

Аурика Луковкина

# Золотой ус и ваша молодость



# **Аурика Луковкина**

## **Золотой ус и ваша молодость**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8918879](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8918879)*

*Золотой ус и ваша молодость / А. Луковкина: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Книга, которую вы держите в руках, поможет больше узнать о чудесном растении – золотой ус, о его лекарственных свойствах, применении в различных рецептах для сохранения здоровья, красоты и молодости вашей кожи, волос, тела и состояния в целом.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Золотой ус – домашний лекарь	7
Знакомство с золотым усом	7
Семейство коммелиновых	11
Выращивание и размножение золотого уса	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Аурика Луковкина**

## **Золотой ус и ваша молодость**

### **Введение**

Молодость, здоровье, красота, подтянутая и стройная фигура – об этом мечтает каждый человек. Но часто происходит совсем наоборот. Человек не задумывается о своем здоровье, пока что оно не напомнит о себе. Многие факторы влияют на наш организм. Это и загрязненная окружающая среда, и неправильное питание, и вредные привычки, стрессы. В этом безумном мире мы больше заняты карьерой и личными переживаниями, чем своим здоровьем. А ведь именно от него зависит наша молодость. Не каждый человек смолоду заботится о своем здоровье. Кажется что красота, данная нам от природы, будет с нами до конца наших дней. Но, как не печально это признавать, это не так. От внешнего вида человека зависит в наше время многое. Приятно видеть цветущего, жизнерадостного человека, со здоровым цветом лица, сияющими глазами и приятной улыбкой. Внешний вид очень многое может рассказать нам о человеке. Поэтому при приеме на работу работодатели в первую очередь смотрят,

как выглядит человек, как он разговаривает, как может показать себя. Если вы не можете изменить свой характер, поведение, то внешний вид — это полностью в вашей силе.

Все стремятся продлить свою молодость. Есть много способов сделать это. О правильном питании и здоровом образе жизни говорилось очень много. Но сегодня я хочу поговорить о косметологии. Не только женщины, но и мужчины стремятся хорошо выглядеть, используя при этом разнообразные крема для лица и тела, гели для умывания, всевозможные скрабы, шампуни, тоники. Косметических средств очень много. Но, стремясь к совершенству, люди не задумываются, что большая часть этих средств — сплошная химия. Неправильный подбор того или иного средства может испортить кожу, вызвав аллергию, зуд, покраснение и шелушение. Все эти последствия связаны с реакцией на химические компоненты препаратов. Избежать этого очень просто. Стоит лишь посмотреть вокруг себя. Нас окружают сотни целебных растений, которые могут заменить все косметические средства. Многие растения биологически активные и своими свойствами ни чем не уступают лекарственным препаратам. Встретить этих целителей можно где угодно: в лесах, степях, горах, пустынях и даже на болотах. С древнейших времен люди используют лекарственные растения. Опыт применения накапливался веками и привел к созданию народной медицины. Даже употребляемые в пищу растения обладают полезными свойствами. Нужно только правильно их приме-

нять. Собирать растения можно с ранней весны и до поздней осени, нужно только безошибочно распознавать их и отличать от них похожих.

Много ценных и полезных растений можно обнаружить, не выходя из дома, на своем подоконнике. Они не только создают приятную атмосферу в доме, но и являются домашними лекарями. В этом есть свои плюсы. Не нужно часами ходить по лесам, полям и горам в поисках растения. Не нужно дожидаться времени его цветения, а потом дожидаться сбора. Эта книга расскажет вам о комнатном растении золотой ус. Вы узнаете, что это не только декоративное, но и лекарственное растение, с широким спектром действия. Не стоит рассматривать эту книгу как самолечебник. Лекарственные свойства золотого уса до конца не изучены. Следует заметить, что это лекарственное растение относится к сильнодействующим растениям. Содержащиеся в нем биологически активные компоненты могут самым неожиданным образом подействовать на организм. Проявляя интерес к данному лекарственному растению, всегда нужно иметь в виду, что при неумелом и неумеренном употреблении, можно не только не улучшить здоровье, но и нанести ему вред. Если у вас есть хронические заболевания, перед началом использования золотого уса обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, узнайте, не может ли растение вызвать у вас какие-то побочные явления, и НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ УКАЗАННУЮ ДОЗИРОВКУ!

# **Глава 1. Золотой ус – домашний лекарь**

## **Знакомство с золотым усом**

Растительные богатства нашего мира неисчерпаемы. Много столетий подряд люди разных стран, национальностей и вероисповедания пользовались народной медициной. Опыт врачевания лекарственными травами накапливался и сохранялся, передаваясь из одного поколения в другое. Каждое растение имеет свою целебную силу, на изучение которого уходит много лет. Многие специалисты призваны нам помочь разгадать волшебную силу природы. Но не только дикорастущие растения обладают такой силой, оказывается, что и комнатное растение может творить чудеса. В наше время стремительно возрос интерес к таинственному золотому усу. Что же мы знаем о нем?

Золотой ус обладает уникальными целебными свойствами и имеет множество народных названий. Как только не называют это чудесное растение: и «домашний женьшень», и «венерин волос», и «дальневосточный ус», и «кукурузка», и «живой волос», и «китайский ус». Но все таки научное название этого растения – каллизия душистая. Это много-

летнее растение произрастает в тропических и субтропических областях Америки, Азии, Африки и Австралии. Оно распространяется как декоративное, но при этом имеет уникальные целебные действия. Пользуясь народной популярностью, ученые всего мира исследуют золотой ус. Растение это до конца не изучено, но некоторые его лекарственные свойства уже подтверждены.

По своему внешнему виду каллизия немного напоминает обычную кукурузу (отсюда и одно из народных названий – «кукурузка»).

Каллизия душистая (*Callisia Fragrance*) – довольно крупное растение, не типичное для этого рода, с двумя типами побегов. Родиной этого растения считается Мексика. Одни побеги прямостоячие, мясистые, от 70–80 см до 2 м высоты, с нормально развитыми листьями, другие – горизонтальные с недоразвитыми листьями, длинными трубчатыми влагалищами. Листья, нормально развитые, длиной 20–30 см, а шириной 5–6 см, мясистые с влагалищами, несущими по краю ресничками. Цветки мелкие, менее 1 см в диаметре, собраны в метельчатые соцветия, душистые. Чашелистики беловатые, полупрозрачные, лепестки белого цвета. Запах очень приятный и похож на аромат гиацинтов. Целебные свойства растение приобретает лишь тогда, когда на лиано-подобных отростках образуется не менее 9 полноценных суставчиков, и они приобретут коричнево-фиолетовый цвет. Своим видом эти отростки напоминают усы, чем и объяс-



няется название растения. В домашнем обиходе встречается каллизия изящная. Ее листья достигают длиной 5–7 см и шириной 2,5–3 см. Сверху листья бархатисто-темно-зеленые, с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам. Снизу – фиолетово-зеленые или просто фиолетовые.

Лекарственные препараты, созданные из растений, всегда пользовались популярностью среди населения. И дело не только в доступности и дешевизне, но и в положительных результатах. Но не следует забывать, что неправильное использование и применение того или иного средства может нанести вред. В 1980-е годы, когда в нашей стране сильно заинтересовались каллизией душистой, один исследователь неосторожно присвоил ее достоинства дихоризандре. Принимая лекарства, настои, мази, люди безуспешно пытались вылечить декоративным цветком. Поэтому, начиная лечение, необходимо иметь точное представление о растении, которое вы собираетесь использовать, во избежание возможных осложнений.

Например, каллизия душистая изучалась еще более 20 лет назад в Иркутском медицинском институте на фармацевтическом факультете под руководством профессора Семенова. В ходе изучения было выявлено, что при употреблении внутрь сильно повреждаются голосовые связки, голос садится и восстановление его затруднительно. А наружное употребление дает значительный эффект при заживлении тро-

фических язв, успокаивает боль при глубоких ожогах, заживляет их, исцеляет отмороженные конечности. Однако даже при наружном употреблении необходимо прежде посоветоваться с врачами.

# Семейство коммелиновых

Золотой ус, или каллизия душистая, относится к семейству коммелиновых. Родиной этого растения является Южная Америка. Это многолетнее растение больше распространено как декоративное, хотя некоторые виды очень полезны и используются в медицине. Семейство насчитывает около 50 родов и 500 видов, но больше всего видов, около 12, насчитывается в Центральной и Южной Америке и на Антильских островах.

Самые популярные из них это каллизия душистая, дихоризандра, традесканция. Золотой ус, или, как его еще называют, «кукурузка», относится скорее к виду каллизия душистая, а не к дихоризандре (*Dichorisandra Milkan*). И именно у каллизии от нижних узлов стебля отходят горизонтальные побеги – усы! У дихоризандры нет усов, листья намного короче и имеют цветные полосы, цветки у нее сиреневые и собраны в метелки. Это многолетнее травянистое растение с клубневидным корневищем и высокими (0,8–1 м, редко 2 м) простыми, реже ветвистыми, вздутыми в узлах стеблями. Окультурили это растение более 150 лет назад. Это растение очень любят за его неприхотливость. Оба эти рода очень распространены в нашей стране и очень любимы в наших комнатах. Но следует не забывать, что два этих вида, хотя и входят в одно семейство, но они обладают совершен-

но разными лечебными свойствами. Многие виды этого семейства культивируются как декоративные. Одно из таких растений традесканция. Название это растение получило по имени английского ботаника XVII века Джона Традесканта, который и ввел это растение в культуру. Его еще называют «бабы сплетни» за длинные, быстро растущие, перепутанные между собой, свисающие плети. В природе она растет, где много влаги и мало света, в болотных, тропических лесах. Размножается вегетативно, выпуская корни на конце стебля. В домашнем цветоводстве она встречается очень часто. Ее очень любят за красоту и неприхотливость. Зелено-фиолетовые листья придают ей очаровательный вид, а ее длинные ползучие стебли опутывают горшок, создавая подобие парика. Традесканцию можно встретить где угодно. Она встречается в офисах, детских садах, магазинах, поликлиниках, школах, в жилых помещениях. У традесканции насыщенный цвет, и поэтому она очень приятна для глаз. И в то же время она очень неприхотлива. Она не требует особого ухода. Уезжая в отпуск или на дачу, не стоит беспокоиться, что она осталась без присмотра. Традесканция вполне может обходиться без полива в течение двух недель. Если, приехав, вы обнаружили, что ваш цветок подвял, не расстраивайтесь, стоит лишь полить его водой, и он вновь оживет и зазеленеет. Состав почвы не очень важен для традесканции, ее необязательно все время удобрять и подпитывать. Важное правило по уходу за ней лишь одно – нужно как можно чаще

взрыхлять землю, давая больше доступа воздуха к корневой системе. Знакомы и такие случаи, что традесканция могла существовать совсем без почвы. Ее переплетенные корни достаточно поливать водой и все!

Еще одно преимущество традесканции – она очень быстро растет. Едва укоренившись, она выпускает все новые побеги. И очень скоро своими ветвями она может скрыть горшок.

В нашей стране традесканция стала популярна с конца XIX века. Она считалась только декоративным растением, никто и подумать не мог, что она обладает лечебными свойствами. Позднее, когда в нашей жизни появилась бытовая техника и высокие технологии, ученые доказали, что традесканция имеет свойство снижать степень воздействия на человека электромагнитного излучения и даже гасить колебания от электромагнитных приборов. Этим она и заинтересовала ученых. Как выяснилось, с давних времен народные целители Мексики и Венесуэлы, родины этого растения, использовали это растение. Из листьев традесканции делали компрессы, лечили нагноения, порезы, и даже трофическую язву.

Когда ученые начали изучать родственницу традесканции – каллизию душистую, то окончательно уверовали в ее целебные свойства. Предполагалось, что растения одного семейства, и развивающиеся в одних климатических условиях, должны быть похожими своими целебными свойствами.

И они оказались совершенно правы. Лечебным растением традесканция считается благодаря наличию в ее тканях различных веществ нескольких групп. Не обладает сильнейшей биологической активностью золотого уса, один из подвигов традесканции – зебрина. Это многолетнее травянистое растение с ползучими приподнимающимися листьями, длиной 4–6 см, шириной 2,5–3 см. Поражает зебрина своим насыщенным цветом. Листья у нее сверху красновато-зеленые по средней жилке и краю с двумя широкими продольными серебристо-белыми полосками, снизу фиолетовые. Цветки у нее немногочисленные, интенсивно-розовые, в парных завитках. Зебрина часто приводится в садоводческой литературе под названием *Tradescantia zebrina* Loud.

Лечебным растением традесканция считается благодаря наличию в ее тканях различных веществ нескольких групп. Среди них присутствуют фитонциды – органические вещества самого различного химического состава, образующиеся в растениях в процессе обмена веществ, способные убивать микробы. Считается, что летучие фитонциды придают бодрость больному человеку.

Сильнейшее антибактериальное свойство есть у всей группы коммелиновых. Но традесканция даже превзошла золотой ус в этом. Считается, что в доме, где живет традесканция, люди реже подвержены простудным заболеваниям. Кроме антибактериального действия, эта группа фитонцидов способна оказывать и противовирусное действие. Исследо-

вания показали, что традесканция способна справиться даже с палочкой Коха – возбудителем туберкулеза, оказать воздействие на которого довольно сложно. Кроме фитонцидов, есть еще одно биологически активное вещество – инулин. Он улучшает показатель углеводного обмена и участвует в обменных процессах, обеспечивая организм человека жизненной энергией, улучшает липидный обмен, положительно влияет на кишечную флору. Он замещает глюкозу, когда она не усваивается клетками, поэтому его можно применять больным с сахарным диабетом.

Все виды можно использовать в различных лекарственных формах. Но наиболее эффективные – свежо-выжатый сок или кашица из листьев растения. Но в этом способе есть недостаток, целебные свойства сорванного листа и сока сохраняются всего 2–3 часа. Чтобы сохранить целебные свойства, были разработаны другие лекарственные формы: бальзамы, мази, спиртовые настойки, водные настои и порошок из сушеных листьев. Традесканция очень чувствительна к температуре, поэтому ее нельзя не только кипятить, но даже заливать крутым кипятком. Ее целебные свойства при этом пропадают.

Использование зебрины в качестве лекарственного препарата очень простое. Для лечения порезов, язв и гнойных ран не нужно делать специального лекарства. Стоит лишь смочить рану свежееотжатым соком, а затем приложить компресс из кашицы, из свежих листьев. Для этого всего лишь нужно

пропустить листья через мясорубку. Затем положить приготовленную кашицу поверх марли, сложенной в 2–3 слоя, на пораженное место. Сверху нужно приложить еще прослойку из марли и зафиксировать бинтом так, чтобы перекрыть доступ воздуха. Очень эффективен способ наложения тампона, пропитанного свежееотжатым соком, при различных кожных воспалениях, фурункулах и чириях. Необходимо взять марлевый тампон и пропитать его свежееотжатым соком, подогретым до комнатной температуры. Приложить и зафиксировать. Продолжительность процедуры не должна превышать 2 часов. Для лечения пародонтоза достаточно пережевывать перед едой по одному листику традесканции, не глотая, а потом то же самое повторять после еды. Сок растения, выделяемый при пережевывании, обеззараживает полость рта и обрабатывает десны. Процедуру следует также повторить на ночь, после того как почистили зубы. Можно также приготовить 30 %-ную водочную настойку из зебрины: возьмите горсть свежих листьев и залейте стаканом кипятка. Настаивать в прохладном месте 7,5–8 часов. После того как настойка отстоится, ее нужно процедить и перелить в тару с хорошо закрываемой крышкой. Хранить настойку в холодильнике, но не больше 2 суток. После истечения срока хранения целебные свойства настойки пропадают. Применять настой можно при ангине, при болях в горле, при воспалении миндалин полоскать. При насморке нужно смочить марлевый тампон настоем и заложить в ноздри. Если насморк



не проходит и настой не помогает, следует повторить процедуру, но со свежееотжатым соком. Соком можно также полоскать горло при различных гнойных заболеваниях, в том числе и ангине.

Спиртовую настойку можно также использовать при инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Не следует использовать настойку в чистом виде, а только 30 %-ную. Нужно 100 мл воды смешать с 30 мл настойки, принимать перед приемом пищи или во время еды 6–8 раз в день.

Настой в подобных случаях можно использовать и для клизмы. Процедуру следует проводить 2–3 раза в день. Также это средство помогает при сильных пищевых отравлениях.

Золотой ус, зебрина очень полезные растения. Они практически не вызывают побочных явлений. В чем-то зебрина является даже лучше каллизии, которая является сильным аллергеном. В случае аллергической реакции на золотой ус зебрина может явиться хорошей альтернативой. Обладая почти одинаковыми лечебными свойствами, золотой ус и зебрина все же разные растения. Не следует этого забывать, а совмещать препараты разных растений категорически не следует. Ведь взаимодействие биоактивных веществ в этом случае невозможно предсказать, и последствия возможны самые тяжелые.

# **Выращивание и размножение золотого уса**

Золотой ус – растение очень неприхотливое. Не требует-ся величайших усилий посадить и вырастить его в домашних условиях. При хорошем уходе золотой ус может вырасти в комнатных условиях до 1 м. Самые благоприятные условия для жизни и роста золотого уса создать не представляет труда. Для этого необходимо запомнить несколько важных сведений. Золотому усу необходимо хорошее освещение, но растение не любит находиться под воздействием прямых солнечных лучей. Лучше всего для растения подойдет подоконник в светлой комнате без балкона, желательно не на южной стороне, а на северной, северо-восточной или северо-западной. Самое главное, чтобы растение не подвергалось прямым попаданиям солнечных лучей. Для очищения листьев от пыли и лучшего восприятия света листья растения необходимо протирать влажной тряпочкой. Чтобы влага с листьев не испарялась слишком быстро, процедуру лучше проводить вечером. Летом растение рекомендуется высаживать в почву, чтобы оно впитывало ультрафиолетовые лучи, которые необходимы ему для выработки в тканях ферментов, которые очень благоприятно влияют на наш организм. Если у вас нет возможности высаживать растение, не огорчайтесь, ему подойдет и ваш балкон или лоджия. Обрати-

те внимание, что оконное стекло задерживает ультрафиолетовые лучи, и, перенося растение на застекленный балкон или лоджию, стоит устранить это препятствие, т. е. открыть стекло. Еще один важный момент. Растение не должно находиться на сквозняке. Оно этого не любит. Поливать растение нужно водой комнатной температуры, лучше всего отстоянной. Растение очень любит влагу, поэтому поливать его нужно часто и обильно. В теплое время года, когда вода из почвы легко испаряется, лучше всего поливать его через день, а в холодное время года – не чаще двух раз в неделю. В горшке, в котором посажено растение, обязательно должны быть отверстия для оттока влаги, чтобы корневища растения не загнивали. Чтобы отверстия не забивались землей, на дно горшка рекомендуется насыпать слой дренажа. Так же необходимо регулярно рыхлить верхний слой почвы для лучшего доступа воздуха к корням. Особое внимание уделите почве. Сейчас в цветочных магазинах или садово-огородного профиля можно без труда приобрести уже удобренную землю для посадки цветков. Но можно и самим без особого труда легко удобрить почву для посадки.

# 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.