

Аурика Луковкина

# Золотой ус и улучшение зрения



# **Аурика Луковкина**

# **Золотой ус и улучшение зрения**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8918907](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8918907)*

*Золотой ус и улучшение зрения / А. Луковкина: Научная книга; 2013*

## **Аннотация**

В данной книге мы предлагаем вашему вниманию способы улучшения зрения с помощью золотого уса, рецепты для лечения и профилактики зрительной дисфункции.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Познакомьтесь – каллизия душистая	13
Биологический состав растения золотой ус	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Аурика Луковкина

## Золотой ус и улучшение зрения

*Ценность любого достижения в победе над самим собой.*

*А. Дж. Кронин*

### Введение

Вся история человечества говорит о том, что человек и природа неразделимы. С самого начала своего существования человечество получало от природы все необходимое для жизни: кров, пищу, одежду. Развитие цивилизации, технический прогресс и хозяйственная деятельность человека отдаляло его от природы, нанося ей большой вред: загрязнение экосистемы, истощение, сокращение растительных и животных популяций и даже их исчезновение, разрушение озонового слоя и т. д. Кажется, что человек все больше удаляется от природы, частью которой сам является. Однако как раз отстранение от природы привело людей к осознанию необходимости единения с ней. Природа, как любящая мать продолжает отдавать человеку всю себя. К сожалению, мы не всегда, берем то, что природа щедро отдает нам.

А ведь ученые давно уже выяснили, что в природе есть буквально все необходимое, чтобы вылечить те болезни, которыми мы заболеваем из-за невнимательного отношения к своему здоровью.

Вся та химия, которую мы продолжаем упорно поглощать в результате нашей лени, нежелания понять, что те болезни, которые мы вынашиваем годами, нельзя излечить только лекарствами, отрицательно действует на наш организм. Наши недуги – это результат нашего образа жизни, невежества по отношению к своему телу и своей душе. Мы думаем, что любим себя, когда пичкаем свой организм сладостями, копченостями, тепличными и заморскими овощами и фруктами среди зимы, нисколько не задумываясь о том, полезно ли это для нашего желудка, печени, кишечника, или мы наносим ему непоправимый вред всякими канцерогенными веществами, нитратами и прочей химией – которыми полны все эти красавцы-продукты. Задумайтесь об этом.

И в нашей душе часто скапливается много негатива: мы злимся, завидуем, нервничаем, срываемся по пустякам на близких, не думая, что наносим вред и себе, и окружающим. Остановитесь, мои дорогие, задумайтесь. Может быть лучше улыбнуться тем, кто рядом, сказать доброе слово.

А вот когда вы позаботитесь о теле и душе, тогда и остальное, лекарственные растения, физическая активность, пойдет впровод.

Растения не только дают необходимый всему живому кис-

лород, питание, но и являются кладезем необходимых нам витаминов и лекарственных веществ. Без них мы не могли бы существовать на планете Земля.

Наши далекие предки оценили и начали изучать непознанный и таинственный зеленый мир. Знания, которыми человечество обладает на сегодняшний день, накапливались тысячелетиями. Но даже в наше время молекулярной биологии и генетики человек только приоткрывает плотную завесу над истинной пользой и богатствами, которые скрывает от нас мир растений.

С древних времен люди знали, что зелень растений это не только продукт питания, но и лекарство от недугов.

Применение с лечебной целью большого числа наиболее известных лекарственных растений имеет многовековую историю.

Известно, например, что в качестве лекарства уже 5 тысячелетий назад в Междуречье применяли плоды граната, а в Китае за 2700 лет до н. э. использовали ревень. Тысячелетиями на Востоке с этой же целью применялась эфедра, а использование красавки насчитывает около 2500 лет. В египетских папирусах обнаружены сведения о врачевании с помощью клещевины, а ее семена были найдены в гробницах фараонов. В Древнем Вавилоне и Египте знали о лекарственных и ядовитых свойствах белены черной, а в Древней Индии применяли барбарис. Более 3300 лет высоко ценится в качестве лекарства алоэ древовидное. На заре на-

шей эры китайская и тибетская медицина уже применяла солодку, эвкоммию, родиолу розовую. Гиппократ, Диоскорид и другие древнеримские и древнегреческие ученые знали о целительных свойствах тысячелистника, шалфея, зверобоя, горца, желтушника, мяты, ромашки, мать-и-мачехи, облепихи и других растений. С античных времен известны как лекарства петрушка, василек, крапива и марена. В трудах Авиценны упоминаются как лечебные – подорожник, полынь, душица, пион и т. д. Большой популярностью травы с лечебными свойствами пользовались и на Руси. Первые рукописные книги-травники и ветрограды, посвященные лечебным травам, появились в XVII веке. А в XVIII веке с созданием Академии наук началось планомерное изучение лекарственных растений.

Опыт по применению лекарственных растений накапливался веками. Только выявление способности отдельных растений синтезировать и накапливать многочисленные природные соединения, оказывающие на организм человека сильное физиологическое действие, позволило коренным образом изменить процесс использования этих видов, поставив его на строгую научную основу. В нашей стране изучением лекарственных растений, сохранением и преумножением их ресурсов занимаются специализированные научные учреждения, медицинские, фармацевтические вузы, ботанические сады. По мере развития химии, особенно органической, были созданы и внедрены в медицинскую практику

синтетические лекарственные средства. Химиотерапия стала приобретать все большее значение. Тем не менее, фитотерапия не утратила своих позиций. Так, в нашей стране на долю фитопрепаратов приходится около 40 % от общих лекарственных средств.

Причем по данным Всемирной Организации Здравоохранения во многих странах наблюдается тенденция к увеличению масштабов использования веществ растительного происхождения. Лекарственные растения и получаемые из них препараты имеют существенные преимущества перед синтетическими средствами, потому что при их применении больной получает целый комплекс родственных его организму соединений, и они влияют гораздо мягче, чем синтетические, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные явления и аллергические реакции и, как правило, не накапливаются в организме.

Подчеркивая преимущества препаратов растительного происхождения, не стоит их противопоставлять синтетическим средствам. Напротив, для терапии, по-видимому, наиболее благоприятным является рациональное сочетание тех и других. При обострении заболеваний, когда необходимо срочное воздействие лекарственных препаратов, целесообразно применять фармакологические препараты, но затем больным следует назначать лекарственные средства растительного происхождения, которые менее токсичны, действуют мягче и в ряде случаев снимают отрицательные послед-



ствия от применения синтетических лекарств.

Лекарственные растения являются помощниками человека в борьбе со многими недугами, и их использует как научная, так и народная медицина. Лечебные свойства растений обуславливаются наличием в них разнообразных химических веществ. В зависимости от содержащихся активных компонентов лекарственные растения могут проявлять тонизирующее, возбуждающее, успокаивающее, болеутоляющее, отхаркивающее, рвотное, слабительное, закрепляющее, мочегонное, ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, противомикробное, противоглистное, инсектицидное и другие виды действия.

При этом наблюдается определенная закономерность: растения, содержащие дубильные вещества, как правило, обладают противовоспалительным, укрепляющим, кровоостанавливающим, противомикробным и ранозаживляющим действиями; растения, содержащие эфирные масла, – отхаркивающим, мочегонным, желчегонным и секреторным действием. Растения, имеющие горькие вещества, действуя на вкусовые рецепторы, усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение. Некоторые вещества влияют избирательно, преимущественно на какую-либо систему или орган. Например, алкалоид атропин из красавки действует на парасимпатическую нервную систему, а такие растения, как наперстянка, адонис, желтушник, ландыш майский, в состав которых входят гликозиды, действуют на сердце.

И в наше время знания о лекарственных растениях и их применении продолжают пополняться.

Сравнительно недавно, в 80-х годах XX века ученые Иркутского мединститута под руководством профессора Семенова, а также известные фитотерапевты и гомеопаты занялись изучением целебных и токсических свойств каллизии душистой. Этот «пришелец» из Мексики быстро завоевал народное признание благодаря своим удивительным целебным свойствам. И сейчас это скромное растение поселилось почти в каждой квартире и стало настоящим другом и домашним врачом для многих людей.

О золотом усе написано уже много. Эту книгу мы предлагаем для тех, кто перешагнул пятидесятилетний рубеж, для тех, кто верит в народную медицину, и надеется на ее помощь. Зачастую, когда бессильна традиционная медицина, человек ищет спасение в нетрадиционной, обращается к целителям, гомеопатам. У нас на слуху также имена как М. С. Касьян, А. В. Малахов, М. В. Семенова, И. С. Васильева, В. Н. Огарков, Б. В. Болотов и много других. Это люди с добрыми руками и открытыми сердцами, готовые поделиться своими знаниями и прийти на помощь страждущим. В этой книге наряду с симптоматикой и методами лечения классической медицины вы найдете советы и рецепты известных фитотерапевтов. Большинство из них проверены практикой.

В книге даны рекомендации по очищению организма пе-

ред лечением. Это особенно актуально для людей зрелого возраста, как правило, за десятилетия организм «засоряется» основательно и его очищение – половина успешного излечения. Поговорим с вами о диете в период лечения.

Обращаем также ваше внимание на раздел «Противопоказания». Не прочитав его, нельзя применять травы, так как даже такие безобидные растения как алоэ имеют массу противопоказаний. Все это важно учесть, чтобы не навредить себе или своим родным.

Также в книге есть рекомендации по выращиванию золотого уса.

Необходимо обратить внимание нашего читателя, считающего, что можно заниматься самолечением различными «безвредными» народными средствами, не прибегая к совету врачей.

Это заблуждение чревато самыми неприятными последствиями. Без специальных знаний нельзя разобраться в характере заболевания, поставить точный диагноз, наметить пути лечения, выбрать соответствующее заболеванию и особенностям организма лечебные средства, определить дозы. Это может сделать только врач, и никакое знакомство с медицинской литературой не заменит опыта и знаний хорошего специалиста. Больной человек, проявляющий интерес к лекарственным растениям, должен иметь в виду, что при неумелом и неумеренном их употреблении, можно не только не улучшить здоровье, но и нанести ему вред.

Итак, уважаемые читатели, не забывайте, что начинать всякое лечение надо с классической медицины, с обращения к внимательному и знающему врачу, с хорошего медицинского обследования. Гомеопатов и народных целителей тоже надо выбирать очень осторожно, по рекомендации излечившихся людей. Ни для кого не секрет, что сейчас развелось много шарлатанов, которые в лучшем случае не навредят. И имейте в виду, что в лечении помогает смена образа жизни, спорт (посильный, по показаниям) правильное питание и покой в душе. Только комплексные мероприятия помогут вам. Без этого никакие лекарства и целебные травы не спасут и не улучшат состояние. Но многие лекарственные растения (алоэ, коланхоэ, герань душистую, золотой ус и др.) надо всегда иметь дома под рукой. Они вам помогут в экстренных случаях. Но их свойства и противопоказания к применению вы должны хорошо знать. И книга в этом вам поможет. Она познакомит вас с целебными свойствами каллизии душистой (золотого уса), правилами его применения и выращивания. Будьте здоровы и благополучны.

# Глава 1. Познакомьтесь

## – каллизия душистая

Лекарственными свойствами каллизии душистой, которая является представителем семейства коммелиновых, ученые заинтересовались давно.

Это многолетнее травянистое растение, распространенное в Центральной и Южной Америке. В роду насчитывается 12 видов, но, как лечебное, используется только один из них – каллизия душистая. В народе растение имеет много названий: золотой или китайский ус, венерин или живой волос (вытягиваются тонкие волоски, при разрыве листа и как бы удерживают две половинки), домашний женишень, кукурузка – это все названия одного и того же чудодейственного растения, которое вот уже более ста лет разводят как комнатное.

Название рода *Callisia* происходит от греческого *kalos* – «красивый» и *lis* – «лилия». Родина этого чуда – солнечная Мексика. Именно там впервые было замечено это крупное растение с двумя типами побегов. Побеги первого типа – прямостоячие, мясистые, похожие на молодую кукурузу, от 70 до 80 см в длину, до 2 м высотой. У них нормально развитые листья, которые достигают в длину 20–30 см, в ширину – 5–6 см. Достигнув зрелого возраста, растение выбрасывает

отростки – усы, на концах которых образуются листовые метелки. Усы состоят из суставчиков, разделенных недоразвитыми листьями. Растение становится лечебным после того, как на отростках образуется не менее 9 полноценных суставчиков, и они приобретут коричнево-фиолетовый цвет. При хорошем, заботливом уходе растение может зацвести и в домашних условиях, но это большая редкость. Цветки каллизии мелкие, душистые, собранные в метельчатые соцветия. Запах цветов напоминает запах гиацинтов (нежный и приятный), поэтому каллизия и получила название душистой.

# Биологический состав растения золотой ус

В результате активных исследований российскими учеными был установлен следующий биохимический состав листьев и стеблей каллизии душистой (см. табл. 1).

Таблица 1

Показатель	Листья	Стебли
Каротиноиды, мг (бета-каротин альфа и гамма каротин, %)	10,4	58,1
Аскорбиновая кислота – витамин С, мг%	6,2	12,2
Биофлавоноиды (кемферол, кверцитрон, катехины), мг%	0,9	0,7
Гликозиды (сахара), мг%	6,7	6,3
Кислотность, %	0,4	0,3
Пектины, %	10,2	17,6
Дубильные вещества, %	4,8	2,9

Каротиноиды являются провитаминами А (ретинола), которые, при поступлении в организм человека, в печени (под действием фермента каротиназы) превращаются в витамин А. Всякий бета-каротин, поступивший в организм человека с едой или в виде дозы лекарственного препарата, полученного из каллизии душистой, выполняет функцию антиоксиданта (вещество, которое защищает клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами, называется ан-

тиоксидантом). Это означает, что он контролирует образование свободных радикалов – частиц, которые повреждают клетки и приводят к заболеванию.

Многие ученые рекомендуют дозу бета-каротина примерно 15 мг в день для максимальной антиоксидантной защиты. Витамин А, образующийся в организме человека из поступивших каротиноидов, необходим для обеспечения нормального здоровья глаз. Нехватка витамина А приводит к ослаблению остроты зрения (особенно при плохом освещении, сухости в глазах), причем постоянный дефицит витамина А в организме приводит к ксерофтальмии (высыханию и разрушению глазной оболочки) и куриной слепоте. Регулярный прием витамина А должен быть в пределах от 5000 до 7500 мкг для взрослых женщин и от 6000 до 9000 мкг для взрослых мужчин; суточная потребность для детей: младенцам до года – 350 мкг, от года до шести лет – 400 мкг, от семи до десяти лет – 500 мкг, девочкам от одиннадцати лет и старше – 600 мкг; женщинам во время беременности – 700 мкг, во время кормления грудью – 950 мкг; мальчикам от одиннадцати до четырнадцати лет – 600 мкг, от пятнадцати лет и старше – 700 мкг.

Витамин А является жирорастворимым витамином, его часто называют «витамином роста», он крайне необходим для восстановления иммунной системы и ее поддержания на необходимом уровне.

Витамин С необходим для сохранения соединительных



тканей (кожи, стенок, кровеносных сосудов, пронизывающих, в том числе, и глазную область). При низком уровне витамина С в организме человека бывают внутренние кровоизлияния, плохо заживают раны и кровоточат десны. Витамин С – один из главных антиоксидантов, контролирующих образование свободных радикалов неустойчивых частиц, которые повреждают клетки и приводят к серьезным заболеваниям, сопровождающимся резким ухудшением зрения. При регулярном поступлении витамина С в организм человека уменьшается вероятность заболевания некоторыми видами рака, сахарным диабетом (от которого ухудшается острота зрения и может наступить слепота).

Но при приеме внутрь препаратов, полученных из золотого уса, таких явлений не наблюдается. Исследованиями также установлено, что накопление витамина С в золотом усе зависит от сезона, возраста растения, экологических факторов: состава воды, применяемой для полива растения, состава воздуха в теплице, зимнем саду, квартире.

Кемферол и кверцитрон обладают, как установлено в процессе клинических испытаний и исследований, противоопухолевой активностью, диуретическим, антиоксидантным и спазмолитическим действием. Эти флавоноиды входят в состав лекарственных препаратов, применяемых при гипертонии (в том числе для снижения высокого внутриглазного давления), ревматизме, нефрите, а также используются для лечения некоторых инфекционных заболеваний. Кроме то-

го, было отмечено, что:

1) кемферол, содержащийся в соке золотого уса способствует выведению из организма человека избыточных натриевых солей;

2) катехины, являющиеся флавоноидами и входящие в биохимический состав указанного растения, обладают антиаллергическим действием.

Обнаруженные в золотом усе гликозиды представляют собой хорошо кристаллизующиеся и растворимые в воде вещества, имеющие в своем составе глюкозу, фруктозу, галактозу, маннозу, арабинозу, рибозу, рамнозу и др.

Пектины, имеющиеся в растении золотой ус, представляют собой растворимую клетчатку. Пектины, в совокупности с растительными волокнами золотого уса уничтожают образующихся в кишечнике человека паразитов и грибов, остатки микробных тел, вредные для здоровья химические соединения (попадающие в организм человека с водой, пищей, через воздух), нитраты, пестициды и т. д.

При биохимических исследованиях золотого уса были выделены также дубильные вещества или танины, применяющиеся в практической медицине (а также в народной на протяжении многих столетий), при длительно незаживающих язвах и ранах, для полоскания горла при простуде, в качестве вяжущих и бактерицидных средств при желудочно-кишечных расстройствах. Индейцы народа майя, жившие на территории Центральной Америки и имевшие высокораз-

виту ю цивилизацию, использовали сок золотого уса в качестве противоядия при укусах змей, насекомых, а также при отравлениях. Кроме того, они же применяли дубильные вещества указанного растения как местное кровоостанавливающее средство при различных ранениях, порезах, царапинах и ссадинах. Испанские завоеватели, разгромившие государство майя, переняли от аборигенов многие методы лечения стеблями и листьями золотого уса, включая применение дубильных веществ, получаемых из указанного растения.

# 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.