

испытанное народное средство

Надежда Стогова

# АЛОЭ



 ПИТЕР®

*Надежда Стогова*  
**Алоэ против 100 болезней**  
*Серия «Против 100 болезней»*

Заведующий редакцией  
Руководитель проекта  
Художник  
Корректоры  
Верстка

*Ю. Гурский*  
*А. Буглак*  
*С. Маликова*  
*А. Бардиян, О. Савицкая*  
*В. Явид*

ББК 53.525      УДК 615.3

**Стогова Н.**

**С89** Алоэ против 100 болезней. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. —  
(Серия «Против 100 болезней»).

ISBN 5-469-01017-1

О том, что алоэ издавна известно как лекарственное растение, знает каждый. Однако далеко не все представляют себе, насколько лечение им может оказаться эффективным при правильном использовании. Более 50 недугов можно полностью излечить с помощью алоэ! Недаром это растение входит в состав множества лекарственных и косметических препаратов. Данная книга научит вас, как самостоятельно изготовить целебные мази, настойки и прочие средства из алоэ для сохранения здоровья, молодости и красоты. Кроме того, вы научитесь правильно выращивать и заготавливать алоэ — так, чтобы оно не теряло свои энергетические и целебные свойства.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

ISBN 5-469-01017-1

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 28.07.2005. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Усл. п. л. 5,04.

Тираж 7000 экз. Заказ № 1764.

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК 005-93,  
том 2; 95 3005 – литература учебная.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампониевского, д. 29а.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

# Оглавление

	Введение .....	4
<b>Глава 1.</b>	<b>Виды препаратов из алоэ .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 2.</b>	<b>Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта .....</b>	<b>12</b>
<b>Глава 3.</b>	<b>Лечение заболеваний печени и желчного пузыря .....</b>	<b>18</b>
<b>Глава 4.</b>	<b>Лечение зубов и десен (пародонтоз, стоматит, периодонтит) .....</b>	<b>25</b>
<b>Глава 5.</b>	<b>Лечение заболеваний дыхательной системы .....</b>	<b>28</b>
<b>Глава 6.</b>	<b>Укрепление иммунитета .....</b>	<b>40</b>
<b>Глава 7.</b>	<b>Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы .....</b>	<b>43</b>
<b>Глава 8.</b>	<b>Лечение женских и мужских болезней .....</b>	<b>50</b>
	Лечение женских болезней .....	50
	Лечение мужских болезней .....	55
<b>Глава 9.</b>	<b>Онкология .....</b>	<b>57</b>
<b>Глава 10.</b>	<b>Лечение ожогов и лучевой болезни .....</b>	<b>60</b>
	Растение, которое лечит ожоги .....	60
	Лечение лучевой болезни .....	61
<b>Глава 11.</b>	<b>Лечение заболеваний суставов, ран и ушибов .....</b>	<b>63</b>
	Лечение суставов .....	63
	Лечение ран и ушибов .....	64
<b>Глава 12.</b>	<b>Лечение глазных болезней .....</b>	<b>67</b>
<b>Глава 13.</b>	<b>От самых разных недугов .....</b>	<b>69</b>
<b>Глава 14.</b>	<b>Алоэ для красоты .....</b>	<b>72</b>
	Волосы .....	74
	Кожа .....	75
<b>Глава 15.</b>	<b>Царство у вас на подоконнике .....</b>	<b>87</b>
<b>Глава 16.</b>	<b>Фэн-шуй с алоэ .....</b>	<b>90</b>
	Влияние на атмосферу дома .....	93
	Влияние на эмоциональное состояние .....	94
	Влияние на здоровье .....	95
	Заключение .....	96

# Введение

...Но было в оранжерее одно странное растение, которое, по-видимому, ничем не могло бы обратить на себя внимание, кроме разве своей уродливости. Это растение называлось Столетником...

*А. И. Куприн «Столетник»*

Про растение, которое у нас любят называть столетником, написано и рассказано уже немало. Почти во всех домах можно увидеть его на подоконнике, экстракт алоэ активно используется в косметической и медицинской промышленности. Но зачастую мы не придаем ему особого значения или просто забываем о потрясающей энергетике алоэ.

Несколько лет назад я занялась изучением алоэ достаточно серьезно. И за эти годы открыла для себя это чудесное растение заново. Его история, целебные и энергетические свойства действительно заслуживают той популярности, которой оно обладает, а может, даже еще большей. Недаром народная мудрость гласит: «Столетник три поколения оберегает, лечит, сохраняет красоту, а затем передает свои силы детям-росткам, чтобы те продолжили оберегать следующие поколения».

Каждому человеку алоэ дает то, что необходимо: апатичному — заряд бодрости и энергии, больному — исцеление, увядшей красоте — былую свежесть.

Еще древние египтяне трепетно относились к алоэ, считая его одним из компонентов эликсира жизни. Существовал ли на самом деле такой эликсир — неизвестно, но всякие мази, бальзамы, эмульсии из алоэ египтяне использовали очень активно.

Древнеримский врач Диоскорид (I век н. э.) также замечал, что это растение «расслабляет внутренне-

сти и очищает живот». По его наблюдениям, горький сок алоэ лечит фурункулы, геморрой, ушибы. Алоэ «...стягивает раны тела, рта и половых органов, приостанавливает выпадение волос на голове... Очищает желчь и устраняет желтуху. Это хорошее средство при ожогах и опухолях».

Знаменитый арабский врач Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» писал, что алоэ «помогает при катаракте, бельмах, при нарывах на глазах и язвах...»

О лечебном использовании сока алоэ сообщалось и в трактатах Галена, классика медицины, жившего во II веке до нашей эры.

# Виды препаратов из алоэ

Сегодня в медицине наиболее распространены эмульсия алоэ, экстракт алоэ по Филатову (ФИБС), сок из свежих листьев алоэ, густой экстракт из алоэ полосатого, линимент алоэ, сироп алоэ с железом (ферроалоэ), экстракт алоэ жидкий для инъекций и приема внутрь. Отдельно следует отметить сабур, экстракт сабура сухой и настойку сабура.

Сок алоэ используют для лечения легочного туберкулеза, бронхиальной астмы, хронических кожных заболеваний, при запорах у беременных и плохой работе кишечника в климактерический период. Сок алоэ (из свежих листьев) применяют наружно при лечении гастроэнтеритов, энтероколитов, запоров. На нем готовят сироп алоэ с железом, его же применяют при гипосохромных анемиях. Под влиянием света и воздуха сок темнеет. Хранят его в прохладном темном месте.

Сок алоэ обладает слабительным, бактериостатическим и бактерицидным действием в отношении различных микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшно-тифозной и дизентерийной палочек. Его широко используют в народной медицине.

Наружно в виде орошений и примочек сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. Используют для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5–8 капель с промежутками в 3–5 часов приостанавливает развитие острого ринита. Компрессы

с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Сок алоэ принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний. В первые же дни лечения исчезает боль, через 5–6 недель наступает полная регенерация ткани, восстанавливается чувствительность, пигментация и рост волос.

В гинекологической практике свежий сок алоэ используют при эрозии шейки матки. Для этого вводят во влагалище тампоны, смоченные соком алоэ. Также сок алоэ оказывает бактерицидное действие на разные группы бактерий, в том числе и на туберкулезную палочку.

Из свежих и сухих листьев алоэ готовят жидкий экстракт. Это прозрачная жидкость светло-желтого цвета. Экстракт алоэ назначают при глазных заболеваниях (блефарит, конъюнктивит, кератит, ирит), язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях. Его также используют в комплексном лечении больных псориазом (инъекции экстракта по 1 мл под кожу ежедневно в течение 21 дня), волчанкой, при туберкулезных язвах кожи и гортани, при трофических язвах кожи, рубцовых изменениях, склеродермии, воспалительных заболеваниях периферической нервной системы. Выпускают экстракт в ампулах по 1 мл. Хранят в темном прохладном месте.

Эмульсия алоэ. Это однородная густая масса белого или светло-кремового цвета с характерным запахом. На свету несколько желтеет. Хранят ее обычно

в банках оранжевого стекла в защищенном от света месте при температуре не выше 5–10 °С. Эмульсию алоэ применяют для профилактики и лечения поражений кожи у больных, проходящих курс лучевой терапии по поводу злокачественных новообразований. Эмульсию из сока алоэ применяют также при лучевых поражениях кожи с язвами, сопровождающихся болями. Кроме того, эмульсию применяют при дерматитах, экземах и нейродермитах.

Гель алоэ придает коже эластичность, питает, смягчает и увлажняет ее на длительный срок. Подходит для любого типа кожи. Густой слизистый гель из листьев алоэ — лучшее домашнее средство первой помощи при ожогах, ранах и обгорании на солнце. Он полезен также при любой сухости кожи лица, а также при экземе вокруг глаз; может использоваться для лечения грибковых инфекций, например, стригущего лишая. В древнеиндийском медицинском трактате Аюрведы гель алоэ — это важное тонизирующее средство при избытке желчи.

Линимент алоэ напоминает сметанообразную массу светло-кремового цвета, имеет своеобразный запах. Применяют для предупреждения и лечения поражений кожи при лучевой терапии. С профилактической целью линимент наносят на кожу после каждого облучения; с лечебной целью его наносят тонким слоем на пораженную поверхность 2–3 раза в сутки и накрывают марлевой салфеткой. Линимент алоэ ни в коем случае нельзя замораживать.

Сироп алоэ с железом (ферроалоэ) применяют при анемиях (малокровии): назначают по 1/2–1 ч. ложке на прием в 1/4 стакана воды 3 раза в день; средняя продолжительность курса лечения составляет 15–30 дней.

**Экстракт алоэ по Филатову (ФИБС).** Чтобы сделать сок алоэ еще полезнее, листья предварительно обрабатывают по методу «биогенного стимулирования». Для этого наиболее развитые нижние или средние листья обрывают, подрезав сбоку у самого основания, промывают проточной водой и дают обсохнуть. Затем их необходимо поместить на 12 дней в прохладное темное место с температурой от 4 до 8 градусов тепла. В таких условиях в листьях угасают все жизненные процессы. Но происходит удивительное явление: клетки растения как бы собирают все свои силы, чтобы не погибнуть, в них образуются особые вещества, которые ученые назвали «биогенными стимуляторами». Их назначение — возбуждать угасающую жизнедеятельность клеток. Сок, полученный из обработанных таким образом листьев, также содержит биостимуляторы. Попадая в организм человека, они, в свою очередь, становятся стимуляторами для клеток больного органа: усиливают обмен веществ в тканях, повышают сопротивляемость заболеванию, содействуют скорейшему выздоровлению. Особенно эффективен такой сок при различных кожных заболеваниях и воспалительных процессах (дерматозы, экземы, лишай).

Все препараты алоэ оказывают общее стимулирующее иммунитет действие, повышают защитные функции организма и усиливают восстановительные процессы в тканях. При наружном применении они оказывают противоожоговое, ранозаживляющее и противовоспалительное действие. Препараты алоэ усиливают секрецию пищеварительных желез.

**Сабур** — самый популярный из всех препаратов. Он обладает наиболее ценными лечебными свойствами и имеет продолжительный срок хранения.

Существует несколько торговых сортов сабура, в зависимости от производящего растения и района произрастания или возделывания: кап-алоэ (капское) от *Aloe Ferox Mill* и его гибридов (Юго-Восточная и Юго-Западная Африка); кюрасао-алоэ, или барбадос-алоэ, от *Aloe Barbadosensis Mill* (родом из Северной Америки, возделывается с XII века на Антильских островах и в Венесуэле); сокотра-алоэ от *Aloe Perryi Backer*, *Aloe Soccotrina Lam* (Восточная Африка, Мыс Доброй Надежды, о. Сокотра, Сомали), занзибар-алоэ и др.

Для изготовления сабура сок алоэ упаривают. На родине алоэ это происходит на открытом воздухе, но в наших условиях вполне подходит кухня или любое теплое место. (Правда, дома все-таки лучше использовать свежий сок алоэ или кашичку из измельченных листьев, полученную после предварительного отделения колючек). В результате получается сухое вещество — сабур, представляющее собой куски черно-бурого цвета. Сабур очень горький на вкус, при его растворении в горячей воде оседает смолистый осадок, но в спирте он растворяется полностью.

Упаренный сок алоэ, сабур, с давних времен применяют при атонических и хронических запорах.

Сабур обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек. Большие дозы вызывают раздражение кишечника, спазм и воспалительные изменения в кишечнике. Слабительное действие сабура обусловлено содержащимися в нем антраглюкозидами, которые, раздражая рецепторы слизистой кишечника, рефлекторно усиливают его перистальтику, особенно толстого кишечника. Кроме прямого

действия, часть антраглюкозидов всасывается в тонком кишечнике в кровь и выделяется в толстом кишечнике, усиливая его перистальтику.

Алоэ широко применял в медицинской практике знаменитый арабский врач Авиценна. Он писал, что «сабур — сгущенный сок алоэ, который с медом прикладывают к следам от удара, заживляет костоеду, а его смесью с винным уксусом протирают при выпадении волос; он удаляет желчные излишки, помогает при головной боли, полезен при язвах, меланхолии, от болей в желудке, открывает закупорки в печени и прекращает желтуху. Он пригоден при плохо заживающих язвах и помогает от болей в суставах».

Лекарственным сырьем для сабура служат листья длиной не менее 15 см, которые заготавливают в зимне-весенний период. Их срезают у самого основания и помещают в темное прохладное место (в холодильник) на 7 дней, затем прессуют. Выжатый сок выпаривают и в результате получают сабур.

## Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта

Еще в XIX веке немецкий ученый Альфред Манка отнес алоэ (и сабур) к группе желчегонных. «Алоэ способствует пищеварению и улучшает аппетит. Особенно оно полезно тем, — отмечал ученый, — что не вызывает привыкания и не нарушает пищеварения». А потому, если по какой-то причине система пищеварения разлаживалась, пациенту тут же назначали свежий сок из листьев алоэ (по 8–10 капель 2–3 раза в день) или сабур (в малых дозах он действует как горечь, улучшая аппетит и усиливая пищеварение).

### Для улучшения пищеварения

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка корней девясила, 2 ст. ложки листьев винограда, 4 ст. ложки цветков зверобоя, 1 л воды.

*Приготовление и применение:* части растений измельчают и смешивают между собой. Затем заваривают кипяченой водой, кипятят 15–20 минут, настаивают и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды. Если нет возможности выпить отвар до еды, его принимают в промежутках между приемами пищи, но никак не после еды, так как результат лечения тогда сведется к «нулю».

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки зверобоя, 4 ст. ложки измельченной коры калины.

*Приготовление и применение:* зверобой и кору калины заливают холодной водой и кипятят на медленном огне 30–40 минут. Отвар процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка тысячелистника.

**Приготовление и применение:** растения измельчают и, поместив в кастрюлю, заливают кипятком. Накрывают крышкой и настаивают 1 час. После этого настой процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка листьев примулы, 1 ч. ложка чистотела.

**Приготовление и применение:** измельченные растения заливают кипятком и на 10–20 минут ставят на водяную баню. Затем настой процеживают и остужают. Принимают по 100 мл 2 раза в день через 30 минут после еды.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка свежего чистотела.

**Приготовление и применение:** из чистотела и алоэ отжимают сок. Принимают по 1 капле сока на 1/2 стакана кипяченой воды 2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 7 дней.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 3 ч. ложки травы чистотела большого, 1 ст. ложка цветков календулы, 150 мл медицинского спирта.

**Приготовление и применение:** цветки календулы, алоэ и чистотел заливают спиртом и настаивают в темном прохладном месте 3–4 недели, затем фильтруют. Принимают по 10 капель настойки на 1/2 стакана кипяченой воды 2 раза в день — утром и вечером.

### При хронических гастритах

При хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям принимают сок алоэ

по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 1–2 месяцев.

Кроме того, можно принимать сироп алоэ с железом (аптечный препарат) по 1/2–1 ч. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 15–30 дней.

### **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки**

*Рецепт 1:* 1/2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают со стаканом сахарного песка, смесь настаивают в темном месте 3 дня; затем добавляют стакан красного натурального сухого виноградного вина и настаивают еще сутки. Процеживают, принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

*Рецепт 2:* к 300 г измельченных листьев алоэ добавляют 100 г прополиса, натертого на мелкой терке, 600 г меда и 1 л спирта. Перемешивают и настаивают в темном месте 10 дней. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока не закончится смесь.

### **Микроклизмы при колите**

*Состав:* 1 ст. ложка измельченной апельсиновой цедры, 2 молотых зубчика чеснока, 1 дес. ложка сока алоэ.

*Приготовление и применение:* заливают смесь 1/2 стакана горячей воды, настаивают 3 часа, потом процеживают. Для одной микроклизмы используют 1/3–1/2 стакана настоя. Делают процедуры 1 раз в сутки, на ночь. Курс лечения — 2–3 недели. Используют микроклизмы помимо основного лечения.

### **При хронических запорах**

Порошок сабура использовали от «антонова огня, гнилости», для ран и язв. Младенцам, страдающим

глистами, прикладывали к пупку теплые припарки с сабуром, отчего их проносило низом, и глисты выходили...» Такие сведения можно найти в книге XVIII столетия «Врачебное веществословие, или Описание целительных растений во врачевстве употребляемых».

Авторы прошлых лет и современности отмечали: среди всех слабительных средств преимущество алоэ в том, что организм к нему не привыкает. А Эленберг (1896 г.) указывал на еще одно «слабительное» достоинство алоэ: «...оно не вызывает водянистых опорожнений, не изматывает и не обессиливает больного, вызывает кашицеобразный стул без резких болей».

Таким образом, алоэ успешно используют для лечения хронических запоров.

*Рецепт 1:* пьют сок алоэ по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

*Рецепт 2:* 1/2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают с 300 г меда, настаивают сутки, затем 5–7 минут держат на водяной бане и процеживают. Принимают смесь по 1 дес. ложке утром за 1 час до еды в течение 1–2 месяцев.

*Рецепт 3:* смешивают в равных частях сок листьев алоэ и мед, настаивают 3 часа. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

*Рецепт 4:* берут в равных количествах инжир, чернослив и курагу (например, по 250 г), моют, чернослив освобождают от косточек, пропускают через мясорубку и тщательно перемешивают. К полученной смеси добавляют 50–100 г меда и 50 г алоэ. Приготовленную смесь принимают по 1 ст. ложке, намазанной на небольшой кусочек вчерашнего белого хлеба, утром за 30–40 минут до еды, запивая стаканом теплой кипяченой воды. Такой же бутерброд

съедают вечером за 1 час до сна (запивают стаканом однодневного кефира).

*Рецепт 5:* свежесрезанные листья алоэ (100 г) выдерживают 2 недели в холодильнике. Затем выжимают из них сок и смешивают с медом (4 ст. ложки). При хроническом запоре принимают по 1 ст. ложке смеси за 30 минут до еды. Через 2 дня приема дозу уменьшают наполовину.

*Рецепт 6:* по вечерам принимают упаренный сгущенный сок алоэ — сабур. Берут по 0,1–0,3 г на прием (слабительное действие наступает через 9–10 часов).

## **ВНИМАНИЕ**

При употреблении сока алоэ и сабура в качестве слабительного необходимо помнить, что повышение дозы может, наоборот, угнетающе воздействовать на перистальтику и вызвать воспаление толстого кишечника. Вообще, употреблять препараты алоэ внутрь можно не более 1 г в день, иначе может возникнуть раздражение кишечника.

## **При геморрое**

А теперь поговорим о профилактике и лечении болезни, которую в шутку прозвали «интеллигентной» (поскольку часто эта болезнь появляется у работников «сидячих» профессий).

Хочу обратить ваше внимание на отличный лечебный эффект взятых вместе листьев алоэ, крапивы и травы зверобоя. Настой из них является прекрасным ранозаживляющим и антисептическим средством и служит для лечения мелких ранок прямой кишки, ведущих впоследствии к образованию геморроидальных узлов. Вот точный рецепт этого настоя.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки крапивы, 2 ст. ложки зверобоя.

*Приготовление и применение:* смесь трав заливают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 2 часа.

По истечении этого времени настой процеживают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

Есть еще два прекрасных рецепта для лечения геморроя.

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

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка осиновых листьев, 1 ст. ложка травы зверобоя.

*Приготовление и применение:* алоэ, зверобой и листья осины измельчают и заливают небольшим количеством теплой воды до кашицеобразной смеси. Затем в смесь обмакивают салфетку и прикладывают к геморроидальным шишкам на 1 час. Если вдруг появятся неприятные ощущения, салфетку снимают и осторожно промывают больные места теплой водой. Делают перерыв на 2–3 дня, а потом снова повторяют процедуру.

В дальнейшем следует пользоваться мазью все реже и реже, необходимо лишь промывать больные места водой. Геморроидальные шишки будут постепенно уменьшаться, а потом совсем пропадут. Считается, что это средство препятствует возвращению геморроя.

#### **Мазь из алоэ и свеклы**

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ч. ложки измельченной травы зверобоя, 20 г тертой свеклы.

*Приготовление и применение:* смешивают алоэ, зверобой и свеклу до образования однородной массы. Наносят на геморроидальные шишки, промакивают салфеткой и сидят так 30 минут. Это средство отличается тем, что не только снимает геморроидальные боли, но и помогает «шишкам» войти внутрь.

## Лечение заболеваний печени и желчного пузыря

В «Памятной фармакологической книжке, изданной лекарем В. Добронравовым» (1843 г.), есть характерное описание алоэ:

*«Как горече-бальзамическое средство алоэ усиливает кровообращение, особенно в тазовой области. Ускоряет и улучшает пищеварение и специфическим образом влияет на нижние части канала, стимулируя и увеличивая к ним прилив крови. Слабительное его действие сосредоточено на области толстых кишок. Оказывает стимулирующее воздействие на печень, вызывая сильное желчеотделение. В стародавние времена сабур считался универсальным средством, благоприятно сказывавшимся на выделении желчи».*

Сабурное вино еще в Древней Руси употребляли как желчегонное средство. Сегодня для этой цели используют также отвары, настои и настойки из алоэ. В составе с другими растениями алоэ представляет прекрасное средство для лечения желчекаменной болезни.

### При желчекаменной болезни

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ч. ложка полыни горькой, 2 ст. ложки корня цикория, сахар или мед.

*Приготовление и применение:* смесь растений заливают кипятком и настаивают 20–30 минут, тщательно укутав. В процеженный травяной настой добавляют по вкусу сахар или мед. Обязательно принимают

в горячем виде. При желчекаменной болезни пьют по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка цветков бессмертника, 1 ч. ложка зверобоя.

*Приготовление и применение:* сбор заливают небольшим количеством теплой воды, накрывают и настаивают 7–8 часов (можно оставить на ночь). Затем доводят до кипения и процеживают. Принимают по 1/2 стакана как чай, подсластив по вкусу медом или сахаром. Первую неделю настой пьют 6–7 раз в день, вторую — 3 раза в день. Затем лечение прекращают. Через 3–4 месяца курс повторяют снова. Применяя это лечение, необходимо строго соблюдать диету: не есть соленого, острого и жареного.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка бессмертника песчаного, 1 ст. ложка мяты перечной, 1 ст. ложка полыни горькой, 2 ч. ложки чистотела большого.

*Приготовление и применение:* растения измельчают, заливают водой и варят на медленном огне 20 минут. Отвар процеживают и остужают. Принимают как желчегонное средство по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ч. ложки мяты перечной, 3 ч. ложки полыни, 3 ч. ложки тысячелистника обыкновенного, 3 ч. ложки чистотела большого.

*Приготовление и применение:* сбор заливают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 2 часа в темном прохладном месте, процеживают. Принимают по 1 стакану утром и вечером при желчекаменной болезни, а также при холецистите и панкреатите.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка травы чистотела, 1 ст. ложка листьев березы, 3 ч. ложки корня стальника, 4 ч. ложки можжевельника, 4 ч. ложки лапчатки гусиной.

*Приготовление и применение:* сбор заливают кипятком, настаивают 40 минут и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ВНИМАНИЕ**

Этот сбор можно употреблять только после консультации врача и под его непосредственным контролем, так как продвижение камня по желчным ходам может привести к самым нежелательным последствиям.

## **При гепатите и холецистите**

Самым частым заболеванием печени является гепатит — группа воспалительных заболеваний инфекционной природы (вирусный гепатит) и неинфекционной (например, при отравлениях). Иногда малоподвижный образ жизни, переизбыток и нерегулярное питание становятся причиной холецистита.

Народная медицина рекомендует для лечения этих болезней несколько проверенных временем средств.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка мяты перечной, 1 ст. ложка тысячелистника обыкновенного, 1 ст. ложка бессмертника песчаного, 1 ст. ложка чистотела большого, 1 ч. ложка полыни горькой.

*Приготовление и применение:* сбор заливают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 2 часа в темном прохладном месте. Затем настой процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при гепатите, холецистите, а также при печеночно-болевым синдроме у физкультурников и спортсменов.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка кориандра, 2 ч. ложки чистотела большого, 3 ч. ложки бессмертника песчаного, 4 ч. ложки мяты перечной.

*Приготовление и применение:* растения смешивают, заливают водой и варят на медленном огне 15–20 минут. После этого отвар накрывают крышкой

и 2 часа настаивают. По истечении времени процеживают. Отвар принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка травы чистотела, 1 ст. ложка листьев мяты перечной, 2 ст. ложки цветков зверобоя, 2 ч. ложки травы спорыша.

*Приготовление и применение:* растения смешивают, заливают водой комнатной температуры, греют 20 минут на водяной бане, а затем дают настояться еще в течение 20 минут. После этого отвар процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день в период обострения.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка мяты перечной, 1 ст. ложка травы чистотела большого, 1 ст. ложка корня одуванчика.

*Приготовление и применение:* компоненты сбора заливают кипятком, настаивают 40 минут и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при дисфункциях желчевыводящих путей, печеночно-болевым синдроме.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка бессмертника песчаного, 1 ст. ложка мяты перечной, 1 ст. ложка полыни горькой, 2 ч. ложки чистотела большого.

*Приготовление и применение:* смесь измельченных растений заливают водой и 20 минут варят на медленном огне. Отвар процеживают и остужают. Принимают по 1/4 стакана за 30 минут до еды как желчегонное средство.

*Состав:* по 1 ст. ложке алоэ, мяты перечной, тысячелистника обыкновенного, бессмертника песчаного, чистотела большого и фенхеля.

*Приготовление и применение:* сбор заливают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 20 минут

в темном прохладном месте. После этого настой процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды при гепатите, холецистите, панкреатите и печеночной колике.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ч. ложки мяты перечной, 3 ч. ложки тысячелистника обыкновенного, 3 ч. ложки полыни, 3 ч. ложки чистотела большого.

*Приготовление и применение:* все компоненты заливают кипятком, накрывают крышкой и настаивают 2 часа в темном прохладном месте. По истечении положенного времени настой процеживают. Принимают по 1 стакану утром и вечером при холецистите, панкреатите и желчекаменной болезни.

### **Для профилактики заболеваний печени**

Несмотря на множество рецептов и доступность компонентов лекарственных сборов, все же любую болезнь легче предупредить, чем лечить. А потому хочу предложить вам несколько рецептов для профилактики заболеваний печени (в некоторых случаях эти рецепты могут использоваться и для лечения).

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка листьев мяты перечной, 1 ст. ложка цветков зверобоя, 2 ст. ложки травы спорыша.

*Приготовление и применение:* травы измельчают, заливают водой комнатной температуры и кипятят на водяной бане 10 минут. Затем настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по 3 ст. ложки 4 раза в день при воспалительных заболеваниях печени.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка листьев мяты, 3 ч. ложки семян аниса, 4 ч. ложки зверобоя. В ступке хорошо разминают семена аниса, смешивают с измельченным зверобоем и листьями мяты. Все завари-

вают крутым кипятком, накрывают крышкой и настаивают 30 минут. После этого смесь процеживают. Принимают маленькими глотками понемногу, 7–8 раз в день, запивая небольшим количеством холодной воды. Этот настой можно принимать для профилактики заболеваний печени, особенно если вы имеете плохую наследственность.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка листьев зверобоя, 1 ч. ложка корней крапивы, 800 мл воды, сахар или липовый мед.

*Приготовление и применение:* сухие измельченные корни крапивы заваривают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 3–4 часа. В это время готовят отвар из листьев крапивы и зверобоя: заливают их крутым кипятком, кипятят на небольшом огне 20–25 минут, настаивают около 1 часа и процеживают. Жидкость из двух сосудов соединяют и подслащают сахаром или медом. Принимают по 1/3 стакана 2–5 раз в день (в зависимости от тяжести заболевания) за 10 минут до еды. Такой лечебный чай хорошо употреблять для улучшения работы больной печени и усиления желчеотделения.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка цветков зверобоя, 1 ст. ложка листьев вишни, 3 стакана молока.

*Приготовление и применение:* листья вишни и зверобой заливают горячим молоком, доводят до кипения и держат на слабом огне 30–40 минут. Сняв с огня, охлаждают, процеживают и пропускают через фильтр. Принимают по 4 ст. ложки 3 раза в день после еды, последний прием — перед сном. Курс лечения — 1–2 месяца. Отвар хорошо помогает при заболеваниях печени.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 небольшая свекла, 4 ст. ложки спиртовой настойки зверобоя, 4 л воды.

*Приготовление и применение:* с вымытой свеклы снимают кожуру, режут на мелкие кусочки и варят до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем свеклу достают из отвара, а сам отвар процеживают, добавляют в него алоэ, спиртовую настойку зверобоя и хорошо размешивают. Принимают по 1/2 стакана в день при воспалении и болях в печени и желчном пузыре.

## **Лечение зубов и десен (пародонтоз, стоматит, периодонтит)**

Исследуя алоэ, ученые решили проверить, оказывает ли растение лечебное воздействие на болезни десен и зубов. Для этого пригласили 150 добровольцев, страдающих заболеваниями полости рта, и поставили опыт. Не буду пересказывать суть эксперимента, сразу обнародую результаты — лечение экстрактом алоэ помогло абсолютному большинству пациентов.

А теперь несколько практических рекомендаций и рецептов.

При расшатанных зубах, кровоточащих и воспаленных деснах, стоматитах очень полезно жевать листья или полоскать рот соком алоэ. О ранозаживляющих свойствах этого растения знают все.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки листьев зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки листьев ежевики сизой.

*Приготовление и применение:* сбор заливают кипятком и настаивают 10 минут. Когда настой слегка остынет, им хорошо полощут рот. Это средство обладает прекрасным противовоспалительным действием. При его использовании десны очень быстро заживают и прекращают кровоточить.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки листьев шалфея лекарственного.

*Приготовление и применение:* компоненты измельчают и заливают кипятком. Дают настояться

30 минут, потом процеживают. Настоем полощут полость рта при воспалительных процессах слизистой оболочки рта и десен.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2–3 ст. ложки зверобоя, 8 ч. ложек мяты (лимонной мяты).

*Приготовление и применение:* траву измельчают, заливают кипятком и настаивают 4 часа. По окончании указанного времени настой можно применять для полоскания при воспалительных процессах десен и полости рта.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка вербены, 1–2 ст. ложки тимьяна, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ст. ложка тысячелистника.

*Приготовление и применение:* все компоненты заливают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают. Применяют для лечения стоматита и при воспалении слизистой оболочки рта.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки листьев ежевики сизой, 2 ст. ложки зверобоя, 100 мл спирта.

*Приготовление и применение:* смесь заливают спиртом, плотно закрывают крышкой и настаивают 5 дней в темном прохладном месте. Используют для натирания десен при кровоточивости.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ст. ложка листьев иван-чая, 100 мл спирта.

*Приготовление и применение:* травы заливают спиртом и настаивают в течение 7 дней. Эта настойка используется для натирания полости рта при воспалительных процессах полости рта и десен.

При кариесе в дупло больного зуба можно положить кусочек алоэ — это успокаивает боль и лечит воспаленные десны.

При кровотечении десен полость рта следует полоскать 50 %-ным раствором сока алоэ или пить раз-

бавленный молоком свежий сок 3 раза в день по 1 ч. ложке.

При воспалении десен измельчают 100 г алоэ и настаивают его 1 час в закрытой эмалированной посуде. Затем доводят до кипения, процеживают, переливают в стеклянную посуду, плотно закрывают и хранят в темном прохладном месте. Этим отваром полощут полость рта.

## Лечение заболеваний дыхательной системы

В этой главе я в первую очередь хочу обратить ваше внимание на простудные заболевания. Несмотря на кажущуюся незначительность недуга, часто именно простудные заболевания дают наибольшее число осложнений и надолго оставляют след в нашем организме.

Мне приходилось присутствовать в медицинском центре на УЗИ внутренних органов тяжело больных людей. Так вот, сильнейшее впечатление произвела на меня фраза врача, проводившего диагностику почки. На экране компьютера он разглядывал орган изнутри. «Вот это, — показал мне врач на темные различимые полоски на почке, — это след от ангины, которую не долечили». Так я воочию увидела нанесенный непоправимый вред от, казалось, совсем пустяшной ангины. И я поняла — к любой простуде нужно относиться серьезно, и запаслась несколькими хорошими рецептами.

### При простуде

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка листьев чистотела, 1 ч. ложка соцветий душицы.

*Приготовление и применение:* смесь заваривают кипятком, накрывают крышкой и настаивают 2 часа в темном и прохладном месте. После этого настой процеживают. Пьют 3 раза в день по 1/4 стакана.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка листьев чистотела, 2 ч. ложки листьев тысячелистника.

*Приготовление и применение:* смесь заваривают кипятком, настаивают 1 час, затем процеживают.

Настой принимают 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка травы чистотела, 2 ч. ложки измельченного корня одуванчика лекарственного.

*Приготовление и применение:* травы заливают кипятком, дают настояться в течение 8 часов, затем процеживают. Принимают 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана. (Вместо корня одуванчика лекарственного можно использовать сок из его листьев).

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка измельченной коры крушины, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ч. ложка крапивы.

*Приготовление и применение:* травы и кору заливают кипятком, накрывают крышкой и 10 минут настаивают. После этого процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка ромашки аптечной, 1 ч. ложка травы золототысячника, 1 ч. ложка листьев чистотела, 1 ч. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ч. ложка корней одуванчика обыкновенного, 1 ч. ложка соцветий бессмертника.

*Приготовление и применение:* сбор смешивают, заливают кипятком, накрывают крышкой и настаивают 20 минут в темном прохладном месте. После этого настой процеживают. Принимают по 1 стакану утром и вечером.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка измельченного корня спорыша, 1 ч. ложка травы чистотела. Травы заливают водой и варят на медленном огне 30 минут. Затем 15 минут дают настояться и процеживают. Принимают при простуде по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

*Состав:* 1 часть сока алоэ, 1 часть водки, 1 часть меда.

*Приготовление и применение:* компоненты тщательно размешивают и пьют лекарство по 1 ст. ложке после еды. Смесь может долго храниться в холодильнике.

При простуде можно полоскать горло соком алоэ, разбавленным наполовину водой, а внутрь принимать 3 раза в день по стакану молока с 1 ч. ложкой алоэ.

Простуженным детям полезно закапывать в нос слегка разбавленный сок алоэ.

### **При высокой температуре**

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка листьев крапивы, 2 ст. ложки зверобоя, 200 мл свежего капустного сока, 1 стакан водки.

*Приготовление и применение:* алоэ, крапиву, зверобой заливают водкой и все тщательно перемешивают. Белокочанную капусту рубят, выжимают сок и добавляют его в водочную настойку. Все закрывают крышкой и оставляют на 20 дней. По истечении срока остаток отжимают и настойку процеживают через двойной слой марли. При гриппе и температуре не выше 38 °С сначала этой настойкой обтирают все тело, потом заворачиваются в простыню (смоченную этой же спиртовой настойкой) и укрываются сверху теплым одеялом. Простыню убирают тогда, когда почувствуется испарина. Эта настойка хорошо снижает температуру.

### **При кашле**

*Состав:* 1/2 стакана сока алоэ, 3 ст. ложки меда и 50 г сливочного (несоленого) масла.

*Приготовление и применение:* принимают смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Курс лечения — не менее недели.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ч. ложка травы чистотела.

*Приготовление и применение:* сбор заваривают кипятком, настаивают 10 минут и процеживают. Пьют настой в течение 1 часа маленькими глотками.

Еще одно хорошее отхаркивающее средство: в горячее молоко добавляют мед, алоэ, барсучье сало в равных частях и все тщательно перемешивают. На 1 ст. ложку добавляют 5–10 капель эвкалиптовой настойки. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## При гриппе

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка ромашки аптечной, 4 ст. ложки зверобоя, 600 мл воды.

*Приготовление и применение:* травяную смесь заливают кипятком, накрывают крышкой и настаивают 20–30 минут. Принимают отвар по 1/3 стакана в день 4 дня подряд.

При кашле, гриппе, ангине многие успешно пользуются листьями алоэ: разрезают листочек вдоль, удаляют острые шипы и кладут его на язык 2–3 раза в течение дня. При этом слизистая оболочка омывается целебным соком алоэ, и самочувствие, как правило, улучшается.

## При ангине

*Рецепт 1:* стеклянную банку объемом 0,5 л наполовину наполняют измельченными листьями алоэ и засыпают сахарным песком, чтобы он на 1 см покрывал листья. Обвязывают горло банки марлей и на 3 суток ставят в темное место. Затем доверху заливают

водкой, настаивают 3 дня, процеживают и отжимают через марлю сок. Принимают настойку по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды до полного выздоровления.

*Рецепт 2:* для полоскания горла используют настой из выдержанных несколько дней в холодильнике листьев. Их пропускают через мясорубку, добавляют воду в соотношении 1:5, настаивают 1 час, доводят до кипения и, прокипятив 2–3 минуты, процеживают.

*Рецепт 3:* смешивают 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки. При ангине кладут компрессом на шею как противовоспалительное средство.

*Рецепт 4:* отжимают в приготовленную посуду 1 лист алоэ (возраст растения — не менее 2 лет). Пьют сок по утрам натощак по 1 ч. ложке. Курс лечения — 10 дней. Перерыв — 1 месяц. Если ангина повторится, провести еще один курс лечения.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка травы шалфея лекарственного, 1 ст. ложка листьев подорожника.

*Приготовление и применение:* смесь заливают кипятком и настаивают 5–6 часов. Остужают до температуры 37 °С, фильтруют. Этим отваром полощут горло.

*Состав:* 1 ст. ложка сока алоэ, 300 мл кипяченой воды, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка пищевой соды, 1 г йода, 3 мл спиртовой настойки зверобоя.

*Приготовление и применение:* в теплой кипяченой воде растворяют соль и соду, добавляют йод, сок алоэ и несколько капель спиртовой настойки зверобоя, перемешивают. Полощут горло несколько раз в день при простудных заболеваниях, особенно при воспалительных заболеваниях горла.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка полыни, 3 ст. ложки зверобоя, 300 мл спирта.

**Приготовление и применение:** измельченные травы кладут в стеклянную бутылку и заливают спиртом. Настаивают в течение 7 дней в прохладном темном месте, затем процеживают, фильтруют. При ангине на 1 стакан кипяченой воды добавляют 30 капель спиртовой травяной настойки. Полощут горло 5–6 раз в день до тех пор, пока не наступит облегчение.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки цветков зверобоя, 20 г плодов шиповника, 10 г плодов аниса, 3 стакана воды, сахар.

**Приготовление и применение:** все компоненты смешивают, заваривают кипятком и настаивают 40 минут. Когда настой остынет до комнатной температуры, процеживают. Принимают внутрь по 1/3 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды, подсластив сахаром.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка листьев чистотела, 2 ч. ложки листьев шалфея лекарственного.

**Приготовление и применение:** травы заваривают кипятком, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают в течение дня по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

При фарингите и ларингите принимают выжатый сок, разведенный с теплым молоком, по 1 ч. ложке 3 раза в день, или полощут горло 50 % -ным водным раствором сока алоэ.

Детям при хроническом тонзиллите рекомендуется смазывать миндалины соком алоэ, смешанным с медом (1:3). Эту процедуру нужно делать натошак, ежедневно на протяжении 2 недель, а затем через день в течение 2 недель.

## При хроническом бронхите

**Рецепт 1:** нарезают 1 стакан листьев столетника (предварительно растение выдерживают без полива

2 недели), заливают 1/2 л кагора и добавляют 350 г незасахаренного меда. Настаивают 9 дней, затем отжимают и процеживают. Принимают первые два дня по 1 ст. ложке 3 раза в день, затем по 1 ч. ложке 3 раза в день.

*Рецепт 2:* срезают нижние листья алоэ, промывают, измельчают, отжимают сок с помощью ручной соковыжималки и добавляют мед (на 5 мл сока — 1 г меда). Принимают свежую смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

*Рецепт 3:* 300 г меда разводят 1/2 стакана кипяченой воды, добавляют мелконарезанный лист алоэ и варят на малом огне 2 часа. Затем снимают с огня, перемешивают и оставляют для охлаждения. Принимают по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. или десертной ложке в зависимости от возраста) 3 раза в день.

*Состав:* 5–6 нижних листьев алоэ, 0,5 кг меда, 2 ст. ложки растительного масла, стакан березовых почек и 3,5 ст. ложки липового цвета.

*Приготовление и применение:* промытые кипяченой водой листья алоэ кладут на неделю в холодное темное место. Затем измельчают в мясорубке или кухонном комбайне. стакан измельченных листьев заливают растопленным медом и варят на водяной бане 10–15 минут, постоянно помешивая. Отдельно заливают измельченные почки и липовый цвет 0,5 л кипятка, варят на небольшом огне 10 минут, процеживают и отжимают. Вливают отвар в остывший мед, размешивают и разливают в 2 бутылки, добавив растительного масла. Принимают смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, перед употреблением взбалтывают. Хранят в холодильнике. Курс лечения — 2–4 недели.

*Состав:* 50 мл свежего сока алоэ, 100 г несоленого сливочного масла, 100 г свиного или гусиного

смальца, 100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао (не обязательно, для вкуса).

*Приготовление и применение:* все перемешивают и принимают по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

### При пневмонии

*Рецепт 1:* измельчают 2 нижних листа 3–5-летнего алоэ, добавляют 3 ч. ложки меда и 1 стакан воды. Смесь варят на небольшом огне 2 часа, остужают и процеживают. Пьют отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

*Рецепт 2:* при воспалении легких, остром бронхите, плеврите 200 г кашицы листьев алоэ тщательно смешивают с 1 ч. ложкой поваренной соли и, периодически помешивая, настаивают в темном прохладном месте 12 часов. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Новые порции лекарства готовят через каждые 2–3 суток.

*Рецепт 3:* в трехлитровую банку кладут 0,5 кг меда, 0,5 кг перемолотого на мясорубке алоэ, 1 ст. ложку березовых почек, 1 ст. ложку пижмы, 1 ст. ложку сухих цветков бузины, а также выливают 0,5 л водки. Хорошенько перемешивают и добавляют сок лопуха (предварительно лопух нужно потолочь и выдавить через марлю 1 чайную ложку сока). Затем банку ставят в темное место на 15 суток, взбалтывают утром и вечером. После этого процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Желательно выпить 3 таких состава без перерыва.

*Состав:* 1 стакан сока свеклы, 1 стакан алоэ, 1 стакан меда, 1 стакан кагора, 1 ст. ложка свиного жира.

*Приготовление и применение:* смесь настаивают 20 дней. Пьют по 30–40 мл 3 раза в день.

**Состав:** по 500 г листьев алоэ и майского меда, 100 г травы зверобоя, 0,5 л белого виноградного вина.

**Приготовление и применение:** измельченную траву зверобоя заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 30 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Листья алоэ прокручивают через мясорубку. Все компоненты соединяют, хорошенько перемешивают, переливают в бутылку из темного стекла, закрывают плотной пробкой и ставят в прохладное место на 6–10 дней. Принимают бальзам при воспалении легких по 1 ч. ложке каждый час в течение 5 дней, затем по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс лечения — 1 месяц. После перерыва на 10 дней курс можно повторить.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка зверобоя, 3 ст. ложки девясила, 0,5 л воды, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана липового меда.

**Приготовление и применение:** травы перемешивают, заливают кипятком и кипятят 20–30 минут. Затем охлаждают и процеживают. Когда отвар закипит, густой мед растворяют до жидкого состояния на водяной бане и соединяют с горячим оливковым маслом. Как только будет готов травяной отвар, вливают туда мед, смешанный с оливковым маслом, и тщательно размешивают. Полученную смесь оставляют в холодильнике на нижней полке на 2 недели. Перед применением хорошо взбалтывают и принимают по 1 ч. ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды. Эта смесь используется при затяжном туберкулезе и воспалении легких. Курс лечения — 10–15 дней.

## При туберкулезе

Поистине мудры и предусмотрительны те люди, в чьих домах поселилось алоэ. Моя бабушка всегда высоко

ценила столетник, ухаживала за ним, и он помогал ей при лечении самых различных недугов. Особенно полезен столетник больным туберкулезом. Бабушка готовила лекарство от туберкулеза, смешивая стакан сока алоэ (растения не моложе 2 лет) со свиным или барсучьим жиром, добавляя в эту смесь мед, кагор (можно хороший коньяк), а для цвета немного порошка какао. Есть и другие рецепты лечения туберкулеза на основе алоэ.

*Состав:* 1 ст. ложка топленого свиного сала, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сока алоэ, 1 ч. ложка порошка какао.

*Приготовление и применение:* смесь заливают 1 стаканом горячего молока и принимают 2 раза в день по 1 стакану.

*Состав:* 100 г алоэ, 0,5 кг пчелиного меда (лучше липового), 100 г оливкового масла, 50 г березовых почек, 25 г липового цвета, 15 г цветков ромашки.

*Приготовление и применение:* листья алоэ промывают кипяченой водой и кладут на 10 дней в холодное темное место. Затем измельчают и кладут в растопленный мед. Смесь пропаривают. Отдельно проводят процедуры с березовыми почками и цветками липы — их заливают 200 г воды, доводят до кипения и проваривают 1–2 минуты. Отвар процеживают, отжимают и вливают в остывший мед, хорошо размешивая. Отдельно готовят ромашку — ее заливают 100 г кипятка, настаивают, процеживают и только потом добавляют в смесь. Все размешивают, выливают в бутылку и добавляют оливковое масло. Хранят в прохладном месте. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывают.

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

*Приготовление и применение:* лист алоэ пропускают через мясорубку, кладут в эмалированную кастрюлю и смешивают с касторовым маслом. Кастрюлю ставят на медленный огонь и доводят смесь до кипения (но ни в коем случае не кипятят). Сняв с огня, добавляют спиртовую настойку зверобоя и растопленный на водяной бане шоколад. Все тщательно перемешивают, 1,5 часа остужают и помещают в стеклянную банку. Ее ставят в холодильник и хранят 6–7 дней. Принимают по 50 г 2–3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц, затем делают перерыв на месяц и после этого процедуру повторяют.

*Состав:* 400 г сахарной патоки (желтого цвета), 200 г алоэ, 50 г канифоли (смолы).

*Приготовление и применение:* листья алоэ режут вдоль по 4 см длиной. Канифоль разбивают в ступке. Кладут все ингредиенты в глиняный горшок, покрытый крышкой из пузыря, и ставят в духовку или в печь на ночь. Полученную густую, как мед, массу процеживают через сито. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Приготовленной массы хватает на 1 месяц. После этого делают перерыв на 1 неделю и повторяют курс.

*Состав:* 100 г сока алоэ, 500 г коровьего топленого масла, 25 г мумие, 50 г измельченного очищенного прополиса, 250 г пчелиного меда, 25 г свежей сосновой живицы.

*Приготовление и применение:* все смешивают и подогревают до полного соединения. Дают остыть при постоянном помешивании. Настаивают 5–6 дней. Принимают по 1 ст. ложке.

Рецепт академика Филатова для лечения туберкулеза, бронхолегочных заболеваний и кашля отличается не столько составом, сколько способом при-

готовления лекарственного средства. Так, по этому рецепту смешивают 1 часть листьев алоэ, 2 части свиного жира (можно сливочного масла или барсучьего жира), 2 части меда. Смесь выдерживают в течение 5 часов в духовке на маленьком огне. Курс лечения — 1–2 месяца. Это лекарство нужно принимать по 1 ч. ложке с молоком 3 раза в день. Ослабленным детям академик Филатов рекомендует давать по 1 ч. ложке сока алоэ с молоком 3 раза в день в течение 3–4 недель. При необходимости курс повторяют через 15 дней. Обычно дети при этом прибавляют в весе, у них повышается аппетит и улучшается состав крови.

### При чахотке

*Рецепт 1:* при чахотке употребляют собачий жир с добавлением алоэ на спирту.

*Рецепт 2:* от чахотки, коклюша и простого кашля готовят варенье из алоэ. На 400 г листьев алоэ берут 400 г сахара и 4–6 стаканов воды. Листья срезают, тщательно обмывают, удаляют кромку, пропускают через мясорубку и засыпают сахаром. Смесь должна настояться ночь. На другой день добавляют воду и варят как варенье. В готовом виде процеживают и по возможности протирают через чистое металлическое сито. Остужают, раскладывают в поллитровые банки и хранят как варенье. Принимают 3 раза в день по 1 ч. ложке.

*Рецепт 3:* на 1 бутылку вина берут 4 стебля алоэ и настаивают 4 дня. Принимают по 1 рюмке 3 раза в день.

# Укрепление иммунитета

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) из 4,5 миллиардов людей, населяющих нашу планету, более половины отдают предпочтение натуральным продуктам. Среди них особое место занимает алоэ, которое по праву называется «аптечной кладовой» благодаря своим многочисленным лечебным свойствам. Они неоценимы как для лечения болезней, так и для их профилактики. Неудивительно, что алоэ служит для укрепления иммунитета, для устранения авитаминоза и как тонизирующее средство.

## При авитаминозе и для укрепления иммунитета

*Состав:* 100 г сока алоэ, 200 г красного виноградного вина и 150 г меда.

*Приготовление и применение:* компоненты смешивают и настаивают 7 суток в закрытой банке темного стекла. Употребляют первые 7 дней — по 1 ч. ложке, затем в течение 5 недель — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка цветков зверобоя, 1 ст. ложка цветков черной бузины, 1 ст. ложка калины.

*Приготовление и применение:* измельченные растения смешивают и заливают кипятком. Варят на медленном огне 15–20 минут, затем охлаждают и процеживают. При начинающемся гриппе принимают на ночь 1 стакан отвара (он поможет справиться с болезнью в самом начале и не дать ей развиваться). Кроме того, это средство применяют для профилактики

простудных заболеваний, поскольку оно повышает иммунитет и обладает антибактериальным действием.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, по 1 ч. ложке листьев березы бородавчатой, травы полыни горькой, травы золототысячника, листьев чистотела, плодов можжевельника обыкновенного, травы спорыша, травы тысячелистника обыкновенного.

*Приготовление и применение:* травы смешивают, заливают водой и варят в течение 20–25 минут. Потом 15 минут настаивают и процеживают. Принимают утром и вечером по 3 ст. ложки.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка травы чистотела, 2 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки травы бессмертника песчаного.

*Приготовление и применение:* травы заливают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 12 часов в темном прохладном месте. Затем кипятят 5–10 минут и процеживают. Принимают 4 раза в день после еды по 1/2 стакана.

В течение месяца можно поочередно принимать 3 раза в день приведенные ниже смеси.

*Рецепт 1:* пропускают через мясорубку по 500 г свежесрезанных листьев алоэ и очищенных грецких орехов. Смешивают с 1,5 стакана меда. Принимают по 1 ст. ложке после еды.

*Рецепт 2:* смешивают 3 ст. ложки сока алоэ, 100 г сливочного масла, 1/3 стакана меда и 5 ст. ложек какао. 1 ст. ложку смеси размешивают в стакане горячего молока и выпивают небольшими глотками.

*Рецепт 3:* пропускают свежесрезанные листья алоэ через мясорубку. Отжимают через марлю 3/4 стакана сока, смешивают с таким же количеством меда и 1,5 стакана кагора. Принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

## Тонизирующее средство

**Состав:** 100 г майского меда, 60 г листьев алоэ, 100 г красного виноградного вина типа каберне.

**Приготовление и применение:** алоэ берут 3–4-летней, до срезания 5 суток не поливают. Все компоненты тщательно перемешивают в эмалированной посуде деревянной ложкой, настаивают в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая содержимое. Хранят в холодильнике. Применяют при гипертонии, склерозе сосудов головного мозга, онкологических заболеваниях, болезнях легких, бронхиальной астме, гайморите, тромбофлебите, подагре. Первые 5 дней принимают по 1 ст. ложке 1 раз в день за 30 минут до еды, затем — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 10 дней до 2 месяцев.

Можно принимать по 1 дес. ложке свежего сока из листьев алоэ 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Аптечный жидкий экстракт алоэ тоже применяется как биогенный стимулятор.

Детям при ослаблении организма после тяжелых заболеваний рекомендуется следующая питательная смесь: биостимулированный (листья алоэ выдерживают в холодильнике несколько дней) сок алоэ — 100 мл, ядра грецкого ореха — 500 г, мед — 300 г, сок 3–4 лимонов. Смесь дают ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы

С незапамятных времен передают из уст в уста легенду об алоэ и Александре Македонском. Аристотель — учитель и воспитатель Александра — обратился к нему с просьбой завоевать остров Сокотра в Индийском океане. Столь необычная просьба объяснялась тем, что на острове туземцы разводили сабо (алоэ) и листьями растения лечили всевозможные болезни. Александр Македонский выполнил просьбу учителя, и спустя некоторое время весь мир узнал о чудо-лекарстве алоэ. Это растение причислили к чудодейственным, ведь, как оказалось, оно было способно лечить даже сердце...

### При стенокардии

*Состав:* 1 ст. ложка листьев алоэ, 1 ч. ложка цветков арники, 300 мл спирта, 1 ст. ложка травы зверобоя.

*Приготовление и применение:* травы измельчают, заливают спиртом и ставят на 3–4 дня на солнце. По истечении срока процеживают через двойной слой марли. Принимают по 10 капель на 1 стакан воды 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 2–3 недели.

*Состав:* 1 ст. ложка сока алоэ, 3 ст. ложки травы зверобоя, 10 ст. ложек ягод боярышника, 3 л воды.

*Приготовление и применение:* все компоненты помещают в эмалированную кастрюлю, заливают кипящей водой, укутывают чем-нибудь теплым и оставляют на 48 часов. Затем настой процеживают че-

рез марлю, ягоды боярышника также выжимают и сок добавляют в настой. Употребляют по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

*Состав:* 2 нижних листа с 3–5-летнего алоэ (перед этим растение не поливают в течение 1 недели), 1/2 стакана лимонного сока, 0,5 кг меда.

*Приготовление и применение:* алоэ измельчают в мясорубке или кухонном комбайне и отжимают сок. Добавляют лимонный сок и мед. Все компоненты тщательно перемешивают деревянной ложкой, перекладывают в стеклянную банку и хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2–3 недель. Через месяц курс можно повторить.

## При гипертонии

Длительная гипертония вызывает заболевание левого желудочка сердца, расширение аорты и, как следствие, сердечную недостаточность и ишемию. Для нормализации кровяного давления используют следующие рецепты.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка мяты, 2 ст. ложки зверобоя, 1 картофелина, 0,5 л воды.

*Приготовление и применение:* измельченные травы заливают крутым кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 2 часа в темном прохладном месте. Затем настой процеживают. Небольшую сырую картофелину пропускают через мясорубку и отжимают сок. В остуженный настой добавляют картофельный сок, и все тщательно перемешивают. Смесь принимают по 2 ст. ложки 5–6 раз в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Используют при гипертонической болезни первой и второй стадий, а также при атеросклерозе сосудов головного мозга.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка зверобоя, 1 ч. ложка шалфея, 1 небольшой корень валерьяны, 100 мл спирта.

**Приготовление и применение:** все растения измельчают и настаивают 16–18 дней в спирте. После этого пропускают через фильтр. Перед тем как ложиться спать, смачивают в этой настойке ватный тампон и нюхают по 30 секунд поочередно каждой ноздрей. Процедуру проделывают в течение 2–3 недель, без перерывов. Через 7 дней значительно улучшается сон, проходят головные боли, нормализуется артериальное давление.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка зверобоя, 5 ст. ложек свежей крапивы, 350 мл водки.

**Приготовление и применение:** в стеклянную банку высыпают измельченные травы, заливают водкой и закрывают крышкой. Выставляют на солнце и настаивают в течение 1 дня, затем на 5 дней убирают в темное место. По истечении этого срока, настойку процеживают и фильтруют. Употребляют по 2 ч. ложки натощак и 2 ч. ложки перед сном. Хранят настойку не более 1 месяца и только в холодильнике.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 3 ст. ложки плодов калины, 3 ст. ложки зверобоя, 1 л воды.

**Приготовление и применение:** сначала все компоненты растирают до появления сока, затем заливают крутым кипятком, кипятят 15 минут на медленном огне и настаивают 3 часа. Процеженный отвар принимают по 1/2 стакана 3–4 раза после еды.

### **При сердечных спазмах**

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка ромашки аптечной, 1 ст. ложка хвоща полевого, 0,5 л воды.

*Приготовление и применение:* сбор заливают крутым кипятком, настаивают 20 минут, процеживают. Настой выпивают весь в течение дня, при этом пьют очень медленно, задерживая жидкость на несколько секунд во рту. Курс лечения — 7–10 дней. Наиболее благоприятное время для приема настоя — до еды и утром натощак.

При сердечной недостаточности и после перенесенного инфаркта миокарда используют лекарственное сырье, приготовленное по следующему рецепту.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка бузины, 1 ч. ложка зверобоя, 2 ч. ложки душицы, 3 ч. ложки календулы лекарственной.

*Приготовление и применение:* травы заваривают крутым кипятком, ставят на огонь и кипятят еще 10 минут, затем остужают. Охлажденный отвар процеживают через марлю 2 раза. Принимают в холодном виде по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Алоэ, протертое с сахаром или медом, можно принимать для укрепления сердечной мышцы, а также для реабилитации после любой тяжелой болезни.

### **При мигренях, инсульте**

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки зверобоя, 3 ст. ложки чабреца, 300 мл спирта, 0,5 л морковного сока, 200 г сахара.

*Приготовление и применение:* все компоненты соединяют, хорошенько перемешивают и 3 суток настаивают в прохладном месте в плотно закрытой посуде. Затем настойку отжимают и процеживают. Принимают по 50 мл за 40 минут до еды 2 раза в день. Настойка обладает успокаивающим действием, снимает спазм сосудов головного мозга, укрепляет нервную систему. Принимают не более 1 раза в неделю.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки кедровых шишек, 3 ст. ложки еловых иголок, 2 л воды, 30 капель спиртовой настойки зверобоя, 2 сырых яйца.

**Приготовление и применение:** яйца взбивают и смешивают со спиртовой настойкой зверобоя. Одновременно еловые иголки и кедровые шишки кипятят на слабом огне 20–30 минут, пока они не станут мягкими. Отвар остужают, и только после этого все компоненты соединяют (ни в коем случае не смешивайте отвар с яйцами в горячем виде, иначе белок свернется!). Полный курс лечения — 10 недель. Первые 2 недели принимают по 1 ч. ложке после еды, следующие 2 недели — по 2 ч. ложки, последнюю неделю — по 4 ч. ложки. После этого дозу уменьшают в обратном порядке. Смесь можно давать больному, недавно перенесшему предынсультное состояние. Курс лечения, проведенный после болезни, помогает предотвратить появление повторных симптомов.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 3 свежие картофелины, 300 мл отвара чистотела.

**Приготовление и применение:** картофель вместе с кожурой тщательно промывают, сушат, нарезают небольшими ломтиками. Через мясорубку выжимают из них сок, переливают в стеклянную банку и добавляют алоэ и отвар чистотела (1 ст. ложку чистотела заливают водой и варят на медленном огне 20–30 минут, затем охлаждают и процеживают). Принимают 2 месяца по 50 мл 2 раза в день при систематических головных болях.

**Состав:** 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка листьев сирени, 3 ст. ложки чистотела.

**Приготовление и применение:** растения заливают кипятком и, накрыв крышкой, настаивают 20–30 минут в темном прохладном месте. После этого настой

процеживают. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой при частых головных болях.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 50 г свежих ягод клубники, 300 мл отвара чистотела.

*Приготовление и применение:* ягоды клубники хорошо промывают, удаляют плодоножки и пропускают через мясорубку. Приготовленную кашу перемешивают с процеженным и подогретым на водяной бане отваром чистотела и алоэ. Этот состав принимают при первых симптомах мигрени, локализующейся преимущественно в одной половине головы, сопровождающейся сильной тошнотой и рвотой. Доза — 1 ст. ложка 3 раза в день до еды или в промежутках между приемами пищи.

При длительных головных болях можно также принимать 1 раз в день по 5 капель сока алоэ. Улучшение обычно наступает через 2 недели.

## Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы

Многих людей лишь серьезные сердечные потрясения — инфаркт или инсульт — способны заставить изменить образ жизни и задуматься о здоровье. Чтобы вы не оказались в их числе, и чтобы старт на пути к здоровью не начинался с потенциального финиша, советую обратить внимание на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1/2 ст. ложки цветков василька, 1/2 ст. ложки зверобоя, 1 ч. ложка пустырника, 3 стакана воды.

*Приготовление и применение:* высушенные цветки василька и зверобоя заваривают крутым кипятком, настаивают 10 минут, добавляют остальные компоненты и ставят на сильный огонь. Когда вода

закипит, проваривают еще 20 минут на медленном огне. Охлажденный отвар процеживают. Принимают по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 минут после еды. Курс лечения — 10 дней. После десятидневного перерыва лечение возобновляют вновь (так повторяют дважды). После проведенного курса обязательно должно наступить улучшение. Этот отвар применяется при вегетососудистой дистонии по кардиальному типу.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки овса, 4 ст. ложки горца птичьего, 1 ч. ложка вереска, 4 стакана воды.

*Приготовление и применение:* овес очищают и промывают под струей проточной холодной воды. Затем заливают его 4 стаканами воды комнатной температуры и ставят на сильный огонь. Дают закипеть и сразу же снимают с огня, оставив настаиваться в темном прохладном месте на 12 часов. Мелко нарезанные травы заливают отваром из овса, проваривают 10 минут и настаивают еще 30 минут. После этого отвар процеживают. Принимают по 4 ст. ложки 3 раза в день: 2 ст. ложки перед едой и 2 ст. ложки после еды. Отвар укрепляет сосуды, при систематическом его использовании повышается возможность предупредить некоторые сердечные заболевания.

# Лечение женских и мужских болезней

## Лечение женских болезней

Еще в Древней Греции свежими листьями алоэ лечили воспалительные заболевания у женщин. Гиппократ писал, что при этом предпочитали боковые побеги алоэ — «детки». Сегодня в гинекологии широко используют алоэ для лечения самых различных женских заболеваний.

### При бартолините

При остром воспалении преддверия влагалища (бартолините) принимают 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке настойки алоэ. Для приготовления настойки берут 200 г зеленых листьев алоэ (10–20 штук), удаляют с них колючки и перемалывают в мясорубке. Затем добавляют 400 г меда и 400 мл красного вина. Ставят смесь на водяную баню и варят 1 час на слабом огне. Затем остужают, процеживают через несколько слоев марли и отжимают. Готовую настойку хранят в холодильнике.

### При мастите

Для ускорения созревания нарыва кладут компресс с измельченными листьями алоэ и перевязывают. Меняют повязку как можно чаще.

### При миоме

При обильных кровотечениях пьют днем и вечером по 1 ст. ложке сиропа из алоэ. Для приготовления си-

ропа берут 200 г листьев алоэ (10–20 штук), удаляют с них колючки и размалывают в миксере до консистенции кашицы. Добавляют 3 ст. ложки измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г пчелиного меда, 600 мл натурального красного вина. Смесь варят в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час. Затем сироп охлаждают, процеживают и хранят в холодильнике.

### **Для регулирования менструаций**

Пьют свежий сок алоэ по 8–10 капель 2–3 раза в день.

### **При болезненных менструациях**

1 ч. ложку сока алоэ смешайте со щепоткой молотого черного перца (на кончике ножа). Принимайте смесь 1–2 раза в день. Курс лечения — не более 3 дней.

### **При эрозии шейки матки**

Вводят во влагалище тампоны, смоченные свежим соком алоэ.

Как слабительное при запорах у беременных и хронической атонии кишок у женщин в климактерический период сок алоэ рекомендуется принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

### **Для профилактики и лечения воспаления придатков**

*Состав:* 2 ст. ложки сухой измельченной травы зверобоя, 2 ст. ложки сока алоэ, 1 ст. ложка меда, 1/2 стакана сухого красного вина.

*Приготовление и применение:* зверобой заливают 1 л теплой кипяченой воды, доводят до кипения и варят на небольшом огне 4–5 минут. Отвар немного остужают и процеживают. Добавляют алоэ, красное вино и мед, хорошо перемешивают и переливают

в стеклянную стерилизованную бутылку, закатывают металлической крышкой и ставят в холодильник на 10 дней. Принимают лекарство по 2 ст. ложки 2 раза в день через 1 час после еды.

Кроме этого, для лечения воспалений используют специальный отвар: 1 ст. ложку измельченных листьев подорожника заливают 1/4 стакана кипятка, варят на небольшом огне 2–3 минуты, настаивают 20 минут, процеживают. Добавляют в настой 12–14 капель сока алоэ и слегка подогревают. Хорошо смачивают в растворе тампон и помещают его на 15 минут во влагалище. Процедуры проводят в течение 14 дней. При необходимости после недельного перерыва курс лечения можно повторить.

### При инфекциях мочеполовой системы

1 ст. ложку сока алоэ смешивают со щепоткой куркумы (на кончике ножа). Заливают смесь 1 л теплой кипяченой воды, хорошо размешивают и используют для спринцевания влагалища после каждого мочеиспускания. Курс лечения — 2–4 недели.

### При фибромиоме

*Состав:* 100 г цветочного меда, 0,5 л 96 %-ного спирта, 100 г березовых почек, 1 большой лист алоэ с колючками.

*Приготовление и применение:* березовые почки помещают в термос и заливают слегка подогретым спиртом (можно подогреть в горячей воде). Настаивают 3 суток и процеживают. 1 лист алоэ (не моложе 3 лет) пропускают через мясорубку и смешивают со 100 г цветочного меда. Все вместе перемешивают и принимают по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Перед употреблением настой нельзя взбалтывать.

**ВНИМАНИЕ**

Принимать данное лекарство следует по определенной схеме. Во время завтрака выпивают 1 ст. ложку смеси и запивают сырым яйцом. В обед 1 ст. ложку смеси заедают 1 ст. ложкой сливочного масла. Во время ужина прием такой, как и в обед.

**При мастопатии**

Аккуратно срезают листья алоэ, промывают холодной водой, заворачивают в марлю, упаковывают в полиэтиленовый мешок (оставив небольшое отверстие для дыхания листьев) и кладут на нижнюю полку холодильника (температура 4–8 °С). Выдерживают в холодильнике 2 недели, чтобы под воздействием холода в листьях образовались вещества с иммуномодулирующими и противоопухолевыми свойствами. Принимают по 1 ч. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 30 дней. Если же алоэ не выдержать на холоде, то сок будет иметь противовирусное и слабительное действие. После выдержки листья отжимают и смешивают с медом в соотношении 1:2. Для лучшего вкуса можно добавить кагор хорошего качества.

**При трещинах губ и грудных сосков**

*Состав:* 3 ст. ложки сока алоэ, 3 ст. ложки рыбьего жира и 3 ст. ложки сока репчатого лука.

*Приготовление и применение:* все компоненты тщательно перемешивают и разделяют мазь на две равные части. В одну часть кладут муку, формируют из нее лепешку и кладут на ночь на больное место. Утром лепешку снимают и протирают больное место отваром любой травы, обладающей антисептическим и вяжущим действием (ромашка, дубовая кора, календула, крапива или подорожник). Когда кожа подсохнет, ее смазывают оставшейся мазью.

## Средство от целлюлита

*Состав:* 250 мл спирта, 1 ст. ложка морской соли, 1/2 ч. ложки аптечной настойки йода, 3 ч. ложки сока алоэ, 0,5 л воды.

*Приготовление и применение:* все хорошо размешивают, чтобы соль растворилась. Смачивают в этом растворе мочалку и хорошо растирают все тело. Если перед процедурой распариться, то сам процесс растирания очень приятен. Кожа становится розовой, упругой. Для лучшего эффекта телу надо дать возможность высохнуть самому.

## После операции

Чтобы в послеоперационный период рассасывались спайки и как можно меньше было рубцов, подкожно вводят аптечный препарат экстракта алоэ жидкого (дозировку назначает врач).

### **ВНИМАНИЕ**

---

Препараты алоэ противопоказаны при геморроидальных и маточных кровотечениях и беременным женщинам.

Забавную историю вспоминает в своих публикациях доктор Питер Атерсон (Оксфордский университет). Кстати, Атерсон занимается алоэ профессионально — он изучает это растение и использует в своей медицинской практике. Так вот, однажды доктор рекомендовал больной астмой принимать алоэ. А через какое-то время встретил ее мужа, который, увидев врача, тут же бросился его благодарить. «Наверное, астма окончательно прошла?» — предположил Атерсон. «Нет, что вы, — ликовал мужчина, — с астмой все в порядке. Но и с нашей сексуальной жизнью теперь все в порядке — моя жена стала такой темпераментной!»

## Лечение мужских болезней

Удивительно многогранно лечебное действие алоэ. Интересно, что экстрактом алоэ лечили даже венерические болезни. Специалистами в этой области считались... тибетские монахи! А знаменитый мыслитель и врач Востока Авиценна (Ибн Синна) писал, что сабур (алоэ) «полезен при опухолях в заднем проходе и на мужских половых органах».

На протяжении столетий сильная половина человечества ищет средство от полового бессилия. Однако (здесь уж и травники, и врачи солидарны) для каждого конкретного случая нужно подбирать свое растение, которое, исцеляя больной внутренний орган, способно, в конечном итоге, восстановить и половую функцию.

Для некоторых этим растением является именно алоэ. Вернее, сок из него. Годится и жидкий экстракт алоэ, выпускаемый отечественной фармацевтической промышленностью. И сок, и экстракт вызывают прилив крови к органам таза, уменьшают застойные явления и улучшают эрекцию. Кроме того, народная медицина рекомендует при импотенции, наступившей вследствие истощения организма, следующие общеукрепляющие средства.

### При импотенции

*Состав:* в равных количествах сок алоэ, свежее сливочное масло (несоленое), смалец или гусиный жир, мед и порошок из плодов шиповника.

*Приготовление и применение:* все компоненты хорошо перемешивают, кипятят на небольшом огне 5–7 минут, остужают и хранят в холодильнике. 1 ст. ложку смеси растворяют в стакане горячего молока и принимают 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — не менее 1 недели.

*Состав:* 100 г сока алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда; 50 г порошка корня пастернака.

*Приготовление и применение:* все компоненты перемешивают. Хранят смесь в темном прохладном месте, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Состав:* 150 мл сока алоэ, 250 г меда, 350 мл красного вина, 100 г порошка из плодов шиповника, 30 г порошка из семян петрушки.

*Приготовление и применение:* все компоненты тщательно перемешивают. Настаивают смесь в течение 1–2 недель, периодически встряхивая. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ОНКОЛОГИЯ

Недавние исследования, ставшие поворотными в изучении алоэ, вплотную приблизили ученых к разгадке одной из самых удивительных тайн этого чудорастения. Открытия показали: одним из наиболее активных компонентов в составе алоэ является сложнейший углевод ацеманнан. И этот факт открывает захватывающие дух возможности нового использования целебных свойств алоэ при лечении опухолей доброкачественного характера, язв, ран, воспалений, инфекционных заболеваний и даже рака и СПИДа.

### Для профилактики и лечения рака

При раковых заболеваниях принимают внутрь свежую смесь алоэ с медом (5 частей меда на 1 часть сока алоэ) по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1–2 месяца. Такую же смесь применяют для профилактики рентгеноэпителинитов при лучевой терапии онкологических больных. Смесь наносят на те участки кожи, которые подвергаются лучевой терапии.

В качестве биостимулятора при онкологических заболеваниях принимают одно из нижеприведенных средств.

**Состав:** 150 мл сока алоэ, 100 мл сока из листьев майской земляники, 250 мл кленового сока, 250 г меда и 350 мл кагора.

**Приготовление и применение:** все компоненты смешивают и настаивают в темном прохладном месте 2 недели. Принимают по 30 мл за 30 минут до еды.

**Состав:** 100 мл сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда.

*Приготовление и применение:* компоненты смешивают и настаивают в темном прохладном месте в течение 1 месяца. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Состав:* 100 мл сока алоэ, 100 мл сока календулы, 100 мл сока тысячелистника, 100 мл сока таволги вязолистной, 50 г порошка корней солодки голой.

*Приготовление и применение:* компоненты тщательно смешивают, ставят на огонь, слегка разогревают, постоянно помешивая, но не доводят до кипения. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой. Хранят в темном прохладном месте.

*Состав:* по 2 стакана — сока красной свеклы, сока моркови, сока редьки, сока клюквы, сока черной смородины, сока березового, сока надземной части зверобоя; сок из десяти лимонов, 200 мл спирта, 500 г меда.

*Приготовление и применение:* компоненты тщательно перемешивают и сливают в темную посуду. Ставят на 3 недели в темное прохладное место, периодически встряхивая. Процеживают через марлю и принимают по 30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Состав:* 1 стакан сока алоэ, 2 стакана березового сока, 25 г березовых почек, 25 г цветков зверобоя, 100 мл растительного масла, 1 кг меда.

*Приготовление и применение:* в эмалированной посуде растапливают мед, добавляют сок алоэ и дают смеси покипеть на слабом огне 10 минут. Отдельно от этого в березовом соке заваривают размятые березовые почки и цветы зверобоя. Заварив, кипятят их на слабом огне 10 минут. Потом настаивают 1 час в плотно закрытой посуде в теплом месте, процеживают и отжимают. Вливают отвар в мед и хорошенько размешивают. В смесь добавляют 100 мл расти-

тельного масла и разливают по темным бутылкам. Перед употреблением взбалтывают. Принимают 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

### **При раке желудка**

Берут листья алоэ с растения не моложе 3 лет, держат 10–12 дней в темном месте при температуре 6–8 градусов — в погребе или холодильнике, после чего, измельчив, отжимают сок. На 0,5 л коньяка добавляют 2 ст. ложки сока. Отдельно готовят настой из листьев пеларгонии. 3 свежих листка этого комнатного растения ошпаривают 3 ст. ложками кипятка, плотно закрывают чашку и ставят на 8 часов на горячую (но не кипящую) водяную баню. Настой процеживают и вливают в коньяк, уже смешанный с соком алоэ, добавляют 3 капли 5 %-ной настойки йода. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день натощак, утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, и даже кровянистые выделения, но спустя 2–2,5 недели наступает стойкое улучшение.

# Лечение ожогов и лучевой болезни

## Растение, которое лечит ожоги

Некоторые авторы, говоря об алоэ, восторгаются в первую очередь его высокой эффективностью в лечении ожогов. Они даже называют его Ожоговым Растением. И действительно, еще в энциклопедии Beschenelle 1861 года упоминается, что «мякоть листьев алоэ используется в тяжелых случаях ожогов, она мгновенно ликвидирует боль. При смене компрессов 2–3 раза в сутки, предупреждаются осложнения, которые в таких случаях всегда появляются».

Доктор J. E. Crewe в медицинском журнале «Minnesota Journal of Medicine» описал характерный случай из своей практики. Однажды к нему привезли пациента с сильным ожогом ног: тот упал по колено в чан с кипящей водой. Ожог был настолько сильным, что часть кожи на ногах просто отслоилась. Доктор взял в равных частях порошок алоэ, минеральное масло, смешал их с вазелином и приготовил мазь. Обмакнул в нее салфетку и наложил на ноги бедняги. Тот вскоре признался: боль уменьшается. Через несколько дней раздражение кожи прошло полностью, раны зажили без образования рубцов, и через 3 недели пациент смог вернуться к работе...

В 1980 году ученые провели исследование о влиянии алоэ на ожоги и рубцы. И оно показало — действие алоэ идентично действию пенициллина! Более того, нетоксичный алоэ позволяет избежать осложнений, вызванных длительным применением пенициллина.

## **Рекомендации по применению алоэ при ожогах**

Тщательно очищайте поверхность ожога (будь то маленький пузырь или загноившаяся рана)! Ведь алоэ, обладающее проникающими способностями, может занести глубоко внутрь раны грязь или бактерии.

К ожогу прикладывайте надрезанный лист алоэ. Чем быстрее это будет сделано, тем меньше останется рубцов от ожога. Для наилучшего результата алоэ нужно менять несколько раз в день.

## **При солнечных ожогах**

Статисты США недавно обнародовали парадоксальные факты — 44 % людей, лечившихся от рака кожи, продолжают загорать, причем 38 % из них не используют никаких солнцезащитных средств!

Защита кожи от солнечного ожога — еще одно прекрасное свойство алоэ. Оно снимает раздражение, освежает кожу, способствует быстрой регенерации тканей. Более того, алоэ помогает избавиться от коричневых пятен на коже (они иногда появляются из-за длительного пребывания на солнце).

## **Лечение лучевой болезни**

Научно доказано, что алоэ способствует увеличению количества эритроцитов, гемоглобина, иногда лейкоцитов, укрепляет иммунную систему. Линимент алоэ, содержащий сок из биостимулированных листьев, используют при лучевых поражениях кожи, в том числе с образованием язв и сильными болями. Линимент состоит из 78 частей сока листьев алоэ, 11 частей касторового масла, 11 частей эмульгатора и 0,1 части эвкалиптового масла. Таким образом, состав линимента довольно сложен. Обычно в домашних

условиях его не готовят и пользуются аптечным препаратом, который следует наносить тонким слоем на пораженный участок кожи 2 раза в день. Курс лечения — 10–12 дней. Эту же мазь используют в целях профилактики, смазывая тонким слоем участок кожи, который будет подвергаться облучению.

При хроническом рентгенодерматите головы применяют на протяжении нескольких недель компрессы из свежего сока алоэ. Они снимают боль, восстанавливают ткани в пораженных местах и способствуют росту волос.

# Лечение заболеваний суставов, ран и ушибов

## Лечение суставов

Не так давно одна из компаний, занимающаяся производством лекарственных препаратов на основе алоэ, провела опрос среди своих клиентов: «Помогают ли вам препараты алоэ?» Следует подчеркнуть, что респондентами были пожилые люди, много лет страдающие от артрита. Так вот, опрос показал — большинство из них алоэ доверяют. (И это на фоне того, что средства, рекомендуемые врачами, им почти не помогали). Начав регулярно пить сок алоэ, они все признавались: «Да, мы стали больше двигаться, силы появились, и суставы стали меньше болеть».

В этой главе я хочу поделиться с вами некоторыми рецептами для оздоровления суставов.

### При радикулите, ревматизме

Берут по 3 ст. ложки сока алоэ и меда. Заливают смесь 1/3 стакана кипятка, выдерживают на водяной бане 5 минут и слегка остужают. Втирают теплую мазь в больные места, после чего накрывают их полиэтиленовой пленкой и укутывают шарфом. Делать компрессы следует 1–2 раза в неделю, на ночь. Курс лечения — не меньше 1 месяца.

### При полиартрите

Сок алоэ смешивают с любым цветочным медом и медицинским спиртом в равных соотношениях. Принимают по 1 ст. ложке 1 раз в день натощак. До обеда

после приема лекарства нельзя ничего кушать, можно пить только соки или компоты.

### При артритах

При артритах можно применять алоэ как наружно, так и внутренне. Втирание желе алоэ в больные места помогает снять боль. Хорошее действие также оказывают компрессы из смеси 1 части сока алоэ, 2 частей меда и 3 частей водки. После наложения компресса на больное место нужно положить слой ваты, компрессную бумагу и укутать полотенцем и теплым шарфом.

### Лечение ран и ушибов

Вовсе не рифмы ради поэт Долматовский писал эти строки: «А если ранят, опаленным ртом/ Я крикну: «Приложи траву-столетник,/ А все антибиотики потом...» Желе алоэ способно убивать определенные бактерии, вирусы, грибки, губительно действовать на стафилококки, стрептококки, дифтерийную, дизентерийную и брюшнотифозную палочки.

Если лист алоэ приложить к ране, он окажет анестезирующее и противовоспалительное действие, ускоряет процесс заживления ткани при ожогах, обморожениях, порезах, ушибах, укусах насекомых. Алоэ обладает особым свойством препятствовать формированию грубой рубцовой ткани. Оно вызывает очень быструю регенерацию клеток кожи, и на месте травмированной области образуется не рубцовая, а здоровая кожная ткань.

Личные врачи спортсменов-профессионалов успешно используют алоэ для лечения у своих подопечных мышечных болей, растяжения связок и суставов, ссадин, царапин и синяков.

## Для быстрого заживления ран

*Состав:* 1 ст. ложка измельченного алоэ, 25 г порошкообразной травы чистотела, 2 ч. ложки измельченных свежих листьев подорожника.

*Приготовление и применение:* компоненты смешивают и добавляют небольшое количество теплой воды, чтобы получилась каша. Наносят смесь на кусочек бинта, прикладывают его к месту раны и фиксируют повязкой на 2–3 часа. Это средство (которое, кстати, применяли еще солдаты во время Великой Отечественной войны), способствует быстрому заживлению пораженного места.

## При кровотечениях

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 3 ч. ложки свежей травы чистотела, 3 ч. ложки сушеницы топяной.

*Приготовление и применение:* травы измельчают, перемешивают и 20 минут настаивают. После того как выделится сок, смесь готова к применению. Ее наносят на марлевую салфетку, кладут на больное место и фиксируют повязкой. Повязку меняют 2 раза в день. Это средство остановит кровотечение и зарубцует рану.

## При ушибах

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ч. ложки измельченных листьев липы, 3 ч. ложки травы чистотела.

*Приготовление и применение:* травы измельчают, смешивают, заливают кипятком и настаивают 30 минут. После этого настой процеживают и растирают им ушибленные места.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 3 ч. ложки чистотела, 1 средняя свекла.

*Приготовление и применение:* свеклу моют, очищают и натирают на мелкой терке. Чистотел и алоэ

также измельчают и добавляют к свекле. Когда смесь даст сок, ее наносят в небольшом количестве на ушибленное место и фиксируют повязкой. Эту процедуру проводят на ночь.

### **При переломах**

В народной медицине Востока измельченные корни граната, смешанные с соком алоэ, применяют как болеутоляющее при сильных ушибах и переломах костей.

### **При пролежнях**

100 г измельченных в миксере листьев алоэ (без колючек) смешивают со 100 мл холодной кипяченой воды, добавляют 100 г глицерина и 1 ч. ложку лимонного сока, снова смешивают в миксере, настаивают сутки в темном прохладном месте, процеживают через густое сито. Хранят в холодильнике. Применяют как наружное средство в виде компрессов.

### **При обморожении**

*Состав:* 4 листа алоэ древовидного, 1 крупная морковь, 10 ст. ложек настоя шалфея.

*Приготовление и применение:* морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке и отжимают сок. Алоэ моют, измельчают и пропускают через мясорубку. Отфильтрованный сок алоэ смешивают с соком моркови и добавляют настой шалфея. Все тщательно перемешивают. Смазывают этой смесью обмороженные места 2–3 раза в день. Сок снимает отечность, синюшность, болезненность, появляющуюся при обморожениях под воздействием низкой температуры.

# Лечение глазных болезней

Многие африканские аборигены, желая защитить жилье от злых духов и болезней, подвешивали у входа в свои хижины листья алоэ. Интересно, что некоторые египтяне продолжают так делать и сейчас, а в Мексике — это модная прихоть бизнесменов. Как и древние африканцы, они верят, что алоэ приносит удачу. В любом случае, если человек здоров, ему проще поймать верткую птицу Удачу и надолго поселить ее в своем доме. А потому мы продолжаем разговор о лечении болезней с помощью чудодейственного растения — алоэ. На очереди болезни глаз.

### При ячмене

Промывают под струей проточной воды 1–2 листа алоэ, измельчают в мясорубке, заливают холодной кипяченой водой в пропорции 1:10, настаивают 6–8 часов, процеживают. Настоем промывают глаза и используют его для примочек, пока ячмень не пройдет.

### При конъюнктивите

*Рецепт 1:* мякоть алоэ на кончике ножа опускают в стакан, куда заливают очень горячую воду. Этим настоем промывают глаза со всех сторон 3–4 раза в день.

*Рецепт 2:* измельчают в кашицу 100 г листьев алоэ, кладут ее в эмалированную посуду, накрывают крышкой и настаивают 1 час. Затем доводят до кипения, процеживают, переливают в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранят в темном прохладном месте. Делают примочки тампоном, смоченным в этом растворе, и просто протирают кожу вокруг глаз.

### **При катаракте**

В глаза закапывают сок алоэ, предварительно разведенный водой в соотношении 1:10.

### **При заболевании глаз**

При блефарите, конъюнктивите, атрофии зрительного нерва, помутнении стекловидного тела принимают сок алоэ (аптечный препарат) по 1 ч. ложке 3 раза в день и закапывают в глаза на ночь по несколько капель этого сока.

### **ВНИМАНИЕ**

---

Я бы не рекомендовала закапывать в глаза сок, приготовленный в домашних условиях. Как бы мы ни старались делать все максимально чисто, такого результата, как в аптеке, не добьемся, а потому рискуем занести в глаза инфекцию.

# От самых разных недугов

У алоэ много названий — странник, алой, альяс, столетник, доктор. Последнее название, кажется, вобрало в себя всю суть растения. «Доктор» — что здесь скажешь больше? В этой главе я расскажу о лечении с помощью алоэ болезней, не вошедших в предыдущие тематические разделы, но заслуживающих особого внимания.

### При насморке

Лечение насморка соком алоэ восходит к традициям индейцев Мексики. Прошли столетия, но лучшего лекарства от этой напасти, кажется, так и не появилось.

Свежий сок алоэ разводят кипяченой водой в соотношении 1:10. Закапывают в каждую ноздрю 2–3 раза в день до улучшения состояния. Полезно в эту смесь добавить несколько капель лукового сока — это усилит эффект. Но лук выдержит не каждый, поэтому решайте сами, как вам будет удобнее.

При насморке также смазывают нос соком алоэ, смешанным с растительным маслом.

### При хроническом гайморите

Смешивают в равных частях по объему сок алоэ, траву чистотела и мед. Закапывают 3–5 раз в день по 5 капель смеси в каждую ноздрю.

### При частых носовых кровотечениях

1–2 раза в день в течение 10–15 дней принимают внутрь за 20 минут до еды кусочек листа алоэ длиной 2 см.

Интересен случай, когда у курящего пациента-мужчины после 2 недель ежедневного приема сока алоэ исчез катар носа. А это в свою очередь избавило его от храпа, облегчило дыхание и улучшило ощущение вкуса.

### **Средство от рахита**

*Состав:* 200 г листьев алоэ, 2 лимона, 200 г грецких орехов, 200 г сливочного масла, 200 г меда.

*Приготовление и применение:* алоэ, лимоны и грецкие орехи пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и мед. Дают ребенку по 1 дес. ложке 3 раза в день после еды.

### **При педикулезе**

Эта ванна очень полезна при лечении педикулеза, особенно в том случае, если ее принимать каждый день в течение 15 минут.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка травы чистотела, 3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, по 5 ст. ложек листьев и верхушек стеблей шалфея, корней медуницы, листьев черной смородины, травы чабреца, дубовой коры; по 10 ст. ложек корней лопуха, листьев грецкого ореха, травы череды, корневищ аира, 15 ст. ложек сосновой хвои, 0,5 г пшеничных отрубей, 250 г зерен проросшей ржи.

*Приготовление и применение:* все компоненты перемешивают, заливают водой и варят на слабом огне в закрытой посуде 30 минут. Как только отвар остынет, его процеживают и выливают в ванну с горячей водой.

### **При лечении мозолей**

Мякоть свежих листьев алоэ прикладывают к мозолям несколько дней подряд.

### **При депрессивном психозе**

Алоэ древовидное является сверхконцентратором лития. (В таких же количествах литий содержится только в траве сабельника.) Это очень важно, если вспомнить, что дефицит лития вызывает нервно-психические заболевания разного типа и ведет к маниакально-депрессивным психозам и шизофрениии.

### **При анемии**

Для лечения анемии применяют сироп алоэ, приготовленный из сока алоэ и сахара с добавлением раствора хлорида закисного железа.

### **Для преодоления наркозависимости**

В Китае недавно появился в продаже препарат для лечения наркотической зависимости. Он основан на сочетании элементов народной медицины и современных биотехнологий. В состав препарата входят алоэ, чайные листья (см. мою книгу «Чай против 100 болезней») и другие целебные травы. По словам автора новинки профессора Цинь Сычэн, препарат позволяет избавиться от пагубного пристрастия примерно за год. Самое главное: после курса лечения у пациентов не возобновляется тяга к наркотикам.

### **Болезни животных**

Алоэ эффективно лечит у животных стригущий лишай, кожные аллергии, абсцессы, «горячие» узлы, грибковые инфекции, дерматиты, рваные раны и воспаленные кисты.

## **Алоэ для красоты**

Быть красивыми очень нелегко. Для этого мало надеть красивую одежду и сделать модный макияж. Красота — это прежде всего внутреннее состояние человека, которое проецируется на его внешний вид. В книжках «про любовь» часто попадаются фразы типа: «...со слезами на глазах она была еще прекраснее...» или «...растрепанные волосы придавали ей невыразимую загадочность...» Правда, странно, что авторы при этом забыли упомянуть про распухший от слез нос и воспаленные глаза, и что растрепанность не всегда бывает загадочной. Быть красивой — это быть счастливой. Афродита не любит неудачников.

Многие пытаются избавиться от косметических недостатков различными мазями и примочками. Это хорошо, но не всегда помогает. Причину болезни нужно искать внутри.

Конечно, алоэ поможет вашей коже стать нежной и эластичной, но если вы курите или употребляете жирную пищу на ночь, не думаю, что эта эластичность надолго задержится на лице.

Особого внимания требуют к себе и волосы, особенно весной, когда наш организм наиболее ослаблен, и это незамедлительно сказывается на состоянии шевелюры.

В это время не следует злоупотреблять различными сладостями, пряностями, лучше исключить из рациона копчености, консервы и кофе, а большую часть животных жиров лучше заменить растительными маслами. И помните, что чрезмерное выделе-

ние жира кожей головы не является заболеванием, а зависит от обмена веществ в организме. Поэтому начинайте, прежде всего, с организации сбалансированного питания, богатого витаминами и микроэлементами. Желательно включение в меню большого количества овощей, фруктов, различных молочных продуктов. Помимо этого, в вашем рационе должны время от времени появляться каши (например овсяная), содержащие, кроме витаминов, еще и соли кремния, серы, а также такие микроэлементы, как кобальт и медь.

В общем, как говорил один известный врач-косметолог, «будьте разумны: любите себя и свой организм — вы еще друг другу пригодитесь».

Существует мнение, что еще египетские царицы Клеопатра и Нефертити пользовались листьями алоэ в косметических целях. Желе, содержащееся внутри листьев, смешанное с молоком, позволяло им сохранять кожу свежей и молодой. В этих же целях использовали желе алоэ женщины индейского племени майя, а многие женщины Сицилии и Северной Африки успешно применяют его до сих пор.

Использование алоэ в косметологии весьма и весьма популярно. Существуют даже целые косметические линии на основе этого растения. Сейчас научно подтверждено, что сок алоэ способен сужать поры, очищать кожу, предотвращать ее старение и обезвоживание. Кремы с алоэ обладают питательным и увлажняющим свойством. Сок, желе, экстракт алоэ входят в состав ряда промышленных косметических средств — гелей, кремов, лосьонов, губных помад. Но можно попробовать и старые испытанные средства, ведь у вас на подоконнике наверняка растет этот уникальный источник чудо-косметики.

## Волосы

### Для жирных волос

Втирают в кожу головы смесь, состоящую из сока алоэ, лимонного сока, меда (по 1 ч. ложке), яичного желтка и дольки тертого чеснока. Через 30 минут голову нужно вымыть.

Пропускают листья алоэ через мясорубку, добавляют 1/5 часть спирта. Втирают в кожу головы ватным тампоном через день в течение 2,5–3 месяцев.

### Для сухих волос

Компресс из алоэ и касторового (или репейного) масла способен «оживить» даже очень сухие и слабые волосы.

*Рецепт 1:* за 30–40 минут до мытья наносят подогретое масло с соком алоэ на всю длину волос. Нужно повторять подобную процедуру 1 раз в неделю — это вернет волосам блеск и эластичность.

*Рецепт 2:* пропускают через мясорубку 1 лист алоэ, смешивают его с 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой касторового масла и 1 яичным желтком, добавляют 1 ч. ложку коньяка. Наносят на волосы, обвязывают голову полотенцем на 1,5–2 часа, после чего тщательно промывают водой комнатной температуры.

### При выпадении волос

*Состав:* 1 ст. ложка сока алоэ, 1 ч. ложка чесночного сока, 1 ст. ложка меда, 1 яичный желток.

*Приготовление и применение:* разделив волосы на проборы, наносят смесь на кожу головы. Завязывают голову клеенкой, а затем теплым платком, через 20 минут волосы хорошо промывают. Можно после этого помыть волосы одним лишь желтком, а для

последнего ополаскивания приготовить отвар из крапивы и хвоща полевого (3 ст. ложки травы залить 1 л кипятка, настоять 30 минут). Повторять эту процедуру рекомендуется 5 раз подряд.

*Состав:* 100 мл сока алоэ, 0,5 л сухого виноградного вина.

*Приготовление и применение:* смесь настаивают 2–3 дня, периодически взбалтывая. Потом втирают в кожу головы.

### **Для роста волос**

*Рецепт 1:* для стимулирования роста волос заливают 1 ст. ложку нарезанных листьев алоэ 1,5 л кипятка и варят в течение 10 минут. Затем остужают и процеживают. Протирают кожу головы ватным тампоном, смоченным в отваре, 2–3 раза в неделю.

*Рецепт 2:* срезать нижние листья алоэ, промыть, выжать сок и добавить к нему 20 % -ного спирта. Хранить в холодильнике. Втирать в кожу головы ватным тампоном по проборам через день в течение 2,5–3 месяцев. Можно использовать и готовый аптечный препарат сока алоэ.

### **После химической завивки**

Химические средства завивки разрушают волосы, которые требуют бережного ухода. В таких случаях очень полезны маски из майонеза в смеси с алоэ и медом, взятыми в равных долях.

### **Кожа**

В 1973 году египетские ученые Е. Завахри, М. Рашад Хегази, М. Хелал применили Алоэ Вера (смесь сока и геля) для лечения себореи, акне, алопеции,

хронических язв ног, выпадения волос и угрей. Они сделали вывод, что алоэ является самым эффективным растительным средством для лечения этих кожных заболеваний. Сегодня в ряде клинических учреждений компрессы с соком алоэ назначают также при туберкулезе кожи, волчанке, экземе и других заболеваниях.

### При угрях и фурункулах

*Рецепт 1:* при гнойничковых заболеваниях кожи рекомендуется пить сок алоэ по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 2–3 раза в день или вводить жидкий экстракт алоэ в виде инъекций подкожно по 1 мл (курс лечения от 15 до 50 дней).

*Рецепт 2:* при гнойничковой сыпи можно также обмывать кожу настойкой из свежих листьев алоэ. Чтобы приготовить настойку, листья алоэ мелко нарезают и заполняют ими бутылку 0,5 л до половины. Сверху засыпают сахарным песком. Горло бутылки обвязывают марлей. Настаивают в течение 3 дней, доливают доверху водкой, снова завязывают марлей и настаивают 3 дня. Процеживают и отжимают.

*Рецепт 3:* при угревой сыпи полезно провести курс масок из сока алоэ. Пропитывают свежим соком растения салфетку из 10 слоев марли и накладывают на пораженную угрями кожу лица на 20–30 минут. Такие маски необходимо делать сначала ежедневно, затем, когда наступит улучшение, — через день, а в дальнейшем достаточно 2 раз в неделю. Курс лечения включает 20–25 процедур.

*Рецепт 4:* при фурункулах смешивают по 1/2 стакана свежего сока алоэ и растительного масла (лучше оливкового). Смачивают в смеси марлю, сложенную в несколько слоев, кладут на больное место.

Делают повязки 1 раз в сутки, на ночь. Курс лечения — не менее недели.

*Рецепт 5:* для лечения запущенных фурункулов поможет следующая мазь. Берут 3 ст. ложки алоэ, 2 ст. ложки травы зверобоя, 1 ст. ложку листьев тысячелистника, 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла и 1 яичный желток. Растения заливают кипятком и настаивают 10–15 минут. Когда смесь остынет, смешивают ее с медом, желтком и растительным маслом. Ватным тампоном наносят мазь на пораженную поверхность на 5–10 минут. После этого смывают теплой водой.

*Рецепт 6:* листья алоэ промывают теплой кипяченой водой, обсушивают, держат 7–8 дней в темном прохладном месте, затем измельчают их и выжимают сок. Протирание им кожи лица устраняет воспаление, угри при жирной коже, при лекарственном и атоническом дерматите.

### **При раздражении чувствительной кожи**

*Состав:* по 1 ст. ложке сока алоэ, сухих лепестков розы, шалфея, ромашки, мяты, мелко изрубленной зелени петрушки.

*Приготовление и применение:* все компоненты смешивают и помещают в стеклянную посуду с притертой крышкой. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 2 часа, процеживают, добавляют 1 ст. ложку любого кислого ягодного или фруктового сока. Протирают кожу лица утром и вечером вместо умывания.

### **Для профилактики образования морщин**

Маска «Вечная весна» идеальна для зрелой кожи. Активное вещество лигнин, содержащееся в алоэ,

стимулирует обменные процессы и способствует обновлению клеток. Для приготовления маски 1 ст. ложку сока алоэ смешивают с 2 ст. ложками теплого меда и 1 ч. ложкой оливкового масла. Получившуюся массу наносят на кожу, через 20 минут смывают прохладной водой.

Во многих источниках приводится состав так называемого «крема Клеопатры». Смешивают 5 г порошка алоэ с 40 мл дистиллированной воды (так, чтобы не образовались комки) и добавляют 20 мл розовой воды и 10 г меда. Смесь ставят на водяную баню и осторожно добавляют 100 г топленого свиного сала. Ни в коем случае не следует перегревать крем! В теплом виде смесь снимают с огня, добавляют несколько капель сока алоэ, охлаждают при комнатной температуре и хранят в холодильнике. Раз в день наносят на лицо и шею тонким слоем.

Для любого типа кожи рекомендуется следующая маска: смешивают 1 ст. ложку сметаны с 1 ч. ложкой яичного желтка. Добавляют 1 ч. ложку сока алоэ и тщательно перемешивают. Затем накладывают маску на лицо и шею послойно, используя кисточку. Когда подсыхает один слой, накладывают следующий. Держат маску в течение 20 минут, затем смывают ее теплой водой, а потом ополаскивают лицо холодной водой.

Для всех типов кожи подойдет также следующая витаминная, питательная и отбеливающая маска: 1/2 ч. ложки сока алоэ смешивают с 1 ч. ложкой меда, 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой касторового масла, 1/2 ч. ложки лимонного или апельсинового сока. Добавляют толокно или размолотую в муку овсяную крупу, чтобы смесь приняла кашеобразную консистенцию. Маску накладывают на предва-

рительно очищенное лицо и шею. Смывают маску теплой водой, а потом ополаскивают лицо холодной водой. Эта маска стягивает поры и биостимулирует лицо и шею.

Очень эффективна для разных типов кожи и так называемая сметанная маска. Смешивают до получения однородной массы 1 ч. ложку сока растения с таким же количеством яичного желтка и 1 ст. ложкой сметаны. Маска наносится послойно. Держат маску 20–30 минут, затем смывают ее теплой водой и ополаскивают лицо холодной водой.

Эффективна в борьбе с морщинами и такая маска. Смешивают в равных частях сок листьев алоэ, выдержанных в течение 10–14 дней в темном пакете в холодильнике, ланолиновый крем и растительное масло. Подогревают смесь на водяной бане до 35–38 °С. Наносят на лицо и шею на 20 минут, затем снимают влажным тампоном, смоченным настоем травы зверобоя или шалфея. После этого ополаскивают лицо и шею одним из этих настоев, протирают мягким полотенцем и наносят питательный крем, соответствующий типу кожи. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю. Курс лечения — 15 масок.

Существует достаточно эффективный курс масок для подтяжки лица, но сочетать его необходимо со специальными упражнениями.

Для приготовления подобной маски нужно взять мелко нарезанные кусочки алоэ, завернуть в фольгу и на 2 недели положить в холодильник. В результате получится желе, которое следует переложить в ополоснутую кипятком стеклянную баночку. Желе через день наносят на лицо, предварительно смазанное подходящим для кожи кремом, а через 15–20 минут смывают эту массу прохладной водой; после 3 процедур

наносится только желе без крема, затем — снова 3 раза алоэ с кремом, а на 4 день — только алоэ. Продолжительность курса — 1–1,5 месяца. После каждой процедуры необходимо делать следующие упражнения.

1. Плотно закрыть глаза, пауза (сосчитать до трех), затем широко раскрыть глаза, пауза. Выполнять 5 раз.
2. То же самое, придерживая у наружных углов глаза круговую мышцу глаза указательным и средним пальцами.
3. Вдох через нос, расширяя и растягивая крылья носа; выдох через рот.
4. Зубы сомкнуты; вдох через рот, углы рта резко оттягиваются в стороны; выдох через нос.
5. При сомкнутых зубах выдох через рот: вытянув губы трубочкой, затем через левый и правый углы рта или надувая щеки.
6. Вдох через нос с втягиванием щек; выдох через рот.
7. Медленный вдох через нос, запрокинув голову назад; выдох через рот, голова возвращается в исходное положение.
8. При вдохе наклонить голову к правому, затем к левому плечу; плечо не поднимать.
9. Круговой поворот головы влево, затем вправо.
10. Максимальные повороты головы влево и вправо.
11. При вдохе медленно, с силой выдвигать подбородок вперед; при выдохе — возвращать в исходное положение.

После трудового дня, чтобы снять усталость, примите ванну, а еще лучше душ. Причем струю душа обязательно направляйте на лицо и шею. После водных процедур хорошо сделать горячий и холодный

компресс, предварительно очистив кожу лосьоном или растительным маслом. Махровое полотенце намочите в горячей воде и приложите к шее. По мере остывания намочите потом в холодной. И так 6 раз прикладывайте горячее полотенце, 5 раз — холодное. Начинать компресс надо всегда с горячего, а заканчивать холодным.

После компресса нанесите на шею и лицо маску из равных частей сока алоэ, лимона, меда и желтка. Вместо желтка можно добавить дрожжи с молоком. С этой маской полежите 10–15 минут с закрытыми глазами, положив ноги на возвышение, под шею — валик.

### **Другие косметические маски**

*Состав:* 1 ч. ложка сока алоэ, 1 ст. ложка отвара шалфея (1 ст. ложка сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды), 20 г редьки.

*Приготовление и применение:* к редьке, натертой на мелкой терке, добавляют отвар шалфея и сок алоэ. Смешивают и тонким слоем наносят на лицо. Через 20 минут маску смывают теплой водой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 5 ст. ложек отвара зверобоя, 1/2 ч. ложки сухой горчицы, 1 ч. ложка сливочного масла.

*Приготовление и применение:* сухую горчицу разводят теплым отваром зверобоя, добавляют алоэ и растопленное сливочное масло, все смешивают и ватным тампоном наносят на лицо. Держат несколько минут (в зависимости от чувствительности кожи) и смывают прохладной водой. После этого лицо увлажняют кремом. Такую маску нельзя делать очень часто, достаточно одного раза в неделю. Маску применяют для морщинистой дряблой кожи.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка настоя зверобоя, 1/2 ч. ложки меда.

*Приготовление и применение:* все тщательно перемешивают и наносят на кожу лица. Держат 12–15 минут, затем смывают попеременно теплой и прохладной водой. Маска омолаживает кожу лица и разглаживает морщины.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки отвара зверобоя, 1 ч. ложка пчелиного меда, 50 г баклажана.

*Приготовление и применение:* очищенный баклажан натирают на крупной терке, добавляют к нему алоэ и отвар зверобоя. Мед топят на водяной бане и соединяют с остальными компонентами. На лицо наносят часть смеси, а затем, когда маска слегка впитается в кожу, всю оставшуюся смесь. Через 10–20 минут маску снимают ватным тампоном, лицо моют горячей водой и протирают кусочком льда. После этого наносят любой крем для сухой кожи. Маску делают 2–3 раза в неделю, чередуя ее с другими масками.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 3 ст. ложки свежего молока, 4 ст. ложки настоя зверобоя, 1 свекла.

*Приготовление и применение:* вымытую свеклу варят в течение 2 часов, остужают, очищают от кожуры и натирают на мелкой терке. Добавляют к ней алоэ, молоко и настой зверобоя. Маску наносят на лицо на 10 минут. Затем смывают теплой кипяченой водой и мажут кремом, соответствующим типу кожи.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 небольшая морковь, 1/2 стакана концентрированного отвара (40 г травы на 200 мл воды) из травы зверобоя продырявленного.

*Приготовление и применение:* очищенную морковь натирают на мелкой терке, добавляют к ней

алоэ и отвар из травы зверобоя. Полученную кашицу наносят ровным слоем на марлю и прикладывают на 15–20 минут к лицу. Затем лицо ополаскивают теплой водой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 30 мл настоя зверобоя, 100 мл кефира, 0,5 кабачка.

*Приготовление и применение:* кабачок пропускают через мясорубку, добавляют алоэ, кефир и настой зверобоя. Все тщательно перемешивают. Маску наносят на лицо на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка отвара тысячелистника обыкновенного (30 г на 200 мл воды), 2 ст. ложки отвара травы зверобоя продырявленного (40 г на 200 мл воды), 2 ст. ложки отварной тыквы.

*Приготовление и применение:* все тщательно перемешивают и тонким слоем наносят на лицо. Через 10–15 минут маску смывают теплой водой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки травы подорожника большого, 2 ст. ложки зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки сока рябины, 3–4 грецких ореха.

*Приготовление и применение:* орехи очищают и измельчают. Добавляют сок рябины и алоэ. Сухую измельченную траву подорожника и зверобоя заливают водой и доводят до кипения. Полученный отвар остужают, процеживают и добавляют к остальным ингредиентам. Маску наносят на лицо на 20 минут, затем смывают теплой водой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ч. ложка лепестков розы, 2 ч. ложки травы зверобоя, 2 ч. ложки ромашки аптечной, 3 ч. ложки липового цвета.

*Приготовление и применение:* травы смешивают, заливают кипятком и настаивают 20 минут в темном прохладном месте. Затем марлю, сложенную в 3 раза,

смачивают в теплом настое и прикладывают к лицу на 10–15 минут, маску смывают теплой водой. Такая маска обогатит кожу витаминами, очистит поры лица и при частом применении поможет дольше сохранить ее здоровой и молодой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ч. ложки сухой травы зверобоя, 1/2 ч. ложки растительного масла, 2–3 ягоды клубники или земляники.

*Приготовление и применение:* алоэ и траву зверобоя измельчают, ягоды мнут, к ним добавляют растительное масло. Все тщательно перемешивают и с помощью ватного тампона наносят на лицо. Через 15–20 минут маску смывают теплой водой. Вместо ягод земляники подойдут ягоды смородины или крыжовника.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка липового цвета, 1 ст. ложка лепестков розы, 1/2 ст. ложки листьев мяты перечной, 2 ст. ложки свежих цветков ромашки аптечной, 2 ст. ложки зверобоя.

*Приготовление и применение:* все измельчают, перемешивают и наносят на лицо, предварительно смазав его жирным кремом. Через 15 минут маску смывают теплой водой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка отвара зверобоя, 1 ч. ложка растительного масла, 1 огурец.

*Приготовление и применение:* огурец натирают на мелкой терке, добавляют отвар зверобоя и растительное масло. Все тщательно перемешивают. Полученную смесь наносят на лицо, не затрагивая область век. Через 25–30 минут маску смывают теплой водой и наносят увлажняющий крем.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка свежих листьев мяты, 1 ст. ложка свежей травы зверобоя, 1 ч. ложка свежих цветков календулы.

*Приготовление и применение:* все компоненты измельчают. Кожу лица смазывают питательным кремом и наносят смесь на слой крема. Через 20–25 минут маску смывают теплой водой. Вместо крема можно использовать сметану или сливки.

## **Настои для ванн**

*Состав:* по 1 ст. ложке алоэ, листьев душицы, листьев грецкого ореха, травы череды, листьев фиалки трехцветной, травы чистотела, сенной трухи, травы чабреца.

*Приготовление и применение:* все заливают водой, доводят до кипения и на медленном огне кипятят еще 30 минут. Потом отвар процеживают и выливают в ванну.

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

*Приготовление и применение:* все компоненты перемешивают, заливают водой и кипятят на слабом огне 30 минут. Потом процеживают и выливают в ванну с теплой водой.

*Состав:* по 1 ст. ложке алоэ, цветков бузины, корня солодки, травы фиалки трехцветной, травы чистотела, плодов фенхеля, листьев березы белой, коры крушины.

*Приготовление и применение:* все измельчают, заливают водой, доводят до кипения и кипятят на

маленьком огне 10 минут. Затем отвар процеживают, охлаждают и выливают в ванну с теплой водой.

*Состав:* по 1 ст. ложке алоэ, травы чистотела, корня одуванчика обыкновенного, кукурузных столбиков вместе с рыльцами, травы зверобоя продырявленного, травы фиалки трехцветной, по 1 ч. ложке семян кориандра и семян аниса, 2 ст. ложки травы спорыша.

*Приготовление и применение:* все смешивают, заливают кипятком, накрывают крышкой и настаивают 2–3 часа в темном прохладном месте. После этого отвар процеживают и выливают в ванну с теплой водой.

*Состав:* 1 ст. ложка алоэ, 2 ст. ложки травы чистотела, 3 ст. ложки корней прангоса, 4 ст. ложки листьев и коры с корнями грецкого ореха, 4 ст. ложки корней лапчатки гусиной.

*Приготовление и применение:* все измельчают, смешивают, заливают кипятком и варят на медленном огне 20 минут. После этого отвар процеживают и выливают в ванну с температурой воды 36–37 °С.

# Царство у вас на подоконнике

Алоэ предпочитает почвенную смесь со слабокислой или нейтральной реакцией, с повышенным содержанием кальция. Для него можно приобрести в магазине почву, предназначенную для кактусов.

### Пересадка

Пересаживают алоэ обычно весной и в том случае, если растение в этом действительно нуждается. Молодые растения пересаживают ежегодно, старые — раз в 2–3 года.

### Температура

В отличие от большинства комнатных растений, суккулентные растения любят, чтобы дневная и ночная температуры сильно различались. Зимой алоэ лучше всего содержать в прохладных условиях, желательно при 10–14 °С, но, в принципе, оно неплохо переносит и температуру в 6 °С.

### Полив

С весны до осени алоэ поливают по мере подсыхания почвы. Зимой поливают 1 раз в 2 месяца, можно даже и реже. Чем холоднее в комнате, тем реже должен быть полив. Между поливами необходимо хорошее подсушивание земляного кома. Если растение посажено в большую кадку, старый, хорошо развитый экземпляр можно поливать примерно 1 раз в неделю, а молодой экземпляр в маленьком горшочке надо поливать ежедневно. При поливе держите лейку низко, не лейте воду на листья, розетки и стебли.

## Размножение

Размножаются алоэ прикорневыми побегами, верхушечными и стеблевыми черенками. Еще один способ размножения — семенами, которые всходят при 20–25 °С. В феврале-марте их сеют в песчаную смесь и поддерживают температуру не ниже 25 °С. Далее за отростками ухаживают как и за другими молодыми растениями.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Еще одно чудесное свойство этого растения: его собственный сок стимулирует рост черенков и увеличивает всхожесть семян. Семена замачивают в воде, куда добавляют сок алоэ, на 8–20 часов. А если немного сока капнуть в поливную воду для комнатных цветов, они начинают расти быстрее.

## Удобрения

Удобряют алоэ летом не чаще 1 раза в месяц сильно разведенной подкормкой для кактусов.

Помните главное правило цветовода: растение — это живое существо, очень хрупкое и нежное. Все, что вы делаете для него, нужно делать с любовью и вниманием.

## Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см. Наилучшие результаты дают растения, которым более 3 лет. Срезают их обычно в зимне-весенний период. Но я срезаю и летом, если есть подходящие листья.

Прежде всего, куст алоэ не должен быть чересчур молодым. Максимальную пользу принесут растения старше 3 лет. Листья нужно использовать «правильные» — не короче 15 см. Перед тем как заняться их заготовкой, растение не поливают в течение 2 недель. Срезав листья у основания, их за-

ворачивают в черную бумагу (трубочкой со сквозными концами) и на 2 недели кладут в темное, холодное место (выдерживать листья нужно при температуре 4–8 °С), например в холодильник. Потом, измельчив, листья заливают водой в соотношении 1:3 и оставляют в прохладном месте на 1,5 часа. После этого сок отжимают, фильтруют — и его можно использовать.

После сбора листьев проводится двукратная подкормка. Урожай алоэ убирают выборочно срезанием нижних и средних листьев длиной не менее 15 см, оставляя вверху по 8–9 листьев. Свежесобранные листья моют и подсушивают, а мертвые и потерявшие нормальную окраску части удаляют. После трехлетней эксплуатации растения омолаживают — укореняют верхушки растений.

Итак, запомните следующие правила:

- ❑ использовать для приготовления лекарств следует растения только с трехлетнего возраста;
- ❑ при приготовлении лекарств из алоэ нельзя применять металлические предметы. Срезать листья можно при помощи капроновой нити, а измельчать двумя острыми деревянными щепками;
- ❑ срезанные листья нужно выдержать в нижнем ящике холодильника несколько недель, завернув в бумагу (не в газету). В это время высвобождаются и активизируются целебные и биологически активные вещества, из таких листьев получают самые лучшие лекарства.

## Хранение

Свежие листья упаковывают в ящики с отверстиями в боковых стенках и крышках. Свежий сок хранят в посуде из темного стекла.

# Фэн-шуй с алоэ

Одна из популярнейших на западе традиций восточного происхождения — Фэн-шуй — древнекитайское искусство композиции. Если дословно, это «ветер» и «вода» — две силы, ответственные за здоровье, процветание и успех. К ним обращались древнекитайские императоры прежде чем начать строительство или развязать войну. Словарь определяет Фэн-шуй как искусство расположения зданий и обустройства помещений с помощью методов пространственной ориентации, астрологии, нумерологии, психологии цвета и многих других отчасти мистических, отчасти научно обоснованных приемов.

Китайский термин «ци» означает жизненную силу, которая движет водой и ветром, создает горы, вдыхает жизнь в растения и заставляет человека двигаться по жизненному пути. Если течение ци искажено, счастье изменяет человеку.

В городском интерьере Фэн-шуй также присутствует, но изменить что-либо, сгладить неблагоприятное течение энергии здесь, по понятным причинам, сложнее. Однако можно иметь в виду некоторые правила. Например, если вы выбираете квартиру в многоэтажном доме, остановитесь на той, которая расположена не слишком высоко и не слишком низко. Тогда ваше жилище будет устойчиво и не подавлено тяжелой энергетикой соседей сверху.

Правильно выстроенные, хорошо сбалансированные интерьеры питают энергетику своих хозяев, благодаря чему те преуспевают в делах, имеют крепкое здоровье и благополучно выходят из опасных ситуа-

ций. Такие интерьеры даже сами защищают себя и находящееся в них имущество от вторжений незваных гостей. Фэн-шуй в некоторой степени помогает компенсировать такие «болезни» урбанизации, как недостаток пространства, естественного света, растений.

Обоснования одних советов Фэн-шуй вытекают из логики бытовых наблюдений, другие построены на законах природы и теориях вероятности. Истоки третьих — вековая мудрость восточной философии и народного эпоса. Насколько эти советы справедливы? Есть только один способ проверить — попробовать их применить. И, может быть, в дом вернутся любовь, здоровье, благополучие. Те, кто попробовал, утверждают, что так все и происходит. А как же иначе, ведь в том, что практиковалось тысячелетиями, не может не быть рационального зерна.

Растительный декор дома отнюдь не сводится только к тому или иному предпочтительному виду, сорту, эффектному цветению или красоте листьев. Выбор комнатных растений, их размещение в интерьере предполагает определенные познания, соблюдение известных условий освещения, температуры, влажности воздуха. Но не только это. Творческий подход требует, скорее всего, осмысления участия растительной декорации в общем ансамбле. В принципе, растения в сосудах можно держать во всех помещениях, следя за тем, чтобы они служили завершающим штрихом убранства.

Естественно, нельзя пренебрегать и их специфическими особенностями. В прихожей, скажем, где нет прямого света, подойдут пучки сухих цветов, замысловато изогнутые ветки. На кухне, где влажность и температура очень часто завышены, далеко не всегда удается выращивать желанные экземпляры.

ры. Что ж, тогда приходится мириться с содержанием их на наружном подоконнике. В спальне, детской, рабочем помещении можно себе позволить свободный выбор того, что более всего нравится. По общепринятым понятиям, цветы особенно желанны в гостиной, «представительном» помещении. Великолепные цветочные композиции можно создать в нише стены, выступе, изломе, используя конструктивные элементы, которые в изобилии предлагает традиционное монолитное строительство. Отнесем сюда же колонны, балки, скосы. Эти весьма нежелательные и неприятные для глаза изъяны становятся неузнаваемыми и весьма привлекательными, если подвести к ним ползучие, вьющиеся растения, лианы. В слабо освещенных холлах, в нишах коридоров и в комнатах психологической разгрузки рационально создание мини-климатронов — поместите сюда редкие миниатюрные кактусы или влаголюбивые тропические растения, организованные в композицию «уголок тропического леса», или коллекцию эффектно цветущих фиалок.

Большое значение имеет внешний вид емкостей, в которых содержатся растения. Это могут быть изящные декоративные, пластмассовые и керамические, нередко с национальным орнаментом, настольные, настенные и подвесные кашпо-вазы — их используют главным образом для озеленения квартир и малогабаритных служебных помещений. Ярко окрашенные пластмассовые кашпо хороши для детских комнат. Низкие керамические вазоны разнообразной формы и окраски можно использовать для устройства живописных миниатюрных композиций, украшающих интерьер гостиной. Хороши для современного интерьера подвесы для растений, сплетенные в технике макраме.

Растения — удивительные существа, и с каждым человеком у них складываются особые отношения. Они чувствуют, когда их любят и радуются им или же, напротив, относятся равнодушно как к предмету интерьера. Проверить, с каким цветком пойдет вам на пользу соседство, можно только на практике. Постарайтесь проанализировать свое состояние, и вы, возможно, почувствуете, как тот ли иной цветок влияет на вас и на отношения в вашем доме.

Но так как наша книга все-таки про алоэ, то поговорим о влиянии на атмосферу дома именно этого растения. Итак...

## **Влияние на атмосферу дома**

Внешний вид, а значит и характер алоэ, очень похож на агаву. В листьях алоэ, как и у агавы, соединились Меркурий, Луна и Марс. Но вместо сладкого сока Венеры, текущего по жилам агавы, алоэ наполнено горечью Сатурна. Сатурн в алоэ проявлен и ярко выраженным стеблем, которого нет у агавы. Кроме того, планета силы характера Сатурн связана и с поразительной выносливостью алоэ. Таким образом, Сатурн в алоэ преобладает. Сатурн — суровая планета испытаний, планета начальника, диктатора. Сатурн наделил алоэ сильным характером и дал растению способность укреплять энергетику атмосферы дома. Алоэ хорошо иметь в домах, где люди часто болеют, где есть лежащие больные или здоровые, но с ослабленным биополем. Особенно полезно иметь это растение врачам и целителям, к которым приходит множество людей с жалобами на здоровье.

Ссоры, злоба, ненависть, пессимизм, неудачи, безденежье — именно с ними борются комнатные цветы.

Давно замечено, что в присутствии тяжелого, скандального человека цветы чахнут и умирают, так как не выносят криков, ссор, лжи и обид. Цветы очищают от них воздух, часто при этом погибая сами. Человек же, долго находящийся в такой обстановке, так же психологически и физически страдает.

Первый признак того, что в квартире есть отрицательные энергетические потоки — плохой рост комнатных цветов, их болезни, вялый вид. Хотя, у некоторых людей хорошо растут какие-то определенные виды растений, а другие погибают. Это связано с соответствием или с противоположностью знака зодиака растения и человека.

## **Влияние на эмоциональное состояние**

Крепкий характер алоэ, ярко проявленный в алоэ Сатурн, планета силы духа, помогает людям выстоять перед трудностями. Хорошо иметь это растение слабохарактерным людям, тем, кто часто пасует перед неприятностями, не умеет противодействовать им. Хорошо иметь алоэ одиноким людям. Это растение помогает легче переносить одиночество. Алоэ полезно практически всем, ведь у всех нас есть какие-то слабости, без которых было бы легче жить.

Любое растение воздействует на окружающую среду и на самого человека. Цветы поглощают энергию нечистых мыслей и оказывают влияние на процесс мышления и речи человека, причем влияние это весьма целенаправленно. Кроме того, по внешнему виду листа комнатного растения можно понять, от каких именно мыслей оно избавляет атмосферу.

Алоэ приносит состояние покоя и умиротворенности. Для людей одиноких или избегающих общества

он незаменим, потому что помогает избавиться от тоски и депрессии. Его энергетические потоки имеют спиралевидную форму, что позволяет концентрировать отрицательную энергию, направляя ее по оси вверх, как бы избавляя атмосферу в доме от отрицательных эмоций.

## **Влияние на здоровье**

Если у человека проблемы со здоровьем, значит его биополе (аура) ослаблено. Ослабленное биополе бывает и у «практически здоровых», как говорят врачи, людей. Состояние человека сказывается и на состоянии атмосферы вокруг. Человек со слабым биополем ослабляет и энергетику атмосферы. Такая слабая атмосфера может увеличивать болезни людей. Но алоэ укрепляет энергетику пространства, повышает иммунитет атмосферы. Алоэ, укрепляя энергетику атмосферы, защищает нас от наших же болезней. В доме, где есть алоэ, сама атмосфера защищает человека от появления новых болезней.

Выносливое алоэ повышает иммунитет организма человека. Одним только присутствием в наших домах алоэ укрепляет наше тело, повышает устойчивость к любым заболеваниям, но, прежде всего, алоэ укрепляет органы и системы, которыми управляет Рак: пищеварительная система, молочные железы, желчный пузырь.

# Заключение

У меня дома расцвел алоэ. Это как подарок среди зимы — маленькая стрелка с пунцово-алыми бусинками. Главное, это подарок, которого не ждешь, но которому несказанно радуешься.

Давно подмечено, что цветы очищают и улучшают атмосферу в доме. Потoki энергии, излучаемые растением, дают силы и заряд бодрости. Однако те, кто регулярно использует алоэ в лечебных целях, должны помнить — у этого растения, как и у любого другого, есть свой предел возможностей: что-то-ему подвластно, а что-то нет. И рассматривать одно единственное средство (что бы это ни было) в качестве панацеи от всех бед — в корне неправильно. Так что, если решите использовать алоэ для лечения, прежде всего, обратитесь за советом к специалисту. Ведь рекомендациями врача пренебрегать никогда не стоит.

Моя бабушка часто любила повторять, что столетник является семейным оберегом для трех поколений. А потому лелеяла алоэ, очень внимательно ухаживала за ним, чтобы растение запомнило ее ласковые руки, ее добрые слова, а потом передало эту положительную энергетику детям и внукам.

В это можно верить, а можно и не верить, но главное — всегда помнить, что и у растений есть душа, что они так же, как и люди, нуждаются в любви и заботе.

Надежда Стогова

# АЛОЭ



Надежда Стогова — известная целительница, автор многих популярных книг и статей по нетрадиционной медицине и фитотерапии. В этой книге она расскажет, как можно вылечить великое множество недугов с помощью чудесного зеленого лекаря — алоэ. Вы даже не подозреваете, насколько эффективным может оказаться это растение при правильном использовании! Благодаря новой книге Надежды Стоговой вы сможете самостоятельно приготовить мази, настойки, отвары и прочие лекарственные и косметические средства из алоэ; сумеете вырастить и правильно заготовить алоэ — так, чтобы оно не потеряло свои энергетические и целебные свойства.



**ПИТЕР®**

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619  
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130  
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

[www.piter.com](http://www.piter.com) — вся информация о книгах и веб-магазин

