

Аурика Луковкина

# Золотой ус и 4 группы крови



# Аурика Луковкина

## Золотой ус и 4 группы крови

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8918897](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8918897)*

*Золотой ус и 4 группы крови – 2 / А. Луковкина: Научная книга; 2013*

### Аннотация

Если вы спросите у любого своего знакомого, какая у него группа крови, то сильно удивите его этим вопросом. Большая часть людей просто ничего не знает о своей группе крови. Какое значение она имеет? Почему их существует целых четыре?

Практически никто и не задумывается, что это значит – иметь ту или иную группу крови, и чаще всего сталкивается с этим лишь в случае необходимости переливания крови.

Кровь – это нечто большее, чем просто густая красная жидкость, питающая все органы и ткани нашего организма. Это еще и сложная информационная структура. Ее состав говорит о том, кто мы такие, зачем пришли на Землю, каковы индивидуальные особенности нашего характера и темперамента, чем нам лучше заниматься, с кем общаться, как питаться. Ее особую, почти божественную роль в своем существовании люди ощущали с древних времен.

Наша книга рассказывает о том, как можно применять золотой ус при лечении людей с различными группами крови,

даны рекомендации по профилактике заболеваний с помощью соответствующей диеты.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Целительный золотой ус	9
На что похож золотой ус	9
Как правильно ухаживать за золотым усом	13
Целебная сила золотого уса	23
Как правильно применять золотой ус	41
Признаки передозировки	45
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Аурика Луковкина**

## **Золотой ус и 4**

### **группы крови – 2**

## **Введение**

Вы, наверное, уже наслышаны о чудодейственном растении, пришедшем к нам из далекой жаркой Мексики, но прекрасно прижившемся на наших подоконниках и даже дачных участках – каллизии душистой, или золотом усе. Что ж, это не удивительно. В наше время все больше людей страдают разнообразными хроническими недугами, чему в первую очередь способствует часто весьма неблагоприятная экологическая обстановка, не говоря уже о прочих отрицательных факторах. Вполне логично при этом, что мы все ищем способ если не восстановить полностью, то хотя бы поправить свое здоровье, и было бы, по меньшей мере, странно, если бы при этом отмахнулись от возможностей, предоставляемых нетрадиционной медициной. Впрочем, и медицина традиционная уже начинает пристально присматриваться к золотому усу, исследователи не оставляют без внимания это неброское растение, обладающее поистине уникальными лечебными свойствами. Даже у безнадежных раковых больных, ре-

шившихся попробовать целебную силу этого растения, были случаи заметного улучшения состояния, а порой они находили и путь к выздоровлению!

На самом деле никакого волшебства в этом растении нет. Чудо излечения обусловлено высокой концентрацией в золотом усе биологически активных веществ и витаминов, жизненно необходимых человеку. И самое главное – они содержатся в этом растении в наиболее легко усвояемых формах, и потому оно обладает огромным преимуществом перед синтетическими лекарственными препаратами. Антисептическое и ранозаживляющее действие растения также поистине уникально. На своей родине, в Мексике, золотой ус растет возле каждого дома, и его часто применяют так же, как мы подорожник. Но нельзя не признать – он гораздо эффективнее подорожника.

Но все-таки в традиционной медицине еще не перешли к непосредственному использованию для лечения препаратов на основе золотого уса, хотя исследования ведутся уже довольно давно. Народная же медицина, как и во многих других случаях, и тут впереди – количество рецептов разнообразных настоек, отваров, компрессов из золотого уса поистине огромно, особенно учитывая все варианты лечения каждой болезни. Кстати, и список недугов, от которых может помочь золотой ус, весьма впечатляет.

О том, как и от чего лечит золотой ус, написано много книг. Для чего же повторяться, если все, что о нем извест-

но, уже описано у других авторов? Ну, во-первых, эта книга может стать для кого-то начальной ступенью в познании тайн этого удивительного растения, и о некоторых его важных особенностях, следовательно, непременно следует упомянуть. А во-вторых, есть все же некое отличие ее от остальных. Это не сборник рецептов, а, скорее, практическое пособие, учитывающее некоторые нюансы применения лекарств на основе золотого уса. В некоторых книгах встречается разделение рецептов по болезням, к примеру, использование золотого уса при болезнях дыхательных путей. Ну а здесь применим еще один возможный подход – особенности применения золотого уса при лечении людей с разными группами крови.

Нередко ведь бывает и так, что рецептура соблюдена с точностью до грамма, условия хранения соответствующие, применяется средство строго по инструкции, а желанного результата что-то нет и нет. А все потому, что присутствует некий неучтенный фактор, о котором человек даже и не подозревает. Не секрет, что зачастую успех лечения зависит от того, насколько хорошо вам известны индивидуальные особенности вашего организма. И чем же еще, как не такой особенностью, является та или иная группа крови? Потому что то, что годится для человека, допустим, с первой группой, может совершенно не действовать на того, у кого четвертая группа. И наоборот. Эта книга поэтому и полезна, она поможет вам учесть все тонкости и получить желаемый результат.

И разговор пойдет не только о самом по себе золотом усе, но и о типах личности, соответствующих каждой из групп крови, а также о профилактике заболеваний с помощью диетического питания, которым наиболее подвержены люди с соответствующей группой крови. Ведь только в комплексе лечение может быть эффективным.

Но рваться с корабля на бал не стоит, поэтому для тех, кто только недавно узнал о золотом усе, следует сначала рассказать поподробнее о том, что же это за растение, как за ним ухаживать и как правильно использовать в лечебных целях.



# Глава 1. Целительный золотой ус

## На что похож золотой ус

«Когда я впервые услышала о растении золотой ус, мне представился небольшой кустик, похожий на садовую клубнику: невысокие побеги с маленькими зигзагообразными листьями, скромные белые цветочки и длинные отростки, упрямо стреляющие от куста в разные стороны. Воображаемое растение стояло на подоконнике в глиняном горшочке и золотым отливом играло в лучах утреннего солнца», — пишет в своей книге «Золотой ус, или домашний женьшень» Мария Полевая.

Сама же она в дальнейшем признает, что это представление мало чем соответствует действительности. Золотой ус на самом деле никакой и не золотой, а очень даже зеленый. Драгоценное прилагательное народ приписал к нему потому, что лечебные свойства этого растения — на вес золота, а цвет его здесь совершенно ни при чем.

Клубнику он уж тем более ничем не напоминает — ни формой, ни размерами. Похож он скорее на кукурузу, «кукурузкой» его и называют наряду с прочими прозвищами. Растение это крупное, может достигать двух метров в высоту, обычно же в среднем бывают высотой около метра. Стебель

толстый, мясистый, с фиолетовым оттенком, на него как бы по очереди насажены ланцетовидные, широкие темно-зеленые листья.

Цветет золотой ус действительно мелкими белыми цветами, но располагаются они на побегах и собраны в соцветия. К слову, цветение золотого уса – явление чрезвычайно редкое. Не так уж часто это происходит даже в родных ему природных условиях мексиканского климата, что уж говорить о нашей стране! Так что не расстраивайтесь, если ваш зеленый друг ни в какую не соглашается цвести, это не влечет за собой потерю целебных свойств. Но если вы особенно тщательно за ним ухаживаете, ваш домашний лекарь хотя бы раз непременно одарит вас своей благосклонностью в благодарность за заботу, и вы сможете вдохнуть чудесный аромат его скромных изящных цветов.

Но самая главная особенность золотого уса – именно его усы, длинные лианоподобные суставчатые побеги, горизонтально отходящие от стебля и соответствующие ему по цвету. На этих суставчиках также располагаются крошечные недоразвитые листочки, если же побег вытянулся на определенную длину, на конце его начинает формироваться розетка из полноценных листьев. Таким образом это растение размножается.

Именно по наличию побегов, а в случае крайней молодости растения – по цвету листьев можно отличить золотой ус от другого декоративного растения, его ближайшей родни,

тем не менее, не обладающей и десятой долей уникальных лечебных свойств, – дихоризандры. Дело в том, что их часто путают. Это вызвано тем, что на заре пробуждения интереса к феномену каллизии в нашей стране в некоторых научных статьях по ошибке в качестве официального латинского названия золотого уса было указано: *Dichorisandra Mican* вместо *Callisia Fragrance*. Результатом стало то, что люди готовили лекарственные препараты на основе обычного декоративного растения, и, естественно, желаемого выздоровления не наступало, а в некоторых случаях даже происходило ухудшение самочувствия.

Ошибка эта привела к тому, что на некоторое время золотой ус подвергся незаслуженной опале. К счастью, доброе имя этого «доктора на подоконнике» было быстро восстановлено, но эхо заблуждения отдается и до сих пор, и теперь иногда за золотой ус принимают «коварную» дихоризандру, несмотря на существенные внешние отличия. В первую очередь, повторюсь, это отсутствие у дихоризандры побегов – усов. Во-вторых, ее листья располагаются на стволе не последовательно, а по спирали и к тому же имеют красноватый оттенок. Есть и своеобразный тест: если попытаться разорвать лист золотого уса, растягивая его в стороны, то сделать это будет весьма сложно, а если все же удастся, то вы увидите в месте разрыва вытянувшиеся зеленые или желтоватые жилки. Итак, прежде чем готовить лекарство и тем более начинать им лечиться, следует обязательно убедиться в том,

что перед вами именно каллизия душистая, а не дихоризандра или еще какое-нибудь декоративное растение семейства коммелиновых.

# Как правильно ухаживать за золотым усом

Итак, вы решили поселить у себя в квартире этого почти универсального «домашнего доктора». Что же следует для этого сделать? Конечно, проще всего купить растение в магазине. Причем уже готовое, т. е. взрослое, от которого можно сразу же отрезать побеги и листья и пускать их в дело. Но самое простое решение далеко не во всех случаях может быть самым верным. Даже напротив.

Куда приятнее и результативнее будет вырастить своего доктора самим. Причина проста и очевидна – растение тоже живое существо, пусть оно не говорит и не мыслит, но по крайней мере энергетику воспринимает, это давно уже подтверждено множеством экспериментов. Конечно же гораздо большей целебной силой будет обладать растение, о котором заботятся с любовью, а не просто используют в утилитарных целях. Отнеситесь к вашему золотому усу с теплом и любовью – даже еще прежде, чем растение действительно появится у вас в доме, – и он непременно ответит вам тем же и с радостью поделится всем, что имеет.

Если же друзья или знакомые подарили вам уже взрослое растение, вовсе не стоит от него отказываться. Если вы искренне окружите его своей заботой и будете ухаживать за ним не только потому, что это живое лекарство на корню,

ваши отношения очень быстро станут дружескими, такими, какие и нужны для того, чтобы растению было комфортно, а вам – радостно и спокойно, поскольку постоянным бесценным подарком от этого вашего нового друга будет здоровье.

Однако это все лирика, а теперь перейдем к прозе жизни. Сведения, которые сейчас будут изложены в этом тексте, полезны как для тех, кто только собирается взять отросток каллизии «на воспитание», так и для тех, у кого растение уже есть и они хотели бы заняться его разведением.

Надо сказать, что разведение золотого уса – дело непростое, нельзя просто ткнуть отросток в землю и периодически поливать в ожидании отрастания знаменитых усов. Нет, он скорее всего приживется и побеги-усы отрастит, но вот какова в нем будет концентрация нужных вам веществ? Ясно же, что она будет меньше, чем в растении, за которым правильно и тщательно ухаживали. Всегда помните, что эффективность лечения во многом зависит еще и от этого.

Итак, каллизия душистая размножается верхушками своих горизонтальных побегов. Но то, что на конце уса появилась розеточка листьев, еще ничего не значит. Для разведения отросток следует брать у растения, побеги которого достигли в длину не менее двенадцати суставчиков. И время стоит также выбирать с умом. Каллизия очень теплолюбива и еще более светолюбива, поэтому самое лучшее время для ее разведения – весна.

Срезать розетку следует, отступив от основания нижней

розетки листьев на 2,5–3,5 суставчика. Далее необходимо поставить отросток в воду – разумеется, отстоявшуюся – и дожидаться появления корней. Этот период особенно важен, поскольку большая часть целебных свойств закладывается в будущем растении именно в первые недели его жизни. Поэтому следить за ним нужно особенно тщательно, вода должна быть всегда свежей и в достаточном количестве (но не в избытке – не достигать основания листьев), а освещение – самое максимальное, которое только возможно в вашем доме, но в то же время следует всячески избегать попадания на золотой ус прямых солнечных лучей. Лучше не помещать растение на кухне, где воздух насыщен посторонними запахами, паром и т. д. Лучшим вариантом будет просторное светлое и хорошо проветриваемое помещение.

Как только корни достаточно разовьются (это может занять от одной недели до трех), можно высаживать ваш золотой ус в землю, причем земля эта может быть как в цветочном горшке, так и на грядке. Да-да, не удивляйтесь! Те, кто всерьез занимается выращиванием золотого уса и приготовлением разнообразных лечебных средств на его основе, давно уже с успехом высаживают каллизию на своих дачных участках. И не стоит обманываться приклеенным ярлыком «домашнее декоративное растение». Вспомните, в Мексике, у себя на родине, оно вовсе не декоративное и никак уж не комнатное, просто еще одна привычная деталь пейзажа. А наша резко континентальная летняя жара вряд ли уступает

мексиканской. Конечно, с той поправкой, что на холодный период растение следует пересадить в теплицу или все в те же цветочные горшки.

Кстати, для дачного варианта разведения золотого уса существует еще один способ его размножения – боковым побегам позволяют свободно расти, они достигают почвы и самостоятельно в ней укореняются. Через 2–3 недели, когда корни достаточно разовьются, побеги отрезают от материнского растения, чтобы они уже развивались самостоятельно.

Высаживание молодого растения в землю также требует своей доли заботы и внимания. В первую очередь горшок следует выбирать побольше, поскольку взрослый золотой ус обладает сильно разветвленной корневой системой, и делается это с расчетом на то, чтобы не мучить растение постоянными пересадками, к тому же далеко не всегда возможно вовремя понять, когда ему становится тесно – корни ведь все в земле, а говорить оно не умеет. Почва должна быть грубой, плотной, лучше всего подойдет смесь дерновой земли и перегноя, в нее можно добавить кальциево-кремниевую подкормку, лучше естественную, подойдут яичная скорлупа и полевой песок.

Почву в горшке следует предварительно хорошо, но не слишком обильно полить и уплотнить, далее сделать широкое и глубокое отверстие и опустить растение в него, аккуратно расправив корни. Сверху присыпать почвой и еще раз немного полить, прикапывать растение следует на 2–3 см



по стеблю от корней, а землю насыпать с учетом ее будущего естественного уплотнения и оседания. При необходимости потом можно ее добавить, но уровень грунта никогда не должно быть вровень с краями горшка.

Но, разумеется, уход за растением должен быть постоянным и не может ограничиваться только начальным периодом жизни растения. На первый взгляд он может показаться сложным, но это совсем не так. Каллизия – растение по сравнению со многими другими весьма неприхотливое, и ничего страшного не будет, если вы пропустите один день полива или забудете в очередной раз положить подкормку. Тем более что излишек как того, так и другого для любого растения даже более вреден, чем недостаток.

Да, во влаге потребность у золотого уса весьма умеренная, а в осенне-зимний период так и вовсе небольшая. Но все-таки нужно стараться поливать растение достаточно регулярно (не чаще одного раза в неделю), чтобы почва в горшке не пересыхала, и изредка рыхлить ее верхний слой, чтобы корни могли дышать. С подкормкой следует обращаться крайне осторожно, и лучше, чтобы она была естественная – размельченная яичная скорлупа, чайная заварка (только не от гранулированного чая!), мел, глюконат кальция и т. д. Очень хороша молочная вода. Приготавливается она следующим образом: 1/4 стакана молока разводится 1 л воды. Используйте ее не только для полива, но и протирайте листья.

Золотой ус, будьте уверены, непременно просигнализиру-

ет вам, если где-то при уходе за ним вы допускаете ошибку: первый признак этого – начинающие желтеть кончики листьев. Если вы заметите подобное, сразу задумайтесь, что именно вы делаете не так. Возможно, поливаете слишком часто? Или, напротив, позволили почве в горшке превратиться чуть ли не в камень? Не обеспечили подкормку или же, напротив, переборщили с удобрениями? В любом случае не следует впадать в панику, у вас есть время, чтобы все исправить.

Кстати, отношения с солнечным светом у золотого уса такие же двойственные, как и с подкормкой и с поливом, т. е. это, как уже говорилось, очень теплолюбивое и светолюбивое растение, но при этом избыток прямых солнечных лучей для него весьма вреден. Соответственно, подоконник – это не самое подходящее для него место, особенно если окна обращены на восток или же запад. Найдите в квартире самое светлое и желательно теплое место и поместите золотой ус туда. Может на крайний случай, если есть возможность, подойти и такой вариант – переставляйте растение с одного подоконника на другой в соответствии с движением солнца.

В теплое время года используйте любую возможность вынести золотой ус на открытый воздух. В первую очередь, чтобы растение лучше дышало, к тому же, несмотря на вредное воздействие прямых солнечных лучей, они все же не совершенно противопоказаны вашему «домашнему доктору». Дело в том, что именно под действием приносимого ультра-

фиолета в тканях этого удивительного растения вырабатываются те самые биологически активные вещества, которыми обусловлена целебная сила золотого уса. Один из наиболее важных ферментов и вызывает темно-фиолетовую пигментацию стебля и горизонтальных побегов. Если побеги вашего золотого уса достигли уже девяти суставчиков, но остались зелеными, эффекта от лечения таким растением не будет.

Стекло, пропуская свет и тепло, задерживает большую часть ультрафиолетового излучения, поэтому, если у вас есть балкон или лоджия, обязательно воспользуйтесь возможностью часто «выгуливать» каллизию душистую. Но даже если и нет, хотя бы в выходные на пару часов выносите растение на улицу, чтобы оно могло оправдать надежды, которые вы на него возлагаете.

Стебель золотого уса, несмотря на видимую упругость и мясистость, очень хрупок, поэтому для него нужно приспособить какую-нибудь опору, чтобы растению легче было справляться с тяжестью побегов и листьев. Хотя бы прислоните его к стене.

Периодически необходимо протирать листья каллизии для лучшего усвоения влаги и удаления пыли.

Часто бывает так, что в семье за растениями ухаживает кто-то один или же есть разделение труда – каждый член семьи заботится об определенном растении или группе растений. Надо сказать, особенно хорош этот принцип при общении с золотым усом, так как растение воспринимает энерге-

тику ухаживающего за ним человека, и хаотичное наложение эмоции разных людей вполне может сказаться отрицательно на целебных свойствах каллизии. Для того же, кто решится взять на себя ответственность за заботу об этом растении, еще раз напомним, что следует дарить ему свою любовь и тепло, общаться с ним, ведь это живое существо, а не просто универсальная домашняя аптека. Тогда улучшать ваше самочувствие будут не только приготовленные на основе золотого уса препараты, но и сам факт присутствия его в вашем доме.

Здесь, к слову, можно снова вспомнить о том, что каллизия – растение комнатное, декоративное. Наряду со всеми своими полезными свойствами оно может просто-напросто быть украшением вашего интерьера! Простой пример – картины, настенные панно с изображением экзотической природы, на фоне которых расположены живые растения каллизии душистой. Такие уголки живой природы могут располагаться в самых разных местах вашего дома. Создание их не потребует от вас значительных денежных трат или чрезмерных усилий. Самое главное – не ставить растения так, чтобы они отражались в зеркале. В этом случае золотой ус теряет свои полезные свойства. Зато, если в квартире много бытовых электроприборов, наличие золотого уса весьма полезно, так как он нейтрализует вредные излучения. В таком случае лучше разместить уголок живой природы поблизости от телевизора или компьютера.

Рядом с растениями вполне можно установить так называемые домашние водоемы. Это может быть маленький бассейн, фонтанчик или что-либо подобное. Дно маленького бассейна можно выложить галькой, чтобы имитировать настоящий пруд. Достаточно подчеркнуть внешнюю линию водоема несколькими кашпо с каллизией, чтобы внешний вид интерьера от этого только выиграл. Главная задача в том, чтобы создавалось впечатление единого уголка природы.

В домашних условиях может быть как один большой фонтанчик, так и несколько маленьких. Формы и размеры не имеют большого значения. Все зависит от вашего выбора. Так называемый сухой водоем может использоваться как в комнате, так и на улице. Это может быть изящной формы небольшой бассейн, наполненный обычной галькой. В данном случае он как бы олицетворяет собой неживую природу, т. е. камни, которые в нашем сознании неразрывно связаны с растениями.

Однако если у вас есть собака или кошка, следует подумать о том, как защитить ваш уголок природы от разорения. Дело в том, что животные интуитивно чувствуют целебную силу золотого уса и довольно часто обкусывают и обгрызают побеги, листья и стебли этого растения.

Также золотой ус может сослужить вам еще одну важную службу. Это чрезвычайно энергетически чувствительное растение является своеобразным индикатором обстановки в доме. Может случиться так, что за растением ухажив-

вают по всем правилам, а оно при этом почему-то желтеет и сохнет. Это может означать только одно – у вас в семье не все гладко, так ваш зеленый доктор реагирует именно на неблагоприятную атмосферу. Даже если явных ссор и скандалов не происходит, непременно в этом случае следует задуматься о том, что же у вас не так и как это исправить. Бывает и наоборот, вы периодически забываете о поливе и подкормке, не выносите золотой ус на открытый воздух, а он тем не менее процветает – как в переносном, так и в прямом смысле. Что ж, вы вправе порадоваться, что у вас в семье все хорошо, но все же не стоит злоупотреблять положительной атмосферой, т. е. не полагаться только на нее и все же постараться не забывать об уходе за вашим золотым усом.

# Целебная сила золотого уса

Об уникальности и большой лекарственной силе каллизии душистой было уже повторено много раз, теперь поговорим поподробнее о том, чем это обусловлено и какой может дать эффект при лечении разнообразных заболеваний.

Народная медицина по праву считается первопроходцем в разработке методов лечения с применением золотого уса. Официальная медицина, что стало уже привычным, относится к ее открытиям с некоторым недоверием и настороженностью, поскольку они в основе своей интуитивны и подкреплены только эмпирически, т. е. опытом проб и ошибок, а научных теоретических обоснований, естественно, там нет. Но не стоит считать народных целителей темными и невежественными. Напротив, они весьма просвещенные люди. Результаты, полученные учеными-медиками при исследовании лечебных свойств золотого уса, им известны и только подтверждают их опыт. Более того, благодаря этим исследованиям стало возможно глубже понять природу целебной силы каллизии душистой и создать новые, во многом более эффективные рецепты ее применения.

Выше уже говорилось о том, что целебная сила этого растения заключается в биологически активных веществах, содержащихся в нем и жизненно необходимых для нормально функционирования всех систем нашего с вами организма.

Уникальность же в том, что они присутствуют в тканях золотого уса в очень высокой концентрации, более того, подобраны природой так, что усиливают свойства друг друга. При этом нельзя сказать, что этих веществ так уж много. Просто именно эти наиболее полезны и обладают самым обширным спектром действия. Соединения эти относятся к группам флавонолов и фитостероидов.

Именно благодаря флавонолам препараты, приготовленные на основе золотого уса, оказывают мощное обеззараживающее и антибактериальное действие. В этом главная причина феноменальных результатов при лечении наружных повреждений и кожных заболеваний. За такое удивительное свойство сок золотого уса многие называют «живой водой». Также эти вещества стимулируют и нормализуют работу почек, способствуют очищению организма от солей натрия, что позволяет применять препараты золотого уса для лечения мочевыделительной системы, в частности болезней почек, в том числе и хронических.

Вещества группы флавонолов играют большую роль при защите и укреплении сосудистой стенки. Это делает кализию душистую пригодной для лечения соответствующих заболеваний: атеросклероза, ломкости и нарушения проницаемости стенок капилляров, кровоизлияний и др.

Полезны флавонолы вкупе с фитостероидами и тем, кто страдает повышенным артериальным давлением, ревматизмом. Помогут лекарственные препараты из золотого уса



людям, у которых есть различные аллергические реакции, также они эффективны при лечении таких инфекционных заболеваний, как корь и скарлатина.

Содержание в этом растении высокоактивного вещества бета-ситостерола позволяет применять золотой ус в борьбе с различными воспалениями внутренних органов (например, предстательной железы) и с различными нарушениями обмена веществ.

Практически все биологически активные вещества, содержащиеся в тканях каллизии душистой, обладают противоопухолевыми свойствами. Это делает золотой ус весьма перспективным в разработке препаратов для борьбы с онкологическими заболеваниями. Препараты на его основе тормозят рост злокачественных новообразований в организме человека и стимулируют обновление клеток здоровых тканей.

Но лечебный эффект золотого уса обусловлен не только лишь содержанием в нем флавонолов и фитостероидов. Также это растение богато необходимыми нам витаминами и минералами, эффект от действия которых в сумме с биологически активными веществами возрастает многократно.

Больше всего в каллизии душистой содержится витамина С, или витамина жизни, как его иногда называют. Он снижает уровень холестерина в крови и нейтрализует действие вредных веществ, попадающих в организм из окружающей среды. Также он стимулирует работу надпочечников, выра-

батывающих важные для осуществления процессов жизнедеятельности гормоны, помогает нормализовать артериальное давление и сделать нервную систему более устойчивой к стрессам и депрессиям. Во многом именно благодаря ему золотой ус прославился как мощный антисептик и защитник иммунной системы.

Но и другие витамины, несмотря на то что присутствуют в тканях этого растения в меньшей концентрации, также важны и, несомненно, тоже оказывают свое целительное действие при лечении золотым усом. Никотиновая кислота (витамин РР) обладает антиаллергическим эффектом, два важнейших витамина группы В, хоть и менее известных, чем другие В-витамины, – В<sub>2</sub> и В<sub>15</sub> (рибофлавин и пантотеновая кислота) – играют ключевую роль в поддержании здоровья кожи и способствуют ускорению излечения кожных заболеваний. Рибофлавин также необходим организму при диабете и различных заболеваниях печени.

Золотой ус наряду с этим богат еще и важнейшими микроэлементами, такими как хром, медь, железо и никель. Многие недуги могут быть следствием недостатка в организме именно их, потому золотой ус эффективен не только при лечении быстрой утомляемости, головокружения, проблем с пищеварением, анемии, нарушений в дыхательной системе, но и как мощное средство профилактики.

Древняя мудрость о том, что предупредить болезнь гораздо легче, чем лечить, обретает прямо-таки новый особый

смысл в свете того, что теперь благодаря исследованиям как народных целителей, так и ученых-медиков мы знаем о золотом усе. Поскольку препараты на его основе позволяют предупредить не одну-две, а целый комплекс различных заболеваний: болезни желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, крови и сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, болезни дыхательной и мочевыделительной систем, суставов, кожные заболевания. Они делают профилактику, с одной стороны, весьма эффективной, а с другой – максимально простой и доступной любому человеку. Даже самый законченный лентяй вряд ли откажется начать применять профилактические препараты на основе золотого уса, ведь они «одним махом семерых побивахом», да и не семерых, а куда как больше, ведь при минимуме усилий возникает реальная возможность получить максимум пользы.

Нам давно уже известно, что все болезни от нервов. А нервы от чего? Вовсе не только от стрессовых ситуаций. Нет, корни проблемы лежат глубже. Вся заковырка в стрессовой реакции организма, ее своевременности и соответствии норме. Ведь стрессы – это, в общем-то, явления естественные, без них никак нельзя обойтись даже при самой спокойной жизни.

Любой фактор, способствующий ослаблению организма, провоцирует нарушение естественных стрессовых реакций вплоть до того, что они возникают в ситуациях, по сути таковыми не являющихся. Плюс к этому происходит ослабление

иммунитета, чреватое целым букетом заболеваний. Многим прекрасно известен термин «сезонная депрессия», и причины этого неприятного явления скорее физиологические, чем психологические. Последствия же подверженности подобным состояниям еще более неприятны, чем сами эти явления.

Самые критические в этом отношении периоды приходятся на осень и, как ни странно, на весну. Между тем ничего странного в этом. Эти два времени года являются переходными: от лета к зиме и, соответственно, от зимы к лету. Для них обоих характерны такие неблагоприятные факторы, как частые перепады атмосферного давления, сырость, резкая смена температуры. Также отрицательно действует на организм человека переход с летнего времени на зимнее и наоборот. Влияние всего этого может привести к практически полной разбитости, физической и моральной.

Тут-то и приходит к нам на помощь волшебный золотой ус. Ведь первейшее дело в таких обстоятельствах – соблюдение профилактических мер, а это растение упрощает эту ситуацию и делает ее даже приятной!

Итак, для того чтобы лучше подготовить организм к тяжкому испытанию межсезонья, укрепить иммунную и нервную системы, рекомендуется следующие средства, которые подойдут для всех людей независимо от их группы крови.

## **Вытяжка (настойка) на основе золотого уса**

Требуется: 10–12 суставчиков золотого уса, 1,5 л медицинского спирта крепостью 70 %.

**Приготовление.** Суставчики измельчить, залить спиртом и настаивать при комнатной температуре в темном месте две недели, затем процедить.

**Применение.** Перед употреблением вытяжку рекомендуется разводить водой из расчета 10–25 капель на 30 мл воды.

Принимать средство 1–2 раза в день за 40 минут до еды не дольше 1,5 месяцев. Возобновить курс приема можно только через 10 дней перерыва.

Если защитные силы организма очень ослаблены, дозу и режим приема можно увеличить: в 50 мл воды развести 35 капель вытяжки и принимать 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 52 дней. Затем, после 10 дней перерыва, возобновить курс и повторить его еще 4 раза с тем же перерывом.

Рецепт этой настойки пригодится вам и в дальнейшем, поскольку эту лекарственную форму используют при лечении многих заболеваний.

Усилить эффект использования этого средства можно, употребляя в период приема вытяжки следующую смесь: возьмите по стакану кураги, очищенных грецких орехов, изюма без косточек, 2 лимона и 1,5 стакана меда. Все ингредиенты измельчите, пропустив их через мясорубку (лимон

пропускайте вместе с кожурой и 2 раза), смешайте, залейте медом и дайте настояться. Взрослым принимать смесь следует по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 минут до еды, а детям – по 1 дес. л.

Более сложные по составу рецепты для повышения иммунитета.

Требуется: 2 листа золотого уса не менее 10 см каждый, 3 ст. л. цветков лабазника, по 1 ст. л. цветков календулы, травы шалфея лекарственного, фиалки трехцветной, 1,5 л водки, 5 ст. л. меда.

Приготовление. Все ингредиенты измельчить, смешать, поместить в стеклянную тару, залить водкой, добавить мед. Посуду с содержимым поставить в другую, большую по размеру, наполненную горячей водой и дать травам настояться 5 часов. Периодически остывшую воду следует менять на горячую.

Применение. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой, но не чаще. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: по 2 части сухих плодов шиповника коричневого, измельченных корней цикория, измельченных корней одуванчика лекарственного и ягод калины, по 1 части измельченных головок клевера лугового, измельченных листьев золотого уса, 1 л кипятка.

Приготовление. Все ингредиенты смешать и 4 ст. л. сбора

залить крутым кипятком в термосе. Дать настояться 5 часов, затем процедить, добавить 2 ст. л. меда.

**Применение.** Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в период начинающейся простуды и любых инфекционных эпидемий для поддержания иммунитета.

**Требуется:** 1 стакан кашицы из измельченных свежих плодов шиповника, 400 мл горячей воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

**Приготовление.** Измельчить свежие плоды шиповника, залить теплой водой, довести до кипения на маленьком огне, затем остудить и процедить. Полученный настой смешать с соком золотого уса.

**Применение.** Пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой в период вирусных инфекций.

**Требуется:** 3 яблока средних размеров, 1 л кипяченой воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

**Приготовление.** Яблоко мелко нарезать, залить кипяченой водой и довести до кипения. Через 10 минут снять кастрюлю с огня, остудить содержимое, процедить, добавить сок золотого уса.

**Применение.** Пить отвар по 100 мл 3 раза в день после еды в период вирусных инфекций.

## Бальзам тонизирующий

Требуется: 200 г меда, 2 головки измельченного чеснока, сок 2,5 лимонов, 1 измельченный лист золотого уса длиной не меньше 12 см.

Приготовление. В стеклянной банке тщательно перемешать мед, измельченный чеснок, сок лимонов и измельченный лист золотого уса. Поставить в темное прохладное место на неделю.

Применение. Принимать 1 раз в день, лучше во второй половине дня, по 2 ч. л. в 2 приема с интервалом в 10 минут. Уже через 2–3 недели после начала лечения этим бальзамом вы почувствуете улучшение общего состояния, особенно после перенесенных инфекционных заболеваний.

Если же вы простудились или заразились гриппом, что случается со всеми людьми независимо от их группы крови, то и здесь золотой ус может помочь. Хотя вещества, содержащиеся в нем, не оказывают воздействия непосредственно на вирусы, вызывающие болезнь, но их помощь в лечении трудно недооценить, так как они повышают сопротивляемость организма, активизируя его защитные силы, и к тому же выводят или нейтрализуют токсины, являющиеся отходами жизнедеятельности возбудителей заболевания.



При гриппе приготовить отвар по следующему рецепту.

Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 400 мл молока, 1 ст. л. листьев золотого уса.

Приготовление. Залить шалфей и золотой ус молоком, поставить на огонь, довести до кипения, выдержать 10 минут на медленном огне, затем остудить, процедить и снова довести до кипения. Процедить.

Применение. Принимать приготовленное средство в теплом виде по 0,5 стакана за 20 минут до приема пищи 2 раза в день.

От насморка поможет следующее средство.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 100 г жидкого меда.

Приготовление. Хорошо перемешать сок и мед до полного растворения.

Применение. Несколько капель полученной жидкости закапать в нос. Процедуру проводить несколько раз в день вплоть до выздоровления.

## **Отхаркивающая смесь**

Требуется: 40 г листьев подбела, 40 г цветов коровяка, 30 г цветов дикого мака, 20 г цветков бузины черной, 20 г цветков липы, 20 г листьев примулы, 40 г травы зверобоя, 30 г цветов гречихи посевной, 40 г цветов мальвы, 30 г побегов паслена сладко-горького, 30 г листьев золотого уса, 1 л ки-

пятка.

**Приготовление.** 4 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать всю ночь, а утром процедить.

**Применение.** За день выпить весь полученный настой небольшими глотками. Рекомендуются при этом соблюдать постельный режим.

Золотой ус просто незаменим также и при лечении наружных повреждений – ожогов, укусов, ушибов и ран. Травники прозвали его «антисептическим чудом», и не зря. Он с легкостью предупреждает либо излечивают практически любое воспаление. Мало того, его биологически активные вещества воздействуют на поврежденные ткани на клеточном уровне, стимулируя восстановительные процессы и тем самым существенно повышая их скорость. Вот рецепт универсального средства для лечения наружных повреждений.

## **Отвар из каллизии душистой**

**Требуется:** 1 часть листьев золотого уса, 3 части воды.

**Приготовление.** Листья залить очень горячей кипяченой водой и томить на водяной бане под закрытой крышкой на медленном огне 15 минут. Снять с огня, дать отвару настояться 5–6 часов в теплом месте, а затем процедить.

**Применение.** Использовать для примочек и компрессов на поврежденные участки.

В зависимости от степени чувствительности поврежденной кожи рекомендуется использовать отвары различной концентрации. Наиболее восприимчивые к внешнему воздействию повреждения (ожоги, язвы, рваные раны) лечите отваром из листьев, а уже заживающие раны или ушибы можно обрабатывать отваром из побегов.

Также применяют и примочки, приготовленные по другому рецепту.

Требуется: 2 ст. л. цветов календулы, 1 ст. л. листьев полыни, 1 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Растения смешать, залить кипятком, настоять 2 часа, затем прокипятить на водяной бане 15 минут. Процедить.

Применение. Использовать для примочек и компрессов на поврежденные участки.

Требуется: 3 ст. л. цветов зверобоя, 2 ст. л. листьев золотого уса, 700 г растительного масла.

Приготовление. Растения залить маслом, настаивать на свету 3 недели. Процедить.

Применение. При трудно заживающих язвах, ранах, нарывах к больным местам прикладывают салфетки, смоченные в лекарственном масле. Этим же маслом смазывают и раны, полученные от укуса здоровой собаки.

Есть и рецепт лечения кожных нарывов и гноящихся ран путем использования такого средства.

Требуется: 15 г цветков васильков, 10 г листьев крапивы жгучей, 10 г цветов календулы, 10 г листьев грецкого ореха, 10 г травы хвоща полевого, 20 г травы анютиных глазок, 15 г травы череды, 20 г травы вероники лекарственной, 70 г сока золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Смесь растений залить холодной водой, настаивать всю ночь, а утром кипятить 5–7 минут на водяной бане, остудить, процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Использовать отвар для примочек и компрессов на пораженные места.

Поистине волшебный золотой ус помогает даже при зубной боли! Вот народный рецепт.

Требуется: 0,5 л медицинского спирта крепостью 60 %, 10 г корневищ аира, 10 г корней золотого уса.

Приготовление. Корни измельчить в порошок, залить в стеклянной бутылке спиртом, взболтать, бутылку закупорить пробкой, пробку обвязать веревкой. Бутылку обмазать тестом и запекать в духовке 40 минут.

Применение. Рюмку средства брать в рот и держать на больном зубе.

Помимо лечения недугов, золотой ус может выполнять и

роль косметического средства по уходу за кожей. Вот примеры очищающих и тонизирующих масок для кожи лица на основе золотого уса.

Мы перечислили примеры возможного применения золотого уса и привели рецепты, подходящие для лечения наиболее распространенных недугов у любого человека. Далее хочется привести еще один пример универсальности целебной силы этого растения. Поэтому расскажем вам об одном уникальном средстве.

Называется оно противораковый масляный бальзам. Оно пригодно как для лечения раковых больных, так и для профилактики онкологических заболеваний.

Для приготовления этого бальзама необходима спиртовая вытяжка золотого уса. Ее вы можете приобрести в аптеке или приготовить самостоятельно.

Требуется: 30 мл спиртовой вытяжки (настойки) из золотого уса (рецепт смотри выше), 40 мл нерафинированного подсолнечного масла.

Приготовление и применение. Настойку и растительное масло смешать в небольшой баночке. Плотнo закрыть крышкой, сильно потрясти в течение нескольких 7 минут и сразу же выпить всю жидкость. Ни в коем случае ничем не заедать и не запивать. Приготовленный бальзам рекомендуется принимать 3 раза в день. Первый курс длится 10 дней, затем через 5 дней перерыва следует провести второй курс в течение

10 дней, а еще через 5 дней перерыва – третий. Перед приемом лекарства следует 2 часа ничего не есть, а после приема обязательно что-либо скушать через 20 минут. Категорически запрещается заедать или запивать лекарство. Бальзам следует принимать через равные промежутки времени. По истечении третьей десятидневки приема нужно сделать более продолжительный перерыв в 10 дней.

После проведения первого цикла лечения нужно провести второй, затем третий и т. д. Количество циклов определяется в зависимости от общего состояния, при наличии первичной опухоли курс лечения должен быть менее трех циклов. Если вы проводите профилактическое лечение, достаточно будет одного или двух циклов.

Успех лечения данным средством может колебаться по времени в зависимости от размера и характера опухоли. Но как показывает практика, одного или двух месяцев лечения обычно хватает, чтобы рассосались небольшие образования. Кроме того, бальзам действует как обезболивающее и общеукрепляющее средство.

При наличии язв на коже бальзам, приготовленный по вышеописанному рецепту, может стать настоящим спасением. На пораженное место нужно наложить марлевую салфетку, смоченную в бальзаме. Через 15–20 минут примочку можно снимать.

Бальзам на основе золотого уса может по праву считать-

ся универсальным средством, поскольку он помогает и при таких болезнях, как гипертония, атеросклероз. При этих заболеваниях принимать средство следует по описанной выше схеме. При ишемической болезни сердца лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов, способствует нормализации водно-солевого обмена.

И еще один пример универсального средства на основе золотого уса.

Применяется при болях в сердце, сердцебиении, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, головокружении, головной боли, шуме в ушах, как средство, успокаивающее нервную систему, помогающее при болезненных менструациях.

Требуется: 15 г травы мелиссы, 200 мл кипятка, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мелиссу залить кипятком. Настоять, укутав на 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день.

Итак, теперь вы знаете все, что вам нужно, о целебной силе золотого уса, о том, какова ее природа, по какой схеме она действует и какова широта возможной области ее применения. Вам известны универсальные рецепты, способные помочь при наиболее распространенных проблемах, чаще всего возникающих у любого человека. Но, прежде чем присту-

пить к обсуждению индивидуальных особенностей людей с различными группами крови и особенностей лечения наиболее присущих им заболеваний, следует непременно рассказать еще и о важных правилах приготовления и применения препаратов на основе золотого уса.



# Как правильно применять золотой ус

Благодаря своей природной биологической активности золотой ус имеет массу преимуществ перед лечебными препаратами, созданными в химических лабораториях. В этом мнении тверды не только народные целители, но и многие представители медицины официальной, так или иначе имевшие дело с этим удивительным растением. Несмотря на то что в настоящий момент каллизия душистая изучена ими далеко не полностью и границы ее потенциальных возможностей определить весьма сложно, все же имеющихся знаний вполне достаточно, чтобы убедиться в несомненной ценности этого растения и его незаменимости в борьбе людей за собственное здоровье.

На самом деле рецептов приготовления лекарств на основе золотого уса не так уж много по сравнению с рецептами применения других, более известных и часто используемых лекарственных растений. Но зато эти препараты универсальны, могут действовать сразу в нескольких направлениях, исцеляя от нескольких болезней одновременно.

Однако, к сожалению, часто больные довольно беспечно относятся к использованию средств народной медицины и не соблюдают основные правила их применения, что может повлечь за собой малоприятные последствия как для самого больного, так и для разработчика применявшегося им ре-

цепта. А между тем правила эти просты, и никаких особых препятствий для соблюдения их не существует.

Прежде чем выбрать рецепт и режим лечения, следует верно поставить диагноз и, желательно, определить свою группу крови. А для этого ваших теоретических познаний и даже изучения популярной медицинской энциклопедии никак не достаточно. Часто люди, основываясь на поверхностных знаниях и ощущениях, находят у себя болезни, которых у них и в помине нет. Естественно, лечение несуществующей болезни не может дать результатов. Причем, если человек действительно болен, но чем-то другим, его состояние даже ухудшится.

Во избежание подобных ситуаций всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом. У него-то уж достаточно возможностей для постановки правильного диагноза, к тому же он знает индивидуальные особенности вашего организма и всегда может подсказать, что именно следует предпринять, дабы сделать лечение максимально эффективным.

Еще одно основное правило – всегда с высочайшей точностью соблюдайте рекомендуемые рецептуры, технологию изготовления и дозировку, а также не храните препараты дольше оговариваемого срока, в случае отсутствия упоминания о сроке – все-таки не дольше месяца. Хотя многие препараты благодаря все тем же чудесным свойствам золотого уса неделями даже вне холодильника не портятся, всегда лучше приготовить свежее лекарство, эффект от него в любом слу-

чае будет заметнее.

В случае каждой конкретной болезни необходимо использовать только определенные виды препаратов.

Препаратами наружного применения лечат кожные заболевания, механические повреждения кожи и тканей, болезни суставов, дыхательной и мышечной систем. В этих случаях применяют спиртовую настойку для примочек, компрессов, аппликаций и растираний. Также на основе золотого уса можно изготовить различные мази для лечения воспаленной кожи и масло для массажа.

Для приема внутрь используются водные настои, вытяжки, бальзамы, отвары. Таким способом лечат главным образом заболевания внутренних органов.

Но необходимо помнить, что насколько силен золотой ус в борьбе с недугами, настолько же он может быть опасен для вашего здоровья, хотя подобное может произойти, скорее всего, по вашей собственной вине. Все зависит от правильности дозы и соблюдения режима приема. Да, побочные эффекты при лечении золотым усом обычно отсутствуют, однако при передозировке могут выявиться весьма неблагоприятные последствия. В этом случае вспоминается знаменитая формула Парацельса «В капле – лекарство, в ложке – яд». Действительно, биологически активные вещества в этом растении содержатся в очень высоких концентрациях, поэтому обращаться с ними следует очень осторожно.

При превышении дозы эти вещества способны вызвать

отравление или сильную аллергическую реакцию.

# Признаки передозировки

В первые дни резко улучшается самочувствие, существенно повышается общий тонус организма, появляется приятное ощущение тепла, разливающегося по всему телу. Через некоторое время (в среднем неделю) состояние, напротив, внезапно ухудшается, особенно у людей, страдающих заболеваниями печени и сезонными аллергическими реакциями. Появляется сильная головная боль, темнеет в глазах, появляется отечность в области горла, увеличивается щитовидная железа, существенно снижается тембр голоса.

По прошествии еще 1–2 недель в организме происходит накопление токсина, образующегося из биоактивных веществ золотого уса. Не имея возможности вывести это вещество естественным путем через почки, организм начинает «выгонять» его через кожу.

При первых признаках передозировки следует срочно начать прием препаратов-сорбентов, способствующих нейтрализации вредных последствий высокой концентрации активных веществ и выводу их из организма. Рекомендуются энтеросгель и гомеопатические препараты «Нормагист» и «Сульфодерм».

Необходимо учесть и индивидуальные особенности вашего организма. Возможно, у вас есть стойкая аллергическая реакция на содержащиеся в золотом усе вещества. После

проведения кожной пробы, давшей положительный результат, следует воздержаться от приема изготовленных на его основе препаратов.

Иногда при постоянном приеме вытяжек или отваров из золотого уса страдают голосовые связки, в результате чего голос становится грубее, тембр значительно снижается. В подобных случаях, к сожалению, восстановление прежнего голоса крайне затруднительно.

Помимо соблюдения правил приема и дозировки препаратов, во время лечения золотым усом важно обратить внимание на соответствующие диету и режим. Подробнее об этом мы поговорим в другой главе этой книги, а сейчас дадим несколько наиболее общих рекомендаций.

1. По возможности откажитесь от курения и употребления спиртных напитков.
2. Не используйте лечение золотым усом параллельно с другими нетрадиционными методами лечения.
3. Запрещается голодать.
4. Не пейте в больших количествах фруктовые и овощные соки.
5. В пище следует отдавать предпочтение морепродуктам, сыру, орехам (кроме арахиса), овощам, свекольному и морковному сокам, кашам, пророщенному зерну, блюдам, приготовленным на растительном масле.
6. До начала лечения желательно произвести полную очистку организма.

И напоследок еще несколько полезных советов.

Необходимо еще раз специально отметить: золотой ус далеко не всегда пригоден для использования в лечебных целях. Это растение становится целебным, когда его горизонтальные побеги отрастают до 10–12 полноценных суставчиков и приобретают темно-фиолетовый цвет.

Мы уже говорили об энергетике и общении с растением. Так вот, готовить настойки, отвары и другие лекарственные средства на основе золотого уса следует именно тому члену семьи, кто чаще всего ухаживает за растением. Тогда лекарство будет более эффективным.

Чтобы приготовить те или иные лечебные средства, растению приходится наносить ущерб. Конечно, если речь идет о вашем здоровье, можно все-таки пойти на это. Но нужно постараться при этом делать все так, чтобы золотой ус на нас не «обиделся». Если в вашем доме только одно растение, не используйте его на лекарственные средства, а размножьте его и рассадите в горшки. Поверьте, ваше терпение будет вознаграждено. Теперь вы сможете брать понемногу от каждого, не нанося существенного вреда.

Срезая побеги, листья или стебель, делайте это аккуратно и бережно, мысленно прося прощения за то, что вам придется делать. Скажите растению, что это не доставляет вам удовольствие, и что вы стараетесь максимально облегчить его страдания. После неприятной для вашего зеленого друга процедуры можно попробовать «утешить» его, например,

полив молочной водой, о которой рассказывалось выше.



# 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.