



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

# **ЗОЛОТОЙ УС** **лечебное** **питание**



**рипон классик**

**Юлия Николаевна Улыбина**  
**Золотой ус. Лечебное питание**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=294202](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=294202)*

*Золотой ус. Лечебное питание : РИПОЛ классик; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-7905-5160-4*

### **Аннотация**

Человечество веками находится в поисках панацеи от всех болезней. Сегодня такая почти магическая целительная сила народной молвой приписывается золотому уссу. Чем способно помочь человеку это лекарственное растение? Какие рецепты рекомендуются при различных заболеваниях? Эта книга предлагает обратиться за ответами на поставленные животрепещущие вопросы к лечебной диетологии.

# Содержание

Введение	4
1. Золотой ус. Общие сведения	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Юлия Николаевна Улыбина

## Золотой ус.

### Лечебное питание

#### Введение

С первобытных времен человек живет в окружении различных растений, грибов, минералов и животных. Опыт использования даров природы для лечения и профилактики заболеваний с течением времени совершенствуется и обогащается народными наблюдениями и научными исследованиями. В связи с тем что условия жизни человека меняются, а прием лекарственных химиопрепаратов нередко связан с ощутимыми побочными эффектами, человек в целях сохранения и восстановления здоровья все чаще и настойчивее обращается к миру растений в надежде на их меньшую токсичность и больший целебный эффект.

Здесь на помощь приходят народная медицина, фитотерапия, а также лечебная диетология – наука, изучающая состав продуктов питания, их воздействие и влияние на здоровье человека.

Основная задача лечебного питания заключается в восстановлении равновесия в организме, нарушенного во время

болезни, путем приспособления химического состава рациона к метаболическим особенностям организма. Это можно сделать с помощью подбора и сочетания продуктов, выбора способа кулинарной обработки на основе сведений об особенностях обмена и состоянии органов и систем человеческого организма.

В любой лечебной диете должны учитываться энергетическая ценность и химический состав, физические свойства пищи, особенности ее кулинарной обработки, режим питания и приводиться достаточно полный перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов. Лечебное питание является важнейшим элементом комплексной терапии.

Отличные результаты дает методика, основанная на применении принципов лечебного питания в сочетании с элементами фитотерапии.

Золотой ус, получивший в научных кругах название каллизи душистой, в народной медицине часто называют домашним доктором. Это растение выращивают в домашних условиях и используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, селезенки, а также при бронхиальной астме, легочных болезнях, аллергии, онкологических заболеваниях и др. Считается, что лекарства, приготовленные на основе золотого уса, обладают обезболивающим, антигистаминным и ранозаживляющим действием, с их помощью лечат дерматит, лишай, язвы и кистозные новообра-

зования. Кроме того, известны многочисленные случаи избавления от алкогольной и никотиновой зависимости после употребления каллизии.

Соблюдая лечебные диеты, описанные в книге, можно не только вылечить определенные заболевания, но и восстановить нарушенные связи между системами и органами. А поскольку человеческий организм представляет собой сложную биохимическую систему, эти связи и их четкое взаимодействие необходимы для того, чтобы на всю жизнь сохранить крепкое здоровье и отличное самочувствие.

# 1. Золотой ус. Общие сведения

Золотой ус отличается крупными размерами и имеет побеги двух типов. Побеги одного типа прямостоячие, сочные, высотой до 80 см, с крупными, спирально расположенными блестящими листьями изумрудно-зеленого цвета, достигающими 20–30 см в длину и 5–6 см в ширину. Верхушка листа оттянутая, заостренная. От этих побегов отходят побеги другого типа – горизонтальные, с недоразвитыми листьями в виде укороченных толстых чешуй, которые заканчиваются розетками молодых листьев.

В природе это мощное травянистое растение с длинными листьями и стелющимися стеблями достигает 2 м в высоту.

У здоровых растений побеги зеленоватого цвета с красновато-фиолетовым оттенком. Мелкие белые или розоватые цветки собраны в соцветия в виде простых или двойных завитков. Цветки обладают приятным сладковатым ароматом, напоминающим запах гиацинта. Золотой ус цветет редко и только при хорошем уходе. После цветения формируются плоды-коробочки.

Не случайно возникло название «золотой ус». Дело в том, что растение выпускает длинные боковые горизонтальные побеги с розетками листьев, похожие на усы земляники, из-за чего растение кому-то напоминает паука, а кому-то – индийского бога Шиву. Если разрезать лист пополам, между

половинками видны тонкие желтые нити – сосуды листовой ткани. Отсюда эпитет «золотой». А названия «домашний женьшень» и «помогайка» отразили народную благодарность за способность растения избавлять от болезней.

Золотой ус иногда неправильно именуют традесканцией большой.

Золотой ус размножается верхушечной частью побегов, которая легко укореняется. Растение хорошо растет на гидропонике. Подходящей почвой для него служит смесь из компостной и листовой земли и песка в пропорции 1: 1: 1. Золотой ус лучше растет в керамических вазах. Когда золотой ус вырастает до 10–12 суставчиков, на конце мясистого стебля формируется новый маленький росток. Его вместе с двумя суставчиками срезают, ставят в стакан со свежей отстоянной водопроводной водой и держат в наиболее освещенном месте, чтобы появилось новое растение. Периодически воду меняют на свежую.

**Золотой ус относится к семейству коммелиновых, насчитывающему около 50 родов и 500 видов растений, из которых самое известное – традесканция. Родина золотого уса – Южная Америка.**

Лучше всего размножить золотой ус в начале весны.

Это растение не очень требовательно к влаге. Летом поливать его желательно не менее 2 раз в неделю, а в зимой – не реже 1 раза, так как процессы жизнедеятельности несколь-

ко замедляются. Однако не следует давать земле пересыхать, иначе растение может остаться без листьев. Очень важно регулярное рыхление, чтобы корневая система могла дышать.

За растением необходимо наблюдать. Если кончики листьев засыхают и вянут, это означает, что при уходе допущены существенные ошибки.

Следует помнить, что целебная эффективность сока и тканей золотого уса возникает тогда, когда солнечные лучи контактируют с растением.

Только заботливый уход за растением способствует его росту и накоплению в нем целебных веществ.

**Ботаническое название золотого уса – каллизия душистая (*Callisia fragrans*) – произошло либо от латинского *calleo*, что значит «мозолистый» (узловатый стебель), либо от *callis* – «дорожка», «тропка» (боковые горизонтальные побеги расползаются в стороны).**

Золотой ус – растение теплолюбивое, но прямые солнечные лучи ему противопоказаны. Поэтому, несмотря на то что золотой ус любит свет, он может вынести и небольшое затенение. Растению подходят просторные помещения со свежим воздухом, поэтому кухня противопоказана для его выращивания, так же как и прокуренное помещение. Растение не выносит загрязнения воздуха. Его лучше выращивать в той комнате, где находятся дети. В гостиной золотой ус будет прекрасно смотреться в подвесных кашпо, в компании с

другими ампельными растениями.

Золотой ус становится лечебным тогда, когда на отростках образуется не менее 9 суставчиков, или колен, которые в процессе роста становятся фиолетовыми. Если они зеленые, значит, растение обделено солнечными лучами.

Золотой ус обладает высоким лечебным эффектом. Это хорошее лекарственное средство при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта – таких, как хронический панкреатит, холецистит, гастрит. Препараты золотого уса подавляют патогенную микрофлору, обезболивают, восстанавливают нарушенную функцию поджелудочной железы и селезенки, снимают воспаление желчного пузыря, желудка, тонкого кишечника, способствуют очищению организма. Они также разжижают и выводят мокроту, уменьшают отек слизистой оболочки бронхов, что улучшает общее состояние больных, часто приводит к излечению от бронхиальной астмы. Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами, лечит кожные болезни (лишай, язвы).

# 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.