.

При этом не забывайте, что корни растения нуждаются не только в воде, но и в воздухе. Чтобы к корням поступал воздух, старайтесь рыхлить верхний слой почвы хотя бы раз в неделю.

Что же касается воды для полива, то практически всем комнатным растениям, и птицемлечнику в том числе, подходит водопроводная вода. Нужно только дать ей постоять ночь в открытой емкости, чтобы из нее улетучился хлор, а температура сравнялась с комнатной.

Идеальный вариант – полив мягкой дождевой водой. Если у вас есть такая возможность, собирайте во время дождя воду в чистые емкости, но ни в коем случае не используйте для полива комнатных цветов застоявшуюся, чуть ли не «зацветшую» воду из какой-нибудь старой бочки.

Хотелось бы остановиться еще на таком моменте. У неопытных цветоводов иногда случается так, что при поливе вода сразу вытекает из горшка, не всасываясь в почву, при этом земля в горшке сохла и отопхла от стенок горшка. Исправить это можно следующим образом – погрузите горшок до уровня почвы в емкость с водой, дождитесь, пока промокнет верхний слой почвы, затем поставьте растение на поддон и дайте стечь излишкам воды.

Иногда возникает другая проблема – вода при поливе не проходит сквозь верхний слой почвы, а на поверхности почвы образовалась твердая корка. Здесь также поможет полив методом погружения, при этом вначале нужно рыхлить поверхность почвы в горшке.





## Влажность воздуха

Комнатные растения нуждаются в менее теплом и более влажном воздухе, чем мы привыкли думать. По мере повышения температуры влажность воздуха уменьшается, и поэтому многие растения страдают, если им не повысить влажность воздуха вокруг листьев. Надо сказать, что очень немногие растения переносят сухой воздух — и поэтому можно воспользоваться несколькими способами, чтобы создать для них благоприятный микроклимат.

Самый простой способ — опрыскивание, кроме этого, вы можете сгруппировать растения в композиции или сделать комнатный садик в горшке или плошке — это тоже повышает влажность воздуха вокруг листьев. Еще один способ — высаживание растений в двойной горшок. И пожалуй, самый необременительный, но он же и самый дорогой — увлажнитель воздуха.

Птицемлечник хвостатый, родиной которого является Южная Африка, не самое требовательное растение в том, что касается влажности воздуха, но чрезмерно сухой воздух не пойдет ему на пользу. В этом случае у него могут потемнеть и сморщиться кончики листьев, а завязавшиеся бутоны могут засохнуть и опсть.

Многие цветоводы в своих рекомендациях начинающим советуют регулярно опрыскивать птицемлечник. Опыскивание не только увеличивает влажность воздуха, в жаркую погоду оно спасает растение от перегрева, а также очищает листья от пыли. Пыль, которая оседает на листьях растения, не только портит его внешний вид — она образует на листьях растения подобие светозащитной пленки, которая замедляет процесс фотосинтеза и препятствует нормальному газообмену. Опыскивание, кроме того, спасает комнатные цветы от заражения некоторыми видами вредителей.

При опыскивании старайтесь соблюдать ряд простых правил. Старайтесь опыскивать растение со всех сторон.

Не опрыскивайте растение, когда на него попадают прямые солнечные лучи. Если в комнате прохладно, опрыскивайте цветок теплой водой, причем делать это лучше всего утром, чтобы до наступления ночи листья успели высохнуть.

### Температура и освещение.

У многих начинающих цветоводов существует стойкое убеждение, что комнатным растениям для хорошего роста требуется высокая температура. Видимо, такая точка зрения распространена потому, что естественной средой обитания большинства комнатных растений являются тропики. На самом же деле почти все комнатные растения хорошо растут и развиваются при температуре от 13 до 23°C. А большинство комнатных цветов лучше всего растет при температуре, которая нам кажется прохладной.

Для разных групп растений оптимальной является определенная температура воздуха в помещении, однако существует одно общее правило, касающееся соблюдения теплового режима. В период роста комнатным цветам требуется относительно постоянная и умеренная температура, а в период покоя — более низкая.

Это правило в полной мере касается и выращивания птицемлечника хвостатого. Все цветоводы, которые давно занимаются его выращиванием, утверждают, что птицемлечник хорошо растет в комнатных условиях, единственное требование — зимой температура воздуха в помещении не должна опускаться ниже +12°C.

Первым сигналом неподходящего температурного режима для вас должны стать сворачивающиеся и опадающие листья.

Птицемлечник — растение светолюбивое и требует хорошего освещения, он хорошо растет в светлых комнатах, лучшее место — подоконник южного или восточного окна. Правда, некоторые цветоводы заявляют, что горшок с цвет-



ком можно держать и на окне, выходящем на север или северо-запад. Однако это не самый лучший вариант, и, если у вас есть такая возможность, лучше его избегать.

Если же у вас по какой-то причине нет возможности поместить цветок в идеально подходящие ему условия, вы можете воспользоваться следующим советом. Если ваше растение не получает достаточно света, постарайтесь переносить его в лучше освещенное место хотя бы на неделю каждый месяц, или хотя бы раз в два месяца.

### Подкормка

Относительно подкормки комнатных цветов тоже существует несколько общих правил. Если цветок растет в специальной почве для горшечных растений, то его можно не подкармливать в течение двух месяцев — на такой срок хватает запасов питательных веществ в почве.

А далее, по мере роста и развития растения, рекомендуется регулярно подкармливать его органическими и минеральными удобрениями. Подкормку проводят одновременно с поливом в период роста и цветения растения. Только в период покоя подкормку уменьшают или растение не подкармливают совсем. Количество питательных веществ определяется величиной вашего растения, а также размером горшка.

Многие цветоводы предпочитают использовать для подкормки жидкие удобрения, добавляя их в нужном количестве в воду для полива.

Все эти рекомендации в полной мере касаются и птицемлечника хвостатого. Если вы хотите, чтобы цветок рос здоровым и у него были цветы и листья нужной величины, не забывайте подкармливать птицемлечник.

Многие, пренебрегая этим, упускают из виду такой момент — при росте в открытом грунте растение образует новые корни и получает нужные ему питательные вещества из почвы даже при отсутствии удобрений. При выра-



щивании в горшке запас питательных веществ вскоре ис­тощается, и поэтому растение в период активного роста нельзя оставлять без подкормки.

Вы можете выбрать подходящее удобрение из тех, ко­торые продаются в цветочных магазинах, или последо­вать совету садоводов, которые занимаются выращивани­ем птицемлечника хвостатого и уже приобрели опыт в уходе за растением. Некоторые цветоводы советуют под­кармливать цветок один раз в месяц настоем древесной золы или слабым раствором марганцовки.

### Выращивание в открытом грунте

Во многих письмах, которые публиковались в периоди­ческих изданиях, цветоводы делятся своим опытом выра­щивания птицемлечника хвостатого не только в комнате, но и в открытом грунте.

Весной вы можете рассадить луковицы птицемлечника на свободных участках в саду, можно посадить их и под деревьями — благодаря своей неприхотливости птицемлеч­ник будет расти и в несколько затененном месте. Высажи­вать луковицы можно уже в мае месяце, они вскоре выпу­стят первые листья, поэтому постарайтесь уберечь их от коварных майских заморозков.

Луковицы хорошо растут и развиваются, и за лето успе­вают вырасти до приличных размеров. У них также появится много маленьких луковичек-деток, и вы сможе­те использовать их для размножения или поделиться с родственниками и друзьями. Луковички-детки, как и взрос­лое растение, довольно нетребовательны, они выдержи­вают и довольно длительное хранение, и пересылку по почте.

В саду птицемлечник хорошо цветет, здесь ему не по­требуется искусственное опыление (как при выращивании в комнате), и вы сможете собрать и его семена, чтобы размножать цветок не только луковичками-детками, но и семенами.

Однако опыт выращивания птицемлечника в открытом грунте показывает, что оставлять его на зиму в земле не стоит, перед заморозками луковицы следует выкопать и убрать в помещение.

А далее вы можете поступать, как вам удобно — можете посадить луковицы птицемлечника в горшок и выращивать его как комнатное растение, а можете сохранить их до следующей весны, чтобы опять высадить в открытый грунт. В этом случае, чтобы сдержать рост в зимний период и обеспечить подходящие условия для периода покоя, луковицы нужно будет держать в сухом, прохладном помещении при температуре  $+6-8^{\circ}\text{C}$ , например, в подвале. Луковицы можно переложить сухим мхом или хранить в сухом торфе. Некоторые цветоводы хранят луковицы в целлофановом пакете в холодильнике.

Многие цветоводы, не имеющие собственного сада или участка, на лето помещают птицемлечник на балконе — или в цветочном горшке, или высадив его в специальный ящичек для цветов. На зиму растение можно или опять внести в помещение, или сохранить для весенней высадки по технологии, описанной выше.

## **Размножение**

При выращивании птицемлечника хвостатого в комнатных условиях вы можете размножать цветок луковичками-детками — этот способ наиболее простой и наименее хлопотный.

Маленькие луковички-детки развиваются под чешуйками луковицы, возле ее донца. Их вначале не видно, заметны только выпуклости на чешуе луковицы — материнского растения. Выглядит это довольно странно — что и дало повод к еще одному названию луковицы, распространенному в Америке — *Pregnant Onion*, или Беременный лук. У крупных луковиц может вырасти до двух десятков маленьких луковичек.

Они растут, затем разрывают чешуйки, покрывающие большую луковицу — материнское растение, и отторгаются от него. К моменту отторжения луковички достигают в диаметре до полутора сантиметров. Они хорошо укореняются, и вскоре в горшке уже растет целое семейство из большой луковицы и множества мелких, окружающих ее со всех сторон.

Если вы правильно посадили материнское растение, не заглубляя луковицу в почву, вы без труда сможете отделить от него луковички-детки, когда они немного подрастут. Можно это делать и при пересадке растения.

Луковички, если они еще не отделились от материнского растения, приходится отламывать от донца луковицы, часто они бывают без корней. Однако они очень быстро укореняются — за одну-две недели, и начинают расти. Маленькие луковички рекомендуется посадить в отдельную емкость, во влажную землю.

Поливать их нужно умеренно. Когда дочерние луковички прорастут и у них разовьются хорошие корни, их можно пересаживать в отдельные горшки. Растут молодые птицемлечники быстро, в течение года луковица вырастает до 2—3 сантиметров в диаметре.

На молодых луковичках вскоре появляются тоненькие листья, свернутые в трубочку. По мере роста растения лист становится плоским. Листья у птицемлечника длинные и нежные, и поэтому некоторые цветоводы советуют ставить для растения опору.

Если вы решите это делать, примите во внимание рекомендацию из справочника — по возможности избегайте ставить только одну опору. Лучше использовать три или даже четыре колышка, и они обязательно должны доставать до дна горшка. Можно также использовать обручи из проволоки, которые укрепляют в горшке.

Есть еще один способ размножения птицемлечника — семенами. Правда, он более трудоемкий, чем предыдущий,

однако и у него есть свои преимущества. При размножении птицемлечника луковичками-детками вы ограничены количеством деток на материнском растении. При размножении птицемлечника семенами у вас будет возможность посеять их столько, сколько вам потребуется, и ограничивать вас будет только наличие свободного пространства в квартире или размер вашего участка земли – если вы выращиваете цветок в открытом грунте.

Правда, есть еще один момент, который вам нужно учесть, если вы решите размножать семенами птицемлечник, который выращиваете в квартире – растение требует опыления. Для начала вам придется дождаться цветения – птицемлечник зацветает на втором году роста. А уже после этого или придется заняться искусственным опылением самостоятельно – с помощью мягкой кисточки, или предоставить это пчелам, с началом весны выставив горшок с цветком на балкон или высадив цветок на лето в сад.

Кстати, раз уж зашла речь о цветках птицемлечника, хочу упомянуть еще об одном моменте, связанном с названием цветка. В одном из источников в Интернете цветовод-любитель утверждает, что цветки птицемлечника хвостатого имеют оригинальный запах – даже не столько запах, сколько намек на него. Этот запах напоминает одновременно и запах молока, и ванили, и карамели... Запах детства и конфет «Птичье молоко»...

Если же вернуться от лирики к прозе жизни...

Птицемлечник хвостатый цветет, выбрасывая плотную, длинную стрелку длиной около метра. Цветки собраны на ней в колосовидное соцветие и расцветают не одновременно, а поочередно, от основания соцветия к вершине. Мелкие черные семена находятся в сухой коробочке.

Семена собирают и высевают в емкость с легкой, плодородной почвой – например, в небольшие ящички. Примерно так же многие садоводы и огородники высевают весной семена помидоров, перца и других огородных куль-



тур, чтобы вырастить рассаду для последующей пересадки в открытый грунт. После того, как у сеянцев появятся три или четыре листочка, их можно рассаживать в отдельные горшочки.

Первую пересадку молодых луковичек, выращенных из семян, рекомендуется делать не раньше, чем через год.

Еще одним способом размножения птицемлечника хвостатого поделилась в своем письме в одну из газет читательница, которая размножает цветок делением луковицы. Подходят для этого довольно крупные луковицы, диаметром не меньше 5–6 сантиметров. Луковицу нужно разрезать пополам, длинные корни подрезать, оставив корешки длиной 2–3 сантиметра. После этого луковица должна полежать несколько дней. Затем ее можно высадить в горшок, поливать следует умеренно, и через несколько дней на ней должны появиться молодые листочки.

## Пересадка

Многие еще неопытные цветоводы часто затрудняются с определением времени пересадки растения. Здесь также существует несколько общих правил, которые помогут вам понять, нужна ли вашему цветку пересадка, или с этим еще можно повременить. Вам однозначно нужно пересадить растение, если:

- ✿ растению тесно в старом горшке;
- ✿ диаметр горшка меньше 25 сантиметров;
- ✿ вам хотелось бы, чтобы растение выросло больше.

Кроме того, есть еще несколько моментов, которые тоже указывают на необходимость пересадки. Если вы регулярно подкармливаете растение весной и летом и соблюдаете остальные правила ухода, а растение все равно растет медленно, значит, оно нуждается в пересадке. Если корни проросли сквозь дренажное отверстие, а почва после полива быстро высыхает — значит, пришло время пересадить ваш цветок в горшок большего размера.





Не повторяйте распространенную ошибку — не высаживайте маленькое растение в слишком большой для него горшок, думая, что это пойдет ему на пользу. Наоборот, если вы посадите растение в слишком большой горшок, это приведет к задержке в росте.

Для пересадки выбирайте горшок, который чуть шире старого — растение рекомендуется каждый раз пересаживать в горшок, больший предыдущего примерно на 2 сантиметра в диаметре.

Пересаживать комнатные цветы рекомендуется весной, с тем, чтобы до начала периода покоя у них успели хорошо развиться корни.

Если у вас нет возможности пересадить растение, хотя бы замените ему верхний слой земли — примерно 2 сантиметра — на новую, свежую землю.

Эти общие правила в полной мере касаются пересадки птицемлечника хвостатого. Можно лишь добавить, что одни советуют пересаживать птицемлечник ежегодно, другие — один раз в два-три года. Но как бы то ни было, все сходится во мнении, что цветок хорошо переносит пересадку.

Только не забывайте о том, что луковицу птицемлечника не следует заглублять в землю, заглубить нужно только донце. Как выглядит цветок в горшке, хорошо видно на фотографии на обложке книги.

### **Лечение индийским луком**

Каллизия — именно такое ботаническое название золотого уса — широко используется для лечения самых различных заболеваний. Она помогает при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, заболеваниях опорно-двигательной системы — этот список еще можно продолжить.

И при этом больные люди, уповающие на помощь этого растения, лечатся им на свой страх и риск, пользуясь

советами близких, друзей, знакомых, полагаясь на письма читателей, опубликованные во многих советах и журналах.

Каллизия не внесена в список официально признанных отечественной медициной лекарственных растений, полномасштабные исследования лечебных свойств этого растения не проводились, лекарственные препараты из нее не производятся и не используются в клинической практике.

Та же самая история повторилась и с индийским луком, он же птицемлечник хвостатый. Растение это, как и каллизия, помогает при лечении множества болезней. Точно также люди делятся рецептами использования растения, лечатся, соблюдая советы тех, кому помог птицемлечник, но — не советы лечащего врача.

Как и каллизия, птицемлечник хвостатый не является официально признанным лекарственным растением, его не исследовали на предмет его лекарственных свойств и применения в медицинской практике.

Объясняется такая ситуация с изучением лекарственных свойств растений тем, что на проведение всего комплекса исследований требуются немалые средства, которыми наше отечественное здравоохранение не располагает.

К тому же, когда какое-либо растение берется для изучения с целью его дальнейшего использования в медицинской практике, то главным критерием выступает наличие сырьевой базы. Именно поэтому в нашей медицине используется немного тропических растений — алоэ, каланхоэ, катарантус розовый, ортосифон тычиночный, эрва шерстистая...

И если изучением свойств золотого уса еще во времена СССР занималось два института — в Иркутске и Ленинграде, которые выявили некоторые фармацевтические свойства растения, а затем, после развала государства, официальные исследования были прекращены, то о птицемлечнике хвостатом и этого нельзя сказать.



Правда, в одном периодическом издании мне встретилась информация о том, что исследованиями птицемлечника хвостатого занималась группа ботаников из Новосибирска. В результате научных исследований было установлено, что в составе сока — точнее, слизи, содержащейся в листьях растения, — находятся вещества, усиливающие приток крови к больным участкам тела. Кроме того, листья растения обладают некоторым обезболивающим эффектом.

Поэтому ученые порекомендовали использовать птицемлечник хвостатый для снятия болей при ушибах, укусах комаров, пчел, а также для лечения некоторых заболеваний суставов. Причем заметьте, эти рекомендации исходят не от медиков, а от ботаников...

То есть речь идет опять-таки о том, что если вы решите лечиться с помощью птицемлечника, то вам придется делать это на свой страх и риск. Несмотря на то, что лекарства из растений оказывают значительно более мягкое действие, чем синтетические препараты, и реже вызывают побочные действия, медики предостерегают от самолечения травами, которые не изучены вообще или изучены недостаточно. Особенно это касается растений, которые являются ядовитыми.

В одной из газет, в статье о лечебных свойствах птицемлечника хвостатого, указывалось, что в луковицах птицемлечника в небольшом количестве содержатся сердечные гликозиды. Именно поэтому птицемлечник считается ядовитым растением, так же, как и некоторые другие представители семейства лилейных, например, ландыш или вороний глаз.

Птицемлечник хвостатый действительно ядовит, причем ядовиты, как я уже говорил, все части растения. Однако на это можно возразить — в медицине используются многие ядовитые растения, например, болиголов, аконит, да тот же ландыш, и не только они. Тем не менее, в лече-



нии этими травами многие люди находят свое спасение. И то, что в одном случае оказывается ядом, в другом действует как спасительное лекарство — в зависимости от дозировки.

Так что выбор за вами — вам рептать, будете ли вы пользоваться рецептами традиционной медицины и строго следовать советам лечащего врача, или же воспользуетесь рекомендациями народной медицины и опытом целителей.

### ***Лекарственные формы и способы применения птицемлечника хвостатого***

Препараты птицемлечника хвостатого отличаются широким спектром действия, однако народная медицина рекомендует использовать их исключительно для наружного применения. Продолжительность лечения и концентрация лекарственных форм определяются индивидуальной переносимостью, возрастом больного, особенностями протекания заболевания и схемой лечения.

В некоторых случаях допускается использование лекарственных форм птицемлечника в сочетании с препаратами, приготовленными из других лекарственных растений, а также апитерапией и сокотерапией...

В остальном действуют три «золотых правила» лечения растениями:

- ❁ не рекомендуется смешивать лекарственные и нелекарственные методы лечения;
- ❁ во время лечения лекарственными растениями следует исключить из диеты мясные блюда, ограничить употребление кисломолочных и цельномолочных продуктов и отказаться от курения и употребления алкоголя;
- ❁ при нелекарственной терапии рекомендуется делать несколько лечебных процедур в течение дня...



### Настой и отвар

Если методика экстрагирования птицемлечника хвостатого не оговорена особо, необходимое количество измельченного растительного сырья помещают в подходящую эмалированную или керамическую посуду и заливают кипяченой водой, остывшей до комнатной температуры, или крутым кипятком из расчета 10 частей воды на 1 часть растительного сырья.

Настой готовится на водяной бане (в кастрюле с кипящей водой) при постоянном помешивании в течение 15 минут. Точно так же готовятся и отвары, только их кипятят в два раза дольше — то есть в течение 25–30 минут.

Если технология настаивания не оговорена особо, настой снимают с бани и охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, затем процеживают, отжимают оставшееся растительное сырье, марлю или бинт, добавляют в настой и сливают в подходящую посуду.

Методика настаивания отвара точно такая же, за тем исключением, что к процеживанию можно приступать уже через 15–20 минут после снятия с водяной бани.

Разумеется, это не единственные методики приготовления лекарственных препаратов, а только самые общие. Например, как и в случае с другими лекарственными растениями, настой можно приготовить и в термосе, и в стакане, заваривая измельченное сырье как чай. В том случае, если вы измельчали или растирали растительное сырье, то перед употреблением настой рекомендуется процедить через марлю...

Одним из аналогов настоя, точнее, одним из вариантов его приготовления является напар. Для приготовления напара измельченное растительное сырье заливают кипятком и ставят в медленно остывающую русскую печь или духовку. Растительно-водная смесь должна «сидеть» в духовке всю ночь. После чего необходимо процедить напар

через марлю, слить в подходящую посуду и подогреть на водяной бане перед употреблением.

Чтобы не ошибиться с выходом лекарственного средства, держите в уме формулу: 1:10. Она означает, что из одной части лекарственного сырья должно выходить 10 частей настоя, отвара или напара, то есть из 10 г измельченного птицемлечника получается 100 мл препарата. Учитывайте объемные потери воды на выкипание. Тут возможны два варианта:

1. Изначально берите несколько больше жидкости, чем того требует рецептура приготовления лекарственной формы...

2. После кипячения или выпаривания добавьте в лекарственную форму столько отстоянной кипяченой воды, сколько требуется по рецептуре...

Для приготовления отвара можно воспользоваться и таким способом: измельченное растительное сырье заливают сырой водой, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют при комнатной температуре на ночь. На следующий день ставят на огонь, кипятят под крышкой на небольшом огне, не доводя до кипения, примерно 5–7 минут, затем процеживают и отжимают оставшееся сырье и марлю.

## Настойка

Если методика приготовления настойки в домашних условиях не оговорена особо, растительное сырье помещают в стеклянную бутылку или банку, заливают спиртом соответствующей крепости или водкой, закрывают крышкой и выдерживают не менее двух недель в темном месте, защищенном от прямого попадания солнечных лучей. Смесь ежедневно взбалтывают. По окончании настаивания готовую настойку птицемлечника процеживают и переливают в подходящую посуду с герметически закрывающейся пробкой. Хранят настойку в темном и прохладном месте.



Обычная пропорция смеси 1:5, то есть на одну часть растительного сырья следует взять три части спирта или водки.

### **Кашица и сок**

При приготовлении кашицы необходимое количество предварительно измельченного растительного сырья растирают в фарфоровой, керамической или фаянсовой посуде или пропускают через мясорубку.

Таким же образом можно приготовить и сок, отжимая его из полученной кашицы через редкую ткань. Однако лучше всего воспользоваться бытовым прессом или соковыжималкой. Сок сливают в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой и хранят в темном, сухом и прохладном месте.

## **ИНДИЙСКИЙ ЛУК ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ!**

### ***Радикулит***

Под радикулитами (научное название этой группы болезней — дискогенные радикулопатии) понимают сочетание болевых, моторных и вегетативных нарушений, обусловленных поражением корешков спинного мозга. В свою очередь, поражение корешков спинного мозга вызывается остеохондрозом позвоночника. Под остеохондрозом позвоночника имеется в виду дегенеративно-дистрофический процесс, который возникает в результате утраты межпозвоноковыми дисками их амортизирующей функции, что, в свою очередь, связано с дегенерацией ткани диска.

При этом могут сдавливаться корешки спинномозговых нервов, что вызывает сильные боли. Кроме того, источником болей — как местного, так и иррадирующего характера могут быть и поврежденные ткани позвоночника. Не-



посредственными причинами внезапного появления болей могут быть поднятие тяжестей, неловкое движение (как правило, это наклон вперед с одновременным поворотом в сторону), простудные заболевания, различные инфекции, стресс и т.д.

В клинической картине болезни чаще всего преобладает компрессия спинномозговых корешков на уровне ниже-шейного, ниже-грудного и ниже-поясничного отделов позвоночника. Это связано с тем, что позвоночник, благодаря своей форме, испытывает максимум нагрузки именно в этих отделах.

Шейный радикулит проявляется напряжением шейных мышц, болями в шее, вынужденным положением головы. При этом корешковые боли могут сочетаться с нарушением координации движений, головными болями. Часто боль иррадирует в руку, лопатку или переднюю поверхность грудной клетки. При шейном радикулите боль может усиливаться от малейших движений головы, капля, чихания и т.д. Иногда боли носят такой сильный характер и так сильно обостряются по ночам, что больной человек не может спать.

Грудной радикулит представляет собой очень редко встречающуюся форму болезни. Грудной радикулит характеризуется опоясывающей болью на уровне грудной клетки или живота.

При пояснично-крестцовом радикулите боли локализуются в пояснично-крестцовой области, распространяются по ходу седалищного нерва или бедренного нерва. При этом боль локализуется в передней поверхности бедра, коленном суставе. При пояснично-крестцовом радикулите поясничные мышцы напряжены, больные принимают характерное положение, чтобы облегчить болевой синдром. Боли при пояснично-крестцовом радикулите усиливаются при ходьбе, поворотах, наклонах туловища.

При лечении различных форм радикулита показан постельный режим, причем постель больного должна быть с





жестким матрацем. Используются различные анальгетики, а также растирания местно-раздражающими средствами.

Большинство народных целителей считают и сок, и настойку птицемлечника лучшим средством при лечении радикулита, даже в его запущенной форме. По отзывам тех, кто воспользовался этими рецептами народной медицины, достаточно 2–3 процедур, чтобы почувствовать облегчение.

К тому же пользоваться этими лекарственными средствами удобно — сок птицемлечника не имеет цвета и запаха, не оставляет пятен на одежде, поэтому очень подходит для использования в качестве наружного средства. Настойку из птицемлечника вы можете сделать заранее, чтобы воспользоваться ею в случае необходимости — она сохраняет лечебные свойства в течение нескольких лет.

Действие птицемлечника хвостатого при лечении им радикулита сходно с действием известного и в свое время широко рекламируемого препарата «Финалгон», — с той лишь разницей, что стоит вам это будет намного дешевле.

Старайтесь не переусердствовать, применяя сок или настойку для лечения в первый раз — они оказывают сильное местно-раздражающее действие, и дозировка должна подбираться строго индивидуально.



### Как лечиться птицемлечником хвостатым?

#### Лечебный практикум



**Внимание:** при приготовлении препаратов из птицемлечника пользуйтесь резиновыми перчатками! Избегайте попадания сока в глаза!

1. Для приготовления сока измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные свежесорванные листья птицемлечника и отожмите сок через марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего воспользоваться ею. Слейте сок в емкость (желательно темного стекла) с герме-

тически закрывающейся крышкой. Храните в темном, сухом и прохладном месте.

2. Для приготовления спиртовой настойки птицемлечника хвостатого можно использовать в качестве сырья луковицы, листья, цветочные стрелки и цветы растения. Измельчите и залейте сырье 70% медицинским спиртом (или водкой) из расчета 1 часть растительного сырья птицемлечника на 3 части спирта (или водки). Настаивайте в течение двух недель в теплом темном месте, защищенном от прямого попадания солнечных лучей. Не забывайте ежедневно взбалтывать смесь. В конце настаивания процедите и перелейте настойку птицемлечника в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Храните настойку в темном и прохладном месте.

3. Для приготовления водного настоя птицемлечника хвостатого положите в термос растительное сырье (измельченные листья или луковицы), залейте крутым кипятком в соотношении 1:3 — то есть на одну часть сырья три части кипятка, и оставьте настаиваться в течение суток.

### Схема использования сока

Апликация — смочите соком птицемлечника хвостатого сложенный в несколько слоев (исходя из площади пораженной поверхности кожи) бинт и наложите его на больное место.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут. Затем больное место следует укутать шерстяной тканью и лечь в постель. Апликации с соком птицемлечника рекомендуется делать на ночь.

Во время воздействия сока птицемлечника хвостатого может ощущаться жжение, часто довольно сильное, которое обычно проходит через 10–15 минут.

✓ **Примечание:** при выраженной аллергической реакции на препарат рекомендуется разбавлять сок птицемлечника хвостатого



*отстоянной кипяченой или дистиллированной водой в пропорции 1:3 или даже 1:5 – в зависимости от выраженности аллергической реакции.*

Если вы неправильно выбрали время воздействия сока, его концентрацию или у вас очень чувствительная кожа, на ней может появиться сильное раздражение. В этом случае кожу рекомендуется смазать облепиховым маслом.

### **Схема использования спиртовой настойки**

Растирание – растирайте больное место спиртовой настойкой птицемлечника хвостатого.

Продолжительность воздействия – подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут. Затем больное место следует укутать шерстяной тканью и лечь в постель. Растирание рекомендуется делать на ночь.

Во время воздействия спиртовой настойки птицемлечника хвостатого может ощущаться жжение, часто довольно сильное, которое обычно проходит через 10–15 минут.

✓ **Примечание:** *при выраженной аллергической реакции на препарат рекомендуется разбавлять настойку птицемлечника хвостатого отстоянной кипяченой или дистиллированной водой в пропорции 1:5 или даже 1:10 – в зависимости от выраженности аллергической реакции.*

Если вы неправильно выбрали время воздействия настойки, ее концентрацию или у вас очень чувствительная кожа, на ней может появиться сильное раздражение. В этом случае кожу рекомендуется смазать облепиховым маслом.

### **Схема использования водного настоя**

Растирание – используйте водный настой птицемлечника хвостатого для растирания.

Продолжительность воздействия – подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут. Затем больное место следует укутать



шерстяной тканью и лечь в постель. Растирание рекомендуется делать на ночь.

Во время, воздействия водного настоя птицемлечника хвостатого может ощущаться жжение, часто довольно сильное, которое обычно проходит через 10–15 минут.

✓ **Примечание:** при выраженной аллергической реакции на препарат рекомендуется разбавлять водный настой птицемлечника хвостатого отстоянной кипяченой или дистиллированной водой в пропорции 1:5 или даже 1:10 – в зависимости от выраженности аллергической реакции.

Если вы неправильно выбрали время воздействия водного настоя, его концентрацию или у вас очень чувствительная кожа, на ней может появиться сильное раздражение. В этом случае кожу рекомендуется смазать облепиховым маслом.

## **Ревматические болезни**

Предметом ревматологии является большая группа так называемых ревматических болезней, объединенных по признакам преимущественного поражения опорно-двигательного аппарата. Ревматология – самостоятельный раздел современной медицины, занимающийся изучением и лечением как истинных форм ревматизма, так и ревматических заболеваний в целом.

В группу основных ревматических заболеваний входят болезни суставов, васкулиты и диффузные болезни соединительной ткани. Они имеют сходную симптоматику с истинным ревматизмом, и в то же время существенно от него отличаются как по этиологическим признакам и патогенезу, так и по клиническим проявлениям...

В группу так называемых микрокристаллических артритов входят болезни суставов, имеющие различные причины возникновения и развития болезненных процессов.



Все эти болезни характеризуются отложением в суставах микрокристаллов различного состава, проявляются в форме острых артритов одного или нескольких суставов и протекают в виде атак.

**Пирофосфатная артропатия** — болезнь с до конца не выясненной этиологией, проявляющаяся в виде отложения кристаллов пирофосфата кальция в хрящах и суставах — чаще всего коленных. В одних случаях симптоматика заболевания отдаленно напоминает подагру — отсюда еще одно название пирофосфатной артропатии: «псевдоподагра». В других отмечаются отдельные признаки, встречающиеся при остеоартрозе, но на фоне поражения коленных, лучезапястных, голеностопных и других суставов, в целом для остеоартроза не типичных. Отсюда проистекает третье название заболевания: «псевдоостеоартроз»...

**Подагра** — хроническое заболевание, возникающее в результате нарушения метаболических процессов — прежде всего, обмена пуриновых оснований и мочевой кислоты и характеризующаяся отложениями кристаллов уратов в суставах и других тканях. Подагрой страдают преимущественно мужчины среднего возраста. Подагра в буквальном переводе с греческого обозначает «капкан для ног», хотя наряду с поражением суставов нижних конечностей, образованием подкожных узелков и симптомами мочекаменной болезни наблюдаются рецидивирующие артриты голеностопных и коленных суставов, а также артриты мелких суставов кистей.

К главным причинам, вызывающим приступы подагрического артрита, относятся: наследственные факторы, алкогольные эксцессы, переедание и избыточное употребление продуктов, богатых пуриновыми основаниями — прежде всего, мяса, а также посттравматические последствия, полостные операции и передозировка некоторых медикаментозных средств — прежде всего, мочегонных и рибоксина...



**Псориатический спондилоартрит** — воспаление сустава или нескольких его элементов, наблюдаемое у больных псориазом. Отличительной особенностью псориатического спондилоартрита является несимметричный характер поражения суставов. В редких случаях развивается специфичное поражение суставов — так называемый обезображивающий артрит.

**Ревматоидный артрит** — системное воспалительное заболевание соединительной ткани, характеризующееся прогрессирующим воспалением любых суставов конечностей — лучезапястных, пястно-фаланговых, проксимальных межфаланговых суставов кистей, плюснефаланговых суставов... — с преимущественным поражением по типу хронического прогрессирующего эрозивно-деструктивного полиартрита.

**Остеоартрозы** — это относительно большая группа заболеваний суставов (от деформирующих артрозов до деформирующих остеоартрозов), характеризующихся дегенеративно-дистрофическими изменениями в суставном хряще. В отличие от артритов воспалительные процессы при остеоартрозах выражены менее ярко, обострения эпизодически и непостоянны. Различают первичный и вторичный остеоартрозы с примерно одинаковым патогенезом и тенденцией к прогрессированию...

**Болезнь Бехтерева** или анкилозирующий спондилоартрит — заболевание с до конца не выясненной этиологией и патогенезом, представляет собой хроническое системное воспаление межпозвонковых суставов и характеризуется поражением крестцово-подвздошных, межпозвонковых сочленений, реберно-позвонковых суставов и суставов отростков позвонков.

Заболевание начинается обычно на рубеже второго и третьего десятилетия жизни, поражая, главным образом, мужчин. Обязательный симптом болезни Бехтерева — поражение позвоночника, сопровождающееся болями в раз-



личных (иногда во всех) отделах — чаще всего в поясничном и крестцовом.

Заболевание нередко проходит на фоне артрита суставов конечностей, при этом чаще всего поражению подвергаются тазобедренные, коленные, голеностопные, плечевые и грудино-ключичные суставы. Реже отмечается артрит мелких суставов кистей и стоп. Иногда наблюдается поражение аорты, миокарда, эндокарда, почек, мочевыводящих путей и других внутренних органов и систем.

### ⊕ Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум

Народная медицина накопила большой опыт лечения ревматических болезней растительными препаратами.

Хорошо зарекомендовал себя сок, спиртовая (водочная) настойка и водный настой птицемлечника хвостатого.

#### Схема использования сока

Аппликация — смочите соком птицемлечника хвостатого сложенный в несколько слоев (исходя из площади пораженной поверхности кожи) бинт и наложите его на больное место.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут. Затем больное место следует укутать шерстяной тканью и лечь в постель. Аппликации с соком птицемлечника рекомендуется делать на ночь.

#### Схема использования спиртовой настойки

Растирание — растирайте больное место спиртовой настойкой птицемлечника хвостатого.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут. Затем больное место следует укутать

шерстяной тканью и лечь в постель. Растирание рекомендуется делать на ночь.

### **Схема использования водного настоя**

Используйте водный настой птицемлечника хвостатого для компресса.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи). Компресс рекомендуется делать на ночь.

### **Укусы пчел, шмелей, домашних или диких животных**

При укусах пчел и шмелей в ранке может остаться жало, которое нужно удалить прежде всего. Промойте ранку водой с мылом, наложите на место укуса холодный компресс или приложите лед, обернутый в несколько слоев марли или бинта. Можно протереть место укуса ваткой, смоченной в нашатырном спирте. Не известно почему, но всегда безотказно действует самый обычный дезодорант-антиперспирант — гель, «шарик» или спрей...

Токсикологи утверждают: для людей, подверженных выраженным аллергическим реакциям, укус насекомого может оказаться чрезвычайно опасным. При первых же признаках тошноты, рвоты, затрудненного дыхания, спазмов, головокружения или обмороков следует немедленно обратиться за медицинской помощью!

Чрезвычайно опасными считаются и укусы клещей — переносчиков возбудителей многочисленных инфекционных заболеваний — от энцефалитов, геморрагической лихорадки и туляремии до тифа и чумы. Если вы живете в местах обитания этих опаснейших членистоногих класса паукообразных, то должны быть знакомы с основными требованиями санитарно-гигиенической профилактики заболеваний.





В дополнение хочу заметить: обнаружив клеща на том или ином участке тела, следует удалить его пинцетом (и ни в коем случае не руками, поскольку вирусы и бактерии проникают даже через неповрежденные участки кожи), как бы «вывинчивая» из кожи, помня о том, что после удаления в глубине эпителия может остаться его головная часть. Никогда не занимайтесь самолечением! Обращайтесь за медицинской помощью при первом же подозрении на укус клеща!

При любых укусах домашних и диких животных следует немедленно обратиться к врачу, даже если вы «убеждены» в том, что домашний любимец не может быть носителем вируса бешенства! Помимо вируса бешенства и бактерии столбняка, в рану может попасть инфекция.

Имейте в виду, укусы кошек инфицируются намного чаще укусов собак и других домашних животных! Все вышесказанное в равной мере относится ккусам, уколам и прочим повреждениям, которые можно получить при столкновении с морскими животными, рыбами и кишечнополостными типа кораллов.



### Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум

Сок и спиртовая настойка птицемлечника хвостатого могут оказаться прекрасным средством первой помощи при укусах насекомых, а также домашних и диких животных.

Еще раз напомню вам, что самолечение опасно даже в случае укуса шмеля! Поэтому стоит обратиться к врачу, а только потом к домашней терапии.

#### Схема использования сока

Аппликация — смочите соком птицемлечника хвостатого сложенный в несколько слоев (исходя из площади пораженной поверхности кожи) бинт и наложите его на вымытую чистую рану.

При укусе животными (собаками, нутриями, кошками) нужно делать аппликации с соком птицемлечника хвостатого 2–3 раза в день.

При укусах пчел, ос и других насекомых аппликация с соком птицемлечника накладывается на рану сразу же после удаления жала.

Компресс — используйте компресс с соком птицемлечника при укусах пчел, ос и других насекомых.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи).

### **Схема использования спиртовой настойки**

Протирание — обработайте место укуса спиртовой настойкой птицемлечника хвостатого.

Опыт народной медицины свидетельствует, что птицемлечник хвостатый можно использовать в качестве антисептического и ранозаживляющего средства. Обработка ран после укусов домашних или диких животных соком или спиртовой настойкой птицемлечника способствует их скорейшему заживлению, к тому же при таком лечении практически не остается шрамов. При использовании сока или спиртовой настойки птицемлечника хвостатого через короткое время исчезает боль и отек после укусов пчел, ос и других насекомых.

### **Механические повреждения кожи: раны, порезы, ушибы и синяки**

Ранами называются механические повреждения тканей с нарушением их целостности. Раны делятся на раздавленные, ушибленные, рваные, резаные, рубленые, колотые, огнестрельные и укушенные.

Характерными симптомами ран являются наличие дефектов кожи, боль и кровотечение. При ранениях выра-



женность боли зависит от быстроты действия ранящей силы, остроты ранящего предмета, а также иннервации пораженной области. Максимальной болезненностью отличаются раны на лице, в области промежности и половых органов. При отсутствии явлений воспаления боль при ранениях проходит обычно в течение 2–3 дней.

Кровотечение выражено сильнее, если рана нанесена острым ранящим предметом, незначительными кровотечениями отличаются разможенные раны. Кровотечение может быть не только наружным, при некоторых ранах образуются распространенные гематомы.

Для заживления раны большое значение имеет состояние ее краев. Неосложненные малые по площади и глубине раны обрабатывают в условиях поликлиники, раны, осложненные кровотечением, повреждением мышц, сухожилий, а также раны груди и живота лечат в условиях стационара.

Небольшие раны и порезы в домашних условиях промывают под струей проточной воды, затем обрабатывают перекисью водорода и накладывают стерильную повязку, чтобы предохранить раневую поверхность от инфицирования. Помните — чем быстрее и тщательнее обработана рана, тем быстрее будет идти ее заживление, и тем меньше вероятность присоединения инфекции.

В любом случае потребуются неотложная медицинская помощь при травмах и микротравмах глаз, верхнего отдела черепной коробки, паховой области и области живота, при отеках суставов — прежде всего, локтевых, при появлении гематом на «нетипичных» местах вроде икр ног или спины, при повышении температуры, затрудненной речи и т.п.

К счастью, большинство синяков и ушибов не требуют внимания врача и могут успешно лечиться дома простыми способами. Положите на травмированное место лед, но не непосредственно к коже, заверните пакет со льдом в чис-

тое полотенце. Если на коже нет повреждений, приложите лед на 5–10 минут. Если кожа повреждена, ее следует очистить, закрыть рану чистой повязкой и только затем прикладывать лед.

Лед нужно прикладывать к травмированной поверхности непрерывно после возникновения синяка для того, чтобы уменьшить отек. После 20-минутного «ледяного компресса» сделайте небольшой перерыв и прикладывайте лед повторно, до тех пор, пока отек не начнет спадать.

Вместо льда можно воспользоваться холодными компрессами. Для этого намочите чистую салфетку в холодной воде, отожмите ее и приложите к травмированному месту. Холод сужает кровеносные сосуды, при этом кровотечение останавливается быстрее. Если прикладывание льда и холодного компресса не снимает отек, поднимите ушибленную руку или ногу.

Через 24 часа можно перейти на согревающие компрессы — тепло расширяет сосуды, при этом усиливается приток крови к поврежденным тканям, и синяк исчезнет быстрее. Для согревающего компресса намочите салфетку или полотенце в теплой воде и прикладывайте к ушибленному месту 2–3 раза в день на 5–10 минут. Согревающие компрессы можно делать в течение 2–3 дней.

И при ушибах, и при появлении синяков после травм вам поможет птицемлечник.

### Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум

Ушибы и синяки часто не так безобидны, как это может показаться на первый взгляд. Прежде чем приступать к домашнему лечению, убедитесь в том, что гематома действительно не требует профессионального медицинского вмешательства. Помните о том, что серьезные удары в область головы и живота, как правило, без последствий не остаются. Кроме того, гематомы, периодически появ-



ляющиеся на различных участках тела, могут свидетельствовать о развитии серьезного заболевания — например, лейкемии.

При небольших ранах и порезах кожи незаменимую помощь вам окажет ваш «домашний доктор» — птицемлечник. Его с успехом используют в качестве антисептического и ранозаживляющего средства.

#### Схема использования сока

Апликация — смочите соком птицемлечника хвостатого сложенный в несколько слоев (исходя из площади пораженной поверхности кожи) бинт и наложите его на вымытую чистую рану.

Накладывайте апликации на небольшие ранки и порезы несколько раз в день.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут.

Компресс — накладывайте на места ушибов и синяков.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи). Компрессы с соком птицемлечника можно накладывать повторно, в течение 2–3 дней, до полного исчезновения болезненных ощущений при ушибах или до исчезновения синяка.

#### Схема использования спиртовой настойки

Компресс — накладывайте компресс со спиртовой настойкой птицемлечника хвостатого на места ушибов и синяков.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи). Компрессы со спиртовой настойкой птицемлечника можно накладывать повторно, в течение 2–3 дней, до полного исчезновения болезненных ощущений при ушибах или до исчезновения синяка.

## Головная боль

Головная боль — или цефалгия — является одним из наиболее частых симптомов самых различных заболеваний.

В большинстве случаев головная боль имеет сосудистое происхождение. Сильная головная боль возникает при поражении мозговых оболочек — при менингите, кровоизлияниях в мозг. При общих токсических и метаболических заболеваниях одним из симптомов являются головные боли разной интенсивности. Головные боли неизбежно сопутствуют всем инфекционным заболеваниям, протекающим с высокой температурой. Заболевания глаз могут сопровождаться головными болями как локального, так и диффузного характера. Заболевания придаточных пазух носа, болезни зубов и полости рта также сопровождаются головными болями. Головная боль может быть одним из симптомов анемии, нарушений в работе органов желудочно-кишечного тракта. При шейном остеохондрозе головная боль не ограничивается областью шеи и затылка, а может иррадиировать также в лобную область. Головные боли часто имеют психогенную природу и являются единственным проявлением скрытой депрессии. Головные боли напряжения связаны с эмоциональными перегрузками.

Вам обязательно следует обратиться к лечащему врачу, если вы испытываете:

- ❁ головную боль, которая сопровождается спутанностью или потерей сознания, нарушением координации движений или нарушением слуха;
- ❁ головную боль, которая сопровождается лихорадкой или конвульсиями;
- ❁ головную боль, которая связана с нарушением зрения;
- ❁ головную боль, которая нарастает в течение нескольких дней или недель;
- ❁ головную боль, которая выводит вас из строя;
- ❁ головную боль, которая связана с ранением головы.



В случае сильных и затяжных головных болей необходимо пройти серьезное медицинское обследование.

### **⊕ Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум**

Во многих случаях с головными болями можно справиться и без помощи врача. Если головная боль связана с переутомлением, вам поможет хороший отдых, сон и прогулка на свежем воздухе. Если головная боль вызвана связана с чувством голода — справиться с ней поможет хороший обед. Прислушайтесь к своему организму — и, если причина головной боли не требует вмешательства медиков, вы избавитесь от нее самостоятельно.

А помочь вам может ваш «домашний доктор» — птицемлечник.

#### **Схема использования сока**

Растирание — разотрите соком птицемлечника виски и затылок.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут.

### **Лечение зубов**

Одним из тяжелых заболеваний зубов является пародонтоз. Пародонтоз — это системное поражение пародонта. Развитию болезни способствуют диабет, цирроз печени, язвенная болезнь желудка, расстройства местного кровообращения, эндокринные нарушения.

Симптомами пародонтоза являются зуд в деснах, подвижность зубов, неприятный запах изо рта, по мере развития болезни могут обнажаться шейки зубов, образовываться дефекты на зубах.

## **+** Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум

Лечение определяется особенностями течения заболевания, общим состоянием организма, характером осложнений и требует квалифицированной медицинской помощи. Однако помочь в лечении вам могут и домашние средства — сок птицемлечника и спиртовая настойка.

### **Схема использования сока**

Аппликация — смочите соком птицемлечника хвостатого сложенный в несколько слоев (исходя из площади пораженной поверхности кожи) бинт и наложите его на десну возле больного зуба.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут.

### **Схема использования спиртовой настойки**

Полоскание — используйте настойку птицемлечника, разведенную теплой кипяченой водой в пропорции 1:1.

Полоскание полости рта при зубной боли и пародонтозе нужно делать после каждого приема пищи и не менее 5–6 раз в день.

✓ **Примечание:** при выраженной аллергической реакции на препарат рекомендуется разбавлять настойку птицемлечника хвостатого отстоянной кипяченой или дистиллированной водой в пропорции 1:5 или даже 1:10 — в зависимости от выраженности аллергической реакции.

Если вы неправильно подобрали время воздействия настойки, ее концентрацию или у вас очень чувствительная кожа, на ней может появиться сильное раздражение. В этом случае кожу рекомендуется смазать облепиховым маслом.





## Лечение насморка

Насморк, или ринит — это воспаление слизистой оболочки носа. Насморк может носить острый или хронический характер. Насморк часто сопровождается простудными заболеваниями, однако он может быть и одним из симптомов аллергии.

Насморк, не связанный с аллергией, поможет вылечить птицемлечник хвостатый. Народная медицина рекомендует при насморке пользоваться соком растения.



### Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум

- ✓ **Внимание:** при приготовлении препаратов из птицемлечника пользуйтесь резиновыми перчатками! Избегайте попадания сока в глаза!

Для приготовления сока измельчите в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные свежесорванные листья птицемлечника и отожмите сок через марлю. Если у вас есть соковыжималка, то лучше всего воспользоваться ею. Слейте сок в емкость (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой. Храните в темном, сухом и прохладном месте.

#### Схема использования сока

Смочите соком птицемлечника, разведенного теплой кипяченой водой в пропорции 1:1, ватные тампоны, и вкладывайте их попеременно в каждую ноздрю при насморке и заложенности носа.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут.

Процедуру повторяйте при необходимости несколько раз в течение дня до восстановления носового дыхания.



## Лечение ангины

Ангина, или острый тонзиллит, относится к числу острых общих инфекционных заболеваний, характеризующихся развитием воспалительного процесса в скоплениях лимфаденоидной ткани глотки и гортани с локализацией в области небных миндалин, язычной, гортанной и носоглоточной миндалин.

Возбудителями инфекции являются стафилококки, стрептококки и пневмококки, хотя современная медицина не исключает и возможность вирусной этиологии острых тонзиллитов. Инфекция может передаваться воздушно-капельным и алиментарным путями.

К предрасполагающим факторам острых тонзиллитов относятся снижение реактивности организма, хроническое воспаление небных миндалин, гнойные заболевания носа и его придаточных пазух, кариозные зубы, общее и местное переохлаждение...

Заболевание протекает на фоне повышения температуры тела и характерных болей при глотании. Больные испытывают недомогание и общую слабость, жалуются на периодический озноб, головную боль и боли в суставах. Продолжительность заболевания зависит от формы острого тонзиллита и составляет примерно 5–7 дней при соблюдении режима и оптимальном лечении...

### ⊕ Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум

Помимо обязательного соблюдения рекомендаций лечащего врача, воспользуйтесь опытом народной медицины. Народные целители рекомендуют при ангине использовать спиртовую настойку птицемлечника хвостатого.

#### Схема использования спиртовой настойки

Полоскание — используйте спиртовую настойку птицемлечника, разведенную теплой кипяченой водой в пропорции 1:1, для полоскания горла при ангине.



Полоскание рекомендуется делать не менее 6–8 раз в течение дня.

Компресс — накладывайте компресс со спиртовой настойкой птицемлечника, разведенной теплой кипяченой водой в пропорции 1:3, для компресса на горло.

Продолжительность воздействия — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи). Компрессы со спиртовой настойкой птицемлечника рекомендуется делать на ночь.

Растирание — используйте спиртовую настойку птицемлечника, разведенную теплой кипяченой водой в пропорции 1:1, для растирания грудной клетки при ангине (при отсутствии высокой температуры). Растирание рекомендуется делать на ночь.

Можно также использовать настойку птицемлечника для нанесения сетки (по типу йодной сетки) на область спины и груди. Процедуру следует делать на ночь.

## **Лечение фурункулов**

Фурункул представляет собой гнойное воспаление волосяного мешочка и окружающей его подкожной клетчатки. Фурункулы появляются преимущественно на лице, затылке, руках, в паховой области, наиболее распространенным возбудителем является стафилококк.

Появлению фурункулов способствуют небольшие повреждения кожи, потливость, сахарный диабет, недостаточная гигиена. При появлении фурункула вначале возникает боль на месте внедрения инфекции, затем появляется отек в области волосяного мешочка,

До гнойного расплавления тканей в области воспаления рекомендуется наложение антисептических повязок. Обратите внимание — не рекомендуется наложение повязки с ихтиолом, который может способствовать абсцедированию инфильтрата.



Особую опасность представляют фурункулы на лице, так как при этом инфекция может распространиться на мозговые синусы. Лечением фурункулов, локализованных на лице, должен заниматься квалифицированный специалист.

### **⊕ Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум**

При первом же подозрении на возникновение фурункула воспользуйтесь помощью вашего «домашнего доктора» — птицемлечника.

#### **Схема использования сока**

**Аппликация** — смочите соком птицемлечника хвостатого сложенный в несколько слоев (исходя из площади пораженной поверхности кожи) бинт и наложите его на больное место.

**Продолжительность воздействия** — подбирается индивидуально (в зависимости от чувствительности кожи), но не более 1–2 минут.

**Повторяйте процедуру несколько раз в течение дня.**



## ЛЕЧЕНИЕ АЛОЭ

### **Немного истории**

Растения рода алоэ (*Aloe*) относятся к так называемым суккулентам, большая часть которых в естественных условиях растет в пустынных областях с засушливым и жарким климатом. В роде *Aloe* насчитывается около 300 видов, родиной этих растений считаются Южная Африка, остров Мадагаскар и Аравийский полуостров.

Из всего многообразия видов алоэ культивируются с декоративными целями не более 50 видов, а в комнатных условиях выращивают не более 20 видов.

Некоторые из видов алоэ, такие как *Aloe vera* (алоэ настоящее) и *Aloe arborescens* (алоэ древовидное), использовались в народной медицине с самых древних времен. Вначале растения применялись в основном для приготовления разнообразных косметических средств — сведения об этом сохранились в дошедших до наших дней источниках Древнего Египта.

Как лечебное средство алоэ стали использовать в середине II тысячелетия до нашей эры: сок алоэ являлся составной частью многих лекарственных средств. Позже, во времена античности, алоэ стали применять гораздо шире: растением лечили заболевания желудка, кожные болезни, использовали как лечебное средство при заболеваниях десен и полости рта, при головных болях, лихорадке и ряде других болезней.

Сведения об использовании алоэ в качестве лечебного средства при заболеваниях желудка и кишечника встре-



чаются в трактатах древнеримского врача Клавдия Галена (около 130–200 гг. н.э.).

В главном труде древнеримского врача Диоскорида (I в. н. э.) «О лекарственных средствах», где описаны все известные лекарственные средства того времени, как растительного, так животного и минерального происхождения, и дается систематизированное описание более 500 лекарственных растений, также упоминается алоэ.

Лекарственные свойства алоэ высоко оценивал в своих трудах римский писатель и ученый Плиний (24–79 гг. н.э.).

В записках известного арабского путешественника Ид-риси (XII век) рассказывается, что остров Сокотра был завоеван знаменитым полководцем Александром Македонским по совету Аристотеля из-за того, что там в большом количестве росло алоэ, а местные жители готовили из него сгущенный сок, который использовался в лечебных целях.

Алоэ называют «волшебным растением» на протяжении многих веков. Опыт народной медицины позаимствовала медицина официальная. В результате серьезных научных исследований было установлено, что алоэ оказывает антибактериальное, противовоспалительное, регенерирующее действие, улучшает аппетит и пищеварение, а также повышает иммунореактивные возможности и защитные функции организма.

Препараты из алоэ широко применяются в лечебной практике. В домашних условиях используется сок алоэ — как в чистом виде, так и в составе множества общеукрепляющих и лечебных смесей.

## **Виды алоэ**

Многие виды алоэ выращиваются как комнатные растения. Наиболее известными из них являются *Aloe arborescens* (алоэ древовидное), *Aloe vera* (алоэ настоящее),



*Aloe variegata* (алоэ пестрое), *Aloe humilis* (алоэ низкое), *Aloe striata* (алоэ полосатое), *Aloe plicatilis* (алоэ складчатое), *Aloe ciliaris* (алоэ реснитчатое), *Aloe aristata* (алоэ остястое), *Aloe albicans* (алоэ беловатое), *Aloe bainesii* (алоэ Байнеса), *Aloe bellatula* (алоэ миловидное), *Aloe longistyla* (алоэ длинностолбчатое) и другие виды.

### **Алоэ древовидное**

Алоэ древовидное (*Aloe arborescens*) — многолетнее вечнозеленое растение, родиной его считаются засушливые районы Южной Африки. В живой природе растение достигает высоты более четырех метров. Стебель алоэ древовидного прямостоячий, ветвящийся. Корни сильно разветвленные, мочковатые, цилиндрические. Листья темно-зеленого цвета, мясистые, сидячие, очередные, ланцетные. У алоэ древовидного листья заостренные на концах, на краях листьев острые зубцы, сверху листья плоские, снизу — выпуклые.

В жарком климате алоэ древовидное ежегодно цветет, выбрасывая длинную цветочную стрелку, на которой образуется кисть с колокольчатыми оранжевыми или красными цветами. Цветки трубчатые, поникающие, на тонких цветоножках, с простым шестизубчатым околоцветником, длиной 4–5 см. На цветоносе их бывает до нескольких сотен. Иногда на одном цветоносе образуется несколько соцветий, зацветающих в разное время, они образуют большую кисть, высота которой вместе с цветочной стрелкой достигает одного метра.

После цветения образуется плод — коробочка с многочисленными семенами.

Нужно сказать, что во многих странах с жарким климатом алоэ древовидное выращивают в качестве декоративного растения, высаживая его в парках, на газонах, вдоль дорог. Алоэ быстро растет, достигая высоты двух метров, листья его при этом загибаются книзу, придавая

цветку пышный, объемный и декоративный вид. К тому же в естественных условиях алоэ ежегодно пышно цветет, радуя глаз яркими и красивыми цветами.

А вот при выращивании в комнате алоэ цветет очень редко, почему его и называют столетником. Можно смело утверждать, что алоэ древовидное — самое распространенное у нас комнатное лекарственное растение. К сожалению, в домашних условиях растение во многом теряет свою декоративность, однако и выращивают его в основном с целью использования в качестве лекарственного.

При выращивании в комнате и хорошем уходе алоэ быстро разрастается, образуя боковые побеги. Стебель взрослого растения может достигать в высоту 1 метра, а листья вырастают длиной до 30 сантиметров.

Кроме широко распространенного алоэ древовидного, «на подоконнике» выращивают еще множество видов алоэ — и лекарственных, и чисто декоративных.

Остановимся на описании наиболее распространенных из них.

### **Алоэ настоящее**

Родиной алоэ настоящего (*Aloe vera*) принято считать тропическую Африку. Лечебные свойства этого вида алоэ были известны очень давно. Еще древние римляне и древние греки использовали его в качестве ранозаживляющего средства.

О нем упоминал в своих трудах Плиний, римский писатель и ученый, называя этот вид алоэ «хорошим слабительным», которое к тому же и стимулирует работу желудка. Плиний также рекомендовал использовать алоэ настоящее в качестве ранозаживляющего средства.

В средние века популярность растения как лекарственного средства достигла своего пика. Как и в Европе, алоэ широко использовалось и на Востоке. Например, в Индии сок алоэ настоящего был обязательным компонентом популярных в то время тонизирующих средств.





Алоэ настоящее — травянистый многолетник с очень коротким стеблем, практически не заметным над широкой, мощной листовой розеткой. Листья алоэ настоящего почти прямостоячие, пестрые, сизовато-зеленого цвета, мясистые, с зубцами по краям.

В естественных условиях жаркого климата алоэ настоящее цветет каждый год. На длинном цветоносе образуется шарообразное соцветие из множества оранжевых трубчатых цветков. В природе алоэ настоящее зацветает в конце лета и продолжает цвести осенью.

### Алоэ пестрое

Алоэ пестрое (*Aloe variegata*) — красивое декоративное невысокое растение, крупные взрослые экземпляры достигают 30 сантиметров в высоту. Листья алоэ пестрого собраны в розетку, они прямые, треугольной (ладьеобразной) формы, темно-зеленого цвета, бывают с пурпурным отливом. Листья достигают в длину 15 сантиметров и украшены белыми поперечными полосками, а также белой полосой по краю листа.

### Алоэ остистое

У алоэ остистого (*Aloe aristata*) многочисленные толстые листья образуют шаровидную прикорневую розетку до 8–10 сантиметров в диаметре. У взрослого растения от розетки отходит множество отпрысков. Алоэ остистое небольшого размера, его листья достигают в длину всего 10 сантиметров.

На нижней стороне листьев — множество белесовато-прозрачных мягких шипов, по виду похожих на белые бородавки. По краю листья украшены белой зубчатой каймой, заканчиваются длинной извилистой остью.

В комнатных условиях алоэ остистое цветет весной и летом, выбрасывая длинные тонкие цветоносы с поникающими трубчатыми цветками красно-оранжевого цвета.



### Алоэ широколистное

У алоэ широколистного (*Aloe latifolia*) листья загнутые, широкие, зеленого цвета, со светлыми точками и пятнами, и шипами по краям. При подходящих условиях содержания и хорошем уходе алоэ широколистное цветет каждый год, летом. Во время цветения появляется цветонос, украшенный на верхушке красивыми цветами желтоватого цвета.

### Алоэ реснитчатое

Алоэ реснитчатое (*Aloe ciliaris*) по внешнему виду скорее похоже на лиану, чем на своих собратьев из рода алоэ. У него длинный, иногда достигающий 3 метров в длину, слабо одревесневающий стебель. Листья длиной до 10 сантиметров, гибкие, плоские, очередные, с мелкими зубчиками по краям. Алоэ реснитчатое выращивают в подвесных корзинках в качестве ампельного растения.

Во время цветения образует колосовидное соцветие на длинных, до 30 сантиметров длиной, цветоносах. Цветки поникающие, трубчатые, длиной до 3 сантиметров, красно-оранжевого цвета. В одном соцветии их может быть несколько десятков.

### Алоэ устрашающее

У этого вида алоэ (*Aloe ferox*) толстые, мясистые листья по всей поверхности покрыты небольшими красно-коричневыми шипами, из-за чего поверхность листа выглядит бородавчатой. Листья сизо-зеленого цвета, расположенные на невысоком стебле, вырастают до 45 сантиметров длиной. Алоэ устрашающее цветет, образуя разветвленное соцветие колосовидной формы с красивыми красными цветками.

### Алоэ жемчужное

Алоэ жемчужное (*Aloe margaritifera*) — очень декоративный вид. У этого растения красивые зеленые листья, с



обеих сторон покрытые редкими белыми бородавчатыми мягкими шипами. Листья собраны в прикорневую розетку.

### **Алоэ приятное**

У этого маленького растения (Алоэ *juscunda*) листья темно-зеленого цвета, блестящие, с пятнами кремового цвета, также собраны в прикорневую розетку.

### **Алоэ колпачковидное**

У этого вида алоэ (*Aloe mitriformis*) усыпанные по краям острыми зубчиками, очень колючие многочисленные листья собраны в пышную розетку.

Кроме этих видов, в комнатной культуре также широко распространены алоэ приземистое (*Aloe humilis*), алоэ шахматное (*Aloe tessellata*), алоэ складчатое (*Aloe plicatilis*)...

## **Выращивание алоэ**

Алоэ относится к суккулентным растениям — так называются растения с мясистыми листьями или стеблями, в которых может запасаться влага. Родина большинства суккулентов — пустыня.

У многих суккулентных растений листья собраны в розетку, потому что именно при таком расположении листьев меньше испаряется вода. Некоторые из суккулентных растений во взрослом виде превращаются в «розеточные деревья» — у них розетки листьев находятся на конце одревесневшего стебля. Многие суккуленты — ампельные или кустовидные растения.

Несмотря на разнообразие видов, форм и внешнего облика, суккулентные растения требуют практически одинакового ухода.

### **Грунт и посадка**

Для посадки лучше всего брать глиняный горшок, так как пористая глина позволяет хорошо испаряться лиш-



ней влаге. Алоэ не переносит переувлажненности и избытка воды.

Как и другим суккулентам, для посадки алоэ требуется плоский горшок. Для хорошего роста и развития растения ему понадобится хорошо дренированная почва.

На дно горшка положите дренаж — битые черепки, керамзит, речной песок. Для посадки алоэ хорошо подойдет смесь из дерновой, листовой земли, перегноя и крупнозернистого песка в пропорции 2:1:1:1. Лучше всего высадить растение в специально почву для суккулентных растений.

Пересадку проводят весной, в горшок несколько большего размера. Молодые растения рекомендуется пересаживать ежегодно, старые — по мере необходимости, но не чаще, чем раз в 2–3 года.

### Температура

Алоэ требуется умеренная температура воздуха в комнате в период с весны и до осени. Им не принесут вреда суточные колебания температуры зимой в помещениях с центральным отоплением, так как в своей естественной среде обитания — пустыне — эти растения приспособились к резким перепадам температуры, от высокой в течение дня до низкой в течение ночи.

Зимой алоэ требуется содержание в прохладных условиях, при температуре от +10°C до +12°C. Однако зимой растение особенно нуждается в солнечном свете — при недостатке света у него вытягивается стебель, бледнеют, вытягиваются и мельчают листья. Старайтесь зимой поместить цветок на самое солнечное окно.

### Полив

В период с весны до осени суккулентные растения поливают так же, как и другие комнатные цветы — по мере подсыхания почвы. А зимой, в период покоя, алоэ нужно



поливать очень редко: не более чем один раз в месяц или даже раз в два месяца.

Алоэ не переносит лишней воды — при обильном поливе у растения могут загнить корни.

Следите за тем, чтобы вода не оставалась в поддоне — это тоже может послужить причиной загнивания корней...

### Влажность воздуха

Обратите внимание: суккулентные растения не следует мыть или опрыскивать! В справочниках по выращиванию комнатных растений суккуленты (как и кактусы или растения с опушенными листьями) рекомендуется очищать от пыли мягкой щеточкой.

Суккуленты очень чувствительны к слишком высокой влажности воздуха — при этом у них могут появиться пятна гнили на листьях или стеблях.

Летом помещение следует регулярно проветривать, потому что растения нуждаются в притоке свежего воздуха.

Если у вас есть такая возможность,ставляйте горшок с растением на открытый воздух, например, на балкон или в сад, однако защищайте от прямых солнечных лучей в самые жаркие дни.

Алоэ также нужно всячески беречь от дождя.

### Освещение

Алоэ требуется некоторое количество прямых солнечных лучей, поэтому для размещения цветка замечательно подходит подоконник. Если есть такая возможность, лучше всего поместить алоэ на подоконнике окна, выходящего на юг. Однако летом, в самые жаркие дни, цветок нужно будет слегка затенить, защищая от сильных лучей солнца.

### Подкормка

Если вы используете готовую почву для горшечных растений, следует иметь в виду, что имеющихся в ней

запасов питательных веществ хватает примерно на два месяца. Поэтому, если вы хотите, чтобы растение хорошо росло и развивалось, в период роста регулярно подкармливайте его комплексным минеральным удобрением, предназначенным для суккулентов.

### Размножение

Если учесть, что алоэ древовидное при выращивании в комнате цветет очень редко — не зря же его прозвали столетником, то о размножении семенами можно и не говорить. Однако, как многие суккуленты, алоэ образует отпрыски, отходящие от основного стебля. Размножение отпрысками, а также черенками — самый простой способ завести новые молодые растения.

Для размножения отпрыски нужно отрезать как можно ближе к основному стеблю, чтобы при этом сохранилась большая часть уже выросших корней. Отпрыски высаживают в отдельный горшок. Горшок должен стоять в светлом месте и быть защищенным от попадания прямых солнечных лучей.

Алоэ хорошо размножается также и стеблевыми черенками. Лучшее время для размножения черенками — весна или начало лета. Для черенка выберите крепкий, здоровый побег. Черенок должен быть длиной 7–15 сантиметров, в зависимости от величины родительского растения. Черенок обрезают ниже узла острым ножом или лезвием, отрезают листья с нижней части черенка, затем его подсушивают — летом 4–5 дней, зимой — не менее недели. Затем черенок высаживают в горшок — в почве нужно сделать углубление карандашом, после посадки почву вокруг черенка осторожно приминают.



## **КОЛЮЧИЙ ЛЕКАРЬ: ЛЕЧЕНИЕ АЛОЭ**

### ***Правила приготовления лекарственных препаратов из алоэ***

Как комнатные лекарственные растения в основном выращивают алоэ древовидное и алоэ настоящее. В народной медицине алоэ называют «колючим лекарем» — сок из растения используется для лечения самых различных болезней, а также входит в состав множества лечебных смесей для общего укрепления организма.

Для лечения используются листья растения. Для применения в лечебных целях как алоэ древовидного, так и алоэ настоящего рекомендуется использовать растения трех-пятилетнего возраста.

В качестве лекарственного сырья годятся листья длиной не менее 15 сантиметров. Как правило, для приготовления сока алоэ используют наиболее крупные нижние листья.



Перед тем как срезать листья для приготовления сока, рекомендуется не поливать алоэ в течение одной-двух недель — при этом повышается концентрация активных веществ в соке.

### ***Метод биогенного стимулирования***

В народной медицине применяется как свежий сок алоэ, так и сок из листьев, предварительно обработанных по методу биогенного стимулирования.

Учение о биогенном стимулировании было разработано офтальмологом и хирургом академиком В.П. Филатовым (1875—1956). Биогенные стимуляторы — это биологически активные вещества, которые образуются в животных и растительных организмах под воздействием неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Биогенные стимуляторы накапливаются в изолированных тканях.

При введении в организм они стимулируют процессы роста, регенерации тканей, другие процессы жизнедеятельности организма...

Метод биогенного стимулирования заключается в том, что листья алоэ выдерживают 12 суток в темноте, завернув в темную бумагу, — лучше всего в холодильнике при температуре плюс 6–8°C. При таких неблагоприятных условиях, когда в изолированных тканях начинают угасать все жизненные процессы, клетки растения собирают все свои силы, чтобы выжить, и в них образуются биогенные стимуляторы.

Сок из листьев алоэ, обработанных таким образом, становится стимулятором для клеток больного органа. Он усиливает обмен веществ в тканях, повышает сопротивляемость организма, способствует росту и регенерации клеток.

В соке алоэ содержится алоин, органические кислоты — коричная, щавелевая, алоетиновая, алорциновая, хризминовая, а также смолы, дубильные вещества, фитонциды, эфирные масла, витамин С, каротин...

Сок алоэ обладает тонизирующим, желчегонным, слабительным, противовоспалительным, заживляющим действием. Сок алоэ и лечебные смеси с соком рекомендуются при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, таких, как гастрит, энтерит, диспепсия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Лекарственные формы**

### **Приготовление сока**

Для приготовления свежего сока срежьте несколько нижних листьев растения, промойте кипяченой водой, разрежьте на тонкие кусочки и отожмите через сложенную вчетверо марлю.

Для приготовления сока по методу биогенной стимуляции срежьте несколько листьев алоэ, оберните каждый в





темную бумагу и выдерживайте в холодильнике, при температуре плюс 6–8°C в течение 12 суток. Затем измельчите и выжмите сок через марлю.

### Приготовление настойки

Для приготовления настойки свежесрезанные листья алоэ залейте 96° спиртом в пропорции 1:1 (или водкой в пропорции 1:2), настаивайте 2 недели в темном прохладном месте. Затем отожмите через марлю, процедите и перелейте во флакон темного стекла.

Храните в холодильнике.

### Противопоказания

Единственным противопоказанием для наружного применения алоэ (в виде протираний, аппликаций, масок и т.д.) является индивидуальная непереносимость.

Противопоказаниями к внутреннему применению препаратов алоэ являются острые заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, печени, желчного пузыря, острые воспалительные процессы женских половых органов, маточные кровотечения, беременность, обострения туберкулеза, геморрой...

В состав многих целебных смесей с алоэ часто входит мед. Такие смеси не рекомендуется принимать тем, кто страдает повышенной чувствительностью к меду. Больным сахарным диабетом следует предварительно проконсультироваться с лечащим врачом! Прежде чем давать лечебные смеси с медом детям, проверьте их индивидуальную переносимость.



Проведите небольшой тест: дайте ребенку  $\frac{1}{4}$  чайной ложки смеси и проследите за его реакцией – если в течение нескольких часов появятся высыпания, зуд, насморк, то от приема лечебных смесей с медом следует отказаться...



## **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

### **⊕ Гастрит**

Гастритом называется воспаление слизистой оболочки стенки желудка. При гастрите воспалительный процесс может быть ограничен поверхностным эпителием слизистой оболочки, однако случается и так, что поражается вся слизистая, интерцистиальная ткань, и даже мышечный слой стенки желудка.

Острый гастрит, или острое воспаление слизистой оболочки желудка, вызывается рядом причин — химическим отравлением, механическими повреждениями, термическим ожогом, бактериальным заражением.

Наиболее часто встречается такая форма, как простой гастрит. Причиной его могут быть неправильно подобранная диета, пищевые токсикоинфекции, пищевая аллергия, воздействие лекарств (антибиотиков, сульфаниламидов, салицилатов, бромидов...), острые инфекции, нарушения обмена веществ и т.д.

При остром гастрите появляются чувство тяжести в подложечной области, тошнота, рвота, расстройство желудка, слабость, головокружение...

Если воздействие вредных факторов повторяется, острый гастрит может перейти в хроническую форму. Хронический гастрит — широко распространенное заболевание, в структуре болезней органов пищеварения на его долю приходится около 35%, а среди заболеваний желудка — 80—85%.

Хронический гастрит часто развивается в результате различных нарушений питания — еды всухомятку, употребления слишком горячей, острой и грубой пищи, злоупотребления алкоголем; длительного приема медикаментов, раздражающих слизистую желудка.

Хронический гастрит также могут вызывать качественно неполноценное питание, работа во вредных условиях,



различные заболевания и хронические очаги инфекции. В большинстве случаев хронический гастрит сочетается с колитом, холециститом и другими заболеваниями органов пищеварения.

Симптомы хронического гастрита — ощущение давления и распирания в подложечной области после приема пищи, изжога, тошнота, ухудшение аппетита, неприятный вкус во рту.



Для профилактики заболевания большое значение имеют качественное рациональное питание, отказ от курения и алкоголя, своевременное лечение других заболеваний желудочно-кишечного тракта, устранение очагов инфекции.



### Энтерит

Энтерит — еще одно широко распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. Энтеритом называется воспалительное заболевание слизистой оболочки тонкой кишки.

Острый энтерит может вызываться инфекционными заболеваниями, вирусами, нарушениями питания, отравлениями, аллергией. Острому энтериту часто сопутствует гастроэнтерит и гастроэнтероколит.

Симптомы острого энтерита — боли и урчание в животе, тошнота, рвота, расстройство желудка, слабость, температура 38—39°C, холодный пот...

Причинами хронического энтерита являются систематические нарушения режима питания, злоупотребление острой пищей, алкоголем; отравления (соединениями ртути, фосфора, свинца и т.д.); злоупотребление некоторыми видами лекарств (слабительными, антибиотиками); пищевая аллергия; болезни, вызываемые кишечными паразитами (гельминтами, лямблиями); радиационные поражения...

Симптомы хронического энтерита — боли в животе, в области пупка, вздутие живота после еды, урчание в жи-

воте, ощущение давления, распираания, переливания пищи и т.д., связанные с нарушением переваривания пищи и ее всасывания. Иногда появляются слабость и головокружения после приема пищи.



Профилактика энтерита заключается в устранении тех факторов, которые вызывают заболевание.

### Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки называется хроническое рецидивирующее заболевание, при котором в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется язва.

Причинами развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки могут быть длительное психическое перенапряжение, отрицательные эмоции, расстройства деятельности гипофиза и надпочечников, наследственная предрасположенность.

Предрасполагающими факторами развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки являются постоянные нарушения режима питания, перекусы «на ходу», злоупотребление острой пищей, курение и употребление крепких спиртных напитков.

Симптомами язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки являются боль, изжога, при острых болях — рвота после еды. При обострениях боль возникает натощак, вновь появляется через час-полтора после приема пищи, нередко бывают ночные боли. Часто болезнь сопровождается запорами.

Болезнь носит длительный характер, с регулярными обострениями весной и осенью. Обострения также возникают при воздействии неблагоприятных факторов.



Аптека на подоконнике



С целью профилактики язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки следует соблюдать режим питания, воздерживаться от курения, употребления алкоголя, острой пищи.

## ⊕ Диспепсия

Диспепсия — расстройства пищеварения, связанные с недостаточным выделением пищеварительных ферментов или нерациональным питанием.

Причиной алиментарной диспепсии является длительное нерациональное питание.

Бродильная диспепсия развивается в результате чрезмерного употребления углеводов, бродильных напитков, из-за чего в кишечнике развивается бродильная флора. Симптомы бродильной диспепсии — урчание в животе, метеоризм, диарея.

Гнилостная диспепсия развивается при чрезмерном употреблении бараньего и свиного мяса, а также несвежих мясных продуктов. Симптомы гнилостной диспепсии — диарея, ухудшение аппетита, слабость.

Причина жировой диспепсии — чрезмерное употребление жиров, особенно медленно перевариваемых, таких, как свиной и бараний. Симптомы жировой диспепсии — ощущение тяжести в животе, расстройство желудка.

Расстройство процессов пищеварения при диспепсии нарушает баланс кишечной микрофлоры и ведет к дисбактериозу.

Панкреатическая диспепсия связана с недостаточным выделением пищеварительных ферментов, обусловленным заболеваниями поджелудочной железы. Симптомы панкреатической диспепсии — урчание в животе, метеоризм, боли в животе, диарея, нарушение аппетита.



Профилактика различных форм диспепсий сводится к организации рационального питания и профилактике заболеваний, которые приводят к развитию диспепсий.



## **+** Чем поможет алоэ?

В народной медицине свежеприготовленный сок алоэ, а также лечебные смеси, в состав которых входит алоэ, широко используются для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Не забывайте о том, что прием сока алоэ противопоказан в период обострения болезни, а лечебные смеси с медом не рекомендуется принимать тем, кто страдает индивидуальной непереносимостью алоэ.

Перед приемом препаратов с алоэ проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом!

### **Схема лечения при гастрите**

1. Принимайте свежий сок алоэ по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Продолжительность курса лечения — 2 месяца.

2. Для приготовления лечебной смеси смешайте сок алоэ, мед и сливочное масло в пропорции 1,5:1:1. Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день, запивая молоком.

Продолжительность курса лечения — 2 месяца.

### **Схема лечения при энтерите**

Принимайте свежий сок алоэ по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Продолжительность курса лечения — 2 месяца.

### **Схема лечения при язвенной болезни желудка**

#### **и двенадцатиперстной кишки**

Для приготовления лечебной смеси смешайте  $\frac{1}{2}$  стакана измельченных листьев алоэ с  $\frac{3}{4}$  стакана меда и настаивайте в темном месте в течение трех дней. Затем добавьте 1 стакан кагора и настаивайте еще один день. Процедите, перелейте в емкость темного стекла.



Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Продолжительность курса лечения — 1–2 месяца.

### Схема лечения при диспепсии

1. Для приготовления лечебной смеси смешайте 150 г свежеприготовленного сока алоэ, 250 г меда и 350 г кагора, настаивайте 5 дней.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Для приготовления лечебной смеси смешайте  $\frac{1}{2}$  стакана свежеприготовленного сока алоэ, 300 г меда, сок 3 лимонов и 500 г молотых грецких орехов.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Схема лечения при запорах

1. Принимайте свежий сок алоэ по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Для приготовления лечебной смеси смешайте сок алоэ, (приготовленный по методу биогенной стимуляции), с медом в пропорции 1:1.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Для приготовления лечебной смеси смешайте свежеприготовленный сок алоэ с медом в пропорции 1:2.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке, запивая теплой кипяченой водой, 2 раза в день — натощак утром и на ночь.

## Заболевания органов дыхания



### Ларингит

Ларингитом называется воспаление слизистой оболочки гортани. Острый ларингит чаще всего является одним



из проявлений ОРЗ, гриппа, скарлатины и других заболеваний.

Причины ларингита — переохлаждение, перенапряжение голоса, неправильное питание, курение, вдыхание запыленного воздуха, паров раздражающих веществ.

Симптомами ларингита являются покраснение и отечность слизистой оболочки гортани, чувство сухости, ощущение царапающей боли в горле, сухой кашель, головная боль, небольшая температура. Голос при ларингите становится грубым, хриплым или пропадает совсем.

При длительном воздействии неблагоприятных условий острый ларингит может перейти в хроническую форму.



## Пневмония

Пневмонией, или воспалением легких, называется целая группа заболеваний, при которых воспаляется паренхиматозная часть легких.

Причиной пневмонии могут служить различные бактерии (пневмококки, стрептококки, стафилококки, палочка Пфейффера и т.д.), некоторые вирусы. Воздействие различных химических веществ (бензин и т.д.), охлаждение или ожог, радиоактивное излучение в сочетании с инфекцией также могут служить причинами пневмонии.

Пневмонии делятся на крупозные и очаговые.

Симптомами крупозной пневмококковой пневмонии являются повышение температуры до 39–40°C, сильный озноб, сухой кашель, боль при дыхании, учащенное, поверхностное дыхание.

Симптомы стафилококковой пневмонии схожи с симптомами пневмококковой, однако она протекает более тяжело, часто сопровождается возникновением абсцессов легких.

Стафилококковая пневмония протекает с ярко выраженной интоксикацией.

Вирусно-бактериальные пневмонии часто возникают во время эпидемий гриппа. Обычно они сопровождаются вы-



## Аптека на подоконнике

сокой температурой, ознобом, головной болью, головокружением, одышкой, тошнотой и рвотой. При тяжелой интоксикации присоединяется тахикардия, сосудистая недостаточность.

Очаговые пневмонии являются результатом осложнения острых или хронических воспалений верхних дыхательных путей, бронхов, развиваются у больных с застойными явлениями в легких, при тяжелых, истощающих организм болезнях, в послеоперационном периоде и т. д.

Симптомами очаговой пневмонии являются повышение температуры до 38°C, озноб, кашель, боль в груди...

Острые пневмонии могут принимать затяжное течение и переходить в хроническую форму при ослаблении иммунитета, связанном с повторяющимися ОРЗ, хроническими инфекциями верхних дыхательных путей (хронические синуситы, тонзиллиты и т. д.), при метаболических нарушениях, связанных с сахарным диабетом и других болезнях.

Симптомами хронической пневмонии являются периодическое повышение температуры, усиление многолетнего кашля, потливость, тупые боли в груди.

## Чем поможет алоэ?

При различных заболеваниях органов дыхания (ларингит, тонзиллит, бронхит, пневмония...), а также простуде, ОРЗ, насморке препараты алоэ в виде сока, полосканий, компрессов, лечебных смесей являются действенным лечебным средством. Алоэ в смеси с медом и жиром издавна используется народной медициной в качестве вспомогательного средства при лечении туберкулеза.

### Схема лечения при насморке

При насморке закапывайте в каждую ноздрю по 5 капель сока алоэ 4–5 раз в день.

### Схема лечения при ангине

1. Принимайте свежеприготовленный сок алоэ по 1 чайной ложке (в стакане теплого молока) 3 раза в день.

2. Для приготовления сока алоэ с медом смешайте свежеприготовленный сок алоэ и мед в пропорции 5:1.

Принимайте сок алоэ с медом по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

### Схема лечения при хроническом тонзиллите

Для приготовления сока алоэ с медом смешайте свежеприготовленный сок алоэ и мед в пропорции 1:3.

Соком алоэ с медом смазывайте миндалины ежедневно на протяжении 2 недель, натошак. Последующие две недели процедуру проводите через день.

### Схема лечения при простуде

Для приготовления смеси для компрессов смешайте измельченные листья алоэ, мед и водку в пропорции 1:2:3.

Компресс накладывайте на ночь при простуде.

### Схема лечения при ларингите

1. Полоскайте горло свежеприготовленным соком алоэ, разведенным теплой кипяченой водой в пропорции 1:2, несколько раз в день.

2. Принимайте свежеприготовленный сок алоэ по 1 чайной ложке (в стакане теплого молока) 3 раза в день.

### Схема лечения при бронхите

Для приготовления лечебной смеси растопите 100 г свиного нутряного сала или гусиного жира, смешайте со 100 г сливочного масла и 100 г меда, добавьте 150 г свежеприготовленного сока алоэ, 2 столовые ложки какао-порошка, тщательно перемешайте.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке (на стакан горячего молока) 2 раза в день.



### **Схема лечения при бронхиальной астме**

1. Для приготовления лечебной смеси смешайте 1 стакан свежеприготовленного сока алоэ, 1 стакан клюквенного сока, 1 стакан сока черной редьки, 1 стакан сока репчатого лука и 1 стакан лимонного сока, добавьте к смеси соков 1 стакан меда, 1 стакан сахара и 1 стакан медицинского 96% спирта. Смесь тщательно перемешайте. Храните в темном прохладном месте.

Принимайте лечебную смесь по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

2. Для приготовления лечебной смеси мелко нарежьте 500 г листьев алоэ, залейте 1 литром кагора, добавьте 700 г меда, тщательно размешайте и поставьте в темное место настаиваться 2 недели. После настаивания процедите и храните в прохладном месте.

Принимайте лечебную смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день.

### **Схема лечения при туберкулезе**

1. Для приготовления лечебной смеси возьмите измельченные листья алоэ, барсучий жир и мед в пропорции 1:2:2, добавьте по вкусу какао-порошок и пропаривайте в духовке при температуре 180–200°C в течение 5 часов.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке (на стакан горячего молока) 3 раза в день.

2. Для приготовления лечебной смеси смешайте 200 г измельченных листьев алоэ и 1 кг меда (лучше липового) и проварите в течение 5–10 минут. Приготовьте отвар из почек березы и липового цвета – 150 г почек березы и 50 г липового цвета залейте 2 стаканами кипятка, проварите 2–3 минуты, процедите. Смешайте мед с алоэ и отвар, добавьте 200 г оливкового масла, все тщательно перемешайте. Смесь храните в холодном месте.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Перед употреблением смесь нужно взбалтывать.



## **Болезни глаз**

### **⊕ Блефарит**

Блефаритом называется воспаление краев век. Причи-нами блефарита могут быть хронические инфекционные болезни, анемия, гиповитаминоз, болезни желудочно-ки-шечного тракта, болезни зубов, носоглотки. Развитию бле-фарита способствует хронический конъюнктивит, воздей-ствие ветра, пыли...

Выделяют простой блефарит, язвенный и мейбомиевый.

Симптомами простого блефарита являются покрасне-ние, зуд и незначительное утолщение краев век, а также мелкие чешуйки на краях век.

При язвенном блефарите на краях век образуются гной-ные корочки, при их удалении появляются кровоточащие язвочки, которые зарубцовываются с выпадением ресниц.

Мейбомиевый блефарит характеризуется утолщением и покраснением краев век, а также выделением маслянисто-го секрета.

### **⊕ Чем поможет алоэ?**

Настой из листьев алоэ народная медицина рекоменду-ет использовать для лечения воспалительных заболеваний глаз.

#### **Схема лечения при конъюнктивите, блефарите**

1. Приготовьте настой (холодным способом) — измель-ченные листья алоэ залейте теплой кипяченой водой в отношении 1:10, настаивайте 12 часов, процедите.

Примочки с настоем алоэ прикладывайте к векам 4— раз в день.

2. Приготовьте настой (горячим способом) — 2 столо-вые ложки измельченных листьев залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 6 часов, процедите.

Промывайте глаза 5—6 раз в день теплым настоем.



## **Заболевания полости рта**

### **⊕ Гингивит**

Гингивитом называется воспаление края десны.

Гингивит может носить локализованный характер, при котором поражается десна одного или нескольких зубов, может быть также генерализованным, когда воспаление захватывает десны всех зубов. Гингивиты подразделяются на катаральные, гипертрофические и язвенные.

### **⊕ Стоматит**

Стоматитом называется воспаление слизистой оболочки полости рта.

Стоматит часто развивается при острых инфекционных заболеваниях (скарлатине, кори, дифтерии), авитаминозах (цинге, пеллагре), болезнях крови (лейкозах), болезнях кожи...

### **⊕ Чем поможет алоэ?**

Народная медицина рекомендует использовать свежий сок алоэ, а также отвар алоэ для лечения воспалительных заболеваний полости рта.

#### **Схема лечения при гингивитах, стоматитах, воспалении десен**

1. Полоскайте полость рта свежим соком алоэ 3–4 раза в день.

2. Приготовьте отвар – измельчите листья алоэ, залейте их теплой кипяченой водой в пропорции 1:5, настаивайте 4–5 часов, затем прокипятите в течение 3–4 минут и процедите.

Полоскайте отваром алоэ полость рта 6–8 раз в день.

Накладывайте примочки с отваром алоэ 5–6 раз в день при воспалении десен.



## **Гинекологические заболевания**

### **⊕ Эрозия (дисплазия слизистой оболочки) шейки матки**

Причинами эрозии шейки матки может быть такое заболевание, как хронический эндоцервицит, а также выворот слизистой оболочки, разрывы шейки матки при родах и абортах. Диагноз ставится при врачебном осмотре.

Эрозии подразделяются на истинные и ложные. Дефект эпителия при истинной эрозии имеет ярко-красный цвет и кровоточит, если до него дотронуться. При ложной эрозии поверхность тканей более бледная.

### **⊕ Чем поможет алоэ?**

При эрозиях шейки матки народная медицина рекомендует использовать для лечения сок алоэ, приготовленный по методу биогенного стимулирования.

#### **Схема лечения при эрозиях шейки матки**

1. Приготовленным по методу биогенного стимулирования соком алоэ в количестве 7–10 мл проводите орошения шейки матки (с помощью спринцовки).

Продолжительность процедуры – 15–20 минут.

Курс лечения – 20–25 процедур.

2. Введите во влагалище тампон, смоченный соком алоэ, приготовленным по методу биогенного стимулирования.

Продолжительность процедуры – 1,5–2 часа.

Курс лечения – 3–4 недели.

## **Болезни кожи**

### **⊕ Экзема**

Экземой называется воспаление поверхностных слоев кожи нервно-аллергического характера. Причина развития болезни неизвестна.



Экзема бывает истинная, микробная, себорейная, профессиональная.

Болезнь может развиваться в любом возрасте и на любом участке кожи, однако чаще появляется на лице и верхних конечностях.

Симптомами острой экземы является появление участков покраснения кожи, покрытых множеством мельчайших пузырьков, по мере развития болезни и вскрытия пузырьков образуются участки мокнущих, покрытых корочками и чешуйками тканей. Заболевание сопровождается жжением и зудом.

Симптомами хронической экземы является зуд и инфильтрация кожи.

Микробная экзема связана, помимо чувствительности к микроорганизмам, с наличием свищей, длительно незаживающих ран, трофических язв. При этом заболевании на коже появляются участки воспаления, асимметрично расположенные, округлых очертаний, с четкими границами, с отслаивающимся роговым слоем, гнойничками.

При себорейной экземе, связанной с себореей, участки воспаления желтоватого цвета, покрытые жирными чешуйками, расположены на волосистой части головы, лице, за ушными раковинами, между лопатками, в области грудины.

Профессиональная экзема, при которой поражаются открытые участки кожи — лицо, шея, предплечья, кисти, связана с воздействием вредных химических раздражителей.



### Чем поможет алоэ?

В народной медицине листья и сок алоэ издавна использовались при лечении механических повреждений кожи — ран, порезов, а также при лечении кожных заболеваний, гнойных ран, трофических язв, дерматозов, экзем, лишаяв...



### **Схема лечения при гнойных ранах, трофических язвах,**

**воспалительных заболеваний кожи, экземе**

1. Свежие листья алоэ или кашицу из растертых листьев прикладывайте к небольшим ранкам, порезам, нарывам.

2. Орошайте пораженные участки кожи во время перевязок, перед накладыванием лекарственных средств, свежеприготовленным соком или настойкой алоэ.

3. Два раза в день накладывайте разрезанные листья алоэ (мякотью к ране), или кашицу из растертых листьев на место поражения, закрепляя их бинтовой повязкой, при длительно незаживающих ранах и язвах, экзематозных поражениях кожи.

4. Приготовьте отвар — измельчите листья алоэ, залейте их теплой кипяченой водой в пропорции 1:5, настаивайте 4–5 часов, затем прокипятите в течение 3–4 минут и процедите.

Прикладывайте примочки с отваром алоэ 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях кожи.

### **Алоэ и уход за кожей**

Препараты алоэ используются при уходе за кожей. Сок алоэ входит в состав многих кремов, масок, скрабов и т.д. Его также можно использовать в домашних условиях при уходе за жирной, раздраженной кожей лица, при лечении угревой сыпи. Полезен сок алоэ и при уходе за увядающей кожей лица...

Современные исследования показали, что в соке алоэ содержится значительное количество биологически активных веществ, благотворно влияющих на кожу. Сок алоэ содержит витамины С и Е, которые обладают антиоксидантными свойствами и защищают кожу от преждевре-



менного старения, а также витамин А, который способствует регенерации клеток.

В нем также содержатся эфирные масла и стерины, которые обладают антибактериальными свойствами, а также салициловая кислота, оказывающая противовоспалительное действие. В соке алоэ, кроме того, содержится комплекс веществ, который оказывает иммуностимулирующее воздействие.

В отличие от других средств, которые воздействуют только на поверхностные слои кожи, сок алоэ проникает глубоко в кожу, растворяя при этом вещество, склеивающее отмершие частички кожи, тем самым способствуя ее очищению. После отшелушивания мертвых клеток эпидермиса регенерация кожи ускоряется, благодаря входящим в состав алоэ веществам.

Одной из главных причин старения кожи является нарушение ее способности к увлажнению. Алоэ воздействует на систему гидролипидного обмена кожи и способствует ее насыщению кислородом.

Благодаря ферментативной активности алоэ стимулирует метаболические процессы в коже и способствует поддержанию равновесия на клеточном уровне.

Сок алоэ является идеальным средством для ухода за смешанным типом кожи, так как он восстанавливает кислотно-щелочной баланс, тем самым регулируя сухость или жирность кожи. Кроме того, сок алоэ укрепляет капилляры и сосуды кожи, выводит токсины и защищает кожу от вредного воздействия внешних факторов.

Алоэ предотвращает образование и развитие патогенных микроорганизмов, препятствует возникновению угрей, оказывает заживляющее действие. Кроме того, алоэ способствует образованию коллагена и эластина, что придает коже свежесть и улучшает цвет лица.

Косметические средства с соком алоэ сужают поры, снимают воспаление и успокаивают раздраженную кожу лица.

## **+** Угри

Угри обыкновенные — это заболевание кожи, которое характеризуется гнойно-воспалительным поражением сальных желез. Болезнь развивается в пубертатном периоде. Причина заболевания неизвестна.

При возникновении угревой болезни поражается в основном лицо, грудь, спина, при этом в основании сальных пробок возникают воспалительные узелки, которые превращаются в гнойнички разной величины и глубины.

Таким образом, на коже появляются и папулезные, и пустулезные, и флегмонозные угри. В отдельных случаях нагноение захватывает глубокие слои кожи, при этом образуются мягкие полусферовидные узлы синюшно-красного цвета — конглобатные угри.

Болезнь обычно принимает затяжной многолетний характер, однако к 20—25 годам наступает спонтанное излечение.

## **+** Чем поможет алоэ?

### **Схема лечения при угревой сыпи**

1. Рекомендуется ежедневно на ночь протирать кожу лица соком, приготовленным по методу биогенного стимулирования или настойкой алоэ.

2. Лечебные маски — смоченные соком алоэ (приготовленным по методу биогенного стимулирования) марлевые салфетки накладывайте на лицо на 30—40 минут.

Продолжительность курса лечения — 1 месяц. Маски накладывают ежедневно в течение первой недели лечения, затем через день в течение второй недели, затем дважды в неделю в течение последующих двух недель.



## **Использование алоэ в качестве общеукрепляющего средства**

Народная медицина рекомендует использовать алоэ в качестве общеукрепляющего средства в восстановительный период после тяжелых болезней. В состав общеукрепляющих смесей, как правило, входит и мед. Курс лечения составляет 2–3 месяца.

### **Схема лечения при истощении и ослаблении организма**

1. Для приготовления лечебной смеси смешайте полтора стакана свежего сока алоэ с 0,5 литра меда, добавьте бутылку (700 г) кагора, тщательно перемешайте. Дайте настояться в течение недели.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

2. Для приготовления лечебной смеси смешайте полстакана сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда и сок 3 лимонов.

Принимайте лечебную смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

3. Для приготовления лечебной смеси смешайте сок алоэ, мед и сливочное масло в пропорции 1:1:1.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.



## ЛЕЧЕНИЕ КАЛАНХОЭ ПЕРИСТЫМ

В дикой природе каланхоэ перистое распространено в тропиках Старого и Нового Света. Целебное растение прекрасно укореняется и на морских песчаных побережьях, и на каменистой почве горных сухих склонов...

Каланхоэ перистое относится к вечнозеленым растениям семейства толстянковых. Вырастает до полутора-двух метров высотой. Стебель у каланхоэ мясистый, прямостоячий, в нижней части одревесневающий. Корни короткие, разветвленные.

Листья декоративные, толстые, сочные, на коротких черешках, вначале простые, яйцевидные, зазубренные по краям, позднее развиваются перистые листья.

Во взрослом состоянии каланхоэ ежегодно цветет, выбрасывая довольно высокий цветонос с метельчатым соцветием. Цветки длиной до трех сантиметров поникающие, зеленовато-беловато-розовые, имеют колокольчикообразную форму.

У каланхоэ перистого довольно много «родственников»: *Kalanhoe daigremontianum* (каланхоэ Дегремона) или *Bryophyllum daigremontianum* (бриофиллум Дегремона), *Kalanhoe tubiflora* (каланхоэ трубкоцветное), *Kalanhoe blossfeldiana* (каланхоэ Блосфельда), *Kalanhoe mangini* (каланхоэ Мангина), *Kalanhoe tomentosa* (каланхоэ войлочное), *Kalanhoe beharensis* (каланхоэ бехарское), *Kalanhoe pinnatifida* (каланхоэ перистое)...

Каланхоэ Дегремона, или бриофиллум Дегремона, также широко распространено в комнатной культуре как ле-



карстовенное растение. Народное название растения – живородка или живучка. Связано такое своеобразное название с тем, что крошечные растеньица-детки образуются прямо на зубах листьев материнского растения.

Родина каланхоэ Дегремона – остров Мадагаскар. Оттуда растение попало в Европу, где быстро завоевало популярность благодаря своим целебным свойствам.

Каланхоэ Дегремона – растение с прямым, неветвящимся стеблем, взрослые экземпляры достигают в высоту одного метра. Стебель с возрастом одревесневает у основания. Листья треугольно-удлиненные, длиной до десяти сантиметров, толстые, сочные, темно-зеленые. Сверху листья блестящие, нижняя сторона листьев почти серебристая, с темно-фиолетово-красными волнистыми полосками по краям. Листья расположены попарно и под углом к стеблю, их пальчатые края загибаются внутрь.

Кроме лекарственных видов каланхоэ, в комнатных условиях выращивают как декоративноцветущие комнатные растения каланхоэ Блосфельда (*Kalanhoe blossfeldiana*) и каланхоэ Мангина (*Kalanhoe mangini*) с большим количеством разновидностей и сортов.

Каланхоэ Блосфельда – неприхотливое кустовидное растение высотой 30–40 сантиметров, с мясистыми листьями длиной до 5 сантиметров. Отличается обильным цветением с января по май. На нескольких стеблях образуются соцветия из 20–50 трубчатых цветков белого, желтого, красного, оранжевого, лилового или розового цвета – в зависимости от сорта.

Каланхоэ Мангина в период цветения усыпано красивыми розовато-сиреневыми колокольчатыми цветками.

Некоторые виды каланхоэ выращивают как декоративнолиственные растения. У каланхоэ войлочного (*Kalanhoe tomentosa*) красивые густоопушенные листья с коричневыми краями, у каланхоэ мраморного (*Kalanhoe marginata*) листья в коричневых пятнышках, с фестончатыми края-

ми, а каланхоэ бехарское (*Kalanhoe beharensis*) привлекает внимание крупными бархатистыми листьями, покрытыми коричневыми волосками.

### **Выращивание**

Выращивание в комнатной культуре лекарственных видов каланхоэ — каланхоэ перистого и каланхоэ Дегремона не представляет большой сложности.

Каланхоэ — неприхотливое растение. Как и алоэ, каланхоэ относится к суккулентам. Правила ухода, соответственно, одинаковы.

Что касается почвы для посадки, то каланхоэ нужна питательная почва из смеси дерновой, лиственной и парниковой земли в соотношении 4:2:1 с добавлением песка. Рекомендуются ежегодно пересаживать растение.

### **Размножение**

Наиболее простой способ размножения каланхоэ — детками, которые образуются на листьях материнского растения.

У каланхоэ перистого детки вырастают на листьях, отделенных от материнского растения и помещенных в воду. У каланхоэ Дегремона детки развиваются прямо на листьях, в пазухах каждой зазубринки. Какое-то время они остаются на материнском растении, при хорошем поливе даже выпускают маленькие корешки, затем опадают на землю, где быстро укореняются.

Размножать каланхоэ можно также и черенкованием листьев и верхушек стеблей, а также семенами.



## ЛЕЧЕНИЕ ПРЕПАРАТАМИ КАЛАНХОЭ

### Лекарственные формы

Сок каланхоэ, который находит широкое применение в народной медицине, получают из листьев, реже — из мясистых стеблей растения.

Сок прозрачный, желтоватый, имеет своеобразный аромат. В соке каланхоэ содержатся полисахариды, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, уксусная, лимонная), кроме того, в нем есть микро- и макроэлементы — кальций, алюминий, магний, марганец, кремний...

Каланхоэ оказывает кровоостанавливающее, ранозаживляющее, бактерицидное, противовоспалительное действие.



Перед применением каланхоэ проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

### Приготовление сока

Для приготовления свежего сока срежьте несколько нижних листьев каланхоэ, промойте кипяченой водой, разрежьте на тонкие кусочки и отожмите через вчетверо сложенную марлю.

Для приготовления сока по методу биогенной стимуляции срежьте несколько листьев каланхоэ и выдерживайте в холодильнике при температуре 6–8°C в течение 12 суток. Затем измельчите и выжмите сок через марлю.

Приготовленный сок следует хранить в холодильнике.

### Приготовление настойки

Для приготовления настойки каланхоэ залейте измельченные листья каланхоэ 70° медицинским спиртом в пропорции 1:2. Поставьте в темное прохладное место настаиваться в течение 7 дней. Периодически встряхивайте на-

стойку. Процедите, храните в темном прохладном месте в емкости темного стекла.

### **+** Профилактика гриппа

Закапывайте по 2 капли свежего сока каланхоэ 2 раза в день во время эпидемии гриппа с целью предупреждения заболевания

### **+** Схема лечения при простуде и насморке

1. Закапывайте в нос 3–4 капли свежего сока каланхоэ 4–5 раз в день.

2. Смазывайте носовые ходы свежим соком каланхоэ 3–4 раза в день.

### **+** Схема лечения при вирусных инфекциях и заболеваниях горла

1. Полоскайте горло соком каланхоэ, разведенным теплой кипяченой водой в пропорции 1:1, пять-шесть раз в день.

2. Смазывайте миндалины соком каланхоэ 2–3 раза в день при хроническом тонзиллите.

### **+** Схема лечения при туберкулезе

Сок каланхоэ, приготовленный по методу биогенного стимулирования, рекомендуется принимать 2 раза в день после еды по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки, разбавив теплой кипяченой водой в соотношении 1:3.

### **+** Схема лечения при механических повреждениях и воспалительных заболеваниях кожи

1. Используйте сок каланхоэ, приготовленный по методу биогенного стимулирования, для орошений при ранах, порезах, ожогах, фурункулезе...





Аптека на подоконнике

2. Используйте кашицу из каланхоэ при лечении ожогов.

**⊕ Схема лечения при длительно незаживающих ранах, язвах**

Используйте в качестве примочек сок каланхоэ, приготовленный по методу биогенного стимулирования.

**⊕ Схема лечения при экземе**

Орошайте пораженные участки кожи несколько раз в день соком каланхоэ, приготовленным по методу биогенного стимулирования.

**⊕ Схема лечения при конъюнктивите, блефарите**

Прикладывайте примочки на веки со свежим соком каланхоэ при воспалительных заболеваниях глаз.

**⊕ Схема лечения при воспалительных заболеваниях ушей**

3–4 раза в день закапывайте в уши 3–4 капли сока каланхоэ, приготовленного по методу биогенного стимулирования.

**⊕ Схема лечения при варикозном расширении вен нижних конечностей**

При варикозном расширении вен нижних конечностей рекомендуется натирать ноги настойкой каланхоэ от стопы вверх.

Продолжительность курса лечения — 4 месяца.



## ЛЕЧЕНИЕ ЛУКОМ

### *Немного истории*

Если некоторые — или многие виды лекарственных растений мы не знаем «в лицо», то уж с луком знакомы все! Лук присутствует на нашем столе практически всегда — в холодных и горячих блюдах, как приправа к закускам, или просто в «чистом виде» — как свежая зелень.

Зимой многие выращивают его в горшках на подоконниках или в банках с водой — в качестве источника витаминов. А лук декоративный с красивыми шаровидными соцветиями из розовых, сиреневых, белых цветов украшает клумбы парков, садов и приусадебных участков...

Лук с древнейших времен — одно из самых почитаемых растений у многих народов мира. Его использовали и как овощ, и как специю, и как пряность, и как лекарство от множества болезней. У многих народов он был культовым растением и служил в качестве амулета от «сглаза».

Еще первобытные люди, чьей пищей были многие травы и плоды, разыскивали травы с острым вкусом, а затем стали специально высаживать дикие луки вокруг своих стоянок. Упоминания о луке встречаются на древних египетских папирусах, в клинописи древних шумеров. В Древнем Египте лук почитался как божественное растение. На сохранившихся надписях Великой пирамиды в Гизе лук упоминается как еда фараонов в загробном мире. Лук возлагали на алтари храмов, он использовался в магии, при захоронениях и мумификации.



В Древней Греции лук также был одним из наиболее почитаемых растений. Во время пиршеств в честь богов в Дельфах, в храме Аполлона, его приносили в дар пифиям. Лук было принято дарить новобрачным...

Древние римляне считали, что употребление в пищу лука помогает восстанавливать силы и придает энергию. Они также верили в чудодейственную силу лука — в то, что он может изгонять неприкаянные души умерших. Лук также использовали как лекарственное растение — особенной популярностью пользовался в Древнем Риме лук-порей.

Считается, что лук, а именно лук репчатый, был завезен в Европу из Средней Азии древними греками и римлянами. В средние века его уже активно возделывали во Франции, Португалии, Испании, затем он распространился и далее — в Англию, Россию, Германию...

## **О видах лука**

Известные нам виды лука — такие, как лук репчатый, лук-батун, шнитт-лук, а также огромное множество других видов лука относятся к семейству лилейных (*Liliaceae* или *Alliaceae*), роду лук (*Allium*), который насчитывает около 500 видов.

Луковицы у представителей такого многочисленного рода отличаются огромным разнообразием — по форме, окраске покровных чешуек, способности к делению и т.д. Столь же разнообразны и листья: есть виды с дудчатыми листьями, нитевидными, плоскими, овальными, у одних видов листья имеют черешки, у других они отсутствуют...

Цветки лука также поражают разнообразием цветов — белые, красные, желтые, сиреневые, фиолетовые, есть даже почти черные. Цветки лука собраны в соцветие шаровидной формы.



## Лук репчатый

Лук репчатый (*Allium sera*), пожалуй, самый распространенный из видов лука и самый популярный. Лечебные свойства этого растения были широко известны с древних времен. О нем упоминали в своих трудах древнеримский врач Диоскорид (I в. н. э.) и знаменитый философ, ученый и врач из Средней Азии Авиценна (около 980 – 1037гг).

Репчатый лук относится к двулетникам – в течение первого года роста он накапливает питательные вещества, а цветет на второй год.

Листья лука репчатого полые, цветочные стрелки тоже полые, к середине стрелки утолщаются и становятся более плотными, а к концам сужаются. Соцветие шарообразное, напоминает зонтик. В соцветии множество белых цветков на длинных цветоножках.

Размножают лук репчатый семенами или луковичками-детками, которые выращивают летом из семян. Зимой их держат в теплом помещении, весной высаживают. Благодаря такому способу размножения лук не зацветает, а луковички вырастают более крупными.

Лук репчатый – настоящая «кладовая» витаминов и минеральных веществ, необходимых организму. В луковичках содержатся фруктоза, сахароза, мальтоза, витамин С, витамины группы В, каротин, инулин, фитонциды, минеральные соли железа, фосфора, кальция, натрия и т.д.

И в листьях, и в луковичках содержится эфирное масло, йод, лимонная и яблочная кислота.

Сто граммов зеленого лука полностью удовлетворяют суточную потребность организма в витамине С! Благодаря запаху и острому вкусу лук возбуждает аппетит. Минеральные соли, которые содержатся в луковичках, способствуют нормализации водно-солевого обмена в организме.

Препараты лука используются официальной медициной. Народная медицина издавна рекомендует использовать лук при лечении самых разных заболеваний.



### Лук-порей

Лук-порей (жемчужный лук) в естественном виде растет в Южной Европе, Средиземноморье, Иране.

У лука-порея длинные, веерообразно расположенные листья и ложный стебель — длинная белая «ножка». Как и лук репчатый, лук-порей содержит массу полезных веществ — соли железа, калия, кальция, магния, серы, эфирное масло, каротин, витамины.

Народная медицина рекомендует использовать лук-порей при мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, цинге и других болезнях.

### Лук-шалот

Лук-шалот у нас принято называть сорокозубкой — из-за того, что его луковицы распадаются в гнезде на самостоятельные доли.

В гнезде бывает до 30 мелких, свободно расположенных луковиц, каждая из них состоит из более мелких, сидящих парами. Луковицы шалота покрыты красноватой покровной чешуей.

Листья у лука-шалота тонкие, как бы покрытые восковым налетом, рубчатые. На соцветиях развиваются луковички-детки, прижатые друг к другу и напоминающие по форме дольки чеснока. Шалот размножается этими «воздушными» луковичками. Есть и сорта, которые развиваются семенами, которые можно высевать в горшки для выращивания на подоконнике.

В этом виде лука также содержатся витамины группы В, витамин С, каротин, фитонциды и эфирное масло.

В народной медицине лук-шалот широко применяется для лечения заболеваний желудка, как и репчатый лук, а также для лечения глазных болезней.



## Лук-батун

Лук-батун или лук-татарка, лук дудчатый вырастает в высоту до полутора метров. Материнская луковица лука-батунуна растёт и разделяется на несколько луковиц, дочерние луковицы обрастают множеством ещё более мелких луковичек, образуя гнездо. Листья у лука-батунуна полые, трубчатые, цветочная стрелка тоже толстая, раздувшаяся.

В луке-батуне содержатся сахара, соли калия, железа, магния, каротин, эфирное масло, а витамина С в нём в два раза больше, чем в луке репчатом!

## Шнитт-лук

Шнитт-лук, или лук-резанец, имеет маленькую луковицу, скорее похожую на утолщение стебля, и ярко-зелёные листья. Перья лука-резанца очень богаты полезными веществами — так, витамина С в них в три раза больше, чем в репчатом луке, кроме того, они содержат каротин, эфирное масло, минеральные соли. Лук-резанец рекомендуется употреблять в пищу исключительно в сыром виде.

Народная медицина рекомендует его при авитаминозах, анемии, упадке сил...

Этот вид лука не боится морозов. При выращивании в комнате его нужно часто подкармливать минеральными или органическими удобрениями.

## Декоративные виды лука

Существует огромное множество видов лука, но из этого «богатого семейства» только очень немногие завоевали себе популярность в качестве декоративных. Декоративные виды лука отличаются огромным разнообразием в том, что касается формы цветков, соцветий, окраски цветков, высоты растения, формы листьев.

Многие виды декоративного лука начинают цвести в самом начале лета — практически сразу же после заверше-



ния весеннего цветения деревьев и до начала буйного летнего цветения. Декоративные виды лука широко используют для оформления клумб, рабаток, миксбордеров, а также для срезки. Некоторые виды используются в сухих букетах для оформления интерьеров.

Наиболее известными из декоративных видов лука являются *Allium giganteum* (лук гигантский), достигающий высоты человеческого роста, с цветками пурпурного цвета, собранными в шаровидное соцветие; *Allium aflatunense* (распространенное название — декоративный чеснок), с цветками фиолетово-пурпурного цвета; *Allium moly* (распространенное название — золотой лук), с цветками ярко-желтого цвета; *Allium neapolitanum* (распространенное название — лук неапольский, свадебный лук), с красивыми цветами снежно-белого цвета, *Allium roseum* (лук розовый), с цветами бело-розового цвета, а также такие виды, как *Allium karataviense*, *Allium christophii*, *Allium oreophilum*, *Allium gladiator*...

## ЛЕЧЕНИЕ ПРЕПАРАТАМИ ЛУКА

Из всех видов лука в народной медицине традиционно и наиболее широко используется лук репчатый. И это не удивительно — в нем содержатся в большом количестве и витамины, и минеральные вещества. Луковицы лука репчатого содержат набор сахаров — фруктозу, мальтозу, сахарозу, витамин С, витамины группы В, фитонциды, лимонную и яблочную кислоту, минеральные соли железа, фосфора, кальция, фитонциды и многие другие полезные вещества. Благодаря такому богатому «содержимому» лук помогает организму справляться со многими болезнями.

Препараты из лука используются официальной медициной — это широко известные аптечные препараты аллилглицер и аллилчеп. И, конечно же, как и в незапамят-



ные времена, лук и сейчас активно используется народной медициной для лечения широкого круга болезней.

Сок лука обладает бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. Он также используется в качестве слабительного средства и глистогонного.

Сок лука, водный отвар лука, отвар лука на молоке, спиртовая настойка лука, лук в смеси с медом применяется при лечении повреждений кожи и кожных болезнях, при гриппе и простуде, при заболеваниях верхних дыхательных путей, при головной боли и атеросклерозе...

## **Лекарственные формы**

### **Приготовление сока**

Для приготовления свежего сока измельчите нужное количество лука и отожмите сок через сложенную в несколько слоев марлю. Можно также воспользоваться соковыжималкой.

Для приготовления кашицы из лука его натирают на мелкой терке.

Настой, отвар или настойку из лука готовят в соответствии с общими рекомендациями, если в схеме лечения не оговаривается особая пропорция или особая технология.

## **Противопоказания**

Противопоказаниями к внутреннему применению препаратов лука репчатого являются острые заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

В состав некоторых целебных смесей с луком входит мед. Такие смеси не рекомендуется принимать тем, кто страдает повышенной чувствительностью к меду. Больным сахарным диабетом следует предварительно проконсультироваться с лечащим врачом!





Детям рекомендуется давать лечебные препараты лука в меньшей дозировке, чем взрослым. И прежде чем давать детям лечебные смеси лука с медом, обязательно проверьте их индивидуальную переносимость.

Проведите небольшой тест: дайте ребенку ? чайной ложки смеси и проследите за его реакцией — если в течение нескольких часов появятся высыпания, зуд, насморк, то от приема лечебных смесей лука с медом следует отказаться.



### Схема лечения при простуде, насморке

1. Для приготовления настоя лука с медом возьмите 5 столовых ложек мелко нарезанного репчатого лука, залейте  $\frac{1}{2}$  стакана теплой кипяченой воды, добавьте 1 столовую ложку меда. Хорошо размешайте смесь, чтобы мед полностью растворился, и дайте настояться в течение часа.

Используйте настой лука с медом для промывания носа 5–6 раз в день.

2. Закапывайте настой лука с медом в нос по 5 капель 5–6 раз в день.



### Схема лечения при гриппе

1. Рекомендуется делать ингаляцию парами лука в течение 10–15 минут 2–3 раза в день.

2. Приготовьте водный настой лука репчатого — 2 столовые ложки измельченного лука репчатого залейте 2 стаканами теплой кипяченой воды, дайте настояться 1–2 часа, процедите. Добавьте в приготовленный настой 1,5 стакана меда, размешайте до полного растворения меда.

Настоем лука с медом полоскайте нос и полость рта для профилактики гриппа во время эпидемии.

3. Приготовьте настой лука на молоке — залейте 3 столовые ложки измельченного лука репчатого 0,5 литра кипящего молока, дайте настояться 1 час.

Принимайте по 1–2 столовые ложки 3 раза в день при гриппе.



Рекомендуется также выпить 1 стакан настоя лука на молоке перед сном, и 1 стакан — утром, натощак.

### **⊕ Схема лечения при ангине**

1. Подогретую кашицу лука репчатого рекомендуется использовать в качестве ингаляций при ангине.

Продолжительность процедуры — 10–15 минут.

2. Для приготовления отвара луковой шелухи возьмите 2 столовые ложки луковой шелухи, прокипятите в течение 5 минут, дайте настояться в течение 4–5 часов и процедите.

Используйте подогретый отвар луковой шелухи для полоскания горла 5–6 раз в день.

3. Свежий сок лука репчатого рекомендуется принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды.

### **⊕ Схема лечения при ларингите, ангине, ОРЗ**

1. Приготовьте лечебную смесь из кашицы лука репчатого, кашицы яблок и меда в пропорции 1:1:1.

Принимайте лечебную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

2. Приготовьте отвар лука с сахаром — измельчите луковицу среднего размера, залейте  $\frac{3}{4}$  стакана воды и добавьте 1 столовую ложку сахара. Варите смесь на маленьком огне, пока она не загустеет.

Принимайте смесь по 1 чайной ложке 3–4 раза в день после еды.

### **⊕ Схема лечения при кашле, бронхите**

1. 3 столовые ложки измельченного лука репчатого залейте 1 стаканом молока, проварите 3–4 минуты, дайте настояться 5–6 часов, процедите.

Принимайте по 1 столовой ложке 5–6 раз в день при кашле.



2. Приготовьте лечебную смесь от кашля — 500 г измельченного лука репчатого залейте 1 л воды, добавьте 2 столовые ложки меда и 2 стакана сахара и варите на маленьком огне в течение 3 часов. Отвар лука с медом и сахаром оставьте для остывания, процедите. Храните в плотно закрытой посуде.

Принимайте по 5–6 столовых ложек отвара лука с медом и сахаром при бронхите.



### **Схема лечения при механических повреждениях кожи**

Приготовьте мазь по старинному рецепту — тщательно разотрите в ступке 1 столовую ложку измельченного лука, 1,5 столовой ложки поваренной соли и 1 столовую ложку козьего или овечьего жира.

Накладывайте повязку с ранозаживляющей мазью на гнойные, плохо заживающие раны. Меняйте повязку раз в сутки. Мазь причиняет сильную боль, но она хорошо очищает раны и способствует их заживлению.



### **Схема лечения при фурункулезе**

1. Для ускорения созревания фурункулов или карбункулов рекомендуется накладывать повязку с кашицей из натертого на терке сырого лука репчатого, смешанного с молоком.

2. Для ускорения созревания фурункулов прикладывайте на нарыв повязку с половинкой испеченной горячей луковицы. Повязку рекомендуется менять каждые 2–3 часа. Можно также накладывать кашицу из печеного лука.



### **Схема лечения при различных болезнях кожи**

1. Приготовьте кашицу из лука репчатого и втирайте ее в кожу несколько раз в течение дня для удаления мозолей и бородавок.

2. Свежий сок лука репчатого в смеси с медом в пропорции 1:1 рекомендуется использовать для повязок на пораженные грибковым заболеванием участки кожи. Повязку рекомендуется менять 2–3 раза в течение дня.

### **⊕ Схема лечения при атеросклерозе**

1. Приготовьте лечебный сироп из лука — к 200 г лука репчатого, натертого на мелкой терке, добавьте стакан сахарного песка, тщательно перемешайте и оставьте настаиваться на сутки. Периодически перемешивайте лечебную смесь.

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за один час до еды.

Продолжительность курса лечения — 1 месяц.

2. Приготовьте лечебную смесь — смешайте свежеприготовленный луковый сок с медом в пропорции 1:1. Тщательно размешайте и оставьте до полного растворения меда, время от времени перемешивая смесь.

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за один час до еды.

Продолжительность курса лечения — 1 месяц.

### **⊕ Схема лечения при головной боли**

При мигренях и головной боли рекомендуется прикладывать к вискам и ко лбу нарезанный кружочками репчатый лук.

Схема использования лука для улучшения секреторной функции желез пищеварительного тракта

Для приготовления настойки лука залейте измельченную луковицу 70° медицинским спиртом в пропорции 1:10, дайте настояться в течение трех дней, процедите.

Принимайте по 15–20 капель на  $\frac{1}{3}$  стакана воды 3 раза в день до еды.



### **+** Схема лечения при запорах

Приготовьте спиртовую настойку лука репчатого — залейте измельченный лук 70° медицинским спиртом в пропорции 2:1. Дайте настояться в течение 2 недель, периодически встряхивая емкость с настойкой. Процедите.

Принимайте спиртовую настойку лука репчатого по 10–15 капель на стакан теплой кипяченой воды 1 раз в день перед едой.

### **+** Схема лечения при заражении глистами

1. Рекомендуется съесть натощак луковицу, а затем принять слабительное.

2. Измельчите луковицу среднего размера, залейте стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 12 часов, процедите.

Принимайте по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день в течение 4–5 дней.

3. Приготовьте спиртовую настойку лука репчатого — залейте измельченный лук 70° медицинским спиртом в пропорции 1:1. Дайте настояться в течение 2 недель, периодически встряхивая емкость с настойкой. Процедите.

Принимайте спиртовую настойку лука репчатого по 1–2 столовой ложки 2 раза в день перед едой.

## **Применение лука в косметике**

Благодаря своим целебным свойствам лук нашел применение и в качестве хорошего средства по уходу за кожей и волосами.

Так, народная медицина рекомендует использовать лук как испытанное средство от веснушек — для их осветления рекомендуется протирать веснушки свежим соком репчатого лука.

Кашицу из лука с медом можно использовать в качестве масок для придания коже свежести, а также для предупреждения появления морщин. После умывания с очищающим средством маску накладывают на кожу лица (кроме участков под глазами) на 20–25 минут, затем смывают теплой водой.



Для укрепления волос и для улучшения их роста народная медицина традиционно рекомендует использовать сок лука с медом. Для этого к натертому на мелкой терке луку добавляют мед (в пропорции 4:1), кашицу лука с медом втирают в кожу головы, после втирания смесь оставляют на голове на 30 минут (на голову рекомендуется надеть косынку и закутать ее полотенцем или толстым платком).

После такой лечебной маски волосы моют мягким шампунем. При сухих волосах к смеси лука с медом рекомендуется добавить небольшое количество оливкового масла.

Сок лука рекомендуется втирать в кожу головы при гнездной плешивости, себорее.



## ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

Среди большого разнообразия растений, выращиваемых в условиях помещений, особое внимание следует обратить на виды, которые не только украшают помещение, но и оказывают весьма благотворное, лечебное действие на организм человека.

### *Агава американская*

Агава американская (*Agava Americana*) относится к роду многолетних растений семейства амариллисовых. Естественная «среда обитания» агавы — Центральная и Южная Америка, где произрастает свыше 100 различных видов этого растения.

У агавы американской — довольно популярного комнатного растения — листья сизо-зеленого цвета, с пильчатым краем, собраны в розетку.

Для хорошего роста и развития цветку требуется прямой солнечный свет, поэтому лучше всего разместить агаву на южном окне. Температура должна быть умеренной, зимой агаву лучше содержать в прохладных условиях, при температуре 10–12°C. Полив также должен быть умеренным, зимой, в период покоя агаву нужно поливать не чаще, чем один раз в месяц, а опрыскивать цветок не нужно.

Пересаживать цветок следует весной, в горшок чуть большего размера, но не ежегодно, а тогда, когда это действительно необходимо. Размножать агаву можно корневыми отпрысками или черенками.

Народная медицина рекомендует использовать агаву в качестве действенного лекарственного средства при лечении фурункулеза. Так, для ускорения созревания фурункулов можно прикладывать к больному месту не только листья алоэ, но также и листья агавы американской. Лист следует разрезать и приложить к воспаленному участку кожи, можно также использовать кашицу. Повязку следует менять ежедневно.

Спиртовую настойку агавы рекомендуется использовать при ревматических болезнях.

### Схема лечения при ревматизме

Для приготовления настойки измельченные листья агавы американской залейте 70° медицинским спиртом в пропорции 1:10, дайте настояться в течение 2 недель в темном месте. Процедите, перелейте в емкость темного стекла.

Настойкой растирайте больное место на ночь.

### Схема лечения при подагре

Для приготовления настойки 25 г измельченных листьев агавы американской залейте 1 стаканом 70° медицинского спирта, настаивайте в течение 10 дней. Процедите, перелейте в емкость темного стекла.

Принимайте по 20 капель 3 раза в день до еды.

## **Герань**

Герань относится к роду пеларгония, родина этих растений — Южная Африка. Пеларгонии — широко распространенные комнатные цветы, что совершенно неудивительно — они долго цветут крупными и красивыми соцветиями и размножить их совсем несложно. Среди цветоводов-любителей принято называть пеларгонии цветущей геранью. Кроме цветущей герани, есть еще душистые герани с запахом мяты, розы, лимона...





У гераней цветущих толстые ломкие стебли, листья округлой формы со своеобразным красноватым подковообразным узором (у большинства сортов) и собранные в соцветие цветки белого, розового, оранжевого, красного, пурпурного цвета. Кустик герани обычно вырастает до 30–60 см в высоту, но бывают и экземпляры высотой больше метра.

Герани любят прямой солнечный свет, поэтому лучше всего им подходит место на хорошо освещенном подоконнике. А вот полив им требуется умеренный, опрыскивание не требуется вовсе. Как и в случае со многими другими комнатными цветами, переувлажнение почвы может погубить цветок. Не переусердствуйте – земля в горшке должна быть чуть влажной.

Цветку нужно «дышать» свежим воздухом, поэтому не забывайте проветривать комнату. Летом многие выносят горшки с геранью на балкон или высаживают на балконе или в саду. Не забывайте удалять увядшие цветы, а также прищипывать молодые побеги – тогда кустик будет более «кудрявым».

Цветы рекомендуется регулярно подкармливать калийным удобрением. При хорошем уходе герань будет радовать вас цветами круглый год!

В отличие от многих других комнатных растений, которым нужна ежегодная пересадка, герань нужно пересаживать только тогда, когда ей станет совсем тесно в горшке. Герань обычно размножают стеблевыми черенками, но ее также можно вырастить и из семян.

Чаще всего в комнатной культуре выращивают пеларгонию садовую, или зональную, а среди ее стандартных видов, пожалуй, наиболее распространены *Pelargonium Red Elite* с ярко-зелеными листьями и шаровидными соцветиями ярко-красных цветков и *Pelargonium Mrs Henry Cox* с зелеными листьями с подковообразным красным узором, бело-зелеными краями листьев и нежно-розовыми цветами.

Герань не так широко используется в народной медицине, как, например, алоэ или каланхоэ. Ее целебные свойства, к сожалению, тоже не так хорошо изучены, как у уже упомянутых алоэ и каланхоэ, однако установлено, что она обладает бактерицидным, противовоспалительным и болеутоляющим действием.

### Схема лечения при невралгии тройничного нерва

Прикладывайте к больному месту на 2–3 часа свежие листья герани, закрепляя бинтовой повязкой и периодически заменяя их.

## **Пассифлора**

Пассифлора (*Passiflora*) относится к роду тропических лиан семейства страстоцветных, отсюда еще одно ее название — страстоцвет.

Пассифлора — красивая лиана с хрупкими изящными цветками. Благодаря особой форме и цвету цветка, точнее, его венчика, растение получила еще одно название — «кавалерская звезда».

Пассифлору нетрудно выращивать — эта сильная лиана с усиками на стеблях быстро растет и также быстро занимает свободное пространство в комнате, поэтому ее следует регулярно обрезать. Делать это нужно каждой весной. Растение светлюбиво и требует обильного полива. Летом пассифлору можно поливать ежедневно, зимой несколько реже.

Каждую весну пассифлору следует пересаживать в горшок большего размера. Размножить растение можно семенами или стеблевыми черенками.

Цветет пассифлора летом, но, к сожалению, ее красивые и необычные по форме и цвету цветки не держатся долго. После цветения образуются плоды — съедобные ягоды желто-зеленого цвета.



В стеблях пассифлоры содержатся алкалоиды, флавоноиды, кумарины. Препараты пассифлоры оказывают ярко выраженное седативное действие, их используют при бессоннице, неврастении, климактерических расстройствах. Для лечения этих заболеваний используется жидкий экстракт пассифлоры, который готовится в два этапа.

Для приготовления экстракта пассифлоры высушенные и измельченные листья и стебель залейте крутым кипятком в соотношении 1:10 и готовьте отвар на водяной бане в течение 15–20 минут. Используйте эмалированную посуду! Приготовленный отвар процедите и поставьте на маленький огонь, чтобы он выпарился до половины первоначального объема.

Полученный жидкий экстракт пассифлоры разводите теплой кипяченой водой в соотношении 1:2. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

### **Очиток**

**Очиток** – многолетнее травянистое растение с утолщенным веретенообразным корнем. Листья сочные, мясистые. Соцветие густое, щитковидное. Цветки мелкие с беловато-розовым крапчатым венчиком. Плод – сложная листовка.

В соке очитка большого обнаружены лимонная, щавелевая, яблочная кислоты, а также следы алкалоидов. В народной медицине листья используют как ранозаживляющее средство и при ожогах. Экстракт очитка применяют в качестве биостимулятора. Показания те же, что и для экстракта алоэ.

В домашних условиях жидкий экстракт из листьев очитка готовят поэтапно. Сначала – настой, а затем из него – экстракт. Для получения настоя сырье помещают в эмалированную посуду и заливают кипятком в соотношении 1:10 (для внутреннего употребления) или 1:5 (для наружного), закрывают крышкой, ставят на водяную баню на



15–20 минут. Готовый настой процеживают и выпаривают до половины первоначального объема. Хранят в холодном месте.

## Гранат

Целебное значение имеют плоды граната, содержащие железо. Употребление их в пищу способствует нормализации гемоглобина в крови. Свежие плоды полезны при кашле, простудных заболеваниях, лихорадке. Кожуру применяют в народной медицине для лечения болезней желудочно-кишечного тракта (включая дизентерию), а кору корней и веток — при лечении глистных заболеваний.

Отвар из кожуры граната готовят следующим образом. Измельченную, ее помещают в эмалированную кастрюлю, заливают холодной водой (в соотношении 1:10), ставят на легкий огонь или водяную баню, держат 30 минут, затем немедленно процеживают. Выпивают по  $\frac{1}{2}$  стакана теплого настоя 3 раза в день.

В комнатной культуре травянистое многолетнее растение. Стебли прямостоячие, в верхней части ветвистые. Листья сидячие, продолговатоланцетные, темно-зеленые с белой срединной жилкой. Цветки тоже сидячие, розовые.

Издавна применяется в народной медицине при лечении диабета и как спазмолитическое средство. Высушенные измельченные листья заливают 40% спиртом или водкой из расчета 1:20. Плотно закрывают, выдерживают при комнатной температуре 7 суток, процеживают и вливают в темную бутылку. Принимают по 10 капель.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЗОЛОТОЙ УС</b> .....	3
Каллизия в вашем доме! .....	5
Температура воздуха и освещенность .....	7
Цветочный грунт, формовка и режим полива .....	8
Гигиенический уход и подкормка .....	9
Размножение золотого уса .....	10
Золотой ус — панацея XXI века? .....	11
Человек в царстве растений .....	14
<b>Золотой ус против болезней</b> .....	16
Лекарственные формы и способы применения золотого уса .....	16
Настой и отвар .....	17
Настойка .....	19
Кашица и сок .....	19
Мазь .....	20
Масло и масляная эмульсия .....	20
<b>Заболевания сердечно-сосудистой системы</b> .....	21
Нарушения кровообращения .....	22
Гипертония .....	22
Гипотония .....	23
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	24
<b>Нарушения обменных процессов</b> .....	25
Гипогликемия .....	26
Диабет .....	27
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	28
<b>Ожирение</b> .....	29
Идеальный вес? .....	30
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	32
<b>Заболевания дыхательных путей</b> .....	35
Астма .....	35
Бронхит .....	36

Острый тонзиллит .....	36
Туберкулез .....	37
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	38
Аллергические заболевания .....	40
Аллергический насморк .....	41
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	42
Ревматические болезни .....	43
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	45
Онкологические заболевания .....	47
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	49
Болезненные явления со стороны желудка .....	51
Изжога .....	51
Спазм желудка .....	52
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	53
Расстройства функции кишечника .....	53
Диарея .....	54
Запор .....	55
Кандидоз .....	56
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	57
Осложнения климактерического периода .....	58
Боли .....	59
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	59
Инфекции мочевых путей .....	60
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	61
Кожные болезни .....	62
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	64
Обморожения, ожоги, укусы, ушибы и другие повреждения кожи .....	66
Как лечиться золотым усом? Лечебный практикум ....	69
<b>ИНДИЙСКИЙ ЛУК .....</b>	<b>72</b>
Лук от семи недуг! .....	72
Чиполлинова родня?! .....	75
Выращивание птицемлечника хвостатого .....	
и уход за ним .....	79
Забота и ласка! .....	81
Общие правила ухода за растениями .....	82
Какой горшок выбрать? .....	83



Грунт и посадка .....	84
Полив .....	85
Влажность воздуха .....	88
Температура и освещение .....	89
Подкормка .....	90
Выращивание в открытом грунте .....	91
Размножение .....	92
Пересадка .....	95
Лечение индийским луком .....	96
Лекарственные формы и способы применения птицемлечника хвостатого .....	99
Настой и отвар .....	100
Настойка .....	101
Кашица и сок .....	102
<b>Индийский лук против болезней!</b> .....	<b>102</b>
Радикулит .....	102
Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум .....	104
Ревматические болезни .....	107
Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум .....	110
Укусы пчел, шмелей, домашних или диких животных .....	111
Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум .....	112
Механические повреждения кожи: раны, порезы, ушибы и синяки .....	113
Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум .....	115
Головная боль .....	117
Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум .....	118
Лечение зубов .....	118
Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум .....	119
Лечение насморка .....	120
Как лечиться птицемлечником хвостатым? Лечебный практикум .....	120



Лечение ангины .....	121
Как лечиться птицемлечником хвостатым?	
Лечебный практикум .....	121
Лечение фурункулов .....	122
Как лечиться птицемлечником хвостатым?	
Лечебный практикум .....	123
<b>ЛЕЧЕНИЕ АЛОЭ .....</b>	<b>124</b>
Немного истории .....	124
Виды алоэ .....	125
Алоэ древовидное .....	126
Алоэ настоящее .....	127
Алоэ пестрое .....	128
Алоэ остистое .....	128
Алоэ широколистное .....	129
Алоэ реснитчатое .....	129
Алоэ устрашающее .....	129
Алоэ жемчужное .....	129
Алоэ приятное .....	130
Алоэ колпачковидное .....	130
Выращивание алоэ .....	130
Грунт и посадка .....	130
Температура .....	131
Полив .....	131
Влажность воздуха .....	132
Освещение .....	132
Подкормка .....	132
Размножение .....	133
<b>Колючий лекарь: лечение алоэ .....</b>	<b>134</b>
Правила приготовления лекарственных	
препаратов из алоэ .....	134
Метод биогенного стимулирования .....	134
Лекарственные формы .....	135
Приготовление сока .....	135
Приготовление настойки .....	136
Противопоказания .....	136
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	137
Гастрит .....	137





Энтерит .....	138
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки .....	139
Диспепсия .....	140
Чем поможет алоэ? .....	141
<b>Заболевания органов дыхания .....</b>	<b>142</b>
Ларингит .....	142
Пневмония .....	143
Чем поможет алоэ? .....	144
<b>Болезни глаз .....</b>	<b>147</b>
Блефарит .....	147
Чем поможет алоэ? .....	147
<b>Заболевания полости рта .....</b>	<b>148</b>
Гингивит .....	148
Стоматит .....	148
Чем поможет алоэ? .....	148
<b>Гинекологические заболевания .....</b>	<b>149</b>
Эрозия (дисплазия слизистой оболочки) шейки матки .....	149
Чем поможет алоэ? .....	149
<b>Болезни кожи .....</b>	<b>149</b>
Экзема .....	149
Чем поможет алоэ? .....	150
<b>Алоэ и уход за кожей .....</b>	<b>151</b>
Угри .....	153
Чем поможет алоэ? .....	153
<b>Использование алоэ в качестве общеукрепляющего средства .....</b>	<b>154</b>
<b>ЛЕЧЕНИЕ КАЛАНХОЭ ПЕРИСТЫМ .....</b>	<b>155</b>
Выращивание .....	157
Размножение .....	157
<b>Лечение препаратами каланхоэ .....</b>	<b>158</b>
Лекарственные формы .....	158
Приготовление сока .....	158
Приготовление настойки .....	158
Профилактика гриппа .....	159
Схема лечения при простуде и насморке .....	159



Схема лечения при вирусных инфекциях и заболеваниях горла .....	159
Схема лечения при туберкулезе .....	159
Схема лечения при механических повреждениях и воспалительных заболеваниях кожи .....	159
Схема лечения при длительно незаживающих ранах, язвах .....	160
Схема лечения при экземе .....	160
Схема лечения при конъюнктивите, блефарите .....	160
Схема лечения при воспалительных заболеваниях ушей .....	160
Схема лечения при варикозном расширении вен нижних конечностей .....	160
<b>ЛЕЧЕНИЕ ЛУКОМ .....</b>	<b>161</b>
Немного истории .....	161
О видах лука .....	162
Лук репчатый .....	163
Лук-порей .....	164
Лук-шалот .....	164
Лук-батун .....	165
Шнитт-лук .....	165
Декоративные виды лука .....	165
Лечение препаратами лука .....	166
Лекарственные формы .....	167
Приготовление сока .....	167
Противопоказания .....	167
Схема лечения при простуде, насморке .....	168
Схема лечения при гриппе .....	168
Схема лечения при ангине .....	169
Схема лечения при ларингите, ангине, ОРЗ .....	169
Схема лечения при кашле, бронхите .....	169
Схема лечения при механических повреждениях кожи .....	170
Схема лечения при фурункулезе .....	170
Схема лечения при различных болезнях кожи .....	170
Схема лечения при атеросклерозе .....	171
Схема лечения при головной боли .....	171



## Аптека на подоконнике

Схема лечения при запорах .....	172
Схема лечения при заражении глистами .....	172
Применение лука в косметике .....	172

## ДОМАШНЯЯ АПТЕКА .....

174
-----

Агава американская .....	174
Схема лечения при ревматизме .....	175
Схема лечения при подагре .....	175
Герань .....	175
Схема лечения при невралгии тройничного нерва ....	177
Пассифлора .....	177
Очиток .....	178
Гранат .....	179

**Издательство**

***Феникс***



**Предлагает вниманию читателей  
книги из серии  
«ПАНАЦЕЯ»:**

- +** В. Архипов  
Лечение зверобоем.
- +** И. В. Андриянова  
Лечение земляникой.
- +** Л. Николаев  
Лечение индийским луком.
- +** В. Ефремов  
Золотой ус-целитель.
- +** М. Буров  
Лечение пиявками (гирудотерапия).
- +** М. Буров  
Лечение пчелиным ядом.
- +** М. Бубличенко  
Аюрведа и аюрведический массаж.
- +** Дж. Ламбер  
Тайский массаж.

.....  
Руководитель редакционно-издательского отдела

**Кузнецов Владимир Петрович**

тел.: 8 (863) 261-89-78;

e-mail: lknet@rambler.ru

**ПОЧТОВЫЙ АДРЕС:**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

**САЙТ** <http://www.phoenixrostov.ru>

**Торговый дом**

**Феникс**



**ПРЕДЛАГАЕТ:**

- Около 100 новых книг каждый месяц
- Более 3000 наименований книжной продукции собственного производства
- Более 1500 наименований обменной книжной продукции от лучших издательств России

**ОСУЩЕСТВЛЯЕМ:**

- Оптовую и розничную торговлю книжной продукцией

**ГАРАНТИРУЕМ:**

- Своевременную доставку книг в любую точку страны, ЗА СЧЕТ ИЗДАТЕЛЬСТВА, автотранспортом и ж/д контейнерами
- МНОГОУРОВНЕВУЮ систему скидок
- РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ
- Надежный ДОХОД от реализации книг нашего издательства

**НАШ АДРЕС:**

**344082, Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.**

**НАШ САЙТ:**

<http://www.webkniga.ru>

<http://www.phoenix.ic.ru>



## Издательство

# **Феникс**

Приглашаем к сотрудничеству  
**АВТОРОВ** для издания:

- ☑ учебников для ПТУ, ссузов и вузов;
- ☑ научной и научно-популярной литературы по МЕДИЦИНЕ и ВЕТЕРИНАРИИ, ЮРИСПРУДЕНЦИИ и ЭКОНОМИКЕ, СОЦИАЛЬНЫМ и ЕСТЕСТВЕННЫМ НАУКАМ;
- ☑ литературы по ПРОГРАММИРОВАНИЮ и ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ;
- ☑ ПРИКЛАДНОЙ и ТЕХНИЧЕСКОЙ литературы;
- ☑ литературы ПО СПОРТУ и БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ;
- ☑ ДЕТСКОЙ и ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ литературы;
- ☑ литературы по КУЛИНАРИИ и РУКОДЕЛИЮ.

.....

### **ВЫСОКИЕ ГОНОРАРЫ!!!**

**ВСЕ финансовые ЗАТРАТЫ БЕРЕМ НА СЕБЯ!!!**

**При принятии рукописи в производство.**

**ВЫПЛАЧИВАЕМ гонорар на 10 % ВЫШЕ**

**ЛЮБОГО РОССИЙСКОГО ИЗДАТЕЛЬСТВА!!!**

**Рукописи не рецензируются и не возвращаются!**

Руководитель редакционно-издательского отдела

**.Кузнецов Владимир Петрович**

тел.: 8 (863) 261-89-78;

e-mail: lknet@rambler.ru

.....

### **ПОЧТОВЫЙ АДРЕС:**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

**САЙТ** <http://www.phoenixrostov.ru>

**ДИРЕКТОР:** Вальдман Леонид Ефимович

**ПРИЕМНАЯ** тел.: 8 (863) 261-89-50;

e-mail: fenix@fiber.ru, fenix\_office@mail.ru



**Торговый дом**

**Феникс**

**Для крупно-оптовых покупателей**  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80  
Тел.: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55,  
261-89-56, 261-89-57, факс 261-89-58  
e-mail: [torg@phoenixrostov.ru](mailto:torg@phoenixrostov.ru)

**Представительства в г. Москва**  
г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 25/2,  
3-й подъезд район метро «Войковское»  
**Директор – Моисеенко Сергей Николаевич**  
Тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35  
e-mail: [fenix-m@ultranet.ru](mailto:fenix-m@ultranet.ru)

г. Москва, Шоссе Фрезер, 17,  
район метро «Авиамоторная»  
**Директор – Мячин Виталий Васильевич**  
Тел.: (095) 517-32-95, 107-44-98, 8-901-711-79-81  
Тел./факс: 8-501-413-75-78  
e-mail: [mosfen@bk.ru](mailto:mosfen@bk.ru), [mosfen@nm.ru](mailto:mosfen@nm.ru)

**Издательский Торговый Дом «КноРус»**  
г. Москва, ул. Б. Переяславская, 46  
Метро «Рижская», «Проспект Мира»  
Тел.: (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06  
e-mail: [phoenix@knorus.ru](mailto:phoenix@knorus.ru)

.....

**Представительство**  
**в г. Санкт-Петербург**  
г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадтская, 11  
**Директор – Стрельникова Оксана Борисовна**  
Тел. (812) 335-34-84  
e-mail: [fnx.spb@mail.ru](mailto:fnx.spb@mail.ru)





**Торговый дом**

**Феникс**

**Представительство в г. Владивосток**

г. Владивосток, ул. Фадеева 45 «А»

**Директор – Калинин Олег Викторович**

**Тел. (4232) 23-73-18**

**e-mail: oleg38@mail.primorye.ru**

**Представительство в г. Новосибирск**

ООО «ТОП-Книга»

г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1

**Вяльцева Ирина**

**Тел. (3832) 361028 доб. 165**

**e-mail: phoenix@top-kniga.ru**

**Представительство в Украине**

ООО «Кредо»

г. Донецк, ул. Университетская, 96

**Тел. +38 062 – 345-63-08, 339-60-85**

**e-mail: moiseenko@skif.net**

**Представительства в Ростове-на-Дону:**

1. пер. Согласия, 3; тел. 8(863) 2999-339
  2. пер. Соборный, 17; тел. 8(863) 2624-707
  3. ул. Большая Садовая, 70; тел: 8(863) 2620-673
  4. ул. Немировича-Данченко, 78; тел. 8(863) 2446-934
  5. ул. Пушкинская, 245/61; тел. 8(863) 2665-832
- e-mail: fenix21@inbox.ru**

**Сайт Издательства «Феникс»**

**<http://www.phoenixrostov.ru>**

**По вопросам издания книг:**

**Тел. 8-863-2618950 e-mail: office@phoenixrostov.ru**



Серия  
«Панацея»

Николаев А.

## АПТЕКА НА ПОДОКОННИКЕ

Издание 3-е

Ответственный

за выпуск:

Корректор:

Художник:

*Кузнецов В.*

*Петренко Н.*

*Тимофеева Е.*

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Сдано в набор 29.09.2005 г. Подписано в печать 21.11.2005 г.

Формат 84x108 1/32. Бумага типографская.

Гарнитура Школьная.

Тираж 7000 экз. Заказ № 3894

Издательство «Феникс»  
344082, г. Ростов-на-Дону,  
пер. Халтуринский, 80.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск».  
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail: [kursk-2005@yandex.ru](mailto:kursk-2005@yandex.ru)  
[www.petit.ru](http://www.petit.ru)

Качество печати соответствует качеству  
предоставленных заказчиком диапозитивов.

