

Алевтина Корзунова

Сексуальная кулинария с ЗОЛОТЫМ УСОМ



Алевтина Корзунова

**Сексуальная кулинария
с золотым усом**

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Сексуальная кулинария с золотым усом / А. Корзунова —
«Научная книга», 2013

«В народе говорят: секс – соль жизнь, но одной солью сыт не будешь. А это значит, что сексуальный аппетит тоже нужно подпитывать. В очередной раз золотой ус протянет руку помощи. Нынешняя книга посвящена сексуальной кулинарии. Если вы держите ее в руках, значит, эротическая кухня – это то, что вас интересует в данный момент. Я раскрываю еще одну возможность использования удивительного растения – каллисии душистой».

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Глава 2	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алевтина Корзунова

Сексуальная кулинария с золотым усом

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

И снова я приветствую вас, мои дорогие читатели. Нам выпала возможность встретиться еще раз, чтобы поговорить об удивительном растении, которое ботаники нарекли каллисией душистой, а в народе называют золотым усом. Поселившись на подоконнике, он стал для нас домашним доктором – надежным стражем здоровья всей семьи. В своих книгах о золотом усе я рассказывала о том, как правильно и эффективно лечиться с помощью этого растения. Тема нашла свое продолжение и в этом издании, правда, подошла я к ней с несколько неожиданной стороны.

Восточная философия учит: «Только безумец проявляет непростительное легкомыслие и беспечность в отношении своего здоровья. Одним из самых надежных лекарств против болезни является правильно приготовленная пища, съеденная в подходящее время и в нужной пропорции». Действительно, лечат не только лекарства, но и еда. Здесь достаточно вспомнить известную сентенцию Гиппократов: «Пусть ваша пища будет лекарством...» В наше время доказано, что среди продуктов питания есть особые, способные стимулировать эротические фантазии, возбуждать и пробуждать чувственность. Это приняли на вооружение медики и повара, встав на защиту здоровья.

Еда, сон, любовь, секс – потребности одного ряда, неразрывно связанные. В интимных отношениях даже между любящими людьми в силу разных причин временами возможен разлад. Страсть, волнение, пыл характерны для первых месяцев любовного романа. С годами любовный жар слабеет, сила чувств утихает, заедает быт, утомляет работа, и тогда появляется неудовлетворение или сексуальное пресыщение. Где выход? Одни обращаются за помощью к специалистам, другие – к новомодным лекарственным средствам, обещающим вернуть утраченную сексуальную силу, третьи меняют рацион питания. И правильно делают, потому что интимные отношения тоже нужно подпитывать.

Для активной сексуальной жизни необходимо полноценное питание. Поскольку чаще стоять у плиты приходится женщине, то именно она составляет меню, и от нее зависит «погода в доме» и, в частности, как закончится семейный ужин: очередным скандалом, безразличным засыпанием спина к спине или незабываемой ночью, полной нежной страсти. Большинство женщин знает, что через желудок пролегает путь не только сердцу, но и к другим, не менее важным органам мужчины. Однако им кажется, что если они будут кормить своих возлюбленных мясом, то в половом отношении те станут активнее. Оказывается это далеко не так – есть более мощные стимуляторы.

В народе говорят: секс – соль жизнь, но одной солью сыт не будешь. А это значит, что сексуальный аппетит тоже нужно подпитывать. В очередной раз золотой ус протянет руку помощи.

Нынешняя книга посвящена сексуальной кулинарии. Если вы держите ее в руках, значит, эротическая кухня – это то, что вас интересует в данный момент. Я раскрываю еще одну возможность использования удивительного растения – каллисии душистой.

Глава 1

Золотой ус: из истории изучения растения

Золотой ус – народное название одного из удивительнейших растений, и на сегодняшний день, пожалуй, самого популярного в семействе целебных комнатных цветов. В домашних условиях его выращивают уже более 100 лет, но в последнюю четверть прошлого века золотой ус получил столь огромную известность, что даже потеснил с наших подоконников такие авторитетнейшие по своим целебным качествам лекарственные растения, как алоэ, каланхоэ и герань душистая.

Что в имени тебе моем?..

Ботаники долго спорили, какое именно растение из 12 видов, входящих в семейство комелиновых (Commelinaceae), в народе называют золотым усом. Претендовали на это дихоризандра, спиронема, ректантера, каллисия. Сегодня точно установлено, что золотой ус – это каллисия душистая (*Callisia Fragrance*). Иногда встречается иное написание – каллизия, каллисия, но желательно следовать латинскому варианту, которого и постараемся придерживаться. В переводе с латыни *Callisia Fragrance*, по одному из вариантов, означает «красивая лилия». Однако растение с большой натяжкой можно отнести к числу декоративных и красивоцветущих, и уж, конечно, оно мало похоже на лилию. Поэтому более точными можно считать другие версии происхождения этого названия. Так, если название растения вести от слова *calleo*, что переводится с латинского как «мозолистый», то это больше соответствует внешнему виду каллисии, у которой на горизонтальных побегах явно просматриваются заметные утолщения. Вполне возможно, что название связано со словом *callis*, что означает «тропинка, дорожка». И если взглянуть на длинные, горизонтальные усы, отходящие от главного стебля в различные стороны, то ассоциативно можно их сравнить с многочисленными тропками, ответвляющимися от основной дороги. Однако наиболее точно соответствуют внешнему виду растения слова *callosus*, или *callum*, которые можно перевести как «кожистый, твердый». Действительно, удлиненно-овальные гладкие и глянцевые листья – достаточно плотные и жестковатые – напоминают полосы кожи.

В изучении целебных качеств растения определенную путаницу вносил и тот факт, что в разных местностях нашей страны его называли по-разному – золотой волос, живой волос, венерин волос, китайский волос, домашний женишень, дальневосточный и китайский ус, кукурузка.

Происхождение названий объясняется неисчерпаемой народной фантазией, соединенной с житейской мудростью. Думается, всем понятно происхождение наименования «домашний женишень»: это растение, которое легко выращивается в домашних условиях, а по своим целебным качествам не уступает всемирно известному «корню жизни».

Особенность листа определило появление слова «волос». Если взять лист золотого уса в обе руки, с силой и очень быстро потянуть в горизонтальном направлении или переломить, то на месте разрыва появляются тончайшие нити – «волоски», на свету кажущиеся золотыми. По народным представлениям именно такие могли быть у богини любви – Венеры. И хотя золота в растении не больше, чем в других домашних цветах, однако появление определения «золотой» подчеркивает, насколько высоко ценилось то, что дарит каллисия, – здоровье, которое, как известно, бесценно, а потому нельзя купить ни за какие драгоценные металлы.

Проще всего расшифровать слово «ус», поскольку именно так называются многочисленные длинные отростки, которые заканчиваются чешуевидными листочками, собранными в

узловатые розетки. Поскольку каллисия размножается подобно клубнике – вегетативно, то ее побеги с розетками на концах также стали называть усами.

Появлений географических уточнений – дальневосточный или китайский – не совсем точное. На Дальнем Востоке, в Китае и Японии встречаются некоторые растения семейства коммелиновых, прежде всего – коммелина обыкновенная. Однако следует помнить, что это семейство – одно из самых многообразных и включает около 40 родов и более 1000 видов растений, распространенных по всему миру. В последние два десятилетия прошлого века многие из россиян открыли для себя ранее неизвестные целебные культуры, которые широко использовались на Востоке, прежде всего в китайской, алтайской и дальневосточной народной медицине. Так что именно родовое и видовое многообразие коммелиновых внесло определенную долю путаницы – настоящей родиной каллисии душистой являются тропики и субтропики Центральной и Южной Америки.

Оправдано и сравнение золотого уса с кукурузой. Масса длинных, ланцетовидных зеленых листьев поочередно насажены на основной стебель каллисии – прямостоячий и достаточно мощный. Внешне растение чем-то напоминает маисовую культуру, тем более что верхняя часть у обоих растений заканчивается метельчатым пучком листьев. А поскольку золотой ус уступает маису в высоте, то понятно и объяснимо появление уменьшительно-ласкательного названия для него – кукурузка.

Знать «в лицо» и не ошибаться

Любители целебных комнатных растений разведение золотого уса начинали с проб и ошибок, тем более что и первые исследователи не были едины в описании и однозначны оценке его целебных качеств. Самые первые сведения о появлении растения в Европе относятся к 1840 году. Названное *Spironema fragrance*, оно спустя столетие было переименовано в *Rectanthera fragrance*, а затем в *Callisia fragrance* – каллисию душистую и вошло в семейство однодольных растений с олиственным узловатым стеблем. Среди комнатных декоративных цветов, входящих в это семейство, наиболее известны традесканция, зебрина, спиронема, каллисия изящная и другие виды. У них много общего, однако у золотого уса есть существенные отличия.

Каллисия душистая, как и остальные представители семейства, – травянистый многолетник с мясистым узловатым стеблем. На своей родине при естественном произрастании она может достигать 1,5 м в высоту. В домашних условиях основной стебель поднимается в высоту до 60–70 см, а побеги могут вытягиваться в длину до 60 см. Стебель коричнево-фиолетовый, по мере роста покрывается сухими обертками, довольно хрупкий и легко ломается.

Листья простые, цельные, до 20 см в длину, продолговато-эллиптические, на концах оттянутые и заостренные, шириной 5–6 см. На главном побеге они расположены поочередно и по спирали, в основаниях образуют глубокие влагалища, которое как бы оборачивает стебель. Поверхность листьев яркая, гладкая, глянцевая, края ровные, цвет с обеих сторон зеленый.

От основного стебля в нижней части растения формируются горизонтальные побеги, растущие суставчиками, на которых образуются мелкие листочки в форме обрезанных толстых чешуек. Каждый побег фиолетовый, с коричневатым оттенком, заканчивается плотной «метелкой» простых сидячих листьев. Побеги называют усами и используют для размножения.

В естественных условиях каллисия цветет регулярно, в домашних – только при хорошем уходе. Некрупные цветки голубовато-фиолетовые, иногда розоватые или белые, собраны в верхушечные соцветия в форме простых или двойных завитков. Аромат цветков тонкий, слегка напоминает запах ландыша или гиацинта. Именно за приятное, чуть сладковатое благоухание каллисия получила свое название – душистая. Именно этим она отличается от других видов каллисий.

Существует мнение, что коммелиновые ведут начало от лилиецветных и много общего имеют с бромелиевыми. Возможно, этим объясняется широта их распространения – от Восточной Азии и Австралия до Северной и Южной Америки. На юге Европе многие виды каллисий также выращивают в открытом грунте. Однако чаще их разводят в комнатных условиях, в оранжереях или зимних садах. Некоторые виды коммелиновых декоративные, поэтому их вводят в аранжировочные композиции.

С незапамятных времен для защиты от болезней – физических и душевных – человечество прибегает к помощи различных целебных растений, которые выращивают не только в открытом грунте, но и в домашних условиях. Многие из них используются как в народной, так и в официальной медицине. В их число входит и золотой ус.

Выращивание золотого уса в комнатных условиях

Сегодня многие выращивают на подоконниках золотой ус, однако в лекарственных целях следует использовать только абсолютно здоровое растение, а это требует определенного ухода за ним. При всей кажущейся легкости выращивания у каллисий есть и свои особенности ухода, которые необходимо учитывать.

Растения, выращиваемые в комнатах, требуют достаточного количества света, тепла и влаги. Все перечисленные факторы находятся во взаимной зависимости друг от друга. Так, при снижении температуры замедляется жизнедеятельность растения. Из этого следует, что оно не нуждается в таком большом количестве влаги, которое используют в теплое время, когда усиленно функционирует. Есть и другие тонкости.

Освещение. Каллисия – теплолюбивый субтропический житель, а это значит, что ему в нашем климате не всегда уютно. Прежде всего растение, выращиваемое в комнате, должно получать необходимую норму света. Его недостаток снижает интенсивность фотосинтеза, а соответственно и накопление целебных свойств. При нехватке солнечных лучей следует организовать искусственное подсвечивание. Однако нужно помнить, что комнатным целителям необходим специальный спектр освещения – синий и красный, близкий к солнечному. Сегодня эту проблему решить достаточно просто, приобретя в крупных цветочных магазинах специальные лампы.

Температура и влажность воздуха — важные показатели нормальной жизнедеятельности растения. Нарушение температурного режима способствует уменьшению поступления воды и минеральных солей. Для нормального роста очень важно отсутствие резких перепадов между дневной и ночной температурой. Нельзя помещать золотой ус рядом с отопительными приборами, газовыми или электрическими плитами. Здесь резко повышается температура и снижается влажность воздуха. Для каллисии нежелательны сквозняки, поэтому не рекомендуется ставить ее вблизи входных дверей, вентиляционных отверстий. Но в то же время комнату, где стоит цветок, особенно в зимний период, необходимо как можно чаще проветривать. Оптимальные условия: летом температура должна равняться 20–25 °С, а зимой – 16–18 °С. Растение любит свет, однако в солнечные дни его следует притенять.

Не меньшее значение для нормальной жизни комнатного «женихеня» имеет и относительная влажность воздуха, которая при оптимальном уходе должна держаться в пределах 60–70 %. Недостаточная влажность воздуха приводит к угнетению роста, в этих условиях каллисия никогда не зацветет.

Почва. При выращивании цветов в домашних условиях объем сосудов, в которых растут растения, как правило, ограничен, поэтому субстрат должен быть питательным, воздухо- и водопроницаемым. Большинство цветоводов грунт приобретают в магазинах. Для каллисии необходима почвенная смесь, которая состоит из торфяной, вересковой, дерновой земли и песка (1:1:0,5:1). Можно добавить в нее измельченную яичную скорлупу.

Полив и подкормка растений. Каллисия весьма требовательна не только к влажности воздуха в помещении, но и к поливу. Чтобы уменьшить испарение воды и избежать появления на листьях ожогов, летом в жаркую погоду полив следует проводить вечером, а зимой – утром. При поливе золотого уса желательно, чтобы вода равномерно пропитывала почвенный ком и свободно выходила через донное отверстие цветочного горшка. Следует помнить, что излишек влаги при плохом дренаже вызывает закисание почвы, загнивание корней и в конечном счете может привести к гибели растения. Другими словами, полив необходим умеренный, однако ком земли не должен пересыхать.

Вода для полива должна быть теплой, чуть выше комнатной температуры. Водопроводную воду перед использованием желательно отстоять в течение суток. Полив холодной водой может провоцировать развитие грибковых заболеваний, что недопустимо при выращивании растений, которые используют в лекарственных целях. Для предотвращения образования корки в горшках почвенный субстрат нужно регулярно рыхлить. Этот прием улучшает доступ воздуха к корням и усиливает полезную деятельность микроорганизмов.

Проводить полив это лучше вечером. Можно поставить горшок с растением в большую емкость и пространство между стенками заполнить влажным мхом. Золотой ус почаше «купать», опрыскивать с помощью пульверизатора или протирать листья мокрой губкой. Такие процедуры особенно полезны в сухих помещениях и зимой, когда включено центральное отопление.

Подкормка. При неблагоприятных условиях, т. е. при недостатке света, дефиците питательных веществ, золотой ус может заболеть. Чтобы не допустить этого, каллисии необходимы регулярные подкормки. Для нормального роста и развития растение нуждается в азоте, фосфоре и калии. Кроме того, ему необходимы микроэлементы – железо, медь, марганец, молибден, цинк, а также в небольших количествах магний, который принимает участие в процессе фотосинтеза. Полные минеральные удобрения можно купить в магазинах, они полностью сбалансированные, что облегчает процесс подкормки. При внесении удобрений следует придерживаться следующих общих правил:

- 1) удобрять растение только в период их роста и цветения;
- 2) во избежание ожогов корней перед подкормкой каллисию следует полить;
- 3) нельзя подкармливать больное растение;
- 4) при приготовлении питательного раствора лучше сделать его более слабой концентрации, чтобы избежать ожогов.

Вредители и болезни появляются чаще всего от недостаточного или неправильного ухода. Сквозняки, полив излишне холодной или неотстоенной водой, резкие перепады температуры, избыточное тепло и сухость воздуха, частая перестановка горшков – все это нередко приводит к заболеванию, а иногда и гибели растений.

Замечено, что растения-целители меньше страдают от вредителей и болезней, чем другие комнатные цветы. Объясняется это тем, что они обладают противомикробными, противопаразитными и противовирусными свойствами. Однако зеленых любимцев следует всегда держать в чистоте, постоянно о них заботиться. Иначе горшки, обросшие плесенью, будут способствовать размножению вредителей и появлению болезней.

У каллисии иногда становятся коричневыми и засыхают кончики листьев. Как правило, причина этого – излишняя сухость воздуха. Чтобы этого не произошло, золотой ус следует почаще опрыскивать из пульверизатора.

Из вредителей опасен для коммелиновых культур мучнистый червец. О его появлении свидетельствуют восковые выделения, похожие на крошечные комочки ваты. В борьбе с ним нужно использовать простое хозяйственное мыло. Для этого сильно концентрированным раствором нужно протереть листья. Если вы боретесь с вредителем с помощью химических инсектицидов (таких как «Актеллик», «Искра», «Децис» и др.), не имеет смысла использовать

золотой ус для приготовления лекарственных препаратов. Поэтому для опрыскивания нужно использовать только инсекцидные растения – лук, чеснок, горький стручковый перец, цитрусовые и хвою.

Пересадку желательно проводить один раз в два года. Землю для пересадки комнатных цветов лучше заготавливать весной. Именно этот период, а не осень, как привыкли думать многие, – лучшее время для того, чтобы ее набрать в лесном массиве. Это объясняется тем, что весной земля не так истощена, к тому же зимние морозы уничтожают накопившиеся болезнетворные бактерии. Почву можно набрать и на своем огороде или на лугу с хорошим травостоем. В естественных условиях культура размножается семенами, однако дома легче провести укоренение верхушечной части горизонтальных усов.

Размножение. Главным правилом успешного выращивания в домашних условиях каллисии душистой является применение здорового и сильного посадочного материала. Вегетативно размножается золотой ус достаточно просто, однако отросток желательно брать от горизонтальных побегов, на которых образовалось 12 суставчиков. Специалисты считают, что наиболее благоприятное время для вегетативного размножения весна, а точнее – март и апрель, хотя каллисия хорошо укореняется и во все остальные месяцы года.

Для того чтобы вырастить молодое растение, нужно от горизонтального побега растения-маточки срезать метелку листьев с двумя суставчиками, лучше посередине третьего, и поставить в воду, в которую добавлен гумат натрия. В этом случае укоренение происходит очень быстро. Когда корневая система будет достаточно сформирована, т. е. на ней появятся не менее 7-10 корешков длиной 4–6 см, отросток можно пересадить в горшок с хорошо увлажненной землей.

Допустимо пересаживать черенок в почву сразу, т. е. без корешков. В этом случае грунт должен быть питательным и влажным. Укоренение проводится подобно черенкованию роз: отросток закрывается стеклянной банкой или полиэтиленовым пакетом и ставится в затененное место. Через неделю банка убирается, черенок выставляется на подоконник подальше от прямых солнечных лучей. Полив при этом должен быть обильным, однако устраивать болото в горшке не следует. Лучше почаще опрыскивать молодое растение из пульверизатора или специального опрыскивателя.

В летнее время можно выращивать золотой ус на даче. Для этого в открытый грунт высаживается комнатное растение или устраивается небольшой рассадник для укорененных отростков. Желательно, чтобы у главного стебля была опора, поскольку в природных условиях золотой ус быстро укореняется, образуя мощный ствол и крепкие побеги-усы. Место для каллисии лучше выбрать под деревьями, поскольку прямые солнечные лучи ей противопоказаны. Растущему в естественных условиях золотому усу полезно не столько увлажнение почвенного покрова, сколько непосредственное опрыскивание самого растения. Именно поэтому полезен воздушно-капельный полив. Если этого не сделать, то на кончиках листьев появятся сухие коричневые пятна. Их появление может свидетельствовать также о нехватке минеральных удобрений, которые следует вносить вместе с поливом.

При появлении на листьях и побегах темных пятен, свидетельствующих о заболеваниях растения, а также вредителей, необходимо предпринять экстренные меры. Поскольку применение химических препаратов все-таки нежелательно, то лучше воспользоваться старинными бабушкиными рецептами с инсектицидными растениями – бархатцами, ромашкой далматской, табаком, тысячелистником, лопухом, одуванчиком, конским щавелем, ботвой картофеля и томатов. Они измельчаются, заливаются водой (чаще всего в соотношении 1:4). Настаивается раствор 7 дней. Концентрированный состав снова разводится чистой водой, им опрыскивают угнетенные болезнями или вредителями растения.

Чтобы на основном стебле появилось как можно больше горизонтальных усов, которые чаще используются для приготовления лекарственных составов, нужно применить особый

прием. Когда на побеге сформируется листовая метелка, ее срезают. Это приводит к тому, что ус раздваивается, и из него формируются два побега. Со временем на концах каждого из них образуются новые метелки. Этот прием хорош тем, что во втором и следующих поколениях потомство от раздвоенных горизонтальных усов также зачастую получается раздвоенным.

И самое главное, что необходимо уяснить. Для лекарственных целей используется абсолютно здоровое растение. Только в этом случае можно говорить о том, что золотой ус окажет действенный эффект и будет спасением для больного человека. Кроме того, само растение становится целебным только тогда, когда горизонтальные побеги становятся коричневато-фиолетовыми и вырастают до 10 полноценных суставчиков.

К истории изучения целебных свойств каллисии

Впервые о лечебных свойствах золотого уса российские народные целители заговорили в 1970-х годах. Однако тогда к ним мало кто прислушивался, хотя они указывали, что с помощью растения можно лечить кожные болезни, лишай и язвы, а настойка помогает при туберкулезе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диабете и других распространенных недугах. Однако большинство каллисию выращивали исключительно как декоративную комнатную культуру.

По-иному относились к растениям семейства коммелиновые за рубежом. Там интерес к ним возрос после того, как в соке некоторых видов растений были обнаружены биологически активные вещества, способные приостанавливать рост раковых клеток. Американские и канадские ученые предприняли ряд научно-исследовательских экспедиций с целью изучения трав и растений Мексики, тропических культур Центральной и Южной Америки. После этого были сделаны сенсационные заявления и открытия, которые вызвали интерес к каллисии у ученых всего мира.

В конце 1980-х гг. наши соотечественники также обратились к изучению медицинских свойств золотого уса. Группа научных сотрудников Иркутского медицинского университета, работающих на базе лабораторий факультета фармакологии, сделала первые шаги по изучению биохимического состава и лечебного воздействия каллисии. Официальная и народная медицина, двигаясь параллельно в своих исследованиях, где-то пересекаясь, дополняя друг друга, сделали интересные открытия, позволившие использовать растение для лечения заболеваний органов кроветворения, желудка, кишечника, болезней обмена веществ, включая диабет и ожирение. По некоторым сведениям золотой ус оказывает активную помощь в лечении самых страшных заболеваний нашего века, от которых страдают миллионы людей, – сердечно-сосудистых, рака, сексуальных расстройств и др. В последнее время стали относить золотой ус к растениям-афродизиакам, т. е. тем, которые усиливают, а в некоторых случаях и возвращают утерянное сексуальное влечение.

Однако отмечаются и противопоказания, которые возникают у некоторых людей при лечении. Иногда это связано с индивидуальной непереносимостью или аллергическими реакциями. При длительном приеме могут пострадать голосовые связки, что ведет к огрублению голоса. К сожалению, восстановление прежнего тембра, как правило, невозможно.

Существуют и аллергические реакции. По мере изучения растения, возможно, будут открыты какие-то другие побочные действия. Поэтому, прежде чем начинать лечение, следует посоветоваться со своим лечащим врачом, травником-целителем или другим специалистом, которому доверяете. При использовании лекарственных препаратов из каллисии душистой необходимо соблюдать точную дозировку и делать перерывы между длительными приемами.

И последнее. Человечество издавна пытается найти панацею от всех заболеваний, однако до сих пор лекарства от всех недугов найти не удалось. Не следует считать, что золотой ус является таким средством. Однако не стоит недооценивать и его целительных качеств. Уни-

кальность каллисии душистой доказана достаточно длительным сроком применения растения в лечении самых разных заболеваний. О целебных качествах домашнего женьшеня свидетельствуют достижения не только народной медицины, но и многочисленные исследования официальной медицины. Именно благодаря исследованиям, которые начали проводить медики и химики в Санкт-Петербурге, Новосибирске и Иркутске, можно говорить о биохимическом составе этого удивительного по своим лечебным качествам растения.

Глава 2

Биохимический состав золотого уса и других афродизиаков

Многие растения из семейства коммелиновых в местностях, где они широко распространены и растут в естественных условиях, используются не только как лекарственные, но и для питания. В нашей стране используют в пищу пока только золотой ус.

Современная медицина утверждает, что многие продукты содержат особые вещества, сходные с человеческими гормонами, стимулирующими сексуальность. Называют их афродизиаками (термин происходит от имени греческой богини Афродиты).

Как и любой продукт питания, золотой ус содержит витамины, минеральные вещества, органические соединения, которые способствуют укреплению нашего здоровья, в том числе и сексуального. Если наблюдается витаминно-минеральный дисбаланс, то полноценная здоровая жизнь невозможна.

Витамины

Витамины свое название получили от латинского слова *vita* – «жизнь». Уже это свидетельствует о том огромном значении, какое эти органические соединения различной химической природы играют в обеспечении жизнедеятельности человека, хотя нужны они нам в крайне малых количествах.

Различают два вида витаминов: жиро- и водорастворимые.

Водорастворимые – это витамины С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, пантотеновая кислота, биотин и фолиевая кислота. Излишки их выводятся с мочой, поэтому даже передозировка организму не опасна.

К жирорастворимым относятся витамины А, Е, D, К, которые, пока не потребуются организму, хранятся в жировых тканях и печени и не растворяются в воде.

Почти все необходимые витамины мы можем получать из пищи, а значит, и из каллисии душистой, если использовать ее в качестве одного из компонентов питания.

Рассмотрим, как воздействуют витамины на наш организм, а также из каких других продуктов мы можем получить те или иные органические соединения.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, обеспечивает защиту иммунной системы от болезней. Если не получать его с пищей, то запасы в организме иссякают уже через 2–3 месяца, и это приводит к цинге. Для тех, кто ведет активную половую жизнь, С-гиповитаминоз грозит серьезными проблемами. Кроме того, недостаток аскорбиновой кислоты снижает умственную и физическую работоспособность, приводит к вялости, быстрой утомляемости, сонливости. Витамин С заботится о стройности нашей фигуры, состоянии кожи и полости рта. Если съедать в день по 2–3 яблока или по лимону, можно надолго сохранить стройность, бодрость и прекрасную внешность.

Оптимальная доза, необходимая нам ежедневно, – от 100 до 200 мг. Богаты витамином С шиповник, крыжовник, яблоки, черная смородина, облепиха, цитрусовые, киви. Аскорбиновой кислоты много в золотом усе, капусте (особенно квашеной), картофеле, свекле, луке, помидорах, редисе, редьке, репе, зеленом горошке, сладком перце, петрушке, укропе, хрене, спарже, шпинате.

Витамин А (ретинол) борется с возбудителями болезней, повышает иммунитет, влияет на рост, развитие и формирование скелета. Ретинол необходим при лечении рахита, ОРВИ,

воспалительных поражений желудочно-кишечного тракта, цирроза печени, хронических заболеваний бронхов и легких. Витамин А можно назвать источником молодости и красоты, а, следовательно, он необходим для продления периода сексуальных отношений. Дефицит ретинола приводит к сухости кожи, ломкости ногтей, повреждению эмали зубов. При его недостатке снижается острота зрения, в волосах появляется перхоть, они теряют блеск и выпадают. Суточная потребность в витамине А для взрослого человека составляет от 1 до 1,5 мг. Ретинол есть в жирах животного происхождения, телячьей печени, сливочном масле, молоке, сыре, рыбьем жире. Особенно высоко его содержание в шиповнике, абрикосах, персиках, облепихе, сельдерее, зеленом горошке, моркови, папайе, тыкве, свекле, шпинате, луке.

Витамин Е (токоферол) улучшает кровообращение, предотвращает образование тромбов, стимулирует работу мышц, нормализует обменные процессы. Дефицит витамина приводит к воспалению пищеварительного тракта, ослаблению остроты зрения, сухости кожи, раздражительности, повышенной утомляемости, что отрицательно сказывается на потенции. Витамин Е часто называют витамином секса, поскольку он играет важную роль в качестве антиоксиданта и оберегает организм от вредных воздействий. Он оказывает особое влияние на передние доли гипофиза, который контролирует работу половых органов. Отсутствие токоферола в рационе мужчины может привести к необратимой гибели клеток яичек.

Ежедневно нам достаточно 10 мг витамина Е. Его источниками являются семена подсолнуха, всевозможные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, арахисовое, кунжутное и соевое), миндаль, жареный арахис, шпинат, свекла, неочищенный рис, зеленые части растений, молодые ростки злаковых.

Витамин D (кальциферолы) – группа жирорастворимых химических веществ. Витамин D называют солнечным эликсиром, поскольку в наш организм он поступает не только с пищей, но и образуется в коже при попадании на нее солнечных лучей. Если часто пребывать на солнце, то можно ограничить употребление продуктов, богатых витамином D. На начальных стадиях дефицита кальциферола могут наблюдаться поражение нервной системы, раздражительность, нарушение сна. D-гиповитаминоз приводит к снижению прочности скелета: у детей развивается рахит, а у взрослых – остеопороз. При кулинарной обработке витамин D не разрушается. Всасыванию его в кишечнике способствуют жиры и желчные кислоты. Богаты кальциферолами сливочное масло, яичный желток, молоко, печень, неочищенные пшеничные зерна. Потребность в витамине D составляет 2,5–5 мкг в сутки. Избыточное потребление может вызвать гипervитаминоз, который характеризуется болями в животе и костях, нарушениями работы почек, резкой потерей аппетита, истощением и общей слабостью. Все это может стать причиной импотенции.

Витамин Р – группа растительных биофлавоноидов, обнаружен исключительно в растениях, проявляет свою активность только в присутствии витамина С и совместно с ним участвует в процессах обмена веществ. Биофлавоноиды в содружестве с аскорбиновой кислотой способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и капилляров.

При дефиците биофлавоноидов появляются боли в ногах и руках, повышается артериальное давление, развиваются общая слабость и снижение потенции у мужчин. Суточная потребность в витамине Р – около 50 мг. Много биофлавоноидов в золотом усе, зеленом чае, черноплодной рябине, цитрусовых, шиповнике, яблоках, щавеле, вишне, гранатах, винограде и айве.

Витамин РР (ниацин, никотиновая кислота) – группа водорастворимых витаминов, считается признанным защитником кожи. Недостаток ниацина приводит к желудочно-кишечным заболеваниям, понижению артериального давления, анемии, вялости, снижению аппетита, быстрой утомляемости. Авитаминоз РР приводит к развитию пеллагры – тяжелейшего заболевания, характеризующегося поражениями нервной системы, кожи, воспалительными процессами во рту, головными болями, шаткой походкой.

Ежедневная доза ниацина для взрослого человека составляет 15–20 мг.

Никотиновая кислота содержится в пивных дрожжах, пшеничных отрубях, сое, постном мясе, субпродуктах, золотом усе, арахисе, молоке, рыбе, птице, кураге, зеленом горошке, пророщенных зернах кукурузы и пшеницы.

Витамин К (филлохинон) называют источником долголетия. Основное его действие – способствовать свертываемости крови в организме. При нехватке витамина К уменьшается устойчивость стенок сосудов, снижается работоспособность. Его дефицит ведет к кровотечениям, повышенной кровоточивости, внутренним и внешним кровоизлияниям.

Суточная потребность в этом витамине составляет до 0,3 мг/день. Очень много витамина К в крапиве, богаты им все виды капусты, помидоры, шпинат, цуккини, кресс-салат, кочанный салат, огурцы, фасоль, соя. Обнаружен он в йогурте, кефире, яйцах (особенно в желтке), тресковой печени.

Витамины группы В играют большую роль в сексуальной кулинарии, поскольку могут заряжать клетки тела энергией, включаясь в жировой и углеводный обмен. Нехватка витаминов этой группы истощает клетки, они быстро стареют и отмирают, что сказывается на половой жизни партнеров.

Витамин В₁ (тиамин) – водорастворимый витамин. В организме не синтезируется, поэтому необходимо, чтобы он ежедневно поступал с пищей. Дефицит тиамина ведет к стрессовому состоянию, повышенной утомляемости и раздражительности, головным болям и снижению артериального давления. Суточная потребность – до 2,5 мг. Витамин В₁ содержится в золотом усе, семенах растений, пророщенных зернах пшеницы, орехах, горохе, пивных дрожжах, различных крупах, овощах, картофеле и печени.

Суточная потребность взрослого человека составляет до 2 мг. Содержится витамин В₆ в пивных дрожжах, грецких орехах, перце, постном мясе, рыбе, печени, неочищенных зернах пшеницы, молочной кукурузе, отрубях, крупах (особенно ячневой), сое, фасоли, шпинате, бананах.

Витамин В₂ (рибофлавин) является составной частью ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах. При дефиците рибофлавина возникает депрессивное состояние, ухудшаются состояние нервной системы, кроветворения и работа печени. Также поражается слизистая оболочка губ, снижается острота зрения. О нехватке витамина В₂ свидетельствуют ухудшение состояния кожи, ее шелушение, ногти становятся ломкими, волосы выпадают. Суточная потребность взрослого человека – до 2 мг. Его много в золотом усе, он содержится также в печени и почках животных, молоке, твороге, яйцах, орехах, семенах.

Витамин В₆ (пиридоксин) – стимулятор обмена веществ, обладает иммуностимулирующим и противораковым действием, благотворно влияет на функции кроветворения, печени, нервной системы. Относится к числу водорастворимых соединений. Дефицит пиридоксина приводит к заторможенности, раздражительности, сонливости, потере аппетита и тошноте. Его нехватка способствует развитию атеросклероза, астмы, появлению заболеваний желудка (гастрита, энтероколита), печени, малокровию, болезням кожи, жирной себорее, выпадению волос. Суточная потребность взрослого человека составляет до 2 мг. Содержится витамин В₆ в пивных дрожжах, грецких орехах, перце, постном мясе, рыбе, печени, неочищенных зернах пшеницы, молочной кукурузе, отрубях, крупах (особенно ячневой), сое, фасоли, шпинате, бананах.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) – водорастворимый витамин, участвующий в образовании костей, процессе роста организма. Необходим для нормального кроветворения, влияет на жировой обмен и состояние центральной и периферической нервной системы. Нехватка приводит к онемению конечностей, анемии, неприятному запаху тела, повышенной утомляемости. Ежесуточная норма – от 2 до 4 мг. Цианокобаламин содержится в продуктах животного про-

исхождения – печени (говяжьей и куриной), почках, постом мясе, пивных дрожжах, морских водорослях, сельди, молоке, рыбе и яйцах. Много его в устрицах и других моллюсках.

Витамин В₁₅ (*пангамовая кислота*) – жизненно необходимый элемент, оказывает благоприятный терапевтический эффект при ревматических заболеваниях сердца, коронарной недостаточности и стенокардии. Его нехватка приводит к нервным и эндокринным расстройствам, быстрой утомляемости, преждевременному старению. Суточная потребность – от 25 до 150 мг. Много витамина В₁₅ в листьях золотого уса, ядрах абрикоса, пивных дрожжах, печени, коричневом рисе, его ростках и отрубях, семенах растений, особенно в кунжуте и тыквенных.

Витамин В_с (*фолиевая кислота, фолацин*) – водорастворимый витамин, необходимый для нормальной деятельности кроветворной, пищеварительной и нервной систем. При дефиците фолацина уменьшается общее содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, возникают воспалительные поражения полости рта, кровоточивость десен. Недостаток фолиевой кислоты приводит к развитию атеросклероза, воспалительным процессам в кишечнике, проблемам во время беременности, послеродовым кровотечениям, рождению детей с различными уродствами и нарушениями психического развития. Суточная потребность для взрослого – 300 мкг. Содержится фолиевая кислота в печени, почках, нежирном мясе, сыре, пивных дрожжах, грибах, побегах золотого уса, темно-зеленых листовых овощах (шпинате, черемше, петрушке и др.), крупах и облепихе.

Пантотеновая кислота входит в состав ферментов, которые участвуют в обмене веществ, способствует уменьшению запасов жира и усиливает половое влечение. Она защищает от стрессов, помогает сохранить волосы, делает кожу чистой и здоровой. Нехватка этого витамина приводит к раздражительности и болям в суставах, а также к преждевременной седине.

Ежесуточная норма для взрослых – от 5 до 10 мг. Пантотеновая кислота имеется в золотом усе, отрубях, неочищенных зернах пшеницы, печени, почках, яичном желтке, молоке, семенах подсолнечника, пчелином маточном молочке, грецких орехах, зеленых овощах.

Холин – витаминоподобное вещество, активизирующее работу мозга. Участвует в обмене жиров, положительно влияет на рост и сопротивляемость организма инфекциям, способствует кроветворению. Забывчивость, раздражительность, сердечная аритмия, шум в ушах, бессонница, подавленность – признаки дефицита холина. Недостаток соединения приводит к избыточной массе тела, диабету, ухудшению функции почек, повышенному содержанию холестерина в крови, экземе. Суточная потребность в нем – от 0,5 до 1 мг. Новейшие исследования доказывают, что полноценное питание, в котором присутствуют куриные и перепелиные яйца (в первую очередь – желток), печень, почки, неочищенные зерна пшеницы, овощи, пивные дрожжи, помогает восполнить нехватку холина.

Делаем вывод: недостаток витаминов приводит к серьезным заболеваниям, которые трудно, а иногда и невозможно вылечить. И не секрет, что больному человеку не до любовных игр и сексуальных развлечений. Витамины, которые мы получаем из лекарственных растений, а также продуктов питания и напитков, помогают поддерживать организм в стабильно бодром состоянии, контролировать работу половых органов, преодолевать физическую и сексуальную усталость. В то же время следует помнить, что для полноценной здоровой жизни, полной интимных радостей, нужны не только витамины, но и минеральные вещества.

Макро– и микроэлементы

Продукты питания и напитки не только утоляют голод и жажду, но также стимулируют наши потребности на психофизическом уровне, пробуждают в сексуальные желания, значительно усиливают половое влечение. Чтобы быть здоровым, радоваться жизни и быть способ-

ным к продолжению рода, мы должны получать не только все основные витамины, но и не менее 40 различных минеральных веществ. Поступают они в наш организм также с едой. Таким образом, минеральные соединения являются незаменимой частью нашего рациона.

Минеральные соли участвуют в процессах образования различных тканей организма, особенно костей, регулируют водно-солевой обмен, функции сердечно-сосудистой, нервной и мышечной ткани, участвуют в кроветворении, влияют на защитные реакции и сексуальные потребности организма. Их прием должен быть сбалансированным, поскольку избыток или недостаток любых органических соединений может привести к заболеваниям, в том числе и таким как депрессия, стресс, половое бессилие.

Все минеральные вещества принято делить на макро- и микроэлементы. К первым относятся кальций, фосфор, калий, магний, натрий, хлор, сера. Их содержание в продуктах определяется граммами, десятками, иногда сотыми долями грамма. Не менее важны для нас микроэлементы, такие как железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром и селен. Потребность в них определяется в тысячных долях грамма, а в редко встречающихся микроэлементах (молибдене, ванадии, никеле, олове, кремнии и др.) – в сотысячных и даже миллионных долях грамма.

Каллисия душистая – цветок удивительный, его можно использовать не только для лечебных целей, но и в качестве пищевого растения. Более того, она является активным афродизиаком, т. е. относится к растениям, которые вызывают сексуальное влечение, поскольку содержит гормоноподобные вещества. В то же время в каллисии содержатся и другие важные микро- и макроэлементы, которые оздоравливающе воздействуют на наш организм. Понятно, что мужчина и женщина, влюбленные друг в друга, не будут питаться одной каллисией. Главное, почаще включать ее в качестве составляющего компонента в сексуальное меню, когда готовитесь к любовной встрече. А самые любознательные должны знать, какую роль тот или иной минеральный элемент играет в нашем сексуальном питании.

Кальций необходим в первую очередь, поскольку входит в состав нашей костной системы и крови. Общее содержание этого макроэлемента составляет около 2 % от массы тела, причем почти 99 % приходится на кости и зубы. Суточная потребность взрослого человека в зависимости от пола и возраста составляет 800–1500 мг. Недостаток кальция проявляется замедлением роста, повышенной нервной возбудимостью, усталостью, раздражительностью, высоким кровяным давлением, бессонницей, хрупкостью ногтей и болезненностью десен, онемением рук и ног. У пожилых людей дефицит вещества ведет к остеопорозу (повышенной ломкости костей).

Кальций способствует оплодотворению, а его недостаток является одной из причин мужского бесплодия. Дело в том, что в сперматозоиде есть кальциевое образование, которое помогает ему пробить оболочку яйцеклетки. При недостатке кальция он этого сделать не может, и оплодотворения не происходит. Семейные пары, заинтересованные в создании полноценной семьи и появлении детей, должны включать в свой рацион продукты, богатые этим элементом.

Важно помнить, что кальций не откладывается про запас и быстро выводится из организма, а потому его содержание необходимо постоянно пополнять. Получить макроэлемент можно из молочных продуктов, овощей, рыбы и меда, его солей много в соке каллисии.

Фосфор необходим для умственной и физической активности, полноценного обмена веществ, кроветворения и работы нервной системы. Вместе с кальцием этот элемент участвует в образовании костной ткани, придавая костям и зубам особую прочность. Он используется организмом в биохимических процессах в головном мозге, почках и печени. Этот элемент также усиливает потенцию, а его недостаток отрицательно влияет на количество и качество спермы. Фосфор был признан медиками первым минералом, непосредственно влияющим на либидо – сексуальное желание.

Суточная потребность в макроэлементе для взрослых здоровых людей составляет 1200–1500 мг. Дефицит приводит к болям в костях, потере аппетита и массы тела, слабости, усталости, нарушению чувствительности в конечностях, появлению чувства страха и тревоги.

Больше всего фосфора в рыбе, молочных продуктах (сыре и твороге), а также курином мясе, хлебе грубого помола. Содержится он в бобовых и крупах, обнаружен также в золотом усе, шпинате, огурцах, капусте, горохе, салате, пшеничных отрубях.

Калий участвует в работе сердечной мышцы, сокращении мускулатуры. Он способствует очищению организма, помогая выведению жидкостей. Недостаток элемента в питании приводит к апатии, сонливости, появлению аритмии, мышечной слабости, в том числе слабости половых мышц. Женщинам дряблость гладких и поперечно-полосатых мышц грозит возможным выкидышем при беременности. Дефицит калия ведет к нарушению процессов возбуждения и торможения, в том числе и сексуального. Суточная потребность организма – до 5 г. Во многих физиологических процессах калий выступает как антагонист натрия. Для поддержания здоровья соотношение калия и натрия в пищевом рационе должно быть 2:1. Это возможно только при условии использования большого количества растительных продуктов, содержащих много калия. Калия много в кураге, отрубях, арахисе, сое, свежих фруктах, зелени, в том числе и в листьях золотого уса.

Пища, содержащая калий, нейтрализует неблагоприятное влияние натрия, и в первую очередь – поваренной соли.

Магний – надежное средство против стрессов, поскольку регулирует реакцию организма на это состояние. Магний снижает содержание холестерина в крови, улучшает состояния костной ткани, нормализует деятельность мышц, угнетает рост злокачественных новообразований, предупреждает образование камней в почках, стимулирует перистальтику кишечника и желчевыделение. Элемент содействует выработке допамина, который проводит нервные импульсы в кору головного мозга и, как рубильник, включает сексуальное возбуждение. В период менопаузы у женщин происходит перестройка организма, что знаменует окончание менструального цикла и способности к оплодотворению. Если организм получает магний в оптимальном количестве, то женщина приспосабливается к новым условиям легче и при этом не теряет интереса к сексу, не становится менее желанной. Суточная потребность для взрослого человека – до 450 мг. Этот микроэлемент есть в соке золотого уса, бобах, горохе, фасоли, огурцах, которые могут стать неплохим гарниром для мясного или рыбного блюда, а также в авокадо, орехах, семенах подсолнуха, меде. Магния много в морепродуктах, пшеничных отрубях, сухофруктах, пшенице, а также крупах (овсяной, гречневой и перловой).

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.