

Юрий Борисович Корнеев

# Золотой ус и баня



Юрий Корнеев  
**Золотой ус и баня**

«Научная книга»

## **Корнеев Ю. Б.**

Золотой ус и баня / Ю. Б. Корнеев — «Научная книга»,

Банные традиции России и других стран своими корнями уходят далеко в прошлое. С давних пор люди с большим удовольствием ходят в баню и верят в ее лечебное действие. И какой русский человек не любит попариться в баньке? А вот о том, как это правильно и с большей пользой для здоровья сделать мы и расскажем в этой книге, не исключая различных способов и рецептов, приготовленных на основе такого лечебного растения, как золотой ус, для сохранения Вашего здоровья, молодости и красоты.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Характеристика растения и его применение	6
Химический состав	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Юрий Корнеев

## Золотой ус и баня

### Введение

На протяжении многих веков на Руси с лечебной целью используется множество лекарственных растений. Одни растения известны давно, хорошо изучены и широко применяются, другие еще не достаточно исследованы, поэтому их применение будет расширяться по мере накопления сведений об их целебных свойствах. Не только народная, но и традиционная медицина использует в своей практике лекарственные растения, в основном извлекая из них активные вещества, применяемые в фармакологии. В данном случае эти препараты очень сильны по своему действию, и поэтому не каждый организм их легко переносит, в то время как простой отвар или свежий сок из растений, включающий целый комплекс лекарственных веществ, приносит организму гораздо большую пользу.

Предлагаемая вашему вниманию книга состоит из двух глав. Первая глава посвящена такому лекарственному растению, как золотой ус, правилам его разведения и применения в народной медицине. Здесь также приводятся рецепты по приготовлению сока, настоев, отваров, масел, рекомендации по их применению при лечении различных заболеваний.

Народные целители, практикующие использование лекарственных растений, заметили, что их целебное действие усиливается при повышении температуры. Поэтому вторая глава этой книги посвящена русской бане. Из этой главы вы узнаете о банных процедурах разных народов мира, рекомендациях по лечению и профилактике различных заболеваний, показаниях и противопоказаниях для применения банных процедур.

## Глава 1. Характеристика растения и его применение

Уже много веков практикуется лечение различных болезней с помощью лекарственных растений. Большинство таких растений являются дикорастущими. Но и некоторые комнатные цветы обладают целебными свойствами. Среди них наиболее популярными являются алоэ и каланхоэ. Об уникальных свойствах золотого уса стало известно в прошлом веке. По мнению народных целителей, с помощью препаратов на основе золотого уса можно лечить самые разные болезни. Он входит в состав общеукрепляющих сборов, обладает иммунокорректирующим действием. Действуя как биогенный стимулятор, золотой ус помогает организму бороться со многими заболеваниями. Однако не стоит забывать об индивидуальных особенностях организма. У некоторых людей, особо чувствительных к каким-либо лекарственным веществам, золотой ус может спровоцировать аллергию или интоксикацию. Поэтому перед применением золотого уса лучше сначала проконсультироваться с врачом, чтобы знать точную дозировку и способ применения.

Официальное название золотого уса – каллизия душистая (*Callisia fragrans*). Это многолетнее травянистое растение, достигающее высоты 2 м, с длинными (до 1 м) боковыми побегами. Листья продолговато-ланцетные, имеющие длину 20 – 30 см и ширину 5 – 6 см, сверху глянцевые, темно-зеленые. Цветки мелкие, собираются в верхушечные свисающие соцветия, имеют приятный гиацинтовый аромат.

Золотой ус размножается вегетативным способом – усами. Корень растения условно можно разделить на три составные части: растущую, всасывающую и проводящую. Каждый корешок на конце имеет корневой чехлик, который защищает его от повреждений в период роста. Под ним расположена самая молодая и нежная часть растущего корня. Поэтому эта часть называется растущей частью корня.

Затем следует всасывающая часть корня. Она представляет собой поверхностные наросты клеток корня растения в виде тонких волосков. Этими волосками растение всасывает из почвы влагу вместе с питательными веществами, которые в ней содержатся.

Следующая часть растения называется проводящей и представляет собой сосудистые пучки. Это видоизмененные клетки корневой части растения, по которым проходит вода с растворенными в ней солями, завершая процесс всасывания воды корневыми волосками.

Стебель у золотого уса прямостоячий травянистый. У взрослого растения стебель испытывает большую нагрузку, поэтому требует дополнительной его подвязки или подпорки, так как является очень хрупким и ломким.

Основные листья бесчерешковые, имеющие линейную форму. Лишь недоразвитые листья на концах усов имеют черешки, с помощью которых они крепятся.

Лист с обеих сторон покрыт прозрачной кожицей, которая предохраняет поверхность от высыхания, препятствуя испарению влаги изнутри растения. Однако этот поверхностный слой очень хорошо проводит солнечный свет внутрь листа к хлорофилловым зернам.

В кожице имеются мельчайшие парные щели, которые называются устьицами. Через устьица растение осуществляет дыхание, поглощая из окружающей среды воздух вместе с углекислым газом. Через устьица же испаряются и излишки влаги изнутри листа.

Золотой ус в молодом возрасте по внешнему виду очень напоминает молодую кукурузу. Его ствол и удлиненные тонкие листья в этот период роста очень трудно отличить от кукурузы: они имеют такой же размер, рост и даже цвет. Сходство с кукурузой золотой ус утрачивает по мере своего роста. Во взрослом виде, когда у растения развиваются все его составляющие части (листья, усы, ствол, цветы), оно больше становится похожим на заморское экзотическое растение.

Каллизия душистая относится к семейству коммелиновых, насчитывающему более 500 видов. Эти растения довольно прихотливые, поэтому для успешного произрастания им необходим жаркий влажный климат, такой как на родине каллизии душистой – в Мексике. Местное население на протяжении многих веков знает о целебных свойствах золотого уса и широко применяет его в качестве лекарственного растения.

В Центральной и Южной Америке климат формируется под влиянием пассатов. Приходящие с Атлантики пассаты приносят очень много осадков, а засушливого периода практически не бывает.

В течение года приток солнечной энергии к земной поверхности на этой территории практически не меняется. Поэтому температура круглый год превышает 25 °С.

Почвы во влажно-тропических и субтропических лесах Центральной Америки красно-желтые.

В этих зонах земного шара произрастают представители флоры тропической области. Это многочисленные агавы, кактусы, кипарисы, юкки, вечнозеленые дубы. Наиболее известные нам растения, которые произрастают в Евразии, можно встретить и здесь. К их числу относятся сосна, можжевельник и травянистые растения: полынь, солянка, горечавка, герань, кислица, лопух, ковыль и многие злаковые культуры. Эти зоны богаты растительностью, где уживаются растения различных зон и поясов. Центральная и Южная Америка – это родина каучуконосов, какао, дынного дерева (или папайи), арахиса, перца, табака, авокадо, подсолнечника, тыквы, картофеля, томатов, фасоли и георгинов. Здесь же растет золотой ус.

Одной из разновидностей золотого уса является каллизия изящная (*Callisia elegans*). Это многолетнее травянистое растение, имеющее ползучие стебли и удлинённо-яйцевидные листья с заостренной верхней частью. Поверхность листьев темно-зеленая, бархатистая, с серебристыми прожилками, слегка опушенная. Тыльная сторона листа окрашена в фиолетовый цвет с зеленоватым отливом. Цветы у каллизии изящные, белые, посажены в парные завитки на верхушки побегов.

Еще один «родственник» – дихоризандра (*Dichorisandra*). Свое название она получила от греческого *Dis* – «два», *Choriz* – «раздельный» и *Andros* – «мужчина». Родиной ее считаются Бразилия и Перу. Растение красиво цветет и выращивается как декоративное.

Другое растение из этого семейства – зебрина пурпуза (*Zebrina purpurea* Bruckn), отличающаяся ветвистостью стебля и яркой окраской листьев, которые могут быть фиолетово-красными, оливково-зелеными. Свет их меняется в зависимости от освещения. Зебрина пурпуза почти не требовательна к освещению, поэтому может расти в затененных участках зимних садов, мини-оранжерей и в комнатах с окнами, выходящими на северо-западную затененную сторону.

К этому же семейству относится цианотис (*Cyanotis Don*). У этого растения голубые цветы, которые замечательно сочетаются в композициях со многими другими комнатными растениями, особенно если они находятся в подвесных кашпо.

Распространена среди любителей и дихоризандра букетоцветная, относящаяся к числу многолетних трав. Она очень высокая (может достигать высоты 2 м). Стебли данного «сородича» золотого уса чаще всего ветвистые. У взрослого растения длина листьев может быть до 30 см, а ширина – в пределах 10 см. В дикой природе данный вид цветет фиолетовыми красочными цветами с завитками в виде метелок. Отцветая, растение плодоносит и, после того как стебель отмирает, впадает в состояние относительного покоя.

Сидерасис (*Siderasis Raf*) получил свое название от греческого *Sideros* – «железо». Поверхность его листьев и стеблей плотно покрыта «броней» из коричневых волосков. Растение многолетнее, травянистое, с коротким стеблем и листьями-розетками, которые крепятся на длинных черешках. Цвет их оливково-зеленый, посередине имеется серебристая полоска. У

взрослого растения листья достигают больших размеров. Цветет голубыми или фиолетовыми цветами, состоящими из трех лепестков. Сидерасис неприхотлив, хорошо приспосабливается в любых условиях, однако у нас он известен мало. Его родина – Бразилия.

Сеткреазия пурпурная (*Setcreasea purpurea* Boom) имеет слегка опушенные листья пурпурно-зеленого или лилового цвета. Растение цветет розовыми цветами. Выращивать его лучше на окнах, выходящих на юг, потому что оно светолюбиво. В теплое время года сеткреазию лучше поместить на балкон, веранду или террасу. В случае недостатка прямых солнечных лучей данная разновидность золотого уса вытягивается, листья меняют свою окраску. Сеткреазия нуждается в обильном поливе и постоянном опрыскивании листьев теплой водой.

В качестве декоративного комнатного растения чаще всего используется кампелия (*Campelea*), родиной которой являются Мексика и Бразилия. Ее яркие бело-зеленые листья с бороздкой по центру и фиолетово-красной обводкой по краям крупнее, чем у большинства представителей этого вида. Поверхность листьев гладкая и блестящая, поэтому при поливе и опрыскивании вода на них не задерживается и легко скатывается. Это растение отличается от вышеназванных тем, что листья у него собраны в розетки, а цветы представляют собой корзиночки из трех лепестков. Отличается оно и размножением: дает молодые побеги придаточными корешками, цепляясь стеблями за верхний почвенный слой. Предпочитает влажные тропические и субтропические леса, заболоченные места, теневые участки. Чаще всего этот экземпляр можно встретить в оформлении фойе и холлов различных учреждений и организаций. Один из представителей данного рода назван в честь французского путешественника Палисо де Бовуа – палисота (*Palisota*). Этот вид очень распространен и насчитывает более 20 подвидов. Хотя данное растение неприхотливо, в комнатных условиях выращивают его очень редко, так как оно очень теплолюбиво.

## Химический состав

Первые в России научные исследования химического состава золотого уса были произведены в Иркутском медицинском институте на факультете фармакологии. Результаты показали, что в структуре каллизии присутствуют биологически активные вещества из группы флавоноидов и растительных стероидов. Кроме того, растение содержит комплекс витаминов и минеральных веществ. Иммуномоделирующее действие золотого уса достигается сочетанием в его составе витамина С и биофлавоноидов Р-витаминного действия. Рутин, относящийся к флавоноидам, защищает витамин С от разрушения и повышает его активность в 20 раз. В отличие от многих других биоактиваторов фитостеролы и флавоноиды не являются токсичными веществами, но это не говорит о том, что препараты, содержащие эти вещества, можно употреблять бесконтрольно, не соблюдая дозировку.

Сердечные гликозиды относятся к группе сложных органических соединений, которые специфическим образом действуют на сердечную мышцу. Современная наука пока еще не нашла аналогичных заменителей данного вида соединений. Кроме того, в их состав входят кислород, углерод, водород, сера, а также кислота и азот. Именно гликозиды придают вкус и аромат растительным продуктам. Они представляют собой нелетучие твердые кристаллические вещества, имеющие сложное строение и состав, горькие на вкус. В состав гликозидов входят различные сахара, чаще в виде глюкозы, которые соединяются с другими органическими веществами, образуя аглюконы.

Сердечные гликозиды содержатся в ряде растений, но особенно ими богаты виды, произрастающие в тропических и субтропических зонах земного шара. В них накапливается более 30 соединений, которые очень близки по своему химическому составу. К числу этих ценных растений относится золотой ус. В зонах с более суровыми климатическими условиями эти растения выращиваются в помещениях.

В клеточном соке различных органов золотого уса содержатся гликозиды, особенно в его листьях и усах-суставчиках. Вступая в реакцию с кипящей водой или спиртом, гликозиды разлагаются на составляющие части в виде сахаров и различных аглюконов, которые оказывают лечебное действие на организм человека.

Мощными природными антибиотиками являются фитонциды – органические вещества сложного химического состава, получаемые в процессе обмена веществ и обладающие сильными антимикробными свойствами. Фитонциды относятся к числу летучих химических веществ.

В золотом усе много витаминов. Они относятся к группе органических соединений, отличаются разнообразием химической структуры и в малых количествах, но при постоянном их поступлении необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Витамины регулируют процесс обмена веществ в организме человека, сопутствуют усвоению белков, жиров и углеводов.

Растение содержит антраценпроизводные природные гликозидные соединения, которые обладают слабительным действием. Это свойство используется в составе препаратов, выводящих камни из почек и мочевого пузыря, а также при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В золотом усе содержатся липиды, относящиеся к числу природных соединений, которые хорошо растворяются в органических растворителях, но не растворяются в воде. Это жиры и жирные масла, которые чаще всего накапливаются в семенах и плодах растений. Они используются при изготовлении гормональных, слабительных препаратов или твердых мазей для наружного применения.

Полисахариды, содержащиеся в растении, – глюкозидные природные соединения, которые представлены в виде углеводов. Широкое применение они находят при лечении заболеваний органов пищеварения и верхних дыхательных путей.

Золотой ус содержит:

1) алкалоиды. Они представляют собой сложные азотосодержащие органические соединения. Содержатся в соке в виде солей щавелевой, лимонной или яблочной кислоты, которые концентрируются во всех частях растения. Количество и место их накопления зависят от возраста экземпляра и условий его произрастания. Это группа сильнодействующих болеутоляющих, желчегонных и успокаивающих соединений, которыми богато данное растение;

2) дубильные вещества. Представляют группу природных веществ, соединенных с белками. Их содержат все виды трав, хотя количество этих веществ в них различно. В лечебных целях дубильные составляющие используются в качестве вяжущих средств, препятствующих развитию воспалительного процесса. Это происходит путем образования специфической пленки на слизистых оболочках органов. В соединении с солями тяжелых металлов или алкалоидами они служат в качестве универсальных противоядий, которые давно известны в народной медицине;

3) горечи. Относятся к природным соединениям, рефлекторно действующим на железы внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта, усиливающим и нормализующим их работу;

4) сапонины. Они широко распространены в природе растений. Содержащие сапонины настойки, отвары, сборы, экстракты из растений, к числу которых относится и золотой ус, используются для лечения заболеваний бронхов (как отхаркивающее средство), как противовоспалительные средства и средства, стимулирующие водно-солевой обмен в организме;

5) кумарины. Это природные соединения, которые широко распространены в природе;

6) эфирные масла. Представляют собой летучие смеси, которые встречаются более чем в 3000 видов растений. Поэтому настои, отвары, сборы, экстракты из лекарственных растений, богатых эфирными маслами, применяются как противовоспалительные, успокаивающие, отхаркивающие и иные средства. Кроме того, эти масла расширяют кровеносные сосуды, оказывая тем самым благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы человека;

7) смолы. Встречаются практически во всех растениях. Особенно много смол содержат тропические разновидности, и в золотом усе они тоже есть;

8) ферменты. Содержатся в клетках золотого уса и выступают в качестве катализаторов. Они нормализуют обмен веществ в организме человека, ускоряя химические процессы;

9) микроэлементы. Жизненно необходимы для человека, особенно для его крови (плазмы).

Одно и то же растение в разные периоды своего роста и развития содержит различный комплекс биологически активных и сопутствующих веществ. Поэтому сбор растения или его лечебных частей стоит осуществлять в определенные сроки, когда растение наиболее ценно в качестве лечебного препарата.

Лечебными свойствами обладают химические соединения: одно или несколько веществ. Чаще всего это различные алкалоиды и глюкозиды. Лечебные химические соединения могут содержать как все части растения (корень, листья, стебли, цветы, семена, усы), так и одно или несколько из них.

На химический состав растения и его лечебные свойства оказывают влияние многие факторы: вид, место произрастания, время сбора, условия сушки и хранения.

Растение, помещенное в не подходящие для накопления лекарственных веществ условия, может почти полностью их утратить. Поэтому, выращивая комнатные экземпляры, предназначенные для лечебных целей, необходимо соблюдать определенные правила. Они касаются условий выращивания, ухода, сбора и сушки данного растения.

Слизи выделяются из золотого уса в результате его кипячения. Разбухая и растворяясь в воде, они распадаются на различные сахара, которые действуют на внутренние слизистые оболочки органов человека обволакивающе и смягчающе.

В соке золотого уса содержатся различные красители, или пигменты, которые также имеют целебные свойства.

Минеральные вещества нормализуют работу жизненно важных органов человеческого организма, способствуя выработке защитных антител и участвуя в окислительно-восстановительных процессах.

Ряд сопутствующих веществ, таких как полисахариды или дубильные вещества, в некоторых лекарственных растениях удлиняют срок действия основных биологически активных веществ. Этот фактор особенно важен при лечении хронических заболеваний. Другие сопутствующие вещества, напротив, снижают действие основных биологически активных веществ. Это также нужно учитывать при приготовлении лекарственных препаратов.

## **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.