

Алевтина Корзунова

Стресс и золотой ус



Алевтина Корзунова

Стресс и золотой ус

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149431

Аннотация

В нашей жизни мы порой начинаем задумываться о своем здоровье только тогда, когда чувствуем какие-либо нарушения, происходящие в организме. Но важно помнить, что именно от того, как мы себя ощущаем, зависит и наша работоспособность и настроение. Для поддержания хорошего самочувствия нам могут помочь лекарственные растения. Одним из растений, способным оказывать комплексный эффект на весь организм является золотой ус, о котором пойдет речь в этой книге. Применяя простые и доступные рецепты, вы сможете улучшить свое здоровье.

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Глава 2	12
Глава 3	16
Анкета	19
Неврозы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алевтина Корзунова

Стресс и золотой ус

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! В этой книге я вновь хочу обратиться к собранному по крупицам наследию наших предков, передавших нам свой бесценный опыт по использованию даров природы в самых гуманных целях – оздоровления, профилактики заболеваний и поддержания крепкого здоровья. Многие в жизни являются для нас важным, кажется значительным и необходимым: любовь, карьера, финансовое благополучие. Перечислить все, наверное, невозможно. Но все это становится второстепенным, если организм дает сбой, и проблемы со здоровьем выходят на первый план. Окружающий мир теряет свои краски и воспринимается через призму болезни. То, что являлось источником радости, часто становится раздражающим фактором. И мы, с удивлением открывая для себя новые, порой неприглядные, стороны своего сознания, понимаем незначительность бывших приоритетов. Восстановление здоровья и возвращение к прежнему образу жизни – процесс трудоемкий, требующий массу сил и времени, поэтому лучше всего не подвергать себя риску, вовремя обращать внимание на те или иные насто-

раживающие симптомы и стараться предотвратить болезнь до ее развития, принимая ряд профилактических мер. Сюда входит и правильное питание, и отказ от вредных привычек, и закаливающие процедуры, и все то, что вы считаете для себя и своего организма приемлемым и полезным. Хочется верить, что мои сборники народных рецептов, предназначенных как для лечения, так и для профилактики различных заболеваний, помогут вам обрести и сохранить то, без чего жизнь становится неполноценной: здоровье.

Выпустив серию книг о медицинском применении лекарственных растений, я осуществила свою, как мне кажется, первоочередную задачу – донесла до вас информацию об использовании тех или иных трав, для достижения максимального оздоровительного эффекта. И была приятно удивлена, когда стала получать отклики с благодарностью, с рецептами неизвестных мне методов народного лечения, с вопросами об особенностях и свойствах того или иного растения. Таким образом, я получила возможность вести с вами диалог и рассказывать в своих книгах о решении наиболее важных для вас проблем, освещать то, что я, возможно, упустила в предыдущих изданиях. Хочу вас поблагодарить за интерес к моему творчеству и надеюсь на дальнейшее с вами общение.

В последние 20 лет происходит быстрое развитие фармакологии. В продаже появляется все больше новых лекарственных препаратов разнонаправленного действия. Часто даже врачи не успевают получить информацию о постоянно

обновляющемся ассортименте лекарств и их производных. Но вместе с этим все больший и больший интерес вызывают старые народные методы лечения, что, казалось бы, удивительно в наш век технического прогресса. Однако если вдуматься в суть проблемы, то ясно прослеживается закономерность: во-первых, лечение химическими препаратами почти всегда сопровождается побочными явлениями, интоксикацией организма, либо аллергическими реакциями. Всё это не является характерным для лекарственных трав, при употреблении которых лишь в редких случаях возможна индивидуальная непереносимость некоторых из них. Что касается растений, содержащих разного рода токсины, то при согласованной с врачом индивидуальной дозировке, риск побочных явлений сводится к нулю. Во-вторых, химические препараты, как правило, имеют узконаправленное действие, то есть положительно воздействуют на один из органов или процессов. Лекарственное растение же, благодаря богатому химическому составу, может излечивать одновременно в большей или меньшей степени на несколько заболеваний. Для достижения максимального оздоровительного эффекта обычно применяют сборы, содержащие несколько взаимодополняющих и усиливающих действие друг друга компонентов. Однако не следует забывать, что лекарственные травы и производные из них – это все-таки лечебные препараты, требующие осторожного отношения и не применяемые без консультации врача. В этой книге мы снова поговорим о по-

истине чудодейственном растении – Золотом усе, приходящем нам на помощь в совсем, казалось бы, безнадежных ситуациях. Его можно использовать как самостоятельное средство лечения и, правильно дозируя, включать в составы сборов лекарственных трав.

Глава 1

Каллизия душистая, или золотой ус

Каллизия душистая (лат. *Callisia*) принадлежит к семейству коммелиновых, насчитывающих несколько десятков видов растений. Растения этого семейства произрастают в основном в зонах с тропическим и субтропическим климатом – в Америке, Юго-восточной Азии и т. п. Родиной Золотого уса является Мексика. Несмотря на выращивание этого растения в домашних, можно сказать, в оранжерейных условиях, оно по своему химическому составу, а, следовательно, по спектру действия приравнивается к целому ряду дикорастущих лекарственных трав, проще говоря, может заменить целый сбор лекарственных трав. Естественно, для того, чтобы растение не утратило своих целебных свойств, за ним нужен тщательный уход.

Профессиональные цветоводы знают, что прежде чем выращивать какое-либо растение, необходимо собрать информацию о первоначальной среде обитания растений данного вида или рода, обратить внимание на особенности климата, предположительный состав почвы, интенсивность солнечного света. И постараться воссоздать аналогичный микроклимат в его будущем месте обитания. При недостатке натурального освещения для светолюбивых растений необ-

ходимо включать искусственное подсвечивание, оберегать свою оранжерею от сквозняков, учитывать влажность и чистоту воздуха, при необходимости также воссоздавать их искусственно. Каллизия душистая – умеренно светолюбивое растение, требующее света, но не любящее прямых солнечных лучей. Летом рекомендуется выносить растение в полутьму на балкон или веранду. При недостатке света иммунитет растения ослабляется, появляется опасность возникновения различных заболеваний. В весенне-летний период растение нуждается в обильном поливе. Однако, под выражением «обильный полив» не подразумевается ежедневное заливание растения водой, следует учитывать, что избыток воды нарушает баланс физиологических процессов жизнедеятельности. Поэтому для каждого растения подбирается индивидуальная система полива, при которой учитываются такие факторы, как время года, место содержания (температура, освещенность, влажность помещения), размер горшка и материал из которого он изготовлен, состав почвы и используемые минеральные удобрения. Обычно поливать цветок следует по мере высыхания почвы в горшке. Вода для полива должна быть комнатной температуры, большое значение придается также ее качеству. Самым лучшим вариантом является вода, пропущенная через специальный фильтр, но не все имеют возможность очищать ее таким способом, поэтому можно использовать водопроводную, отстоянную в течение нескольких дней воду. Одним из главных факторов

успешного существования растения служит состав почвы, в которой оно произрастает. Для выращивания каллизии требуется земляная смесь, состоящая из дерновой земли, торфяного перегноя, листового перегноя и песка. Прежде чем заполнить горшок землей, требуется проложить дно толстым слоем дренажа из песка, керамзита или пенопласта.

Каждое растение требует периодического пересаживания, так как в результате его жизнедеятельности, постоянного размывания почвы при поливе, воздействия внешних факторов, меняется кислотность почвы, из нее вымываются необходимые для полноценного роста соли и минералы. Пересадку правильно производить в весенний период. Пересаженным растениям на адаптационный период необходимо создать карантинные условия. Оберегать их от воздействия негативных внешних факторов – прямых солнечных лучей, сквозняков, низких температур. Все растения требуют содержания в условиях повышенной влажности воздуха, что становится весьма проблематичным в осенне-зимний период с началом отопительного сезона. Для здорового роста каллизии душистой требуется воздух с повышенным процентом влажности до 90 %.

Достигается это путем выставления рядом с растением открытых сосудов, наполненных водой и частыми опрыскиваниями теплой водой. Нельзя допускать контрастов между температурой воздуха и температурой воды. Важную роль в успешном содержании комнатных растений и, в частности

Золотого уса, играет сбалансированное минеральное питание, недостаток которого проявляется пожелтением и опаданием листьев, возникновением на них пятен, замедлением роста. Подкормки начинают вводить в первые месяцы весны, уменьшая их количество со второй половины лета, и полностью отменяют в осенне-зимний период. Учитывая все вышесказанное, вы, в первую очередь, должны ориентироваться на внешний вид своего питомца и, исходя из этого, устанавливать правила его выращивания.

Глава 2

Лекарственные формы на основе золотого уса

Лечебное воздействие лекарственных трав находится в прямой зависимости от содержания в них тех или иных биологически активных веществ. К ним относятся: алкалоиды, гликозиды, флавоноиды, кумарины, стероиды, таниды, эфирные масла, фитонциды и т. д.

Прежде чем классифицировать растение по его лечебному предназначению, учеными проводится ряд исследований и опытов для выявления в нем лекарственных веществ определенного действия. Золотой ус как лекарственное растение стал рассматриваться сравнительно недавно. Опытным путем было доказано наличие в нем флавоноидов и растительных стероидов. Флавоноиды – это группа малотоксичных фенольных соединений. Обладают противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, кровоостанавливающим действием. Стероиды или фитостеролы оказывают антибактериальное, противовоспалительное, противоопухолевое, восстанавливающее и противосвертывающее действие. Кроме биоактивных веществ растение содержит необходимые для здоровья витамины и минералы: витамин С, витамины группы В (рибофлавин и

пантотеновая кислота), никотиновую кислоту, железо, никель, хром, медь. Как и у всех растений, концентрация биологически активных веществ золотого уса разная во всех его частях. Поэтому для лечения определенных болезней применяются разные лекарственные формы, приготовленные из тех или иных частей растения.

Сок из золотого уса

Сок готовят из его листьев. Сначала необходимо провести специальную подготовку растения. За 5 дней до срезания листьев прекратить полив. Срезанное сырье поместить на 7 дней в холодильник (не в морозильную камеру). В результате этих действий происходит максимальная активизация биологических веществ. Подготовленные листья тщательно измельчить и отжать сок через марлю. Хранить в холодильнике не более 10 дней. Сок золотого уса обладает противовоспалительными, бактерицидными, восстанавливающим клетки свойствами.

Настойка из золотого уса

1 вариант.

Требуется: 20 измельченных суставчиков золотого уса, 1 л медицинского спирта крепостью 70 °.

Приготовление. Суставчики залить спиртом и настаивать, периодически встряхивая содержимое 14 дней в темном месте. Готовая настойка должна быть темно-сиреневого цвета.

Применение. Применять для лечения артритов, бронхиальной астмы, при воспалительных заболеваниях желудоч-

но-кишечного тракта, очищения организма от шлаков и солей.

2 вариант на основе кагора.

Требуется: 10 суставчиков золотого уса, 0,5 л кагора крепостью 16 °.

Приготовление. Суставчики пропустить через мясорубку, залить кагором и тщательно перемешать. Настаивать 1 месяц в темном прохладном месте.

Применение. Использовать в лечении бронхита, бронхиальной астмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой из золотого уса

Требуется: 1 лист золотого уса длиной 20 см, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Измельченный лист залить кипятком и настаивать от 30 минут до 24 часов в зависимости от заболевания.

Применение. Применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчекаменной и почечнокаменной болезни, простудных заболеваниях, атеросклерозе, диатезе, кровоизлияниях.

Отвар из золотого уса.

Требуется: 1 лист золотого уса длиной 20 см, 1 л кипятка.

Приготовление. Измельченный лист залить кипятком и прокипятить на слабом огне в течение 20 минут. Настоять,

укутав, 12 часов. Хранить можно при комнатной температуре.

Применение. Использовать при кожных заболеваниях: экзема, псориаз, нейродермит, лишай.

Масляная настойка из золотого уса

Требуется: 100 г нерафинированного подсолнечного либо оливкового масла, 60 г спиртовой настойки золотого уса.

Приготовление. Масло и настойку тщательно перемешать.

Применение. Применять наружно при отморожениях, ожогах, кожных заболеваниях, внутренне для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Масляный отвар из золотого уса

Требуется: 60 г сока золотого уса, 100 г оливкового или подсолнечного масла.

Приготовление. Компоненты смешать и томить в духовке на слабом огне 6 часов.

Применение. Применять внутренне для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, наружно – при кожных заболеваниях.

Глава 3

Стресс в нашей жизни

Отношения человека с окружающим миром требуют больших эмоциональных затрат. Повышенный темп жизни не дает нам возможности безболезненной адаптации к условиям современного мира, усложняющимся с каждым днем. Много веков жизнь человека подчинялась определенным законам природы, сохраняя гармонию между возможностями и потребностями людей. Границы деятельности индивида и его место в обществе были четко определены. Каждый старался выполнять свои задачи и соблюдать строгую субординацию. Лидерство неоспоримо принадлежало сильнейшему, роли же остальных членов общества распределялись с учетом типа их темперамента и физических возможностей: воин не мог быть землепашцем, так же, как землепашец не мог стать ремесленником. Все это гарантировало определенную стабильность жизни. Приобретенные навыки защиты и адаптации, формируясь тысячелетиями, закладывались в генетическую программу. С развитием общественного строя, с повышением интеллекта стали меняться и жизненные условия, расширяя круг человеческих возможностей, но, одновременно, требуя больших физических и эмоциональных затрат. Высокий уровень жизни открывает перед человеком

широкие перспективы, меняя систему его взглядов, но одновременно повышая требования к личности. Несоответствие физических и интеллектуальных возможностей с возросшими потребностями, часто приводят к адаптационному и эмоциональному кризису, то есть к стрессу, провоцируя ряд заболеваний. Вынужденная необходимость подавления естественных проявлений чувств, как одно из условий достижения успеха, вызывает саморазрушение организма, который не находит иного выхода из создавшейся ситуации. В образе жизни и мыслей человека – истоки здоровья или болезней. Но не только состояние внутренней дисгармонии может стать причиной стресса. Ежедневно с экрана телевизора, со страниц газет на нас обрушиваются потоки негативной информации. Часто мы сталкиваемся с агрессивно настроенными людьми, попадаем в опасные ситуации, вынуждены подчиняться нежелательным обстоятельствам. В результате чего попадаем под действие все того же стресса со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Очень часто привычный круговорот повседневных дел и забот затягивает нас, и многое в жизни мы начинаем делать автоматически, забывая о возможности и потребности нашего организма и сознания реализовывать себя в различных направлениях. Не осознавая причину дискомфорта, мы продолжаем воплощаться в какой-то одной, взятой на себя роли, и начинаем от этого страдать, создавая стрессовую ситуацию даже без влияния внешних факторов. Для того чтобы вер-

нуть внутреннюю гармонию, необходимо сделать над собой усилие и вырваться из замкнутого круга повседневности. На сегодняшний день проблема стресса и его последствий занимает одно из главных мест в научных исследованиях ученых всего мира.

Директор института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессор А. А. Фридман предложил следующую анкету, определяющую стрессоустойчивость вашего организма. На вопросы надо отвечать «да» или «нет».

Анкета

1. Я должен всегда и во всем быть первым.
2. Цель оправдывает средства.
3. Иметь конкурентов и побеждать их – принцип моего существования.
4. Я могу заниматься несколькими делами сразу.
5. Я постоянно нахожусь в состоянии «аврала».
6. Я часто испытываю умственное и физическое перенапряжение.

Если вы больше 3 раз ответили «да», то, к сожалению, вы подвержены заболеваниям, развивающимся на фоне стресса. Вам следует прислушиваться к своему организму и особое внимание обращать на состояние своей нервной системы, нарушение функций которой может стать основой многих заболеваний, среди которых одним из основных является невроз.

Неврозы

Неврозы – группа заболеваний, развивающихся после нервно-психического перенапряжения. Чаще всего возникают у людей со слабой нервной системой. Здоровые люди в определенных жизненных ситуациях могут испытывать состояния, напоминающие неврозы: беспокойство, сердцебиение, потливость, тремор, бледность или краснота кожных покровов и т. д. Но их состояние нормализуется после разрешения проблемы. У действительно больных же людей подобные симптомы могут сохраняться в течение длительного периода. Непосредственной причиной возникновения заболевания является затяжной стресс, либо череда стрессовых ситуаций с выходящими отсюда эмоциональными переживаниями (страх, отчаяние, чувство безысходности и т. п.). У людей, имеющих какое-либо заболевание, с пониженным тонусом организма, испытывающих физические перегрузки подобные переживания могут трансформироваться в невроз со всеми вытекающими отсюда последствиями. Оставаясь адекватными в повседневной жизни, больные часто с предвзятым вниманием относятся к своему физическому здоровью, обнаруживая у себя симптомы разных заболеваний. Спровоцированные стрессом неприятные ощущения в области сердца, желудка, печени и т. д. воспринимаются как начало серьезного заболевания, вызывая панический страх.

Больной неврозом человек все силы бросает на борьбу с мнимым недугом, естественно не достигая при этом желаемого результата. При отсутствии правильного лечения невроза у квалифицированного невропатолога проявления заболевания усиливаются, но своевременная врачебная помощь делает процесс обратимым. Неврозы классифицируют по следующим видам: неврастения, истерия и синдром навязчивых состояний.

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.