



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Золотой УС

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ



**РИПОЛ
КЛАССИК**

Москва, 2007

УДК 615.89
ББК 53.59
У50

Улыбина, Ю. Н.
У50 Золотой ус. Лечебное питание / Юлия Николаевна
Улыбина. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-7905-5160-4

Человечество веками находится в поисках панацеи от всех болезней. Сегодня такая почти магическая целительная сила народной молвой приписывается золотому ус.

Чем способно помочь человеку это лекарственное растение? Какие рецепты рекомендуются при различных заболеваниях?

Эта книга предлагает обратиться за ответами на поставленные животрепещущие вопросы к лечебной диетологии.

УДК 615.89
ББК 53.59

Практическое издание
Серия «Здоровый образ жизни и долголетие»

Улыбина Юлия Николаевна

ЗОЛОТОЙ УС ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Д. В. Нестерова*
Художественное оформление: *Е. А. Амитон*
Компьютерная верстка: *Н. А. Гусева*
Корректор *Т. К. Певная*

Издание подготовлено при участии ООО «М-ПРЕСС»

Подписано в печать 12.01.2007 г.
Формат 84х108/32. Гарнитура «MyslC». Печ. л. 2,0.
15 000 экз. Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр.1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

ISBN 978-5-7905-5160-4 © ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2007

Введение

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

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

Основная задача лечебного питания заключается в восстановлении равновесия в организме, нарушенного во время болезни, путем приспособления химического состава рациона к метаболическим особенностям организма. Это можно сделать с помощью подбора и сочетания продуктов, выбора способа кулинарной обработки на основе сведений об особенностях обмена и состоянии органов и систем человеческого организма.

В любой лечебной диете должны учитываться энергетическая ценность и химический состав, физические свойства пищи, особеннос-

ти ее кулинарной обработки, режим питания и приводиться достаточно полный перечень позволенных и рекомендованных пищевых продуктов. Лечебное питание является важнейшим элементом комплексной терапии.

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

Золотой ус, получивший в научных кругах название каллизии душистой, в народной медицине часто называют домашним доктором. Это растение выращивают в домашних условиях и используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, селезенки, а также при бронхиальной астме, легочных болезнях, аллергии, онкологических заболеваниях и др. Считается, что лекарства, приготовленные на основе золотого уса, обладают обезболивающим, антигистаминным и ранозаживляющим действием, с их помощью лечат дерматит, лишай, язвы и кистозные новообразования. Кроме того, известны многочисленные случаи избавления от алкогольной и никотиновой зависимости после употребления каллизии.

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

Золотой ус. Общие сведения

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

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

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

Не случайно возникло название «золотой ус». Дело в том, что растение выпускает длинные боковые горизонтальные побеги с розетками листьев, похожие на усы земляники, из-за че-

го растение кому-то напоминает паука, а кому-то — индийского бога Шиву. Если разрезать лист пополам, между половинками видны тонкие желтые нити — сосуды листовой ткани. Отсюда эпитет «золотой». А названия «домашний женьшень» и «помогайка» отразили народную благодарность за способность растения избавлять от болезней.

Золотой ус иногда неправильно именуют традесканцией большой.

Золотой ус размножается верхушечной частью побегов, которая легко укореняется. Растение хорошо растет на гидропонике. Подхо-

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

дящей почвой для него служит смесь из компостной и листовой земли и песка в пропорции 1 : 1 : 1. Золотой ус лучше растет в керамических вазах. Когда золотой ус вырастает до 10–12 суставчиков, на конце мясистого стебля формируется новый маленький росток. Его вместе с двумя суставчиками срезают, ставят в стакан со свежей от-

стоянной водопроводной водой и держат в наиболее освещенном месте, чтобы появилось новое растение. Периодически воду меняют на свежую.

Лучше всего размножать золотой ус в начале весны.

Это растение не очень требовательно к влаге. Летом поливать его желательно не менее 2 раз в неделю, а в зимой — не реже

1 раза, так как процессы жизнедеятельности несколько замедляются. Однако не следует давать земле пересыхать, иначе растение может остаться без листьев. Очень важно регулярное рыхление, чтобы корневая система могла дышать.

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

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

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

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

Золотой ус становится лечебным тогда, когда на отростках образуется не менее 9 суставчи-

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

ков, или колен, которые в процессе роста становятся фиолетовыми. Если они зеленые, значит, растение обделено солнечными лучами.

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

Ацтеки очень ценили золотой ус, которым лечили раны, ушибы и воспаление, ревматизм и подагру.

Биологически активные вещества золотого уса защищают человека от болезнетворных факторов окружающей среды. Они помогают бороться с многочисленными заболеваниями.

Несмотря на все лечебные свойства золотого уса, применять его необходимо с осторожностью.

Все препараты золотого уса эффективны, если правильно их применять. Листья и суставчики срезают с растения, заворачивают в пакет и выдерживают в холодильнике не менее

2 недель при температуре 2–4 °С. Листья достаточно выдерживать в холодильнике 3 дня. Сок, выжатый из измельченного золотого уса через марлю, хранят в стеклянной посуде с крышкой не более 2 месяцев.

Ни в коем случае нельзя использовать поврежденные части растения.

Перед лечением золотым усом следует посоветоваться с врачом, диетологом или фитотерапевтом.

Золотой ус обладает самыми разнообразными целебными свойствами. Известно несколько десятков заболеваний, при которых используется это удивительное растение. В их числе болезни желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, суставов, сердечно-сосудистой системы, кожные заболевания и др.

Народные целители рекомендуют лечить золотым усом ангину, анемию, артрит, бронхиальную астму, бронхит, гастрит, геморрой, гепатит, запор, насморк, облысение, заболевания десен, простатит, почечно-каменную болезнь, простудные заболевания, сахарный диабет, угри.

Нельзя забывать, что передозировка препаратов золотого уса может вызвать тяжелые осложнения, поэтому лечиться надо осторожно, соблюдая дозировку и правильно готовя препараты.

2

Принципы лечебного питания

Наиболее полному использованию достижений дието- и фитотерапии в значительной мере способствует их правильная организация.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), то есть от режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо соблюдать следующие принципы:

— лечебное питание должно направленно воздействовать на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение хронических заболеваний. Так, при ожирении назначается низкокалорийная диета, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, сласти), что способствует снижению

**Первым заговорил
о золотом усе как
о лекарственном
растении известный
народный целитель
из Воронежа Влади-
мир Николаевич
Огарков.**

массы тела. В рационе больных сахарным диабетом прежде всего снижают количество легкоусвояемых углеводов, избыток которых способствует повышению уровня сахара в крови. Важно, что употребление золотого уса при этом нормализует содержание глюкозы в крови;

— необходимо соблюдать режим питания, есть регулярно, в одно и то же время. В таком случае вырабатывается условный ре-