

Аурика Луковкина

# Ваша красота и золотой ус



Аурика Луковкина

**Ваша красота и золотой ус**

«Научная книга»

2013

## **Луковкина А.**

Ваша красота и золотой ус / А. Луковкина — «Научная книга»,  
2013

Вы держите в руках очередное издание о домашнем лекаре – золотом усе. Но скажу вам по – секрету, что золотой ус используется не только в фитотерапии, но и в косметологии. Если вы интересуетесь секретами нетрадиционной медицины, то эта книга для вас! Она расскажет вам о масках, настойках и настоях для кожи, волос, в которых используется золотой ус, расскажет, как с помощью этого растения избавиться от вредных привычек. Будьте здоровыми и красивыми!

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Чудесное растение	6
Что такое золотой ус?	6
Золотой ус и его родственники	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Аурика Луковкина

## Ваша красота и золотой ус

### Введение

Наше первое впечатление о человеке часто складывается в зависимости от его внешнего вида и поведения. Нам, скорее, понравится общаться с веселым человеком, аккуратно одетым, красиво причесанным и здоровым, чем с неопрятным, угрюмым, болезненного вида нытиком. Но если ваше поведение и характер часто зависят не от вас самих, а от ряда причин, то уж внешний вид – полностью ваша забота. Внешний вид иногда отражает состояние души, и это бывает очень некстати: зачем вам лишняя морщинка из-за вчерашней ссоры с начальником? А тут еще герпес дал о себе знать, нос опять забит и противная аллергическая сыпь появилась на щеках. Ну как тут не почувствовать себя несчастной, обездоленной и точно не красавицей?

Как же сохранить свою красоту и молодость, как всегда оставаться счастливой и уверенной в себе? Главное – правильно ухаживать за собой, заботиться о своей коже и волосах. Можно, конечно, для этой цели использовать готовые магазинные препараты, но лучше и дешевле пользоваться натуральной косметикой: и оздоровит, и красоты прибавит. Многие растения являются биологически активными и представляют собой природное лекарство, по своей силе и эффективности способное поспорить с медицинскими препаратами. Благодаря широкому распространению, доступности и ценным свойствам лекарственные растения используются с древнейших времен. Уже 3000 лет назад в Китае и Египте были известны многие из них. Опыт накапливался веками и привел к созданию народной медицины.

Где же взять эти самые полезные растения? Да практически везде. На земле произрастают тысячи разнообразных трав и цветов. Они встречаются в горах, в степях, в пустынях, на болотах. Даже употребляемые в пищу растения обладают полезным лечебным действием. Почти каждое из них обладает теми или иными полезными свойствами, нужно только знать о них и правильно его применять. С ранней весны и до поздней осени можно заниматься собирательством в лесу, в поле, в саду, и даже на собственном подоконнике. Да-да, даже здесь встречаются растения-косметологи. И в этом есть свои плюсы: вы можете воспользоваться им в любой момент, нет нужды делать запасы на зиму. Вам не придется проводить долгие часы в поле или на болоте в поисках растения, не надо высчитывать время его цветения и ловить момент, когда его срывать. К тому же таким комнатным «лекарством» можно пользоваться круглый год. В этой книге речь пойдет о комнатном растении под названием «золотой ус». Вы узнаете, что это не просто декоративный цветок, но и лекарственное растение.

Не стоит рассматривать эту книгу как самолечебник. Лекарственные свойства золотого уса до конца не изучены. Он относится к сильнодействующим растениям, и, как и многие из них, содержит биологически активные компоненты, которые могут самым неожиданным образом подействовать на ваш организм. Если у вас есть хронические заболевания, перед началом использования золотого уса обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, узнайте, не может ли растение вызвать у вас какие-то побочные явления, и НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ УКАЗАННУЮ ДОЗИРОВКУ! Передозировка вредна для организма.

## Глава 1. Чудесное растение

### Что такое золотой ус?

Стремление людей к долголетию, сохранению здоровья, и красоте было всегда. Так было и будет: любой из нас хочет быть здоровым, красивым и вечно молодым. А поэтому и возникают различные слухи о таинственных растениях, целительная энергия которых излечивает многие заболевания. На изучение лекарственных растений уходит много лет и усилий специалистов различных отраслей медицины. О дикорастущих растениях Восточной Сибири стало известно благодаря энтузиазму и трудолюбию В. В. Телятьева. Меньше известно о растениях, пришедших из других широт. Так, в наше время стремительно растет интерес к золотому усу. Что же представляет собой это растение? Что мы знаем о нем?

Золотой ус («домашний женьшень», «дальневосточный ус», «венерин волос», «живой волос», «домашняя кукурузка») – так называют люди удивительное растение из далекой Мексики, обладающее декоративными и лечебными свойствами. У целителей и травников упоминаются два названия: «дихоризандра» и «каллизия» («каллисия») душистая. На самом деле это два разных растения. По внешнему строению каллизия напоминает немного обычную кукурузу (отсюда и одно из «народных» названий – «домашняя кукурузка»), хотя относится к совершенно к другому семейству. А дихоризандра абсолютно не похожа на кукурузу, так как ее листья растут по спирали, они имеют округлую, почти эллиптическую форму, а цветы синие или фиолетовые. Отростков-усов у дихоризандры нет.

Дихоризандра и каллизия относятся к семейству коммелиновых, в которое входит 12 видов растений, распространенных в тропических и субтропических областях Америки, Антильских островов и Юго-Восточной Азии. К этому же семейству относят зебрины, традесканции, комелины и палиссоты. В домашних условиях выращивают один вид – каллизию душистую (*Callisia Fragrance*), родина которой – Мексика. Это достаточно крупное растение с двумя типами побегов. Одни прямостоячие, мясистые, от 70–80 см до 2 м высоты, с нормально развитыми листьями, другие – горизонтальные с недоразвитыми листьями, с листовыми влагалищами и ресничками по краю. Нормально развитые листья длиной 20–30 см, шириной 5–6 см. В отличие от кукурузы наверху нет початка, зато от стебля отходят длинные отростки-усы 5–7 мм в диаметре. Когда отростки достигают определенной длины, на их концах начинают формироваться метелочки листьев с развитой корневой системой и зачаточным стеблем. Цветки каллизии душистой белые мелкие, менее 1 см в диаметре, душистые, в плотных пучках, собранные в метельчатые соцветия. Запах приятный, похож на аромат гиацинтов. Растение становится лечебным после того, как на лианоподобных отростках образуется не менее 9 полноценных суставчиков и они приобретут коричнево-фиолетовый цвет. Впервые ее назвали *Spiromena Fragrance* в середине XIX века. Спустя 100 лет другой исследователь, ранее не встречавший сведений о каллизии, назвал ее *Rectanthera Fragrance*. А еще через несколько лет американский биолог Р. Е. Вудсон в третий и последний раз назвал ее *Callisia Fragrance*. Это название образовано от латинских слов *callis* (красивый) и *lia* (лилия), а *Fragrance* значит «душистый».

В комнатах, кроме каллизии душистой, встречается каллизия изящная с листьями длиной 5–7 см и шириной 2,5–3 см. Листья сверху бархатистые темно-зеленые с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, снизу – фиолетово-зеленые или просто фиолетовые. Все растение невысокое, бархатно-опушенное. Есть еще один вид растения, похожий на каллизию изящную, но без серебристых полос на листьях и с ярко-розовой окраской цветков.

Когда в 1980-е годы у людей возник интерес к лечению золотым усом, один из исследователей по ошибке назвал лечебным цветком дихоризандру, а не каллизию. Это заблуждение получило широкое распространение: много людей безуспешно пытались вылечиться при помощи простого декоративного цветка. Но только один вид обладает полезными свойствами – каллизия душистая. Несмотря на то что лекарства из растений действуют мягче, крайне редко вызывают побочные явления, в том числе аллергию, а при строгих диетах с приемом трав не возникает авитаминозов, самолечение травами без специальных знаний недопустимо во избежание возможных осложнений, иногда очень серьезных. 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 трофических язв, успокаивает боль при глубоких ожогах, заживляет их, исцеляет отмороженные конечности. Однако даже при наружном употреблении необходимо прежде посоветоваться с врачами.

## Золотой ус и его родственники

Как уже говорилось, каллизия душистая (золотой ус) относится к семейству коммелиновых. Кроме нее, в это семейство входят и другие растения. Объединяет их наличие общих признаков, таких как форма листьев, цветков, способ размножения, а кроме того, общий ареал произрастания. Больше всего видов коммелиновых (около 12) насчитывается в Центральной и Южной Америке и на Антильских островах.

Самым близким родственником каллизии душистой можно считать дихоризандру, которая когда-то незаслуженно присвоила себе всю славу золотого уса. Среди остальных представителей этого семейства встречаются растения разной величины и формы, есть даже ползучие. И некоторые из них культивируются в нашей стране как декоративные.

Один из самых простых и удивительных примеров – традесканция. Почти каждый человек, хоть немного знакомый с комнатными растениями, слышал это название. Традесканция очень любима цветоводами в первую очередь за красоту и неприхотливость. Длинные ползучие стебли создают впечатление, что на цветочный горшок надет живой парик. Это смотрится необыкновенно красиво, а зелено-фиолетовые листья придают растению дополнительный шарм. Своим видом традесканция способна оживить любой интерьер, она встречается в офисах, в жилых помещениях, а в школах и детских садах – это одно из самых распространенных комнатных растений. Насыщенный цвет традесканции приятен для глаз и дает им отдых.

В то же время традесканция – очень неприхотливое растение. Вы можете уехать на пару недель, оставив цветок совсем без полива, а по возвращении достаточно будет один раз полить увядшее или даже подсохшее растение, и оно снова оживет и зазеленеет. Для традесканции не слишком важен состав почвы, ее необязательно регулярно удобрять – можно делать это только периодически. Главное правило ухода за традесканцией – чаще взрыхлять землю у краев цветочного горшка, чтобы дать доступ воздуху к корневой системе. Еще одно преимущество традесканции – способность чрезвычайно быстро расти. Едва укоренившись, традесканция начинает выпускать все новые побеги, и очень скоро в цветочном горшке появляется пучок побегов, которые могут совсем скрыть горшок из виду, создавая впечатление, что растение укоренилось прямо на стене.

Таким образом, это растение обладает всеми теми качествами, которые особенно ценят цветоводы, и при этом лишено таких недостатков, как капризность и слабость, поэтому оно идеально подходит даже для тех, кто только начинает заниматься разведением комнатных растений.

У нас в стране традесканция очень популярна еще с конца XIX века, однако о лечебных свойствах традесканции не задумывались очень долгое время, считая ее исключительно декоративным цветком. Позднее, когда получили широкое распространение телевизоры, а потом и компьютеры, было замечено, что растение снижает степень воздействия на человека электромагнитного излучения. Есть даже версия, что традесканции каким-то образом гасят электромагнитные колебания от приборов.

Именно это заставило ученых заинтересоваться этим цветком. Когда это произошло, выяснилось, что народные целители Мексики и Венесуэлы, родины растения, уже давно знают целебное растение. Ее листья прикладывают к порезам, из них делают компрессы, способные снять нагноение, а также залечить трофическую язву.

Окончательно ученые уверовали в целебные силы традесканции, лишь когда начали изучать и использовать ее родственницу и землячку – каллизию душистую. Исследователи предположили, что растения, которые принадлежат к одному семейству и развивались в сходных климатических условиях, возможно, обладают похожими свойствами. И это предположение подтвердилось. Не обладая сильнейшей биологической активностью золотого уса, один из под-

видов традесканции – зебрина – тем не менее имеет многие свойства лекарственного растения. Зебрина отличается от других подвидов очень насыщенным цветом. На лицевой стороне листа зебрины есть продольные фиолетовые полосы, а нижняя полоса полностью фиолетовая.

Лечебным растением традесканция считается благодаря наличию в ее тканях различных веществ нескольких групп. Во-первых, среди них присутствуют фитонциды – летучие вещества, которые обладают сильнейшими антибактериальными свойствами. Между прочим, в этом отношении традесканция даже превзошла золотой ус. Именно благодаря наличию фитонцидов люди, которые держат это растение дома, гораздо меньше болеют простудными заболеваниями. К тому же именно эта группа фитонцидов способна оказывать, кроме антибактериального, еще и противовирусное действие. Поэтому традесканция в доме – это еще и щит от вирусных инфекций, главным образом то гриппозных. Кроме того, они могут оказать положительное действие при лечении инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому на основе растения разработан ряд препаратов, с помощью которых можно излечивать эти поражения.

Дальнейшие исследования показали, что традесканция способна справиться даже с палочкой Коха – возбудителем туберкулеза, оказать влияние на который довольно сложно.

Кроме фитонцидов, из тканей зебрины выделили еще одно биологически активное вещество – инулин. Это сложное органическое соединение близко по своему воздействию на организм к гормону инсулину, который контролирует уровень содержания глюкозы в крови. Таким образом, зебрина может оказаться полезной в лечении сахарного диабета.

Болезни, которые можно вылечить с помощью зебрины, практически те же, которые лечатся золотым усом. Однако влияние, которое оказывает зебрина, несколько другого качества, хотя и нельзя сказать, что менее сильное.

Как и золотой ус, традесканцию можно использовать в нескольких лекарственных формах. Наиболее эффективны только что отжатый сок или кашлица из листьев растения. Однако в использовании этого средства есть один недостаток – свойства сорванного листа или сока сохраняются в течение 2–3 часов. Именно поэтому на основе зебрины разработаны различные формы: спиртовая настойка, водный настой, порошок из сушеных листьев, всевозможные бальзамы и мази. В отличие от каллизии душистой традесканция особенно чувствительна к температуре, поэтому ее нельзя не только кипятить, но даже заливать крутым кипятком. При этом активные вещества разлагаются и целебные свойства исчезают. Именно поэтому из зебрины не готовят отвары.

Как же использовать зебрину в качестве лекарственного препарата?

Для лечения пародонтоза не надо готовить специальных препаратов, достаточно пережевывать перед едой по одному листику традесканции, не глотая, а потом то же самое повторять после еды. Соком растения, выделяющимся при жевании, следует обрабатывать десны. Такую процедуру следует повторять перед сном после чистки зубов.

Не готовят специальные препараты и для лечения различных повреждений кожного покрова, язв и гнойных ран. Их вполне достаточно просто орошать свежесжатым соком зебрины. Также можно сделать компрессы из кашицы, приготовленной из свежих листьев. Для этого листья следует хорошо измельчить, пропустив через мясорубку, положить на пораженное место поверх марли, сложенной в 2–3 слоя, накрыть еще несколькими слоями марли и зафиксировать так, чтобы перекрыть доступ воздуха к ране. Такой компресс следует держать не дольше 2 часов.

Еще один способ, эффективный даже в случаях сильных воспалений и образований фурункулов, – это наложение марлевого тампона, пропитанного свежесжатым соком, подогретым до температуры тела человека или чуть выше. Этот тампон следует держать не больше 2 часов, а проводить подобные процедуры можно несколько 1 раз в день. На ночь можно накладывать повязку, смоченную в 30 %-ном растворе водочной настойки зебрины, приготовленной по следующему рецепту: возьмите горсть свежих листьев растения и залейте стаканом кипятка.

Настаивать препарат следует около 8 часов в прохладном, но не холодном месте, после чего его надо процедить. Хранят настой в холодильнике не дольше 2 суток. Используют его таким образом: при болях в горле, воспалении миндалин, ангине полощут горло, а при насморке закладывают в ноздри тампоны, смоченные настоем. Если насморк не пройдет через несколько дней, следует провести ту же процедуру, но с соком растения. Соком также следует полоскать горло при гнойных формах ангины.

Для лечения инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта используют спиртовую настойку и водный настой. Настойку следует использовать не в чистом виде, а только 30 %-ную. 30 мл этой настойки следует принимать, смешав с 100 мл воды, перед приемом пищи или вместе с едой 6–8 раз в день.

Настой же используется в подобных случаях для клизмы. Делают ее 2–3 раза в день. Также это средство помогает при сильных пищевых отравлениях. Зебрина, являясь, как и золотой ус, очень полезным растением, практически не вызывает побочных явлений, и в чем-то является даже лучше каллизии, которая является сильным аллергеном. В этом случае препарат зебрины станет хорошей альтернативой. А вот совмещать препараты разных растений категорически не следует, так как взаимодействие биоактивных веществ в этом случае невозможно предсказать, и последствия возможны самые тяжелые.

## **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.