



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

# **Золотой** **УС**

**целебные  
настойки**

**кремы**

**отвары**



**рипол классик**



Людмила Антонова

**Золотой ус. Целебные  
настойки, кремы, отвары**

«РИПОЛ Классик»

2007

**Антонова Л. В.**

Золотой ус. Целебные настойки, кремы, отвары / Л. В. Антонова — «РИПОЛ Классик», 2007 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-425-01841-0

Многие лекарственные растения с глубокой древности применяются в народной медицине. Некоторые из них в настоящее время выращиваются в качестве комнатных, например алоэ и каланхоэ. Однако есть и другие комнатные растения, обладающие поистине чудодейственными лекарственными свойствами. Одним из них является каллизия душистая, или золотой ус. В этой книге приводятся наиболее эффективные и простые рецепты и даются подробные рекомендации по изготовлению и применению препаратов золотого уса в домашних условиях.

ISBN 978-5-425-01841-0

© Антонова Л. В., 2007  
© РИПОЛ Классик, 2007

# Содержание

Введение	5
1. Общие сведения о золотом усе	6
Ботаническое описание растения	7
Агротехника	8
Размножение	9
2. Химический состав и лечебные свойства	11
Флавоноиды	12
Кемпферол	13
Кверцетин	14
Стероиды	15
Микроэлементы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Людмила Викторовна Антонова

## Золотой ус. Целебные настойки, кремы, отвары

### Введение

Применение лекарственных растений имеет долгую историю. Первобытные люди использовали растения при различных травмах и заболеваниях. Постепенно накапливались знания о свойствах того или иного растения, которые передавались по наследству. Определенные качества растений люди связывали с влиянием сверхъестественных сил, видимо поэтому, врачебной практикой в большинстве племен занимались шаманы и жрецы.

Позднее, в период античности, врачи также продолжали использовать лекарственные растения, которым приписывались определенные магические свойства. При храмах многих богов были сады, в которых выращивались и лекарственные растения.

Уже в древности делались попытки обобщить и записать накопленные знания о лекарственных растениях. Сохранились некоторые трактаты средневековых мыслителей, в которых дано подробное описание наиболее употребляемых в медицинской практике растений. Хорошо известны труды арабского ученого Авиценны. На Руси также составлялись специальные травники.

В настоящее время лекарственные свойства многих растений признаны официальной медициной. Лекарственные растения и полученные из них вещества используются в фармацевтической, парфюмерной и косметической промышленности для производства лекарственных препаратов и средств по уходу за кожей. Некоторые лекарственные растения прочно обосновались в квартирах. Традиция украшать дома живыми цветами, растущими в кадках, пришла из античной Греции. Уже тогда было замечено, что присутствие некоторых растений в помещении благотворно сказывается на микроклимате и составе воздуха.

До недавнего времени из комнатных растений в нашей стране широко использовались в лечебных целях только алоэ и каланхоэ. Однако известно, что определенными лекарственными свойствами обладают многие популярные комнатные растения, например пеларгония, мирт, розмарин и традесканция. Среди комнатных растений особо следует отметить каллизию душистую, или золотой ус. Народные целители относительно недавно обратили внимание на это растение, и не все его свойства в настоящее время полностью изучены. Однако уже накоплено немало практического материала о поистине чудодейственных исцелениях больных различными заболеваниями.

Следует отметить, что перед применением того или иного средства из золотого уса нужно предварительно проконсультироваться с врачом. Кроме того, изготавливая и употребляя препараты золотого уса, нужно в точности соблюдать все приведенные указания, ни в коем случае не превышая рекомендуемой дозировки. Если же противопоказаний для применения золотого уса нет и побочных эффектов не наблюдается, это растение можно с успехом применять при лечении самых различных болезней. В этой книге приведены проверенные и простые способы лечения ряда заболеваний препаратами золотого уса, которые легко можно приготовить в домашних условиях.

## **1. Общие сведения о золотом усе**

Каллизия душистая (*Callisia fragrans*) относится к семейству коммелиновых (*Commelinaceae*). В род Каллизия входит 12 видов растений, которые произрастают в тропических лесах Центральной и Южной Америки.

Видовое название, которое используется в ботанике в настоящее время, растение получило в 1942 г. До этого использовались другие названия.

## **Ботаническое описание растения**

Золотой ус является многолетним травянистым растением, высота которого в естественных условиях может достигать 2 м. В комнатной культуре растение обычно имеет высоту около 1 м.

Листья каллизии крупные, очередные, продолговатые, ланцетные. Длина листа достигает в среднем 20 см, ширина – 5 см. Цвет листьев обычно темно-зеленый, но встречаются и пестролистные формы.

Нижняя сторона листа имеет фиолетовый оттенок.

Побеги у каллизии 2 типов: прямостоячие и горизонтальные. Горизонтальные побеги, или усы, образуются обычно в весенне-летний период. Они состоят из коленец, длина которых обычно около 10 см, окрашенных в насыщенный фиолетовый цвет. На концах усов располагаются небольшие розетки листьев. Такое строение растения связано с особенностями размножения. Розетки легко укореняются во влажной почве тропиков, и в дальнейшем из них развиваются взрослые растения.

**Лекарственные свойства растения связаны с количеством имеющихся на нем усов – их должно быть не менее 9 штук.**

В комнатной культуре каллизия цветет редко. Мелкие душистые цветки растения собраны в соцветия.

## Агротехника

Золотой ус легко культивировать в комнатных условиях. Размещать каллизию следует в хорошо освещенном месте, однако растение следует беречь от воздействия прямых солнечных лучей. Полив должен быть обильным, но переувлажнять почву нежелательно. Весной и летом нужно ежедневно поливать растение, осенью и зимой достаточно поливать золотой ус 2–3 раза в неделю.

Оптимальная влажность воздуха в помещении, где находится растение, должна составлять 50–60 %, а температура воздуха – около 25 °С, так как золотой ус, как и все тропические растения, достаточно теплолюбив. Зимой допускаются более низкие значения температуры воздуха, так как в этот период почти все растения находятся в покое и их рост временно приостанавливается.

Листья каллизии нужно регулярно опрыскивать мягкой водой из пульверизатора. Время от времени рекомендуется протирать их ватным тампоном, смоченным в молоке, и иногда поливать растение водой с добавлением небольшого количества молока. На 1 л воды нужно добавить около 100 мл нежирного молока.

Для золотого уса подойдут просторные цветочные горшки или контейнеры. Лучше всего использовать керамические емкости, так как особенности материала позволяют корням растения дышать. Кроме того, в таких емкостях реже закисает почва. На дно нужно насыпать слой крупного речного песка, смешанного с толченой яичной скорлупой, мелкой гальки или керамзита. Можно добавить и несколько кусочков древесного угля, так как он поглощает вредные вещества из почвы. Толченый уголь можно использовать и как удобрение. Для золотого уса можно приготовить землесмесь следующего состава: перегной, дерн и крупный речной песок в пропорции 1: 2: 0,5. Подойдет и обыкновенная садовая земля или грунт для рассады, который можно приобрести в магазине.

Взрослые растения 1 раз в 2 недели следует подкармливать водным раствором жидкого комплексного удобрения, золы или перепревшего навоза. Можно использовать удобрения, предназначенные для комнатных и садовых растений, например «Идеал», «Радуга», «Кемира» и др.

Очень крупные растения с большим количеством усов нуждаются в надежной опоре, иначе могут деформироваться побеги, в результате чего ухудшатся не только декоративные, но и лекарственные свойства растения.

## Размножение

Золотой ус можно размножать несколькими способами. Это растение укореняется довольно легко, поэтому можно быстро получить необходимое количество лекарственного сырья.

### Способ 1

Здоровое крупное растение нарезают на черенки и помещают их в емкость с водой. Обычно черенки укореняются достаточно быстро, и через 7-10 дней их можно высаживать в почву.

Чтобы ускорить процесс образования корней, можно добавить в воду стимулятор роста – корневин или эпин. В этом случае корни появляются уже на 3-4-е сутки, и растения можно высаживать в почву.

### Способ 2

Черенки можно высаживать и непосредственно в почву, которую следует обильно полить и накрыть полиэтиленовой пленкой или стеклянной емкостью соответствующего размера.

**Емкость с черенками нужно поставить в хорошо освещенное место, которое в течение дня не подвергается воздействию прямых солнечных лучей.**

Особый микроклимат, возникающий в импровизированной теплице, способствует более быстрому образованию корней, однако время от времени теплицу необходимо проветривать, иначе большое количество образующегося конденсата может привести к загниванию черенков. Полиэтиленовую пленку можно убрать через 3–4 дня, а через 1–2 дня емкость с черенками можно переставить на постоянное место, обильно полить и опрыскать листья растений из пульверизатора.

### Способ 3

Этот способ размножения растений применяют в больших тепличных хозяйствах. Этим способом можно размножать золотой ус на садовом участке. Необязательно даже высаживать материнское растение в открытый грунт, можно просто поставить емкость, в которой оно растет, на любом свободном участке земли или слегка прикопать. Боковые побеги нужно равномерно распределить на поверхности почвы и присыпать землей основания розеток. При необходимости розетки фиксируют на месте с помощью опор. Стебель материнского растения также нуждается в опоре.

Почву нужно хорошо полить. Одновременно можно опрыснуть листья растений мягкой водой. Когда молодые розетки укоренятся, можно обрезать усы, соединяющие их с материнским растением. Если растения посажены очень густо, можно выкопать несколько каллизий и пересадить на другое место.

Этот способ размножения золотого уса можно использовать и в комнатной культуре. Можно разместить емкости, в которые предполагается высадить новые растения, рядом с материнским растением, зафиксировать на почве молодые розетки и присыпать землей.

Материнское растение подвязывают к опоре. Когда молодые растения хорошо укоренятся, усы можно обрезать.

## 2. Химический состав и лечебные свойства

Химические вещества, входящие в состав того или иного растения, определяют его лечебные свойства. Исследования химического состава золотого уса и некоторых других растений из семейства коммелиновых (традесканции и зебрины) были проведены в середине XX в. Ученые США и Канады выяснили, что в соке каллизии содержатся вещества, замедляющие процессы образования доброкачественных и злокачественных новообразований в организме человека.

В России также ведутся исследования свойств золотого уса. Они были начаты в 1980 г. в Иркутском медицинском институте под руководством профессора Семенова.

Ученые пришли к выводу, что препараты золотого уса действительно оказывают лечебное действие при многих заболеваниях, однако возможны и некоторые побочные эффекты, которые чаще всего наблюдаются у лиц с пониженным иммунитетом или предрасположенностью к аллергии на некоторые биологически активные вещества, входящие в состав золотого уса. Поэтому всем, кто решил лечиться препаратами золотого уса, необходимо сначала проконсультироваться с врачом.

**Следует помнить, что в больших количествах препараты золотого уса могут оказать токсическое действие.**

Лечебное воздействие золотого уса связано с наличием в нем нескольких групп биологически активных веществ – флавоноидов и стероидов, а также ряда микроэлементов, которые оказывают значительное влияние на нормальное функционирование всех систем органов.

## Флавоноиды

Флавоноиды играют важную роль в поддержании здоровья человека. Эти биологически активные вещества являются природными антиоксидантами, то есть способны нейтрализовать негативное воздействие свободных радикалов, которые постоянно образуются в организме в процессе жизнедеятельности.

Свободные радикалы представляют собой частицы, разрушающие полноценные молекулы и превращающие их в свободные радикалы. Подобные цепные реакции являются одной из причин генетических мутаций, в том числе и онкологических процессов в организме.

Действие свободных радикалов приводит к преждевременному старению организма и многим тяжелым заболеваниям: депрессии, варикозному расширению вен, болезни Альцгеймера, артритам и артрозам, атеросклерозу, сахарному диабету, бронхиальной астме, болезни Паркинсона и др. Свободные радикалы могут стать причиной воспалительных процессов и нарушения деятельности различных систем органов, так как разрушают клеточные мембраны.

Организм с сильным иммунитетом обычно самостоятельно справляется с негативными последствиями действия свободных радикалов. Но у многих людей иммунитет постепенно ослабляется под действием таких неблагоприятных факторов, как инфекционные заболевания, стрессы, физическое перенапряжение, неблагоприятные условия окружающей среды и др. Многим людям для поддержания здоровья необходимо применять специальные препараты, в состав которых входят природные антиоксиданты.

### **Флавоноиды, которые имеются в золотом усе, являются биологически активными веществами с антиоксидантным действием.**

Под действием флавоноидов происходит укрепление стенок сосудов и капилляров. Эти вещества принимают участие в обменных процессах, связанных с усвоением витамина С, а также обладают противовоспалительным, успокаивающим, желчегонным и противоопухолевым действием.

В состав золотого уса входят 2 вещества из группы флавоноидов: кемпферол и кверцетин.

## **Кемпферол**

Кемпферол укрепляет стенки кровеносных сосудов и капилляров, делая их более эластичными, а также способствует выведению из организма токсинов. Кемпферол обладает общеукрепляющим, противовоспалительным и тонизирующим действием, а также является диуретиком. Кемпферол входит в состав препаратов для лечения различных заболеваний мочевыделительной системы и аллергии, а также в состав средств, оказывающих противовоспалительное действие.

## Кверцетин

Кверцетин обладает сильным антиоксидантным действием. Он не только предотвращает негативное воздействие на организм свободных радикалов, но и восстанавливает поврежденные мембраны клеток.

Однако этим спектр действия кверцетина не исчерпывается. Он обладает противовоспалительным, противоотечным, спазмолитическим, антигистаминным и диуретическим свойствами, а также укрепляет стенки кровеносных сосудов и капилляров.

Кверцетин замедляет процесс старения организма, в первую очередь клеток кожи, роговицы и сердечной мышцы.

**Кверцетин входит в состав многих косметических препаратов, действие которых направлено на замедление старения кожи.**

Кверцетин входит в состав препаратов, которые применяются для лечения бронхиальной астмы и заболеваний сердечнососудистой системы, а также ожогов, обморожений и различных воспалительных процессов. Это биологически активное вещество включают в состав препаратов, применяемых для лечения катаракты, а также для профилактики атеросклероза и заболеваний суставов, например артроза и артрита.

## Стероиды

Стероиды принимают участие в процессе обмена веществ, а также обладают антисептическим, антисклеротическим и противоопухолевым действием.

Стероиды растительного происхождения называют фитостеролами. Они оказывают положительное воздействие на качество кожных покровов, разглаживают мелкие морщины и придают коже эластичность и упругость.

Фитостеролы препятствуют отложению холестерина и способствуют снижению его уровня в крови. Именно поэтому препараты золотого уса рекомендуется принимать при многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы и ожирении.

Лекарственные препараты, в состав которых входят фитостеролы, используются для лечения онкологических заболеваний, эндокринных нарушений и болезней предстательной железы.

## Микроэлементы

Кроме биологически активных веществ, в состав золотого уса входят железо, медь и хром. Хотя доля этих микроэлементов в химическом составе растения невелика, даже незначительное количество этих веществ при ряде заболеваний оказывает положительное лечебное действие.

### Железо

Железо играет огромную роль в жизнедеятельности организма. Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина, который принимает участие в переносе кислорода к клеткам организма, а также некоторых других белковых комплексов и ферментов, имеющих большое значение для здоровья организма.

Дефицит железа негативно влияет на состояние всего организма, так как в этом случае нарушается функция клеточного дыхания и организм начинает испытывать кислородное голодание. Если дефицит железа приобретает постоянный характер, может развиваться анемия. Лечение анемии должно носить комплексный характер и проводиться под контролем врача.

Хотя в препаратах золотого уса присутствует незначительное количество железа, они могут применяться для лечения анемии наряду с другими железосодержащими препаратами. Дело в том, что все микроэлементы, входящие в состав золотого уса, полностью усваиваются организмом, что не всегда происходит с теми же веществами, входящими в состав продуктов питания.

### Медь

Медь принимает участие в обмене веществ, способствуя усвоению железа и витаминов С и РР. Без этого микроэлемента не может происходить синтез коллагена, эритроцитов и ряда ферментов, имеющих большое значение для структуры кожного покрова.

Медь необходима для регенерации клеток кровеносных сосудов и соединительных тканей организма.

Дефицит меди может стать причиной многих заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, а также бессонницы, мигрени, красной волчанки, болезни Вильсона и др.

Препараты меди обладают обезболивающим, противовоспалительным и противоотечным действием. Их применяют при заболеваниях эндокринной и нервной систем, головных болях и бессоннице. При всех этих заболеваниях можно использовать препараты золотого уса.

### Хром

Хром влияет на обменные процессы, связанные с усвоением углеводов, в том числе и сахара. Этот микроэлемент также влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы.

## **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.