

Д. Б. Абрамов

Совместимость золотого уса продуктами питания



Дмитрий Борисович Абрамов
Совместимость золотого
уса с продуктами питания

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181259

Аннотация

Важным фактором, как в лечении, так и в профилактике болезней является питание. Древние говорили: «Мы – то, что мы едим». Это тем более верно в наше время, когда продукты становятся порой опасными для жизни.

В данной книге приведен подробный перечень продуктов, с которыми употребление золотого уса возможно, и продуктов, с которыми его употреблять категорически запрещается. Стоит отметить, что в данной книге центральное место уделено именно системе питания, поскольку только полноценная пища может как обеспечить выздоровление организма, так и предотвратить болезнь.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Влияние условий выращивания золотого уса на сочетаемость с другими веществами	5
Глава 2. Совместимость золотого уса с продуктами питания по биохимическому составу	8
Глава 3. Характеристика болезней и их лечение с помощью сочетания полезного воздействия золотого уса и диетотерапии	15
Опухоли	16
Ревматизм	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Дмитрий Абрамов

Совместимость золотого уса с продуктами питания

Введение

Существует множество лекарственных растений, с помощью которых можно избавиться от болезней. Вместе с тем, каждое из этих растений обладает своим уникальным биохимическим составом и, естественно, влияет на организм по-своему. В процессе лечения предусматривается сбалансированное питание, организму необходимы силы для борьбы с болезнью и для поддержания жизненно важных функций. Однако следует заметить, что многие народные лекарственные средства, в том числе представители флоры, часто не совместимы с теми или иными продуктами питания. Примером тому является каллизия душистая, или золотой ус. В данной книге приведен подробный перечень продуктов, с которыми употребление золотого уса возможно, и продуктов, с которыми его употреблять категорически запрещается. В частности, организм может пострадать из-за несовместимости при одновременном употреблении золотого уса с мясом, а также со свекольным и морковным соками.

В наши дни проблема лечения болезней стоит на совершенно новой ступени развития. Для лечения того или иного заболевания активно используются не только химические препараты, но и практикуются народные средства и методы исцеления. К сожалению, во многих народных рецептах часто приводятся простонародные (обиходные) названия болезней, неточно отражающие истинную картину заболевания. В связи с этим происходит путаница, и нередко лечат совершенно другой орган или иное заболевание. Поэтому в разделе с описанием болезней помещен краткий словарь народных названий недугов с указанием того, какую болезнь это название подразумевает. Помните, что важно не только само лечение, но и профилактика заболеваний. Всегда лучше предупредить болезнь, нежели лечить ее.

Важным фактором, как в лечении, так и в профилактике болезней является питание. Древние говорили: «Мы – то, что мы едим». Это тем более верно в наше время, когда продукты становятся порой опасными для жизни. Меняется генетический код тех или иных продуктов. При их выращивании используются пестициды, которые уничтожают не столько вредных насекомых, уже выработавших иммунитет к ядам, сколько наше здоровье. И в конечном итоге ослабляется сам род человеческий.

Стоит отметить, что в данной книге центральное место уделено именно системе питания, поскольку только полноценная пища может как обеспечить выздоровление организма, так и предотвратить болезнь.

Глава 1. Влияние условий выращивания золотого уса на сочетаемость с другими веществами

Условия произрастания или выращивания золотого уса объективно влияют на свойства растения и, соответственно, на сочетаемость его с другими веществами. Рассмотрим подробнее, какие обстоятельства окружающей среды влияют на каллизию душистую, чтобы понять внутренние связи, возникающие между данной лекарственной культурой и продуктами питания, которые в значительной мере также представляют собой вещества растительного происхождения, выработке которых аналогичным образом способствуют определенные внешние условия и обстоятельства.

В России золотой ус является комнатным растением, т. е. вы можете легко вырастить его у себя на подоконнике в горшочке. В эпоху крупных научных открытий и классификации разнообразных представителей флоры золотому усу было присвоено название *Spironema fragrans*. Но на Земле существовало множество и других названий этого растения, причем как научных, так и народных, которых было гораздо больше. Например, в XX веке каллизия душистая получила название *Rectanthera fragrans*. Таким образом, в медицине, причем не только в народной, у золотого уса осталось два названия: «каллизия душистая» и «ректантера душистая». Подобная путаница в названиях связана в первую очередь с тем, что перевод с латинского на русский осуществляли в разное время, и более старое название уже прижилось в употреблении. Несмотря на уникальные лечебные свойства золотого уса, на территории нашей страны он нашел свое применение в медицине сравнительно недавно. Это, безусловно, связано с тем, что долгое время на территории всего постсоветского пространства мало практиковалось лечение народными средствами. Естественно, что в разных областях России золотой ус называли по-разному: китайским усом, японским усом, домашним женьшенем (это в основном касается областей Дальнего Востока). Такие названия золотой ус получил из-за уникальных физических свойств. Препаратами из золотого уса можно вылечить практически все известные болезни подобно женьшеню. Известно, что листья уса растягиваются, а не рвутся, как у многих других растений. Внешне золотой ус напоминает кукурузу, хотя это сходство проявляется только на самой ранней стадии. Со временем, когда разовьются все органы растения, сходство пропадает. По классификации золотой ус относится к многолетним травянистым растениям семейства коммелиновых. Данный вид насчитывает еще около 500 разновидностей. Золотой ус завезен из Южной Америки. Именно там, в областях субтропического пояса, и по сей день можно встретить каллизию в диком виде. Следует отметить, что практически все известные нам комнатные растения происходят родом из Южной Америки. Естественно, что местное население знает о лечебных свойствах золотого уса и с давних пор использует их на практике. В частности, для лечения циститов, ран и язв.

Как и любое другое растение, золотой ус состоит из корня, стебля и листьев. Корень можно условно разделить на три основные части – всасывающую, растущую и проводящую. Всасывающая часть представляет собой множество тонких волосков, при помощи которых растение потребляет из почвы все необходимые ему полезные вещества. Стебель в отличие от его листьев хрупкий. Его необходимо укреплять подпорками и подвязками, так как множество усиков создает большую нагрузку. Листья плотно прилегают к стеблю и не имеют черешков. Поверхность листа покрыта специальной пленкой, которая помогает предотвратить высыхание всего растения и очень хорошо проводит свет. На поверхности листа, как и на коже человека, находятся специальные поры, устьица, они позволяют растению дышать и выводят излишки влаги, что особенно важно в тропической зоне.

Для выращивания золотого уса в домашних условиях не требуется специальных навыков и знаний, существует лишь два важных момента: это почва и место для посадки.

Естественно, что в идеале золотой ус должен расти на почвах, соответствующих его происхождению. Но это маловероятно, так как привезти почву из Мексики очень сложная, практически невыполнимая задача. Однако можно заменить почву родины на аналогичную по составу. Естественно, что каждое растение (и золотой ус не исключение) чувствует себя хорошо и растет только на той почве, к которой привыкло. Для того чтобы создать растению такие условия, необходимо знать хотя бы примерный состав грунта на его родине. Из-за климатических условий нашей страны выращивание золотого уса возможно только в тепличных и домашних условиях, в открытом грунте растение погибнет. Нельзя допускать скученности растений, это приводит к болезням и развитию вредителей. Как правило, для размещения комнатных цветов используют подоконники. Здесь важно учитывать то, что цветы не должны располагаться слишком близко к стеклу, даже если у вас пластиковые окна и двойной стеклопакет. В зимнее время из-за морозов растение может получить термический ожог от стекла, а в летнее (да и в зимнее тоже) – слишком большую порцию света и ультрафиолетового излучения. Важно также следить за тем, чтобы каждая часть растения получала необходимое количество солнечного света, и время от времени следует поворачивать его к солнцу разными сторонами. Другим способом размещения комнатных растений в квартире являются столики, выполняющие декоративную и практическую функции. В частности, это неплохое украшение для дома и подставка для цветов (и не только для них). Стены квартиры тоже могут использоваться для размещения горшочков с золотым усом. При размещении золотого уса необходимо помнить, что он не выносит прямого солнечного света и затемненных участков комнаты. Естественно, что молодые растения требуют повышенного внимания и ухода, так как они еще слабы и не могут в полной мере противостоять внешним условиям. Поэтому целесообразно первые 2 – 3 месяца выращивать культуру в теплице. Интересно, что экземпляры, выращиваемые в более холодных условиях, лучше переносят переезд и перемену температурного режима. Возможно, это связано с тем, что растение закалилось в холодном месте. Правда, это вовсе не значит, что нужно перетаскивать все растения из тепла на холод. Так как золотой ус относится к числу теплолюбивых культур (ведь в тропических странах практически постоянно высокая температура и влажность), то он прекрасно растет и развивается в освещенных комнатах с обычным микроклиматом, но гибнет от прямого солнечного света. В связи с тем, что на территории нашей страны погода меняется очень часто и разница между дневной и ночной температурой велика, а пасмурные дни чередуются с солнечными, к сожалению, и растения чувствуют себя плохо и хуже растут. Этого можно избежать, если установить для домашнего цветника электроосвещение, например люминесцентные лампы (дневного света), которые обеспечивают ровный и мягкий свет. Замечено, что даже в комнатах с плохой инсоляцией при использовании источников дополнительного освещения растения чувствуют себя прекрасно. Для того чтобы золотой ус получил только необходимый ему свет и не получил ожог, лампы необходимо правильно установить. Слишком маленькое расстояние от источника света до листьев крайне нежелательно, так как порция света оказывается чрезмерной. Слишком большое расстояние нецелесообразно, так как эффективность использования лампы при этом снижается. Оптимальным будет удаление 50 см, а для более теплолюбивых растений, к каким относится и золотой ус, его можно сократить до 40—45 см. В связи с тем, что родиной золотого уса являются территории со значительной влажностью, ему для полноценного развития необходимы большое количество воды при поливе и высокая концентрация влаги в воздухе. Температурный режим должен поддерживаться в пределах 20 °С, хотя согласно правилам в зимний период в комнате должно быть не ниже +22 °С. Для того чтобы поддерживать такие условия, необходимы электрические обогреватели, батареи и т. п. В то же время важно помнить, что обо-

гревательные приборы потребляют значительное количество кислорода, и их неправильная эксплуатация может привести к пожару.

Не рекомендуется размещать растение в спальнях, так как по ночам оно потребляет не углекислый газ, а кислород. Золотой ус очень чувствителен к изменению окружающей среды. В частности, он реагирует на увеличение в помещении количества вредных газов и углекислого газа. К таким растениям еще относятся лук, гладиолусы, тюльпаны. При накоплении в воздушном пространстве комнаты углекислого газа у них желтеют концы и края листьев, а при повышенной концентрации вредных газов на листьях появляется белый налет. При наличии негативных признаков необходимо сразу же проветрить помещение и выявить причину загрязнения. В любой оранжерее важно иметь термометр, а для квартиры лучше приобрести два – комнатный и уличный. Располагать их необходимо на затемненном участке, чтобы прямой свет не падал на термометр, так как иначе от нагревания он показывает неверную температуру.

Для лучшего роста золотого уса необходимо опрыскивать его листья теплой водой (около 20 °C), создавая вокруг влажный микроклимат. Для того чтобы поддерживать постоянную влажность почвы, горшок или кашпо с растением можно поставить на поддон с водой. Это поможет создать условия, приближенные к тропическим. Естественно, что существует специальное оборудование для увлажнения воздуха, которое также можно использовать при выращивании нежных культур. Такие увлажнители можно приобрести в любом магазине, торгующем электротоварами.

Для приготовления почвенной смеси, в которую можно высадить золотой ус, необходимо взять дерн, перегной и крупный речной песок. Дерн лучше всего накопать на лугах или полях в зимний период, поскольку холод уничтожает вредителей и грибки. Землю используют после того, как она оттаяла. Перегной продается в любом цветочном магазине. Для приготовления смеси его потребуется не очень много. Но можно приготовить землю и в домашних условиях. Для этого необходимо в течение лета складывать в кучу перегной, и время от времени переворачивать пласты грунта.

Речной песок нужен для отведения воды и дыхания растений. Его присутствие в почве обязательно, причем необходим именно речной песок. Так называемый строительный, песок, который используется для приготовления строительных растворов, не подойдет, так как содержит большое количество примесей, вредных для растения. Для того чтобы золотой ус лучше рос, рекомендуется вносить специальные подкормки и удобрения, например, удобрение со следующим составом: 2,5 ч. л. аммиачной селитры, 1 ч. л. калийной соли, 2 ч. л. суперфосфата и 10 л воды, несколько капель хлорида железа. Данной смесью растение следует подкармливать 2 раза в месяц. Предварительно необходим обильный полив. Затем на поверхность почвы насыпают небольшое количество подкормки. При этом желательно избегать попадания смеси на корни или ствол растения, так как это может привести к ожогам.

Таким образом, мы с вами подробно рассмотрели условия выращивания золотого уса, растения теплолюбивого, чувствительного к изменениям в окружающей среде. Эти сведения помогут в дальнейшем нам провести параллель между пищевыми продуктами и полезными свойствами золотого уса.

Глава 2. Совместимость золотого уса с продуктами питания по биохимическому составу

В последнее время специалистами по питанию человека, диетологами все большее внимание уделяется вопросам сочетаемости продуктов питания по их биохимическому составу. В массах популярность завоевывают идеи раздельного питания, малоуглеводные диеты. Ученые обнаружили зависимость между совместимостью определенных веществ и их комплексным положительным или негативным воздействием на организм человека. Рассмотрим подробнее биохимический состав лекарственного растения золотой ус.

Флавоны и флавоноиды – органические вещества, которые окрашены, как правило, в желтый цвет. Они встречаются в цветках и листьях многих растений, в том числе каллизии душистой. Многие из этих веществ обладают качествами, сходными со свойствами некоторых витаминов. Вещество рутин, например похож по свойствам на витамин. По своим лечебным свойствам рутин: тоже способен уплотнять стенки сосудов и капилляров, что препятствует возникновению кровотечений и инсультов.

Алкалоиды – ядовитые органические азотосодержащие соединения, которые имеют сложный состав. Благодаря этому алкалоиды вступают в щелочную реакцию. В чистом виде при нормальных условиях алкалоиды – бесцветные, как правило, твердые вещества, хотя некоторые из них имеют и жидкую форму. В воде они растворяются плохо, тогда как в спирте, эфире и хлороформе – хорошо. Соединяясь с кислотами, они образуют соли, которые обычно легко растворяются в воде, плохо – в спирте и не растворяются в эфире и хлороформе. В чистом виде алкалоиды практически не встречаются в природе, в состав растений они входят в качестве солей. Один и тот же алкалоид может содержаться в различных культурах, принадлежащих к разным семействам. И, наоборот, растения одного вида могут содержать большое количество алкалоидов, обладающих самым различным действием. Так, в млечном соке опийного мака их найдено 26, а в коре хинного дерева – 24. Часть алкалоидов при длительном хранении разрушается, распадаясь на более простые вещества. В медицине в основном используются соли алкалоидов.

Гликозиды являются сложными по составу нелетучими органическими соединениями. На вкус все гликозиды горькие, несмотря на то, что содержат различные сахара (особенно глюкозу), соединенные с другими органическими веществами, называемыми аглюконами. Аглюконами могут быть любые вещества, способные растворить органические вещества, такие как спирты, альдегиды, фенолы, терпены, алкалоиды, органические кислоты и т. д. Большинство гликозидов, входящих в состав например, горчицы, содержат углерод, водород, кислород, иногда серу и остаток очень ядовитой синильной кислоты, содержащей азот. Гликозиды находятся в клеточном соке различных органов растений. Кроме золотого уса, они также входят в состав толокнянки, крушины, горцы, алоэ, наперстянки, адониса, ландыша, желтушника, солодки, одуванчика, калины, липы и многих других растениях. Под влиянием ферментов и даже кипячения в воде гликозиды разлагаются на сахара и соответствующие аглюконы, которые и оказывают лечебное воздействие на организм человека, а присутствие сахара способствует усилению и ускорению этого действия. Особенно большое значение в медицине имеют гликозиды сердечной группы, оказывающие избирательное действие на сердце.

Сапонины относятся к гликозидам, но являются безазотистыми веществами, с водой образуют пену наподобие мыльной. Они обладают отхаркивающим и мочегонным действием. Следует помнить, что сапонины ядовиты; в больших дозах вызывают рвоту, но в

малых безвредны. Употребляются сапонины вместо мыла для стирки тканей и в пищевой промышленности для образования пены в лимонадах и приготовления халвы.

Наиболее часто в растениях содержатся пигменты группы антоциана, относящиеся к безазотистым соединениям глюкозидам. В зависимости от реакции клеточного сока, антоцианы меняют свой цвет. Их наличие обуславливает окраску как листьев, так и цветов. Часть антоцианов имеет лекарственные свойства, они успешно применяются при лечении заболеваний.

Дубильные вещества – безазотистые неядовитые органические соединения. Вкус у этих веществ вяжущий, они прекрасно растворяются как в воде, так и в спирте. В реакции с белками и алкалоидами, а также с солями тяжелых металлов дубильные вещества образуют осадок разного цвета (например, при взаимодействии с солями железа осадок имеет черный цвет). При помощи этой реакции легко определяется наличие этих веществ в растении. При соприкосновении с воздухом под влиянием ферментов они окисляются и переходят в темно-бурые или красно-бурые соединения – флобафенты, которые и придают бурый цвет некоторым отварам и настоям. Лекарственные растения, содержащие таниды, издавна применяются как вяжущие, противодиарейные и противовоспалительные средства при желудочно-кишечных заболеваниях, стоматитах, ожогах, различных заболеваниях кожи и т. д.

Эфирные масла являются летучими органическими веществами самого разнообразного химического состава, они обладают способностью распространяться с водяным паром. По своим физическим свойствам они являются бесцветными веществами, в редких случаях бывают окрашены. Это сильно летучие жидкости с весьма характерным, часто приятным ароматическим запахом и жгучим вкусом. Эфирные масла практически нерастворимы во всех известных растворителях, воде, спирте, хлороформе.

Именно эфирные масла придают аромат цветам растений, они обуславливают запах цветов.

Ферменты – это особые органические вещества белковой природы. Интересно, что в организме они играют роль катализаторов, т. е. таких веществ, которые способны при определенных условиях увеличивать или, наоборот, уменьшать скорость течения химической реакции. Ферменты, находящиеся в клетках растений, принимают участие в сложном процессе обмена веществ в организме, в частности, играют роль катализатора. Одно лишь присутствие ферментов в организме возбуждает и значительно ускоряет химические процессы.

В составе растений присутствуют и различные минеральные соли неорганических кислот. Самое большое их количество содержат овощи и фрукты. Минеральные соли и их химические элементы оказывают сильное воздействие на нормальное осуществление процессов жизнедеятельности организма человека. Они входят в состав клеток и межклеточных жидкостей, обеспечивают нормальное течение физико-химических процессов, активно участвуют в процессах обмена веществ и ферментативной деятельности организма человека, оказывают влияние на возбудимость нервной и мышечной систем в зависимости от баланса солевого обмена организма. Кальций, фосфор, магний входят в состав костей и зубов, хлор – пищеварительных желез. Для нормального функционирования системы кровообращения и дыхания необходимо присутствие в организме железа, меди, кобальта (точнее, не самих веществ в чистой форме, а их соединений с другими веществами). Кобальт и марганец также усиливают выработку антител. Именно антитела непосредственно борются с вирусами и заболеваниями. Нелишним будет подробнее остановиться на каждой соли для того, чтобы охарактеризовать ее и понять ее значение для организма.

Солями калия богаты овощи и плоды. Очень много калия содержится в картофеле, капусте, фасоли, редьке, зелени, присутствует он и в золотом усе. Соли калия обладают многообразным физиологическим действием, в частности, они способны удалять из организма воду и хлористый натрий. Они ощелачивают мочевину. Соли калия входят в состав основных

буферных систем крови, участвуют в процессах передачи нервного возбуждения, в образовании ацетилхолина.

Соли кальция. Сравнительно много их содержится в капусте, салате, горохе, петрушке, кизиле, абрикосах. Соли кальция входят в состав всех клеток и плазмы крови, способствуют образованию костной ткани, необходимы для свертывания крови. Ионизированный кальций требуется для поддержания нормальной нервно-мышечной возбудимости. Соли магния содержатся почти во всех пищевых продуктах, но, несмотря на большое содержание их в продуктах питания, организм часто удовлетворяет потребность в магниевых солях не в полном объеме. Это происходит из-за того, что в некоторых продуктах они трудно усваиваются, поэтому организм не получает их в требуемом количестве. К сожалению, в золотом усе содержание солей магния невелико, тем не менее, они легко усваиваются организмом. В среднем суточная норма солей магния для организма взрослого здорового человека составляет 0,5 г, и при употреблении разнообразной пищи она полностью удовлетворяется. Роль магния в организме очень важна: он входит в состав ряда ферментных систем, а также участвует в процессах углеводного и фосфорного обмена веществ, входит в небольших количествах в состав зубов и костей. Также магний необходим для нормальной возбудимости нервной системы человека.

Соли фосфора содержатся в капусте, репчатом луке, зелени петрушки, хрене, зеленом горошке, золотом усе, изюме. Суточная потребность организма в фосфоре составляет приблизительно 1,6 – 2 г. Соединения фосфора входят в состав ряда белков и жиров, принимают участие во всех видах обмена веществ, участвуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия организма и в процессах всасывания пищи.

Соли железа. Одно из веществ, активно участвующих в окислительно-восстановительных процессах внутри клеток, – это железо, которое является одним из важнейших веществ в организме, в частности, оно входит в состав гемоглобина и активно участвует в процессе дыхания. Конечно, его количество в организме невелико, тем более что оно не содержится в организме в чистом виде. Естественно, железо является составной частью солей. Интересно, что если собрать все содержащееся в организме человека железо и путем химических реакций получить железо в чистом виде, то его хватит на изготовление самой маленькой шестерни для небольших дамских часов. Несмотря на многочисленные химические препараты, содержащие железо, организмом лучше усваиваются соли органического происхождения, содержащиеся в овощах и фруктах, чем железо неорганических лекарственных препаратов. Суточная потребность человека в железе составляет 15—20 мг.

Микроэлементы – это химические вещества, которые находятся в организме в очень небольших количествах, но имеют весьма большое значение в биологических процессах. Микроэлементами являются цинк, хром, никель и другие металлы. Главным поставщиком этих веществ является еда, в основном фрукты и овощи. Практически все клетки содержат в своем составе микроэлементы, большое количество их присутствует и в плазме крови, которая является основным носителем питательных веществ в организме. Важнейшими из микроэлементов являются медь, цинк, марганец.

Медь, кобальт и цинк участвуют во множестве процессов жизнедеятельности организма, и поэтому их присутствие очень важно. Медь принимает активное участие в обмене веществ, в процессах тканевого дыхания и, особенно – в процессах образования крови вместе с железом, кобальтом, марганцем. Медь содержится во многих плодах, ягодах растений. Марганец входит в состав ферментативных систем и принимает участие в окислительно-восстановительных процессах. Соли марганца увеличивают интенсивность обмена белков. Марганец находится в разных овощах и фруктах.

Антибиотики являются особыми веществами, образуемыми и выделяемыми как животными, так и растениями. Они обладают способностью избирательно убивать только

определенные виды болезнетворных микробов или подавлять их рост и размножение. Антибиотики – очень мощное оружие в борьбе с микробами. Интересный факт: одна пятидесяти-миллионная часть грамма полученного из плесени пенициллина может убить и растворить 200 миллионов бактерий.

Фитонциды являются органическими веществами, имеющими разнообразный состав, многие фитонциды обладают свойствами антибиотиков. Они образуются в результате обмена веществ в растениях. Именно от этих веществ зависят лечебные свойства многих культур. Фитонциды обладают как общим, так и местным действием на организм. В частности, они способны ускорять процесс регенерации кожи. Многие фитонциды способны храниться достаточно длительное время, сохраняя при этом свои лекарственные свойства. Они способны переносить как высокие, так и низкие температуры. Сравнительно недавно эти вещества стали применять в медицине для лечения легочных и желудочно-кишечных заболеваний, ран, язв и некоторых кожных болезней. Свежие овощи и фрукты благодаря содержанию в них большого количества фитонцидов способны обеззараживать полость рта. Считают, что летучие фитонциды стимулируют защитные силы организма больного человека и придают ему бодрость. Академик Н. Г. Холодный высказал предположение, что летучие вещества, выделяемые высшими растениями и находящиеся в окружающем нас воздухе, являются «атмосферными витаминами», или «витаминоподобными веществами» и могут усваиваться легкими человека и благотворно действовать на его организм.

Витаминами называют особые вещества органического происхождения, которые имеют разнообразный химический состав, и жизненно необходимы для полноценного развития человеческого организма.

Дефицит витаминов приводит к заболеваниям, а иногда и смерти. Они обладают очень большой активностью даже в малых дозах, влияя на все химические процессы, происходящие в теле человека. Их отсутствие понижает устойчивость организма к заразным и другим болезням. Виды заболеваний, вызванных отсутствием или недостаточным количеством того или иного витамина, называются гиповитаминозами (при дефиците одного витамина) или авитаминозами (при полном отсутствии витаминов). Наиболее тяжелой формой является отсутствие группы витаминов – полиавитаминозы. Как правило, в данном случае добавлением в рацион того или иного витамина заболевание не лечится, и приходится проводить комплексное лечение. При гиповитаминозах и авитаминозах замедляется рост молодого организма, снижается вес тела, теряется аппетит, сильно падает работоспособность, появляется слабость, наблюдаются боли в суставах, часто принимаемые за ревматические, иногда расстраивается пищеварение. Начальные стадии авитаминозов часто путают с другими болезнями или недомоганиями, усталостью, переутомлением. При любом заболевании, серьезном ожоге или ранении потребность в витаминах сильно возрастает, поскольку именно витамины участвуют в процессе заживления ран, ускоряют процесс срастания костей и способствуют более быстрому выздоровлению. По своему действию они часто взаимно дополняют друг друга. Как правило, большее число растений содержит в своем составе несколько витаминов, но в небольшом количестве. В то же время есть представители флоры, которые содержат в себе очень большое количество тех или иных витаминов или их групп. Установлено, что взаимодействие натуральных витаминов с другими химическими веществами в растении действует более эффективно, нежели синтетические препараты. На сегодняшний день науке известно около 30 витаминов, действие и свойства которых уже хорошо изучены, и более 20, природа которых известна пока мало. Обычно витамины обозначают буквами в порядке латинского алфавита, а некоторые имеют еще и цифровые обозначения – для выражения принадлежности их к одной группе и различий в их свойствах. Ниже перечислены основные витамины и их свойства.

Витамин А (ретинол). Суточная доза для взрослого человека составляет 1,5 мг. Его дефицит ведет к истощению организма и вызывает множество заболеваний, порой смертельных. А-авитаминоз проявляется в следующем: происходит снижение устойчивости организма к инфекциям, понижается острота зрения в сумерках (возникает так называемая куриная слепота). В чистом виде в растениях витамин А не встречается, но в них содержится вещество каротин, из которого организмом человека вырабатывается витамин А. Каротин быстро разрушается на свету, при повышенной температуре и в кислой среде. Он встречается во многих растениях, особенно в листьях и почках в период цветения и образования семян. Витамин А особенно важен для молодого растущего организма.

В семенах, зернах злаковых культур, в золотом усе, капусте содержится тиамин, или витамин В1. Суточная норма потребления витамина В1 составляет 2 – 2,5 мг. Его дефицит или отсутствие в организме приводят к возникновению заболевания бери-бери, симптомами которого являются судороги, паралич. Болезнь может закончиться смертью. Витамин В1 способствует хорошему усвоению углеводов и жиров. Он используется при лечении кожных заболеваний неврологического происхождения, а также при переутомлении и нервном истощении.

Витамин В2 (рибофлавин). Данного витамина требуется в сутки 2,5 – 3 мг. Его дефицит в организме вызывает болезненные изменения: замедляется рост, падает вес, появляется слабость, нарушается целостность слизистой оболочки рта, снижается острота зрения, появляются глазные недуги: слезотечение, сильная краснота, а иногда и помутнение роговицы. Для положительного действия витамина В2 необходимо одновременное присутствие и витамина В1. Данный витамин используют для устранения воспаления полости рта, при лечении язв.

Витамин В3 (пантеновая кислота), находящаяся практически во всех частях растений, необходима для регуляции обмена веществ. Этот витамин применяется внутрь при некоторых неврологических заболеваниях и местно при хронических язвах и ожогах.

Витамин В6 (пиридоксин). Суточная потребность в этом витамине составляет 2 мг. В организме пиридоксин регулирует обмен белков, жиров и углеводов, а также меди и железа. При его дефиците может развиваться малокровие. Соответственно его используют при лечении самого малокровия, а также применяют при расстройствах нервной системы, атеросклерозе и т. п.

Витамин В15 (пангамовая кислота) в природе встречается в семенах растений. Он обладает лечебными свойствами. В основном этот витамин применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы возрастного характера, при инсультах, гепатитах и хроническом алкоголизме.

Холин относится к витаминам группы В. Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям.

Витамин РР (никотиновая кислота, никотинамид) проявляет свою активность лишь в присутствии витаминов В1 и В2. Его суточная потребность составляет 15—20 мг. Отсутствие никотиновой кислоты вызывает тяжелое заболевание – пеллагру, при которой поражаются слизистая оболочка рта, различные участки кожи, кишечник, мелкие кровеносные сосуды, а в некоторых случаях происходит поражение центральной нервной системы, сопровождающееся расстройством психики.

Самым известным и наиболее важным витамином является аскорбиновая кислота, или витамин С. Его дефицит или отсутствие мгновенно сказывается на жизнедеятельности организма, например, ведет к развитию опасного, даже смертельного заболевания – цинги. Аскорбиновая кислота активно участвует в заживлении ран, способствует быстрому излечению простуды и заболеваний дыхательной системы, а также повышает общую сопротивляемость организма инфекциям. Особенно эффективно действует аскорбиновая кислота в

сочетании с другими витаминами. Она содержится во многих растениях. Наибольшее ее количество обнаружено в зеленых листьях, незрелых и спелых плодах. В листьях количество витамина С возрастает в период цветения растений, а затем снижается к созреванию плодов. Следует помнить, что аскорбиновая кислота разрушается при повышении температуры, а также в результате взаимодействия с железом и медью. Поэтому овощи и фрукты нельзя варить в металлической неэмалированной посуде, для приготовления лекарственных средств тоже лучше воспользоваться керамической или глиняной посудой. Витамин С хорошо сохраняется в кислотной среде и разрушается в щелочной. Растения при сушке теряют значительную часть этого витамина, но плоды шиповника и ягоды черной смородины хорошо его сохраняют, так как они почти не содержат окислительных ферментов. Потребность человека в аскорбинке изменяется в зависимости от его возраста, характера работы, веса тела, физиологического состояния и ряда внешних условий. Суточная доза потребности в этом витамине составляет 50—75 мг. Его используют для лечения цинги, заболеваний желудочно-кишечного тракта и для повышения иммунитета организма.

Витамин D обеспечивает правильный рост костей и предохраняет детей от рахита, способствует восстановлению костного вещества при переломах, предупреждает и приостанавливает разрушение зубов, способствует борьбе организма с туберкулезными палочками. Витамин D образуется в растениях под влиянием солнечного света. Суточная минимальная потребность в витамине D для детей составляет 500 – 1000 мг. Этот витамин применяется для лечения рахита.

Витамин К (фаллохинон) способствует более быстрому свертыванию крови, останавливает кровотечение и способствует ускоренному заживлению ран и язв. В природе встречается в двух видах: витамин K1 и витамин K2. Последний образуется в зеленых растениях на свету и поэтому широко распространен. Особенно много его содержится в рыльцах кукурузы, салате, кочанной и цветной капусте, золотом усе, томатах, плодах рябины. Он применяется при кровотечениях, травмах, ранениях, язвенной болезни желудка и при лучевой болезни.

Витамин Р. Его дефицит в организме приводит к хрупкости и проницаемости сосудов, что в свою очередь приводит к кровоизлияниям и кровотечениям. Витамин Р по своим свойствам похож на витамин С и способствует удержанию последнего в организме. Широко применяется в медицине.

Витамин U способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Он разрушается при нагревании. На протяжении долгого времени этот витамин с успехом применяется при лечении язвенной болезни и при воспалении желудочно-кишечного тракта.

Витамин F – это незаменимые жирные полиненасыщенные кислоты: линолевая, линоленовая, архидоновая. Витамин F применяют для регулирования содержания в крови холестерина и для лечения язв и ран.

Витамин Е (токоферол) содержится в яблоках, грушах, плодах цитрусовых, моркови. Дефицит или полное отсутствие витамина Е в организме нарушают нормальное течение беременности и могут спровоцировать самопроизвольный аборт. Витамин Е также необходим для деятельности скелетных мышц и мышц сердца.

Фолиевая кислота (птероилглутаминовая кислота) содержится в листьях растений, особенно в шпинате. Отсутствие фолиевой кислоты приводит к нарушению образования красных кровяных телец в костном мозге, при этом возникает особый вид малокровия. Парааминобензойная кислота применяется при некоторых кожных заболеваниях.

Изучив биохимический состав золотого уса, мы приходим к выводу, что он может отличаться только количественно по каким-то позициям от биохимического состава большинства продуктов питания, в первую очередь растительного происхождения. Таким образом, включив в фитотерапию на основе золотого уса близкие по составу продукты питания, можно

добиться усиления приносимого положительного эффекта. В то же время продукты «чужеродные» могут ослабить лечебное воздействие.

Глава 3. Характеристика болезней и их лечение с помощью сочетания полезного воздействия золотого уса и диетотерапии

При лечении многих недугов, особенно заболеваний желудочно-кишечного тракта, необходимо придерживаться определенной диеты. Не всегда положительного результата можно добиться, используя только лекарственные средства. Более быстрому выздоровлению способствует и диета, которую больной соблюдает в период лечения. Главным образом от продуктов зависит то, какие полезные вещества и в каком количестве получит организм. При различных заболеваниях требуются разные микроэлементы и вещества, в одних случаях они могут быть полезными, а в других – опасными для здоровья. Для лечения можно не только использовать лекарственные средства на основе золотого уса, но и добавлять растение в пищу при приготовлении некоторых блюд. Рекомендуется соблюдать несколько правил: во-первых, не стоит добавлять в блюда измельченные части растения, это может испортить вкус блюда, лучше использовать сок золотого уса; во-вторых, нельзя, и это особенно важно, добавлять золотой ус в блюда, содержащие мясо, сливочное масло, молоко, большое количество свеклы, моркови или их соки, а так же орехи, особенно это касается арахиса. Лучше использовать каллизию душистую при приготовлении супов, каш, похлебок. Помните, что при лечении важно не только то, какими препаратами вы пользуетесь, но и режим питания, а также состав и качество пищи.

Ниже приводятся краткая характеристика наиболее распространенных заболеваний и рецепты для их лечения.

Опухоли

Опухоль – это местное патологическое разрастание ткани, в этом случае клетки приобретают новые, необычные для них свойства, изменяются их строение и структура. Таким образом, обычная ткань превращается в опухолевую. Опухоль растет только за счет своих клеток, соседние клетки не участвуют в этом процессе. В силу того, что раковые клетки не участвуют в общем развитии организма, а часто мешают его работе, опухоли делятся на доброкачественные и злокачественные. Обе группы новообразований отличаются друг от друга по своим качествам, таким как скорость роста, строение клеток, по обмену веществ в них. Фактически опухоль – это особый организм, развивающийся по своим законам. Доброкачественная опухоль образуется, как правило, из более старых клеток, а, следовательно, развивается более медленно, между опухолью и другими тканями имеется четкая граница. Главное отличие злокачественной опухоли от доброкачественной состоит в том, что злокачественная плотно срастается с соседней тканью и остается неподвижной. Именно поэтому очень сложно ликвидировать рак хирургическим путем. В здоровой ткани могут остаться проросшие далеко вглубь остатки опухоли, она жизнеспособна и может развиваться даже из одной клетки. Более того, через кровеносную систему и лимфу злокачественные клетки могут быть перенесены в другие органы и развиваться там, продукты жизнедеятельности и распада особенно злокачественных опухолей отравляют организм и приводят к болезням. К злокачественным опухолям относятся печально известный рак и саркома. Из доброкачественных опухолей наиболее известны миома, опухоль мышечной ткани, липома (опухоль, развивающаяся в жировой ткани), фиброма (опухоль соединительной волокнистой ткани), остеома (опухоль, развивающаяся в костной ткани). Опухоли можно лечить не только медицинскими препаратами химического происхождения, но и народными средствами, и препаратами на основе золотого уса. Благодаря своим свойствам лекарственные средства из золотого уса снижают активность опухоли и не дают ей увеличиваться. Но помните, что на поздних стадиях развития болезни необходима помощь специалиста и возможно вмешательство хирургов.

Требуется: 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 5 ч. л. сока золотого уса, 500 мл воды.

Приготовление. Траву залить водой, кипятить на малом огне 15 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать внутрь по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 50 г листьев золотого уса, 100 г меда, 5 г травы валерианы, 50 г зеленого чая, 300 мл спирта.

Приготовление. Листья измельчить, залить спиртом, настоять 10 дней. Добавить чай, валериану и настаивать 24 часа. Перед применением добавить мед.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

При приеме внутрь препаратов на основе зверобоя продырявленного, золотого уса или валерианы следует соблюдать осторожность, учитывая ядовитость этих растений.

Требуется: 15 г перечной мяты, 1 стакан кипяченого молока, 2 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мятю добавить в стакан молока. Настаивать 1 час в темном месте, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 5 раз в день.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 1 л водки, 100 г меда, 1 ст. л. коры дуба, 50 г чая.
Приготовление. Листья и кору измельчить, добавить водку, настаивать 2 недели.
Применение. Принимать по 1 ч. л. в день.

Требуется: 5 ст. л. меда, 100 г сока картофеля, 1 ст. л. травы тысячелистника, 5 – 6 суставчиков золотого уса.

Приготовление. Мед залить соком картофеля, перемешать, настаивать 30 минут, добавить сок из суставчиков.

Применение. Принимать по 2 ч. л. в течение 10 дней.

Следующие рецепты очень полезны тем, что их приготовление не занимает много времени и не требует редких ингредиентов.

Требуется: 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 клубень картофеля, 500 мл воды.

Приготовление. Лук измельчить, залить кипяченой водой, через 2 часа процедить, добавить 1 ч. л. сока золотого уса. После этого необходимо добавить измельченный сырой картофель.

Применение. Смесь процедить и принимать по 3 ч. л. в день.

Требуется: 50 г меда, 5 г листьев мать-и-мачехи, 5 г травы мяты, 3 ч. л. сока золотого уса, 250 мл воды.

Приготовление. Листья и траву измельчить, смешать, залить кипятком. Настаивать, укутав, 1 час, процедить, добавить сок.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день.

При опухолях рекомендуется использовать определенный режим питания.

Следует употреблять хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, вчерашней выпечки или слегка подсушенный, несдобную выпечку; мясо кролика, кур, рыбу. Для нормального функционирования организма человеку полезны овощные и крупяные супы, щи, борщ, свекльник, молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сыр маложирный, яйца всмятку, паровые омлеты, блюда из круп в виде каш, запеканок, отварные макаронные изделия. Рекомендуется употреблять в пищу овощи: картофель, морковь, тыкву, свеклу, салат, кабачки, томаты, огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку. Белокочанная капуста и зеленый горошек допустимы к употреблению, но только в ограниченном количестве. Из фруктов можно употреблять бананы, абрикосы, яблоки, дыню, арбуз, сливы. Рекомендуется пить слабый чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, виноградный сок, какао. Пищу лучше заправлять сливочным, топленым, растительным маслом (оливковым, подсолнечным, кукурузным, льняным).

Запрещаются свежий белый хлеб, слоеная и сдобная выпечка, насыщенные мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, гусь, утка, субпродукты, копченые и колбасные изделия, консервы, икра, соленые и жирные сыры, соленья и маринады, грибы, щавель, редис, редька, чеснок, шпинат, репчатый лук, шоколад, натуральный кофе, мясные и кулинарные жиры.

Ревматизм

Это особое аллергическо-инфекционное заболевание системного типа. При ревматизме поражается в основном особый вид соединительной ткани, которую называют коллагеновой. Все заболевания этой ткани относятся к разряду коллагенозов, ревматизм также относится к ним. Он вызывает изменения в сердечно-сосудистой системе, затем в суставах и других органах. Так как в большинстве своем первыми признаками болезни были боли в суставах, то вначале ее рассматривали исключительно как заболевание суставов. Только в XIX веке было выяснено, что при ревматизме в первую очередь поражается сердце, а боли в суставах – это лишь симптомы недуга. Позднее было выяснено, что без поражения сердечно-сосудистой системы истинного ревматизма не бывает, в то время как боль возникает только в половине всех случаев заболевания. Установлено, что причиной и главным возбудителем болезни является гемолитический стрептококк. Продукты жизнедеятельности этой бактерии проникают в кровь из легких, это является объяснением того, что ревматизму обычно предшествуют ангина или простудное заболевание. Но только наличия очага болезни еще недостаточно для развития ревматизма, нужна полная перестройка всего организма по отношению к продуктам жизнедеятельности бактерии. Понятно, что не только сама инфекция играет роль в развитии болезни, но и реакция на нее со стороны организма. Таким образом, ревматический приступ является аллергической реакцией организма на данный аллерген. В развитии ревматизма как аллергического заболевания огромную роль играет нарушение функционирования центральной нервной системы. При данном заболевании иммунитета не образуется вовсе, напротив, организм при новых поступлениях аллергенов делается все более предрасположенным к рецидивам, т. е. к новым атакам ревматизма. Влажный климат и сырая погода, холодное и сырое помещение – идеальные условия для развития болезни. Как упоминалось выше, ревматизм в первую очередь поражает сердце, вследствие чего развиваются эндокардит, т. е. воспаление внутренней оболочки сердца, и миокардит – воспаление сердечной мышцы. В случае, когда ревматизм протекает без поражения суставов, симптомы болезни будут теми же, что и при эндокардите, миокардите, перикардите. Ревматизм развивается следующим образом. Вслед за каким-либо простудным заболеванием (чаще всего это ангина, период отравления организма токсинами длится 1 – 2 недели) появляется резкая боль при движении в одном или нескольких суставах. Это происходит вследствие накопления в полости кости так называемого экссудата, сгустка клеток пораженных инфекцией и опухоли. Кожный покров вокруг больного сустава становится горячим и краснеет от притока крови. Эти острые суставные реакции продолжаются несколько дней в одном суставе, после чего стихают и возобновляются вновь в том же суставе и в других. Таким образом, происходит поражение большого количества суставов организма. Как правило, поражаются крупные суставы, такие как коленная чашечка. Голень, плечевые, тазобедренные суставы при ревматизме страдают редко. Тем не менее и мелкие суставы тоже могут быть вовлечены в болезнь. При одновременном поражении многих суставов больные испытывают резкую боль и становятся совершенно беспомощными, так как малейшее движение причиняет им нестерпимые страдания. Они вынуждены принимать полулежачее положение и меньше двигаться. Различают активную и пассивную стадии ревматизма, период между приступами. Лица, однажды перенесшие ревматизм, становятся более восприимчивыми к новым приступам под влиянием какого-либо заболевания, гриппа, ангины, ОРЗ, а также вследствие переохлаждения. Острый период течения заболевания длится, как правило, от 1,5 до 2 месяцев, порой и дольше. После того как острый период миновал, опухоль и боль постепенно уменьшаются. Однако нельзя делать вывод о том, что с болезнью покончено, только на основании того, что ликвидированы воспалительные процессы, побеждены только симп-

томы болезни, но не ее причина. Течение заболевания зависит в первую очередь от тяжести поражения организма, а также от времени и частоты рецидивов. Естественно, важны возраст больного и его общее физическое состояние. Следует помнить, что чем моложе больной, тем тяжелее поражение. После ревматизма очень часто на всю жизнь остается порок сердца. Долгое время ревматизм считался заболеванием суставов, и в связи с этим лечили только суставы, т. е. пытались бороться не с причиной болезни, а с ее следствием. Главным же объектом лечения является сердце. Золотой ус – одно из немногих лекарственных средств, способных бороться с болезнями сердца, именно поэтому он широко используется при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы и показывает хорошие результаты в борьбе с болезнями.

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.