

Алевтина Корзунова

**Золотой ус
и заболевания
опорно-двигательного...**



Алевтина Корзунова

Золотой ус и заболевания опорно-двигательного аппарата

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149437*

Аннотация

Многим из нас приходилось сталкиваться с такой распространенной на сегодняшний день проблемой, как заболевания опорно-двигательного аппарата. Из-за ускоренного образа жизни нагрузка на позвоночник и суставы увеличивается и, лишь однажды ощутив боль в одном из них, мы начинаем всерьез задумываться о том, как можно предотвратить заболевание. Золотой ус, являясь уникальным растением, поможет вернуть суставам движение без боли. В этой книге вы найдете для себя множество рецептов с применением лекарственных средств, в которых не последнюю роль играет золотой ус.

Содержание

Введение	5
Раздел 1	7
Глава 1	7
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алевтина Корзунова

Золотой ус и

заболевания опорно-

двигательного аппарата

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

На нашей планете произрастают тысячи разнообразных растений. Среди них многие обладают лечебными свойствами. Надо заметить, что целебными свойствами обладают как те растения, которых не встретишь на нашем столе, так и те, которые мы регулярно употребляем в пищу. Благодаря широкому распространению и ценным свойствам растения используются с древнейших времен. Уже 3000 лет назад были известны многие из них. Опыт применения растений накапливался веками и привел к появлению фитотерапии. Знания развивались и накапливались, забывались и восстанавливались, дополнялись новыми сведениями и переходили из поколения в поколение.

Путь формирования народной медицины был долгим и извилистым. Возникновение ее связано с потребностью борьбы с болезнями вопреки мнению жрецов, считавших болезни карой богов и пытавшихся излечить их с помощью молитв и жертвоприношений. Так постепенно появились знающие люди, т. е. знахари, обладавшие секретами траволечения.

И все же первое из известных сочинений о лекарственных свойствах некоторых растений принадлежит выдающемуся врачу Древней Греции Гиппократу (ок. 460–377 года до н. э.). Он считал, что все части растений одинаково по-

лезны, и что для лечения их нужно употреблять целиком. Гиппократ описал более 200 растений, использовавшихся в медицине того времени.

И лишь спустя шесть столетий римский врач Гален (II век н. э.) показал, что некоторые растения являются целебными именно потому, что содержат определенные действующие вещества. Гален установил, как эти вещества можно извлечь, и применял для лечения соки, отвары, настои растений, а также порошки и пилюли из них.

В XVI веке Парацельс, согласный во многом с Галеном, положил начало химическому анализу растений, пытаясь выделить полезные вещества растений в чистом виде. Однако это удалось сделать лишь через три столетия.

В современной народной медицине, накопившей огромный опыт, используется множество растений. Особой популярностью из них пользуются те, которые легко доступны. В последнее же время любовь россиян заслужил так называемый золотой ус, который можно встретить на подоконниках многих наших граждан. Ему приписывается множество чудодейственных свойств. Он эффективен при лечении болезней обмена веществ, бронхиальной астмы, онкологических заболеваний. С успехом он используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. В этой книге нам хотелось бы особое внимание уделить заболеваниям опорно-двигательного аппарата и методах их лечения.

Раздел 1

Все о золотом усе

Глава 1

Родословная золотого уса. Золотой ус: познакомимся поближе

Растение, известное в народе как золотой ус имеет на самом деле несколько названий. Это и венерин волос, и домашняя кукурузка, и домашний женьшень. Известны и другие названия: ректандера душистая, спиронема душистая, каллизия душистая. Такое многообразие в названиях, обозначающих одно и то же растение, связано с тем, что золотой ус в разное время называли по-разному.

Первое свое название золотой ус получил в 1840 году, под ним же и был впервые описан: спиронема душистая (*Spironema fragrans*). В 1932 году растение было переименовано в ректантеру душистую (*Rectanthera fragrans*). И только в 1942 году оно получило благодаря Р. Вудсону (R. E. Woodson) свое окончательное название – каллизия душистая (*Callisia fragrans*).

Вообще под «каллизиями» в ботанике понимают род мно-

голетних травянистых растений со стелющимся коленчато-поднимающимся стеблем, яйцевидными (длиной 4–6 см и шириной 2–3 см) листьями и мелкими белыми цветками.

Название рода *Callisia*, относящегося к семейству коммелиновых, происходит от греческих слов *kalos* – «красивый» и *lis* – «лилия». Несмотря на то, что в комнатной культуре распространены 3 вида, известно еще около 10 видов, произрастающих в Центральной Америке, тропических районах Южной Америки и на Антильских островах. Они представляют собой многолетние травы с ползучими, приподнимающимися или прямостоячими стеблями, имеют цветки, типичные для семейства коммелиновых: все 6 тычинок в цветке фертильные, но неодинаковые (3 тычинки, супротивные лепесткам, длиннее 3 других). Тычиночные нити голые.

В рамках этого рода можно выделить несколько видов, наиболее часто встречающихся на наших подоконниках: каллизия изящная, каллизия теуантепекская и каллизия душистая.

Каллизия изящная (*Callisia elegans*) представляет собой небольшое растение, напоминающее традесканцию.

Это растение с ползучими, коленчато приподнимающимися стеблями. Имеет очередные листья с трубчатыми влагалищами, яйцевидные или удлинненно-яйцевидные (ланцетовидные) с заостренной верхушкой длиной 5–7 см шириной 2,5–3 см. Сверху они бархатистые темно-зеленые с узкими

продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, а снизу фиолетово-зеленые или фиолетовые. Все растение покрыто коротким пушком. Время от времени цветет, образуя небольшие белые цветки в сидячих парных завитках на верхушках побегов, состоящие из 3 чашелистиков и 3 свободных лепестков. Родиной каллизии изящной считается Мексика. В тропических странах она широко используется в качестве почвопокровного растения, а в цветоводстве закрытого грунта – как ампельное. В садоводческой литературе нередко приводится под ошибочным названием *Sctcreasea striata hort.*

Каллизия теуантепекская (*Callisia tehuantepesapa*) – растение во многом сходно с предыдущим, однако отличается отсутствием серебристых полос на листьях и ярко-розовой окраской цветков.

Однако золотым усом называют именно каллизию душистую (*Callisia fragrans*). Она представляет собой крупное, нетипичное для своего рода растение с побегами двух типов. Побеги первого типа – сочные, мясистые, прямостоячие с крупными блестящими ярко-зелеными листьями, имеют длину до 80 см. Побеги же второго типа – горизонтальные воздушные, они имеют недоразвитые листья с длинными трубчатыми влагалищами и отходят от побегов первого типа.

Листья на побегах первого типа крупные, продолговато-ланцетные, длиной 20–30 см, шириной 5–6 см, мясистые,

с влагищами, несущими по краю реснички. Цветки мелкие, душистые, образуются в плотных пучках, собранных в метельчатые соцветия; имеют размер менее 1 см в диаметре.

Чашелистики полупрозрачные, беловатые, лепестки белые. Обладают приятным запахом, напоминающим аромат гиацинта.

Тычинки золотого уса сильно выступают из околоцветника и хорошо заметны благодаря крупным четырехугольным белым связникам.

В культуре известна также садовая форма вида «Melnickoff». Листья этого вида покрыты светло-желтыми или белыми полосами разной ширины.

Говоря о происхождении каллизии душистой и ее ближайших родственников, хотелось бы особое внимание обратить на природные условия, в которых произрастает это растение. Как указано выше, родиной каллизии является Америка. Там драгоценный для нас золотой ус произрастает в диком виде. Его можно встретить в переменнo-влажных лесах Мексики, полуострова Юкатан и Гватемалы, а также в южных штатах Америки, Китае, Индии.

Представим себе условия, в которых каллизия чувствует себя особенно комфортно. Это, как было упомянуто, переменнo-влажные леса Америки, характеризующиеся сменой засушливого периода и периода повышенной влажности. Количество выпавших осадков за год может составлять до 1300 мм, причем основная их масса приходится на летний пери-

од. Средняя температура воздуха составляет 20 °С. При этом суточные и сезонные колебания невелики. В сезон дождей такой лес превращается в сложное переплетение трав, кустарников, веток деревьев, а растительность становится еще разнообразнее. Во время засушливого периода лес выглядит несколько уныло: многие деревья сбрасывают листву, травянистые растения переходят в состояние покоя.

Что же касается света, его обычно немного достается травянистым растениям, расположенным в нижнем ярусе тропических лесов, поэтому такие растения, как правило, приспособлены к довольно-таки низкой освещенности. Например, традесканцию или зебрины можно сажать и достаточно далеко от окна. Однако им требуется большое количество влаги как в почве, так и в воздухе.

Что же касается каллизии, она растет, как правило, в так называемом вторичном лесу, на месте старых вырубок. Здесь нет высоких деревьев, достаточно света, но растительный покров очень плотный. Благодаря этому почва сохраняет достаточное количество влаги даже в засушливый период.

Для того чтобы процветать в таком лесу, каллизия отличается очень эффективным способом размножения. С помощью своих длинных усов она, огибая препятствия, укореняется в свободных местах, занимая все новые территории. Основной ее стебель также непростой: с первого взгляда он кажется слабым, однако эта слабость мнимая – каллизия использует в качестве подпорок своих соседей, а силы тратит

на образование усов.

Кроме того, каллизия, или золотой ус, цветет. Происходит это в засушливый период. Поэтому это растение очень редко цветет в домашних условиях, если за ним хорошо ухаживать.

Глава 2

Основные принципы выращивания золотого уса

Зачем нам нужны комнатные растения

Целебные свойства растений с давних времен используются в косметологии, медицине и кулинарии. Поэтому многие травники идут за лекарствами в лес. Но иногда идти так далеко и не надо. Ведь комнатные растения (многие из которых являются в тропических странах дикорастущими) тоже обладают рядом полезных свойств. Кроме того, во многих случаях наши зеленые друзья могут нам лучше помочь, чем их лесные сородичи: во-первых, растут они зачастую в более благоприятных условиях, а во-вторых, они всегда рядом.

Поэтому, прежде чем отправляться на поиски цветущего папоротника, оглянитесь вокруг. Многие комнатные цветки вырабатывают фитонциды и не уступают по своим антибактериальным свойствам деревьям и кустарникам. Они прекрасно повышают влажность в помещении, хорошо очищают воздух от токсичных веществ, выделяемых пластиковыми предметами и бытовыми химическими соединениями (лаками, клеями, моющими средствами, синтетическими смола-

ми). Особенно важна эта способность очищать атмосферу, если помещение плохо вентилируется. Стоит на вашем подоконнике поселиться диффенбахия пестролистная, розе китайской или мирту обыкновенному, как количество болезнетворных микроорганизмов в комнате уменьшится вдвое. Яркими представителями фитонцидных растений являются и кактусы. Однако они не только убивают бактерии. Главным их достоинством, очень нужным в наше время, является способность защищать от вредного электромагнитного излучения, нормализуя ионизационный фон в помещении. Поэтому лучшее место для кактуса – вблизи телевизора и компьютерного монитора. Существует мнение, что для настоящей защиты необходимо поставить вокруг источника электромагнитного излучения 5 кактусов на одинаковом друг от друга расстоянии. Только такая расстановка дает гарантированную защиту от вредных для человека электромагнитных волн.

Лавр тоже вырабатывает вещества, которые не переносят микробы и вирусы. Кроме того, его следует держать дома людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей.

Фитонцидными свойствами обладает и наш старый зеленый друг фикус. Он хорошо очищает воздух от токсинов, поэтому лучше это растение ставить на подоконник комнаты, окна которой выходят на дорогу или фабрику.

По мнению ученых, лучшим нейтрализатором токсинов

является хлорофитум. Он неприхотлив в уходе и нуждается в обильном поливе лишь в летний период. Очистительные свойства этого растения можно усилить. Для этого нужно в горшочки с хлорофитумом положить несколько таблеток активированного угля.

Хорошо поглощает тяжелые металлы и такое растение, как аспарагус Шпрингера.

А люди, страдающие бессонницей, подверженные нервным срывам и депрессии, должны иметь в спальне герань. Вещества, которые она выделяет, действуют успокаивающе, а красивые цветки в течение долгого времени дарят ее хозяевам радость. Красивыми цветами могут похвастаться и фиалки. Они наряду с такими растениями, как цикламены и папоротники, требуют обильного полива, однако возвращают влагу в помещение, испаряя ее через листья.

Очень полезно выращивать на подоконнике и мяту перечную, несмотря на то, что она считается садовым растением. Ее светло-зеленые листочки обладают свежим и сильным запахом, который помогает снять усталость и раздражительность, сконцентрировать внимание. Поэтому тем кто много работает за компьютером, психологи рекомендуют поставить рядом горшочек с мятой и вдыхать ее аромат. Мята перечная широко используется и в медицине как успокаивающее и болеутоляющее средство. Она рефлекторно расширяет сосуды сердца, головного мозга, легких; улучшает аппетит. В домашних условиях из листьев мяты легко заварить

чай или просто добавить их в обычную заварку.

Кроме того, существует и очень вкусное блюдо из этого растения. Оно носит название «мята в сахаре». Для его приготовления яичный белок отделяют от желтка, взбивают, а затем добавляют листья растения, после чего их опускают в кипящий сахарный сироп на пару минут, а потом раскладывают на тарелке и дают подсохнуть.

Самым популярным комнатным растением, чьи лечебные свойства известны каждому, считается алоэ, или столетник.

В его сочных листьях содержатся смолистые вещества, фитонциды, эфирные масла, ферменты, витамины А, С, В₁₂, а также около двадцати химических элементов: калий, кальций, натрий, марганец, магний, железо, литий, медь и др.

Именно благодаря своему богатому составу алоэ оказывает жаропонижающее и противовоспалительное действие, являясь природным антибиотиком. Алоэ неприхотлив, а сок его довольно просто получить и в домашних условиях. Для извлечения максимума полезных веществ из сока столетник (лучше в возрасте 2–5 лет) следует оставить на 2 недели без полива. По истечении указанного срока листья длиной не менее 15 см срезают, заворачивают в бумагу (лучше всего черного цвета) трубочкой со сквозными отверстиями на концах и 2 недели выдерживают в темном прохладном месте при температуре 3–7 °С. После этого листья промывают прохладной, но не холодной водой, мелко режут и заливают кипяченой водой комнатной температуры в соот-

ношении 1: 5. Эту смесь настаивают в темном прохладном месте 1,5–2 часа, после чего отжимают и фильтруют. Получившийся сок имеет бактериостатические свойства в отношении многих микробов: стафилококков, стрептококков, брюшнотифозной, дифтерийной и дизентерийной палочек, что делает его полезным при многих заболеваниях. Однако вернемся и к другим домашним растениям. Некоторые из них (например, розмарин и лимонник) обладают хорошим общеукрепляющим действием. Из розмарина обычно готовят отвар или настойку. Для приготовления отвара берут 20 г листьев, заливают их 1 стаканом кипятка и около 15 минут держат на водяной бане. Полученный напиток принимают по одной столовой ложке 3 раза в день. Для приготовления настойки берут 20–30 г листьев и заливают их 200 г 70 % спирта, затем настаивают и принимают по 25 капель за 30 минут до еды 3 раза в день.

Из сухих плодов лимонника также можно приготовить настойку. Для этого их мелко толкут, затем 1 ст. л. высыпают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка и держат на водяной бане 15–20 минут. Принимают лекарство по 20–40 капель дважды в день натощак или через 4 часа после еды в течение 3 недель.

Комнатные растения незаменимы и в косметологии. Например, алоэ помогает устранить воспаления и угревую сыпь, а также борется с преждевременным старением кожи. Для этого вечером сухую, хорошо очищенную кожу лица и

шеи смазывают соком алоэ, а через 15 минут наносят питательный крем. Кроме того, можно пропитать соком марлю и наложить такую маску на лицо на 30 минут.

Герань используют для укрепления волос, стимуляции их роста. Для этого в корни волос втирают кашицу из листьев растения, оставляют на 20 минут, затем смывают теплой водой. Или же просто заливают листья кипятком, дают отстояться, фильтруют и ополаскивают волосы полученным отваром. Как видно из рассказанного, комнатные растения так же, как и дикорастущие, полезны во всех отношениях, но все же некоторые из них обладают одним существенным недостатком: они могут быть сильными аллергенами. В первую очередь это относится к тем растениям, которые сильно пахнут и выделяют пыльцу. Но все же большинство комнатных растений не только безвредны, но и очень полезны, поэтому мы советуем в любом помещении, независимо от того квартира это или рабочее место, поселить несколько цветов. Даже если вы не будете употреблять их в качестве одного из ингредиентов настойки или отвара, они будут радовать вас своим видом, насыщать атмосферу помещения кислородом и влагой, а также забирать негативную энергию.

Сажаем золотой ус

Каллизию душистую, или золотой ус, принято считать неприхотливым растением. В общем-то это действительно

так, но все же у многих возникают проблемы с его выращиванием. В чем причина, сказать зачастую просто невозможно, так как порой даже при соблюдении всех правил растение может заболеть и погибнуть. Иногда дело может быть в неблагоприятной обстановке в доме. Ведь доказано, что растения чувствуют себя гораздо лучше там, где мир и душевная теплота, чем там, где постоянно ругаются. Поэтому прежде чем пичкать растение удобрениями и пересаживать его из одного горшка в другой, оглянитесь, ведь растения забирают негативную энергию, может быть, ее в вашем доме слишком много...

Если у вас еще нет золотого уса, или вы хотите посадить еще одно растение, делается это следующим образом. Как известно, размножать каллизию следует черенками. Для их изготовления используются боковые побеги, т. е. усы или основной побег.

При размножении при помощи боковых побегов берется их верхушечная часть с розеткой листьев и срезается на два суставчика (узла) ниже розетки на расстоянии 2–3 см ниже узла. Срез делается при помощи острого ножа. Срез должен быть сделан наискосок, для того чтобы не сдавить основные ткани растения.

При размножении при помощи основного побега можно получить несколько черенков. Главное, чтобы каждый из них содержал узел и несколько листьев и имел длину около 10–15 см. Очень крупные листья можно наполовину обре-

зять и сократить, таким образом, испарение воды. Срез стеблевого черенка должен быть также косым.

Как показывает практика, вертикальные побеги с розеткой крупных листьев дают корни раньше, чем боковые побеги. Вообще каллизия считается легко укореняющимся растением. Поэтому, если вы будете соблюдать необходимые правила, у вас все получится.

Так, например, лучшим временем для черенкования каллизии считают март и апрель. При этом нельзя использовать старые черенки. Так что, если вы решили послать черенок своей тете во Владивосток, а сами живете в Самаре, лучше оставьте эту затею – растение скорее всего не приживется. Посадите его лучше у себя, отвезете целое растение, а лучше – готовое лекарство.

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.