

Ксения Курбатова

# Золотой ус и ароматерапия



# Ксения Курбатова

## Золотой ус и ароматерапия

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181214](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181214)*

### **Аннотация**

С давних времен известно, что ароматерапия оказывает как расслабляющее, так и лечебное действие. А данная книга является небольшим учебным пособием о том, как правильно проводить эту процедуру, также какие растения лучше подходят для этого, а в сочетании с золотым усом обязательно будет достигнут желаемый результат.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Лечебные свойства золотого уса	7
Значение золотого уса в фитотерапии	7
Выращивание золотого уса	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Ксения Курбатова

## Золотой ус и ароматерапия

### Введение

Человек является неотъемлемой частью живой природы. Еще с древности он начал с интересом изучать все то, что его окружало. Постепенно обогащая свои знания и накапливая жизненный опыт, люди становились, как им казалось, могущественнее, сильнее природы. В условиях неизбежного сосуществования с миром животных и растений представители *Homo sapiens* постепенно научились добывать себе не только пищу, но и лекарства, сумели почувствовать красоту синих небес, высоких гор, бескрайних степей; начали получать наслаждение от изысканных ароматов трав, цветов; научились слушать тишину вечера и шум прибоя.

Совсем не случайно все мы любим отдыхать в лесу, на даче, на море... Эти места словно магнит притягивают к себе снова и снова. Там легко отвлечься от повседневной будничной суеты, городского шума, ежедневных проблем – словом, от всего того, что доставляет человеку беспокойство.

Вы никогда не задумывались, почему люди стремятся на лоно природы? Скорее всего, потому, что она обладает способностью исцелять.

Безусловно, исцеляюще действуют на человеческую психику и организм в целом свежий морской воздух, речная вода. Но еще сильнее воздействие ароматов трав и цветов, этого неповторимого производного эфирных масел, выделяемых цветами, листьями, стеблями, плодами и даже корнями растений. Не зря многие ученые полагают, что с помощью эфирных масел можно улучшить кровообращение, очистить организм от шлаков, справиться с депрессией, стрессом, бессонницей.

Прошло немало времени, прежде чем человек научился выделять ароматические вещества из растений и использовать их для лечения. К ним относятся такие соединения, как аэроионы и эфиры. Именно эфиры (эфирные масла) человек может ощущать с помощью органов обоняния.

Воспринимаются и распознаются запахи на психоаналитическом уровне, если человек ранее уже встречался с похожими ароматами и в состоянии их связать с каким-либо веществом или ситуацией, а также на физиологическом, когда пахучие молекулы, проникая в носовую полость и затрагивая обонятельные рецепторы, могут воздействовать на частоту сердечных сокращений, кровяное давление, дыхание и т. д. Каждый рецептор воспринимает только определенный запах, который должен точно к нему подходить. Именно по этой причине природные компоненты более эффективны, чем те, что были получены искусственным путем. Наш орга-

низм устроен так, что даже одна небольшая капля душистого вещества способна вызвать ответную реакцию: от создания в голове образа, связанного с определенным запахом, до прямой физической реакции, будь то очищение носоглотки, усиление деятельности головного мозга или улучшение дыхания.

# Глава 1. Лечебные свойства золотого уса

## Значение золотого уса в фитотерапии

О целебных свойствах некоторых растений люди знают уже очень давно. Подобные растения широко применяются в народной медицине для избавления от многих заболеваний, такое лечение по-другому называется «фитотерапией». Фитотерапия – это наука о лекарственных свойствах трав и растений, их использовании в медицине и косметологии. Фитотерапия хороша тем, что растительные препараты, как правило, не вызывают побочных эффектов и аллергических реакций, легко переносятся.

Человечество с древнейших времен научилось правильно использовать природную аптечку, лечить болезни с помощью трав, различных сборов и настоек из них. Благодаря археологическим раскопкам и древним рукописям ученые установили, что лекарственные растения применялись еще до нашей эры в Древнем Египте, Греции, Китае, Индии и т. д. Целители тех времен собирали травы, готовили из них целебные средства, которыми и лечили больных.

В наше время фитотерапия не менее популярна. Народная

медицина помогает и крестьянам в деревне, и городским жителям, в магазинах можно найти огромное количество книг и справочников, описывающих лечебные свойства каждого из растений, правила их сбора и применения. Аптеки предлагают большой ассортимент лекарственных растений.

В то же время современные пособия, как правило, рассказывают о целебных свойствах дикорастущих растений, однако их комнатные собратья, которые в нашей стране считаются декоративными, совсем не уступают в эффективности. Всем известно полезное действие алоэ, каланхоэ, но что мы знаем о таком замечательном растении, как золотой ус?

Золотой ус, или каллизия душистая (*Calissia fragrans*), относится к группе традесканций семейства коммелиновых. Растение попало к нам из жарких регионов Центральной и Южной Америки: Мексики, Бразилии и др. Впервые оно было описано в 1840 году под названием «рекантера душистая». Прошло около века, и растение переименовали в «каллизию душистую». В России его называют «золотым усом», «домашним женьшенем», «живым или венериным волосом», «кукурузкой», «растением-пауком». «Живым волосом» каллизию именуют потому, что ее лист эластичен, при разрыве между его половинками тянутся желтоватые волоконца, похожие на волосы. С женьшенем ее сравнивают из-за целебных свойств, так как лекарства, приготовленные из золотого уса, могут вылечить практически любую болезнь – от гриппа до рака. В молодом возрасте каллизия очень схо-

жа по внешним признакам с кукурузой, поэтому ее иногда именуют «кукурузкой», правда, со временем это сходство исчезает.

Золотой ус – довольно прихотливое растение, требующее правильного ухода и содержания. Долгое время его разводили только в оранжереях, а в последнее время стали выращивать как домашний цветок.

В высоту каллизия может достигать 80 – 100 см, имеет хорошо сформированные корни, прямой травянистый стебель, вертикальные и горизонтальные побеги, окрашенные в фиолетовый цвет. Листья продолговатой формы, достигают 25 см в длину и 5 см в ширину, покрыты легким пушком и имеют бархатистую поверхность. Основная доля листьев каллизии не имеет черешка, т. е. они сидят на стебле без всякой поддержки. Только часть недоразвитых листьев, находящихся на концах усов в виде листовой метелочки, имеют опору в виде черешка. Цветки, собранные в соцветия, чуть меньше 1 см в диаметре, имеют приятный запах, но появляются очень редко, лишь при хорошем уходе.

Золотой ус чрезвычайно полезное растение. С его помощью лечат такие болезни, как атеросклероз, гипертония и многие другие, его включают в состав большого количества растительных сборов для борьбы с инфекционными заболеваниями. Он повышает иммунитет и оказывает общеукрепляющее действие. Однако следует помнить, что, каким бы

замечательным не был препарат, он может действовать и с прямо противоположным эффектом. Иногда каллизия вызывает аллергию у особо чувствительных людей или признаки отравления при передозировке. Негативная реакция зависит от индивидуальных особенностей организма, поэтому рекомендуется проводить лечение под наблюдением врача и принимать лекарственные препараты только по его назначению.

# Выращивание золотого уса

В наше время редко встретишь хозяйку, которая не по-радовала бы себя изящными комнатными растениями и не украсила бы им свое жилище. В некоторых домах можно увидеть даже специальные оранжереи, созданные для выращивания зеленых друзей. В специализированных магазинах всегда можно найти в продаже растение на любой, даже самый изысканный вкус. Из многочисленной литературы можно почерпнуть секреты по выращиванию и размножению культур в комнатных условиях. Правилами по уходу за ними делятся цветоводы-профессионалы.

Прежде чем обзавестись комнатным растением, следует узнать, откуда оно родом, из какой климатической зоны и какие условия для выращивания требует.

Важно знать, является ли растение светолюбивым или теневыносливым, росло ли оно изначально в тропическом климате или в холодном географическом поясе. Учитывая все эти нюансы, можно приступать к разведению данного вида растения. Нельзя, скажем, теплолюбивую диффенбахию поставить в прохладном коридоре на сквозняке, а нежную азалию – на окне, где ярко светит солнце. Из-за некачественного ухода растения могут не зацвести или потерять привлекательный вид листьев. И, наоборот, при правильном и качественном уходе зеленый друг будет радовать домашних весь

год. Неприхотливых комнатных растений очень мало, в большинстве они требуют грамотного содержания и весьма капризны. Каллизия, скорее, относится ко второму типу.

Золотой ус – тропическое растение. Климат на его родине, в Центральной и Южной Америке, влажный из-за большого количества осадков, которые выпадают под влиянием пассатов, приходящих из Атлантики. Солнце в Бразилии и Мексике светит круглый год, средняя температура составляет 25 °С и выше. Зимой здесь наблюдаются частые дождливые циклоны, а летом – влажные муссонные ветры. Поэтому засушливых периодов тут практически не бывает. Атмосферное давление повышенное.

Почвы в Южной Америке в основном преобладают песчаные красно-желтые, образовавшиеся в период кайнозоя, и бурые тропические, очень плодородные по своему составу.

Размножается золотой ус вегетативным способом – с помощью побегов.

Кончики всех корешков имеют защитные колпачки, предохраняющие их от повреждений. Под этими колпачками находится нежная часть корня, обеспечивающая его рост. Выше находится всасывающая часть корня, с помощью которой растение получает необходимые ему вещества из почвы. Далее следует проводящая часть корня, по каналам которой от корней к стеблям и листьям движется питательная масса. При пересадке растения нужно следить, чтобы эти основные три части корней не были значительно повреждены. Иначе

растение может не прижиться и погибнуть.

Стебель золотого уса прямой и травянистый. Вырастая, растение требует подпорки, так как его стебли находятся под большим грузом и могут легко повредиться или переломиться.

Лист покрыт прозрачной кожицей, защищающей его от повреждения и пересыхания, но не препятствующей прохождению солнечных лучей к основной части листа. Кроме того, в этой прозрачной пленке имеются поры, позволяющие растению дышать атмосферным воздухом, получая необходимые кислород и углекислый газ. Через эти поры испаряются и излишки влаги.

Если вы решили приобрести золотой ус, то лучше приобретайте его в теплое время года, тогда он легче перенесет транспортировку и пересадку. Выбирать растение лучше молодое, которое быстрее приживется на новом месте и привыкнет к новым условиям в отличие от взрослого. При приобретении каллизии тщательно осмотрите ее, не болел ли выбранный экземпляр. Ни в коем случае не берите золотой ус, пораженный насекомыми или паразитами. Иначе появится угроза заражения для других комнатных цветов. Берите уже укорененный росток, ему будет проще освоиться на новом месте. Прежде чем переносить каллизию, следует упаковать ее в коробку или пакет, дабы избежать механических повреждений и пересыхания корней, особенно это важно в холодное время года или в жаркую сухую погоду.

Чтобы золотой ус чувствовал себя «как дома», разместите его в светлом помещении, но так, чтобы прямые солнечные лучи не попадали на листья. Если вы решили поставить горшок на подоконник, ставьте на западную или восточную сторону или затеняйте от солнца. Также не следует располагать растение близко к стеклу. Температура в комнате должна быть умеренной, зимой не ниже 16 – 18 °С. Летом золотой ус можно выносить на улицу, оставляя в затененных местах, чтобы не подвергать прямому воздействию ультрафиолетовых лучей. В осенне-зимний период и в пасмурные дни, когда света в комнате недостаточно, рекомендуется использовать подсветку. Лучше всего для этой цели подходят люминесцентные лампы, которые создают свет, похожий на дневной. Такие лампы дают красные и синие лучи, необходимые для нормального роста всех комнатных растений. Расстояние, на котором располагаются лампы, составляет приблизительно 50 см. Можно использовать также металлогалоидные и натриевые лампы, которые особенно полезны для еще не укоренившихся цветов и в периоды цветения.

Земляная смесь, в которой будет расти золотой ус, должна соответствовать тому виду почвы, в котором он растет в природе, или хотя бы быть приближенной к идеалу. Для каллизии почва готовится из перегноя, речного песка, дерна. Все компоненты примерно в равных долях смешиваются и приготавливаются за несколько месяцев до посадки. Готовый грунт можно оставить на зиму на улице для промерза-

ния для обеззараживания, после оттаивания в него можно без опаски высаживать молодое растение. Не забывайте о периодической подкормке золотого уса. Почву удобряют, добавляя в нее необходимые растению микроэлементы, такие как азот, бор, калий, кальций, железо и т. д. Удобрения можно купить в специализированных магазинах, а можно приготовить и самим, используя органические или химические компоненты. Например, смешать 1 часть навоза с 15 частями воды, оставить на неделю для брожения, периодически перемешивая. Полученной жидкостью поливать растение 1 раз в 10 дней в теплое время года. Зимой подкормка нежелательна, так как растение находится в состоянии покоя. При правильном уходе у здорового золотого уса плотные темно-зеленые листья с блестящей поверхностью и фиолетовые побеги.

Главное условие для выживания золотого уса – повышенная влажность. Поэтому его нужно регулярно опрыскивать. Горшок должен иметь поддон для воды. Рядом с отопительными приборами поставьте емкости с водой, тогда при испарении воздух будет увлажняться. Неплохо содержать каллизию, например, рядом с аквариумом, тогда воздух всегда будет влажным. Если почва сухая, растение может потерять все листья и погибнуть, поэтому следует вовремя поливать цветок.

Количество воды, затраченной на полив растения, зависит от времени года, величины горшка, возраста золотого уса. С весны до осени полив должен быть обильным и частым.

Зимой его уменьшают, дабы избежать перегнивания почвы. При поливе вода должна смочить всю поверхность грунта и пропитаться внутрь земляного кома. Определить достаточность увлажнения можно по звуку от постукивания пальцами по горшку: звонкий говорит о недостаточности полива. Поливать золотой ус следует чуть теплой отстоянной водой, летом и весной – в вечернее время, а зимой и осенью – утром. Большую пользу корням приносит рыхление почвы. Такая процедура позволяет воздуху циркулировать между ними, обогащая кислородом.

Для того чтобы каллизия нормально росла и развивалась, ей следует создать умеренную температуру. Растение нормально себя ощущает при температуре 20 °С, а в вегетационный период температура может быть и выше. В состоянии покоя температура для золотого уса может составлять 15 °С. Зимой помещение, возможно, придется отапливать с помощью обогревателей или печей, но следует помнить, что при искусственном обогреве климат, создаваемый в комнате, чересчур сухой, как в пустыне, поэтому нужно позаботиться о влажности помещения. Для обогащения комнаты кислородом летом ее надо проветривать. Неплохо иметь в помещении комнатный термометр, чтобы следить за температурным режимом.

Пересадка каллизии производится весной в том случае, если растению становится тесно в горшке. Перед пересадкой земляной ком смачивается, затем растение аккуратно

вытаскивается из горшка вместе с землей. Диаметр подготовленной емкости для пересадки каллизии должен превышать диаметр предыдущей на 3 – 5 см. На дно насыпается слой дренажа и древесного угля, потом горшок заполняется заранее подготовленной земляной смесью, в середине делается небольшое углубление, в которое и помещаются корни растения. При необходимости земля досыпается. Если корни цветка загнили или заплесневели, то их придется аккуратно очистить от земли и срезать ножом, а затем продезинфицировать раствором марганцовки. После пересадки золотой ус опрыскивают и поливают теплой водой. Молодые растения каждый год пересаживают в новые сосуды. Взрослые – раз в два года.

Размножается золотой ус очень просто – усамы (стеблевыми черенками). Самым подходящим для этого временем года является весна. Для размножения выбирают здоровый нецветущий побег или лучше несколько таких побегов. Черенок срезается на уровне 2 – 3 суставчиков и помещается в стакан с водой. После того как каллизия выпустит корни, ее пересаживают в увлажненную землю.

Если вы всерьез занялись выращиванием золотого уса, то позаботьтесь о его здоровье, заранее изучив вредителей и болезни, которым он может быть подвержен.

Самыми частыми паразитами, поражающими домашние растения, являются тли, щитовки, паутинные клещи. Золотой ус тоже им подвержен. В народе используют целый ряд

средств по борьбе с ними, а вот применять ядохимикаты в доме нежелательно.

Для того чтобы растение всегда было здоровым, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Держать золотой ус в чистоте, регулярно опрыскивать растение и протирать с него пыль. В воду можно добавлять небольшое количество мыла или настоя из полевой ромашки.

2. Регулярно убирать отмершие и пожелтевшие листья, которые следует срезать ножом или секатором.

3. Чтобы избавиться от вредителей растений и насекомых, можно посыпать почву табаком или известью.

Из-за недостатка железа в почве, а также из-за малого количества света или переувлажнения почвы может появиться опасная для растений болезнь хлороз. Выражается эта болезнь в побледнении или пожелтении листьев растения, так как из-за нехватки железа не образуется достаточного количества хлорофилла в тканях цветка. Профилактикой этого заболевания считается полив растений специальной приготовленной смесью железного купороса (из расчета 1 часть купороса на 10 частей воды). Поливать растения следует в течение месяца, обычно на ночь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.