

Анастасия Николаевна Семенова

Золотой ус. Лучшие рецепты лечения



Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Вступление

Год назад вышла моя книга «Золотой ус – лекарь на подоконнике». Отзывы на нее потекли со всей России-матушки. Отзывы были и положительные и отрицательные. Хвалили за простоту изложения, а ругали за малое количество рецептов. Я решила исправиться и дополнить книгу новыми сведениями и рецептами.

О комнатном растении золотой ус я наслышана давно. Сначала, помню, появились статьи в газетах и журналах: дескать, чудесное растение, лекарство от всех болезней, новое чудо этот золотой ус; каждый, каждый

должен завести у себя на подоконнике этого маленького лекаря, и тогда здоровье будет обеспечено раз и навсегда. Потом вышли брошюры, расхваливающие золотой ус и рассказывающие более подробно о том, как же правильно им лечиться.

Честно говоря, я отнеслась к новоиспеченной панацее скептически: несколько раз в год, а то и чаще, журналисты обязательно находят среди домашних или дикорастущих растений новое чудо из чудес и взахлеб начинают петь ему дифирамбы. Потом о чудесном целителе, как правило, забывают, чтобы через месяц-другой начать восхвалять новое лекарство от всех и всяческих болезней.

Сразу признаюсь: у меня золотой ус растет себе преспокойно на подоконнике вот уже который год. И у бабушки моей рос. Она иногда использовала его для приготовления каких-то настоек и отваров, но особенных рецептов, таких, чтобы многие болезни сразу лечили, не называла. Спокойно она относилась к золотому уссу, как к одному из многих лекарственных растений, не более того.

Мои же «взаимоотношения» с этим цветком начались однажды поздно вечером. Я только что вернулась из командировки, устала, очень хотела спать. И тут в дверь позвонили настойчиво и громко. Открыв двери, я увидела своего соседа по лестничной площадке Григория, с семьей которого мы дружим вот уже, наверное, лет десять. Гриша пребывал не то что в унынии – в отчаянии самом искреннем и глубоком.

– Что-то случилось? – осторожно спросила я. Когда неделю назад я уезжала в очередную командировку, Григорий да и все его семейство (жена Тамара и сын Гена) чувствовали себя распрекрасно, теперь же...

– Случилось, – вздохнул Гриша. – Только ты уехала, Генка заболел – отит, да какой – с температурой сорок, с болями до крика; ох и измаялись мы с ним!.. То притихнет, то с новой силой обрушивается. Ты бы видела его: от мальчонки одна тень скоро останется!.. И никто не может сказать, сколько еще ему так мучиться.

– Травы пробовали? – деловито осведомилась я.

– И травы, и гомеопатию, и в церковь ходили, стыдно сказать! – к бабке-знахарке ездили в какую-то тьмутаракань под Псков... – Гриша махнул рукой. – Не помогает. Ничего не помогает, понимаешь? Вот, смотрю, у тебя свет горит, значит, думаю, приехала, дай зайду. Может, ты что-нибудь придумаешь? Сил нет больше смотреть, как он мучается!.. Маленький ведь он совсем да еще – единственный, – нелогично, но горячо закончил

Григорий. И стал на меня смотреть умоляюще. А я не могу, когда на меня так смотрят! Я готова все сделать, только чтобы так не смотрели. Наверное, поэтому я для себя самой неожиданно подошла к подоконнику, взяла в руки горшочек с золотым усом и вручила его Григорию.

– Держи! Вот тебе еще журнал, там написано, как им лечиться при отите. Будешь все делать правильно – поправится Генка. Только успокойся и начинай лечение завтра же.

– Поможет? – спросил Гриша, с сомнением оглядывая неказистый цветок.

– Поможет! – уверенно ответила я.

Откуда во мне вдруг появилась эта уверенность, я и по сей день не знаю, но свершилось чудо – золотой ус Генке помог!

Вот тогда-то я и заинтересовалась этим удивительным растением всерьез...

Травушки-муравушки

Здравствуйте, уважаемая Анастасия Николаевна!

Я знаю, что многие ваши читатели пишут вам о своих проблемах, болезнях, многие спрашивают у вас совета. Я тоже ваш читатель. Но написать вам хочу не о проблемах, и совет ваш мне уже не нужен. Несколько лет очень внимательно и с удовольствием я читал ваши книги. Сперва просто было любопытно, а потом и практический совет для себя в одной из ваших книг нагнал: стал лечить почки по вашему рецепту, тому, где основой – брусничный лист (ну, и другие травы в этот рецепт тоже входят; впрочем, это не важно, уверен, вы поймете, о каком именно настое идет речь). Лечился долго, почти год. Почки почти вылечил, но заработал очень сильную сердечную недостаточность. Врачи говорят, что я этим лечением вымыл из организма весь калий, поэтому сердце и пострадало. Дескать, почки и без подобного издевательства над собой можно было вылечить, а вот сердце теперь у меня не будет здоровым никогда. Согласно общему мнению докторов, через несколько лет мне грозит инвалидность. За что я вам весьма благодарен. Может быть, вы сочтете это письмо обидным, но я рассказал правду, а уж вы сами думайте, как так получается, что благодаря вашим советам люди заболевают еще сильнее, чем болели до этого.

С уважением, Константин Смоляков, Саратов

Горькое письмо. К счастью, таких писем я получаю не много, но... Но каждый раз они заставляют меня задуматься: что именно я сказала,

объяснила не так или чего не сказала и не растолковала, чтобы с моими читателями не случались такие вот истории?... Сегодня, наверное, пришло время особенно четко и подробно поговорить с вами, мои дорогие читатели, о том, что собой представляет лечение травами. Очень часто мне приходится слышать:

– Да попейте вы настой (далее следует название травы), вреда не будет! Это же травка...

Но любая травка может принести как пользу, так и вред, она может вылечить или погубить, станет вам самым верным другом или злейшим врагом! Все зависит от вас и от того, какие отношения сложатся у вас с этой самой травкой.

Ведь если зреть, как говорится, в корень, то и конопля тоже всего лишь травка. Вот только последствия от употребления этой травки весьма и весьма печальные получаются.

А сколько вреда могут принести ядовитые растения типа болиголова или морозника. Люди лечат одну болезнь, а приобретают другую. Замкнутый круг...

Во многих своих книгах я рассказывала, что бабушка моя была знатной травницей. Учила и меня она травки и растения различать, собирать, готовить из них лекарственные настои и отвары. Я, правда, так и не сумела стать настоящим специалистом в этом деле, но кое-какие знания и навыки все-таки приобрела и пользуюсь ими вот уже двадцать с лишним лет. За эти годы и свой опыт накопился, но бабушкины уроки до сих пор помню крепко и стараюсь ими руководствоваться.

Часто вспоминаю такой наш с ней разговор. Мне было лет, наверное, 12–13, мы с бабушкой в Тверских безбрежных полях собирали травки; раннее-раннее стояло утро, только еще начала обсыхать роса. Солнышко поднималось в небо, и в синеве уже завел свою первую утреннюю песню жаворонок. Бабушка наклонялась, бережно срывала выбранную травинку, а потом зажимала ее между ладоней и долго стояла так, прикрыв глаза, словно прислушивалась к чему-то...

– Ты слушаешь, что тебе говорит травка? – спросила я ее. Совершенно серьезно спросила, я всегда была уверена, что моя бабушка умеет разговаривать с травами и с деревьями так же хорошо, как умеет объяснить, куда плывут облака, дуют ветры и какая погода нас ждет в ближайшие дни. Для нее не было секретов в природе, и я бы не удивилась, обнаружив, что она запросто беседует с каким-нибудь лесным зверем или птицей. К сожалению,

жила я у нее в Тверской губернии только в летние каникулы, а потом, когда стала взрослой, как водится, закрутили меня мои взрослые дела, и виделись мы с ней все реже. Часто теперь я думаю: ах, если бы бабушка была жива!.. Сколько вопросов я задала бы ей, сколько сомнений моих она развеяла бы, сколько знаний я могла бы получить от нее – знаний обо всем на свете, знаний мудрых, которые даются только тем, кто давно живет на свете и сумел сохранить чистую душу... Детство любопытно, но неразумно и недальновидно, я мало общалась с бабушкой. А теперь на все свои вопросы мне приходится искать ответы самой. Увы...

– Я слушаю, – согласилась тогда бабушка. – Только не ушами, а сердцем. Каждое растение – как человек, оно имеет душу. Чаще – это светлая, звонкая, веселая душа. Но встречаются растения с черной душой, они могут навредить человеку, некоторые способны даже погубить его. А еще бывают растения, душа которых скрыта от нас. Они могут принести и пользу, и вред, – все зависит от того, сумел ли человек найти к сорванной травке правильный подход. Вот смотри, – бабушка положила мне на ладонь маленький фиолетовый цветок. – Накрой его рукой, закрой глаза и прислушайся к себе... Что ты чувствуешь?

Сперва я не чувствовала ничего. Но постепенно по моим ладоням начало струиться легкое приятное тепло. Это тепло усиливалось, и скоро ладоням стало щекотно – словно я водила ими в теплом ручье против течения; тепло стало кистям рук, мурашки побежали дальше, дальше, к локтю...

– Вот видишь, – объяснила бабушка, – это значит, вы нашли общий язык. Он согревает тебя, говорит тебе: я твой друг!

– А если бы он не захотел стать моим другом?

Бабушка улыбнулась и положила мне в ладони другую травку. Я закрыла глаза. Сперва, как и в первый раз, ничего не происходило. Потом я вдруг почувствовала, что мои ладони замерзают. Потом они стали словно неметь – так, как будто я долго спала, подложив их под голову, и они сильно затекли. В следующий момент мне неудержимо захотелось бросить эту травку, причем отбросить ее как можно дальше от себя.

– Это плохое растение, ядовитое, – сказала бабушка, – брось его на землю, и тебе сразу станет легче.

Я бросила, и неприятные ощущения постепенно исчезли.

– А теперь представь себе, – продолжала бабушка, – что кто-то, не попытавшись узнать, что за растение попало к нему в руки – друг или враг, –

решит им лечиться. Например, сосед или приятель ему скажет: «Делай отвар такой-то травы и пей два раза в день! Мне помогло».

– Человек заболел еще сильнее?

– Наверняка.

– Но ведь тому, кто ему посоветовал, эта трава помогла?

– В этом-то и весь секрет. Одна и та же трава одного человека лечит, а другого вполне может искалечить.

– Зависит от того, подружатся они или нет?

– Не только, – улыбнулась бабушка. – Это тоже, конечно, очень важно, но есть и более простые обстоятельства. Вот, например, манжетка, – она сорвала легкий кружевной листочек, действительно очень похожий на манжетку какого-нибудь старинного камзола. – Ее хорошо пить женщинам, когда у них есть проблемы по женской линии. Но, во-первых, манжетка – ядовитое растение. В очень маленьких дозах она лечит, стоит хоть чуть-чуть превысить дозу или попить настой лишней день после курса лечения, и человеку грозит серьезное отравление. Во-вторых, манжетку нельзя употреблять тем, у кого есть какие-либо опухолевые заболевания. Есть и другие противопоказания, но люди почему-то об этом не задумываются. Они как узнают, что есть трава или домашнее растение, которое помогает при той или иной болезни, так оголтело бросаются лечиться. А сперва надо бы сходить к врачу, обследоваться, выяснить, какие еще у человека есть болячки, не усилятся ли они от их «лечения», не будет ли больше вреда, чем пользы.

Я вспомнила, что моя другая бабушка, мамина мама, была врачом-терапевтом и часто возмущалась: «Наши врачи совершенно не задумываются, прописывая больным лекарства! Недавно ко мне пришел мужчина, молодой еще, крепкий – вдруг обнаружили у него язву желудка, да огромную, сложную!.. Я заглянула в карту: оказывается, терапевт, у которого он консультировался два месяца назад по поводу хронического бронхита, прописала ему лекарство, которое ни в коем случае нельзя пить при гастрите, иначе язва обеспечена. В карте же у него черным по белому написано: гастрит. Но доктор этого не читал – некогда, наверное, да и не интересно, он просто прописал лекарство от бронхита. В результате – язва, которую нужно срочно оперировать. А у него аллергия практически на все виды анестезии, представляете, какая его ждет операция и какие последствия этой операции могут быть?... И все это только потому, что врач поленился внимательно прочитать карточку, не потрудился взглянуть на анамнез. Нельзя лечить

отдельно взятый от человека бронхит! У каждого болезнь существует в индивидуальном варианте, в связи со всеми остальными данными о состоянии его организма, и эти данные необходимо учитывать!»

Когда у меня подрос сын, я столкнулась с ситуацией, которая научила меня еще более внимательно подходить к выбору лекарств. Когда сыну было 14 лет, он сломал руку. Перелом был «плохой», со смещением кости. В травмпункте, куда мы добрались глубокой ночью, доктор сказал: «Будем оперировать! Как переносите новокаин?» Новокаин сын всегда переносил нормально, и зубы лечили под новокаином, и швы накладывали на его многострадальную голову (непоседа рос, то и дело где-то разбивался). Обрадованный информацией, доктор «вкатил» буквально слоновью дозу новокаина – уж чтобы наверняка не больно было совмещать кость. Впрочем, «вкатить» до конца эту дозу он так и не успел, мой ребенок неожиданно побледнел и потребовал пить. Выпив стакан воды, он начал задыхаться и как-то нехорошо синеть. Открыли окна, засуветились, стали набирать в шприц антиаллергик – налицо был аллергический шок от новокаина, правда, не очень сильный. К счастью, реакция наступила быстро, быстро же и справились с ней, но испугались все сильно. А иногда реакция наступает спустя какое-то время после приема лекарств.

Врач тогда сказал, что, если бы он успел вколоть сыну весь шприц, последствия были бы непредсказуемые. Отчего так случилось? Ведь не было же, не было никогда у него аллергии на новокаин! Видимо, сказалось наступление переходного возраста – 14 лет, начало полового созревания, гормональные изменения в организме. Что бы стоило сперва – как это и положено, кстати, в медицинской практике! – сделать пробу, ввести маленькую дозу лекарства и посмотреть, как организм на него отреагирует?... Но – некогда, очередь, ночь на дворе, да и устали врачи; авось, обойдется. Обошлось. А у некоторых не обойдется, и об этом нужно помнить всегда, когда мы начинаем принимать то или иное лекарство.

Травы же, поверьте, вещь не менее серьезная, чем лекарственные препараты! У меня есть знакомый, который достаточно легко выдерживал жесткие курсы лечения антибиотиками, а вот травы пить не мог – никакие. У него мгновенно открывалась неудержимая рвота на любой травяной настой или траву. А у другого приятеля любые лекарства (неважно, на травяной они были основе или же чистая «химия») вызывали реакцию, обратную указанной на этикетке. От анальгина голова у него начинала болеть еще сильнее, корвалол усиливал сердечные боли, а от аспирина температура 38 °С немедленно перескакивала за отметку 39 С. Отчего так? Бог весть.

Каждый человек – вселенная, живущая по своим законам. Эти законы надо знать, иначе любое лечение пойдет во вред, а не на пользу.

Как лечиться травами

Здравствуйте, дорогая Анастасия Николаевна! Прочла много ваших книг о лечении травами и домашними растениями и хочу посоветоваться с вами. Дело в том, что, как я понимаю, лечиться травами гораздо труднее, чем обыкновенными лекарствами. Столько всего надо знать и учитывать! Таблетки – что они, взял и пьешь себе согласно инструкции. А про травы и растения необходимо понять: где и как их взять (в аптеке? собирать самим?), как заготавливать, если сам собрал, хранить, как готовить отвары и настойки, другие травяные препараты, как, наконец, правильно принимать их... Вот, например, простой цветок – алоэ и простая же травма – порез. Казалось бы, что проще? Все знают, что сок алоэ заживляет раны. И я это знала. Сделала все, как положено, строго по рецепту. Знаете, что из этого вышло? Мой порез загноился буквально на следующий день! Я думала, наверное, что-то неправильно сделала, может, грязь занесла. Вечером промыла перекисью водорода, очень тщательно вымыла новую порцию алоэ, привязала. Утром нарыв стал еще сильнее. В общем, прекратила я «эксперименты», стала мазать йодом, все постепенно зажило. Заживало, правда, медленно, но это ведь лучше, чем воспалительный процесс, правда? Примерно через полгода я попробовала лечить алоэ насморк (по рецепту из вашей книги «Чудо-лекарь алоэ»), и опять результат оказался странным – заработала гайморит! В общем, в течение года я несколько раз начинала лечить различные свои болячки этим растением, и каждый раз мое состояние ухудшалось, а не улучшалось, как это должно бы было быть.

Я давно являюсь сторонницей траволечения, использовала многие ваши (в смысле – из ваших книг) рецепты, и всегда результат был положительный. А с алоэ вышла такая вот история. Хочу спросить: может быть, вы, Анастасия Николаевна, знаете, отчего так получилось? Может быть, у меня алоэ какой-то не такой, нужен особенный, лечебный сорт, порода? Но вы об этом ничего не писали! А может, бывает так, что какая-то трава, растение человеку просто не подходит? Ну, возникает у них что-то вроде взаимной непереносимости? Тогда как можно определить, «твое» это растение или же «не твое», чтобы не тратить зря силы на напрасное лечение или, не дай Бог, не навредить своему здоровью? С нетерпением жду вашего ответа.

Л. Красикова, Барнаул

Вот и подтверждение того, о чем мы с вами, дорогие читатели, говорили в предыдущей главе. Это письмо – типичный случай того, как человек и растение не сошлись характерами. Хорошо хоть, болезни были не слишком серьезные, да и сам алоэ – цветок достаточно простой, безобидный. Могло быть и хуже.

Итак, давайте попробуем подвести некоторые итоги. А итоги вкратце сводятся к одной-единственной мысли: каждый человек, решив с помощью растительной терапии вылечить ту или иную болезнь, должен очень внимательно отнестись к выбору средств лечения. Как это сделать?

Начать нужно с самого простого: с похода к врачу. Пусть врач обследует вас и скажет, какие заболевания (помимо того, которое вы собираетесь лечить травой или домашним растением) у вас на сегодняшний день присутствуют. Сведения десятилетней давности в счет не идут! Даже если вы не были у врача год или два, лучше обследоваться заново – мало ли что изменилось в вашем организме за эти месяцы. Затем попросите врача подтвердить, что у вас действительно есть то заболевание, которое вы намерены вылечить с помощью фитотерапии. Знаете, я встречала немало людей, которые, как только заболит голова, усиленно начинали пить настои и отвары от гипертонии, почему-то полагая, что головная боль – признак именно гипертонии и ничего другого. А потом оказывалось, что у них давление, напротив, пониженное, да и еще понизилось благодаря своевременному «лечению».

Вообще, в нашей стране, где официальная медицина или очень дорогая, или из рук вон плохая (а иногда и то и другое вместе), страсть ставить себе диагнозы самостоятельно стала просто бедствием. С одной стороны, это можно понять – хорошие врачи малодоступны, от плохих мало толку, вот и приходится людям как-то выходить из положения. С другой же стороны, диагнозы, поставленные самостоятельно, ну разве что в двух случаях из двадцати бывают правильными. Вот и лечим мы неизвестно что и неизвестно зачем. А организму нашему остается только удивляться: что за эксперименты проводят надо мной? Поудивляется он так, поудивляется, да и взбунтуется, наконец, и – прав бывает! Потому что здоровье человека, по сути, есть состояние гармонии, а мы это состояние старательно разрушаем своим вмешательством. Благими намерениями, известно, куда дорога вымощена.

Ну вот, сходили вы к врачу, все о себе выяснили. Если врач сам увлекается фитотерапией, можно с ним посоветоваться, подойдет ли вам травка, которой вы собираетесь лечиться. Если он никакого совета вам не дал, ваша задача узнать как можно больше о том растении, которое вы хотите использовать в

лечебных целях. Как это сделать? В большинстве библиотек есть книги под названием «Лечебные растения...» – далее следует название того региона, в котором эта книга издана. В этой книге непременно указано, какие болезни растение лечит, а дальше есть такая строчка: «Не рекомендуется использовать при...» – и перечислены болезни, при которых предлагаемые растения вредны. Ваша цель – определить, а нет ли у вас таких «противопоказательных» заболеваний.

Нет? Тогда переходим к следующему этапу. Начинаем нужное растение, травку искать. Где искать? Это тоже важный вопрос. Проще всего, конечно, пойти в аптеку, там сейчас огромный выбор всех и всяческих трав, но... Но, помните, я вам рассказывала, как бабушка меня учила травку слушать душой? По моему глубокому убеждению, аптечные травы – мертвые. Их собрали неизвестно когда, их обработали машинным, скорее всего, методом, машины же расфасовывали и упаковывали их; сотни, а иногда и тысячи километров они тряслись по дорогам, прежде чем попали на аптечный прилавок... Трудно представить, что удивительные души трав сохранились после всех этих перипетий.

Можно попросить растение у знакомых, если среди них есть травники или если вам нужно обыкновенное комнатное растение. Это уже лучше, но и тут следует соблюдать осторожность. Может быть, вы замечали, что любое домашнее животное, какое-то время прожившее рядом с человеком, непременно становится похожим на своего хозяина – и повадками, и характером, и даже внешне? С комнатными растениями происходит примерно то же самое: просуществовав несколько месяцев рядом с человеком, оно вбирает в себя его энергетические черты, состояния и само становится носителем полученной энергии. Хорошо, если люди, у которых вы взяли растение, – добрые и спокойные, а в доме их царят мир и жизнерадостная атмосфера, – цветок принесет вам все это с собой. А если дом конфликтен, а люди, изо дня в день ухаживающие за цветком, угрюмы и сами болеют всеми возможными болезнями?... В общем, здесь важно помнить: вы получаете живую субстанцию, напитанную энергетикой того пространства, где эта субстанция прежде существовала. И вся эта энергетика будет работать. Хорошая – на вас, плохая – против.

Лучше всего самому найти свою траву в поле или в лесу, самому вырастить своего домашнего лекаря на подоконнике. Согласна, на это уйдет немало времени и сил, но зато вы получите «чистое» растение, ваше растение, и польза от него будет куда большей, чем от купленного в аптеке или взятого в чужом доме.

Но пойдём далее. Вы нашли необходимого маленького «доктора». Теперь попробуйте сделать то, чему учила меня бабушка: возьмите листочек (травинку) в ладони, закройте глаза и попытайтесь услышать, что он вам скажет. Помните? Если у вас есть энергетическая совместимость, вы почувствуете тепло в ладонях и на душе у вас тоже станет тепло. Если растение относится к вам нейтрально, вы ничего не почувствуете. Ну а холод в руках, мурашки, вдруг резко испортившееся настроение – верный признак того, что вам не стоит лечиться этим растением, какие бы дифирамбы ни пели ему врачи и журналисты! Природа не ошибается, каждый должен выбрать именно свое лекарство.

Ну вот, этот этап тоже пройден благополучно, вы уверены, что выбрали правильно. А уверены ли вы, что сумеете правильно приготовить лекарство? Давайте запомним несколько главных правил.

Во-первых, долой указанные в рецепте ложки – «возьмите одну ложку того-то, две ложки того-то и пол-ложки того-то»!.. (Если, конечно, речь не идет о жидкостях.) Трава, измельченные растения берутся щепотью. Испокон веку на Руси щепоть считалась мерой объема, в любом старинном знахарском рецепте объем составляющих указан в щепотках, а не в ложках, тем более не в граммах. Отчего так? Да оттого, что «своя рука – мера», и это совершенно правильно. Размер вашей руки, пальцев, а следовательно, и количества исходного фитоматериала, который вы сможете захватить в щепотку, напрямую связан с вашими личностными характеристиками. Большой, грузный человек возьмет чуть больше, худенький, маленький – чуть меньше. Но вот в этом «чуть» и есть секрет максимальной полезности будущего лекарства: каждому – своя мера.

Во-вторых, заваривать травы, готовить лекарства ни в коем случае нельзя, если у вас плохое настроение! Любая хозяйка знает: суп, сваренный в состоянии скребущих на душе кошек, просто не может получиться вкусным! Вы все сделаете по рецепту, все сделаете, как делаете всегда, но суп не получится. Что-то будет в нем не то, чего-то неуловимо будет не хватать... И напротив, супчик, самый простой и незатейливый, но приготовленный с улыбкой, с любовью всегда получится вкуснее вкусного! Даже если из продуктов у вас в холодильнике нашлись лишь полкочана капусты, морковка и луковица. А ведь лекарство – это не супчик, это гораздо, гораздо более серьезно.

Вы скажете: так что же?... Заранее отвар приготовить нельзя, а у меня хорошее настроение бывает раз в три дня. Пусть так. Разумеется, хорошее настроение по заказу не приходит, особенно когда болеешь. Но привести

себя, свою душу, свою энергетику в состояние покоя и мира мы можем в любой момент. Самый простой способ – молитва. Если вы чувствуете, что раздражены сверх меры, или уныние одолело, или тревога какая-то живет в душе, отложите все дела, сядьте спокойно и начинайте:

Царю небесный, Утешителю, душе истины, иже везде сый и вся исполняи, Сокровище благих и жизни Подателю! Прииди и вселися в ны и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

Эту молитву Святому Духу вообще хорошо читать при начале любого дела, сколько бы таких дел у вас за день ни накопилось. Вот увидите, мысли сразу успокоятся, прояснятся, и наступит душевное равновесие. Оно-то нам и нужно в любом деле. Далее, если все еще на сердце не очень хорошо, продолжаем:

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что даст мне сей день. Господи, дай мне всецело предаться воле Твоей святой. Господи, на всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Господи, открой мне волю Твою для меня и окружающих меня. Господи, какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их с покойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Господи, Великий, Милосердный, во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами, во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Господи, дай мне разумно действовать с каждым из ближних моих, никого не огорчая и никого не смущая, но всех утешая, помогая и радуя. Господи, дай мне силы перенести утомления сего дня и все события в течение его. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь.

И наконец, читаем «Молитву перед началом каждого дела», чтобы дело наше пошло с помощью Божией:

Господи, Иисусе Христе, Сыне Единородный Безначального Твоего Отца, Ты рекл еси пречистыми усты Твоими, яко без Мене не можете творити ничего же. Господи мой, Господи, верою объем в душе моей и сердце Тобою реченная, припадаю к Твоей благости: помози ми, грешному, сие дело, мною начинаемо, о Тебе Самом совершити, во имя Отца и Сына и Святаго Духа молитвами Богородицы и всех Твоих святых. Аминь.

Если вы не считаете себя глубоко верующим человеком, это не страшно, молитва всем на пользу – и верующим, и неверующим.

Ну а если молиться вы не хотите, как говорится, принципиально, если вы воинствующий атеист, как привести свою душу в равновесие?

Попробуйте заняться такой вот несложной медитацией.

Сядьте поудобнее (можно и лечь, но лежа очень легко можно уснуть во время медитации). Поставьте ступни параллельно друг другу. Руки положите на колени ладонями вверх. Убедитесь, что вам тепло, – холод будет вас отвлекать и не позволит расслабиться.

Сконцентрируйте все свое внимание на дыхании. Представьте себе, что вы вдыхаете не простой воздух, а цветной. Какой цвет вам нравится больше всего? Розовый? Зеленый? Голубой? Какие оттенки красного? Вы вдыхаете воздух, окрашенный в ваш любимый цвет. Внимательно следите, какими путями-дорожками он путешествует по вашему организму. Вот цветной поток входит через нос, опускается к горлу, ниже, еще ниже... Попробуйте направить его сперва к сердцу. Медленно выдохните. Затем, вдохнув еще раз, направляйте поток к желудку. Медленно выдохните. Попробуйте омыть этим цветным потоком все ваши органы по очереди. Теперь направляйте его к рукам и ногам, пусть он их согреет. С каждым вдохом и выдохом вы почувствуете расслабление и успокоение, все тише становятся ваши мысли, по телу разливается приятное тепло.

Энергично вдохните и выдохните 5-6 раз и открывайте глаза.

Если во время медитации мысли будут «разбегаться», ничего страшного. Мягко возвращайте их к дыханию, повторяя про себя: «Все стрессы – вне меня, внутри меня – тепло и покой». Постепенно вы научитесь не отвлекаться на посторонние шумы и на собственные беспокойные мысли.

Ну, а теперь о главной теме книги. Надеюсь, домашнее растение золотой ус – ваша травка. Поговорим о ней.

MyBook — библиотека современной и классической литературы, новинки и бестселлеры, отзывы, рекомендации, популярные авторы.

Я – золотой ус!

Ну что же, давайте будем знакомиться.

«Здравствуйте, я – золотой ус!» – так, наверное, сказал бы вам этот с виду скромный и немудреный цветок, появившись в вашем доме, если бы цветы умели говорить. Потому что хоть и скромный он и немудреный, но очень полезный и к тому же – симпатяга.

Внешне он напоминает кукурузу, словно взяли и перенесли с горячих полей в прохладный дом солнечный росток неприхотливого южного растения. От мясистого фиолетово-коричневого стебля отходят побеги с розетками листьев на концах. Листья у золотого уса крупные, ярко-зеленые. На концах

побегов – усов, когда они вырастают, формируются отростки. Отростки можно укоренять (а чаще они сами стараются укорениться), чтобы дать новое поколение золотого уса. Точно так же размножается клубника на наших грядках. Цветет золотой ус не часто, но мелкие его цветочки удивительно ароматны.

В народе золотой ус еще называют венериным волосом или домашним женьшенем.

В справочнике же по цветоводству о нем сказано так: «Каллизия душистая – *Callisia fragrans*. Название растению дал Р. Е. Вудсон в 1942 году. Название растения происходит от греческих слов *Kallos* – красивый и *Lis* – лилия.

В 1840 году растение было впервые описано под названием *Spironema fragrans*. В 1932 году переименовано в *Rectanthera fragrans*.

Каллизия душистая – многолетнее травянистое растение. Отличается крупными размерами – до 2 м высотой, в культуре достигает 1 м. Листья крупные, очередные, продолговато-ланцетовидные, 20–30 см длиной и до 6 см шириной, сверху глянцевиые, темно-зеленые или ярко-зеленые. От прямостоячих побегов отходят горизонтальные побеги другого типа (усы). Они имеют недоразвитые листья и заканчиваются розетками молодых листьев. У взрослого растения нижняя половина ствола и усы имеют коричнево-фиолетовый цвет. Цветки мелкие, собранные в верхушечные, свисающие соцветия, с приятным гиацинтовым ароматом. Родина растения – Мексика».

Итак, первое описание золотого уса относится к 1840 году. Необходимо отметить также, что *Callisia* – это целый ряд растений-родственников, насчитывающий 12 видов. Эти растения распространены в тропиках и субтропиках Антильских островов, Юго-Восточной Азии и Америки.

Каллизия также член семейства *Commelinaceae* (коммелиновых), и ее родственники произрастают в Азии, Австралии, Африке и Америке. Большинство из них – декоративные растения, без всяких лекарственных задатков.

В нашу страну золотой ус прибыл не так давно – примерно сто лет назад, и сперва выращивался как обычное декоративное растение. Только в конце 80-х годов XX века на базе факультета фармакологии медицинского института Иркутска группа ученых под руководством профессора Семенова начала изучать лечебные свойства каллизии. Выводы ученых были таковы: благодаря высокому содержанию биологически активных веществ каллизия душистая обладает ярко выраженными лечебными свойствами и может быть

использована для лечения целого ряда заболеваний. Наружное применение препаратов, изготовленных на основе этого растения, помогает при заживлении ран и ожогов, обморожений, трофических язв. Применяемые внутрь препараты способствуют излечению заболеваний кроветворения, обмена веществ, желудочно-кишечного тракта и других недугов.

В народной медицине препаратами каллизии душистой еще задолго до начала научных исследований лечил народный целитель из Воронежа Владимир Огарков. Его опыт и знания о целебных свойствах золотого уса полностью совпали с выводами, сделанными учеными.

Но и сегодня науке пока не известны все свойства золотого уса, поэтому к лечению этим растением нужно относиться очень осторожно, строго соблюдая указанные дозировки и учитывая возможность индивидуальной аллергической реакции на изготовленные лекарственные препараты. Знаменитая фраза Парацельса о том, что яд может быть лекарством, а лекарство – ядом, как нельзя лучше подходит и к нашей каллизии душистой.

Итак, благодаря исследованиям иркутских ученых и опыту народного целителя Владимира Огаркова мы с вами теперь знаем, что маленький домашний цветок золотой ус может активно бороться с различного рода инфекциями, стимулировать процессы обмена веществ, укреплять иммунитет и кровеносную систему, очищать организм от шлаков, заживлять раны и ожоги; поговаривают даже, что он помогает при лечении опухолевых заболеваний. Давайте попробуем разобраться, как ему эти чудеса удаются.

Прежде всего врачебные возможности каллизии обусловлены содержанием в ней флавоноидов и фитостероидов – биологически активных веществ. Флавоноиды (вернее, некоторая их часть) обладают антисептическим действием и Р-витаминной активностью и используются в фармацевтике для изготовления пищевых антиоксидантов, антисептиков. Сок каллизии богат двумя представителями флавоноидов – кемпферолом и кверцетином.

Кемпферол обладает капилляроукрепляющим, диуретическим, тонизирующим действием, он также способствует выводу из организма натриевых солей. Он входит в состав многих противовоспалительных и противоаллергических препаратов. Кверцетин обладает противоопухолевой активностью, антиоксидантным, диуретическим и спазмолитическим действием. Его применяют при аллергических заболеваниях, нарушении работы капилляров, нефрите, ревматизме, гипертонии и некоторых инфекционных болезнях: скарлатине, кори, сыпном тифе. Но и это еще не все. Кроме флавоноидов, в соке каллизии присутствуют фитостеролы,

которые выполняют роль биологических регуляторов, к ним относятся стероидные (половые) гормоны, все витамины группы D и желчные кислоты.

Кроме того, богат сок каллизии и такими элементами, как железо, никель, хром, медь. Недостаток железа в организме, как известно, ведет к анемии, ионы меди входят в состав ферментов, регулирующих обменные процессы и участвующих в образовании костной ткани, хром широко применяется в гомеопатии как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

Есть в соке золотого уса и витамины. Больше всего в нем содержится витамина С, который, как вы знаете, обладает антисептическими свойствами и призван активно защищать нашу иммунную систему. Витамин С оказывает на организм мощное антиоксидантное действие, нейтрализует действие вредных веществ, улучшает функцию надпочечников, нормализует артериальное давление, защищает нашу нервную систему от перегрузок.

Витамины группы В (рибофлавин и пантотеновая кислота) способствуют быстрому заживлению ран на коже, помогают излечивать кожные заболевания, играют важную роль в лечении заболеваний печени и диабета.

Витамин РР (никотиновая кислота) оказывает противоаллергический эффект, он также присутствует в соке золотого уса.

Вот и получается, что все вместе – флавоноиды, фитостероиды, минералы и витамины – обуславливают огромную биологическую активность нашего маленького лекаря, а их содружество гарантирует высокую эффективность каллизии.

Но даже и это еще не все о лечебных свойствах этого удивительного домашнего растения. Ведь лечение может быть не только внутренним, но внешним, энергетическим. И именно такими свойствами обладает золотой ус: он убивает микроорганизмы, которые непременно проживают в любом доме, споры грибов. Одним своим присутствием золотой ус очищает атмосферу дома, убирает отрицательные энергии.

MyBook — библиотека современной и классической литературы, новинки и бестселлеры, отзывы, рекомендации, популярные авторы.

Каллизия каллизии рознь

После выхода в свет наших книг о золотом усе в редакцию стало приходиться много писем от людей, которые приобрели вместо каллизии другое растение и пытались им лечиться. Приведу выдержки из двух писем.

Купила на цветочном рынке золотой ус. Много читала о его необычайных целебных свойствах. Захотелось попробовать поправить здоровье своими

силами. Выбирала растение, сверяясь с фотографией из журнала. Честно говоря, рассмотрела и засомневалась. Но продавец уверенно сказал, что это и есть золотой ус. Только он еще маленький. Вот вырастет, и на нем образуются коленца-суставчики.

В общем, получилось как в анекдоте про медведя, которого продавали год назад как крупного хомячка. Покупать золотой ус на рынке я зареклась. Неважный, видно, из меня ботаник получился. Боюсь опять приобрести какой-нибудь фикус. А вот у соседки растет настоящий золотой ус. Она уже даже приготовила из него настойку. И очень даже успешно лечит стенокардию мужа.

Посоветуйте, как можно самостоятельно вырастить дома это полезное растение. Только, пожалуйста, учтите, что у меня нет никакого опыта в этом деле. Поэтому объясняйте как можно подробнее и проще.

Нина Григорьевна Калинина, Ярославль

День добрый, Анастасия Николаевна! Хочу вам рассказать смешную и печальную историю, которая приключилась со мной недавно.

Я уже много лет страдаю артритом; чем только ни лечился, но болезнь возвращалась снова и снова. А несколько месяцев назад мама моего друга (она живет в деревне, в Самарской области) приехала в гости в нагл город. Узнала она о моей беде и дала баночку с привезенной из деревни мазью. «Вот, – сказала, – сынок, тебе лекарство от твоей болезни. Я это лекарство сама на подоконнике вырастила, а называется это растение золотой ус. Везде пишут, что он помогает при артритах да многие другие болезни лечит, вот я и решила попробовать его силу».

Стал я регулярно подаренной мазью мазать свои больные суставы. Неделя проходит, другая, никакого облегчения своим мучениям я не испытываю. Задумался: может, мама друга моего напутала что-то и сделала мазь не по рецепту? Ведь и сам я не раз читал в медицинских газетах и журналах, что помогает золотой ус и от артрита, и от ревматизма!.. Дай, думаю, сам куплю это чудо-растение и сделаю лекарство своими руками. Позвонил другу, расспросил его маму подробно, как этот цветок выглядит. Она мне его описала: стебли высокие, крупные листья с заостренной верхушкой, с красноватым оттенком, блестящие; цветки собраны в соцветия, лепестки фиолетовые, у основания – с белым пятном. Я пошел на цветочный рынок, нашел подходящее по описанию растение и... выяснил, что это – вовсе не золотой ус! Продащица объяснила мне, что называется этот цветок дихоризандра, и почему-то многие покупатели его путают с каллизией

душистой, которая и есть настоящий золотой ус. Стало мне и смешно, и грустно: две недели лечился совершенно не тем растением!.. Если будете писать о золотом усе, обязательно подробно расскажите, как он выглядит, иначе многие, как и я, напутают и приобретут какое-нибудь другое растение из этого семейства, а ведь у других растений и свойства другие...

М. Симаков, Москва

Очень часто каллизию душистую путают с другими видами этого замечательного растения из рода коммелиновых. Как же при покупке растения отличить нужную нам лечебную каллизию от ее соплеменников?

Как выглядит каллизия душистая, мы уже выяснили, но у нее есть братья, почти близнецы. Тоже замечательные растения, но, к сожалению, не обладающие такими свойствами, как каллизия душистая. Давайте разбираться.

Итак, если вы видите, что жилки на листьях, похожих по форме на листья золотого уса, имеют красноватый оттенок, сами листья блестящие, а синие или фиолетовые цветки имеют желтые пыльники с двумя вскрывающимися наверху порами, то перед вами *дихоризандра букоцветная*.

Если все растение покрыто пушком и у него несколько ползучих вертикальных стеблей, а листья имеют яйцевидную форму и темно-зеленый цвет, вдоль жилок идут белые полосы, нижняя же часть листа фиолетовая, то перед вами *каллизия изящная*. Цветки у нее небольшие, белого цвета.

Очень похожа на нее и *каллизия теуантепская*, но у последней нет полосок на листьях, а цветки ярко-розовые.

Можно спутать каллизию душистую и с *каллизией Варшевича*. Листья у обеих похожи, но у каллизии Варшевича они имеют более темный цвет с жилками темной окраски.

Остальные виды каллизии трудно спутать с каллизией душистой, так как, например, у *каллизии замечательной* стебли и листья имеют красноватую окраску. *Каллизии ладьевидная, многоцветковая и горизонтальная* невысокие, их высота не превышает 20 см, их чаще выращивают как ампельные растения.

Когда будете приобретать каллизию душистую, оторвите листочек и попробуйте медленно его разорвать, вы увидите, как из листка вытягиваются зеленые нити, это отличительный признак каллизии от дихоризандры.

Как вырастить золотой ус и ухаживать за ним

Каллизия – растение достаточно неприхотливое, она легко выращивается и быстро размножается. Что она любит и чего терпеть не может? Любит, когда вокруг много света, однако быстро зачахнет, если вы будете ее держать под прямыми солнечными лучами; свет вокруг нее должен быть достаточно ярким, но мягким. Зимой каллизия уютно чувствует себя при температуре 15 °С и начинает болеть, если ее поместить в жаркое помещение. Зимой ее надо обильно поливать, иначе она сбросит листья и впадет «в спячку». В то же время следует ограничить количество поливов до 2 раз в неделю. Если на растении появились желтые листья – удалите их и не пугайтесь – вы все делаете правильно, просто ваша каллизия быстро растет и старые листья ей мешают. Горшки, в которых вы будете выращивать золотой ус, должны быть непременно керамическими и иметь широкое дно.

На дно горшка нужно положить сфагнум, сверху промытый речной песок, а затем уже – земляную смесь, состоящую из листовой земли, парниковой земли, дерна и песка (3:2:2:3). Можно купить готовую почвенную смесь, пригодную для выращивания традесканций.

Несколько слов о том, как правильно выращивать золотой ус в зависимости от положения луны.

Ольга Эдуардовна Белобородова из Архангельска занимается домашним растениеводством уже более пятнадцати лет. В ее домашней оранжерее даже карликовый гранат высотой в сорок сантиметров приносит крошечные, с грецкий орех, но оттого не менее вкусные плоды. На основании результатов многочисленных посадок и пересадок растений Ольга Эдуардовна пришла к выводу, что лучше всего укоренять золотой ус при растущей луне или в полнолуние. В этот же период усы и листья растения наиболее насыщены соком и целебные свойства их проявляются активнее. А вот обрезку лишних, мешающих росту побегов следует производить при стареющей луне или в новолуние. Кроме того, Ольга Эдуардовна не рекомендует для поддержки мягкого ствола золотого уса в вертикальном положении использовать деревянные рейки, закрепленные в земле. Один цветок она так и потеряла – углубила рейку в грунт, повредив этим нежную корневую систему растения. Теперь все ампельные, то есть вьющиеся, комнатные цветы она суровой ниткой подвязывает к раме окна. Однако при этом следует обратить внимание на соблюдение температурного режима. Зимой, прикасаясь нежными листочками к холодному стеклу, цветок может просто-напросто замерзнуть.

Но даже если золотой ус проявил к вам дружескую симпатию, в обращении с ним нужно все же придерживаться определенных правил. В частности, учитывать при лечении лунные фазы. Один из первых законов фитотерапии гласит: никакое лечение нельзя начинать в период полнолуния. Исключение – первая помощь при ранах, ожогах, ушибах, да и то повязки лучше накладывать до тех пор, пока ночное светило еще не появилось на небосклоне.

С лунными циклами связывается и начало лечения различных групп заболеваний. Предельно упрощенно это правило звучит так: если хочешь что-то уменьшить, рассосать, сбросить – начинай, когда луна убывает. А на прибывающей луне лечат то, что требует увеличения. Например, прием настоя при гипертонии следует начинать в период уменьшения лунного диска, а лечение язвы желудка лучше начинать при растущей луне. А если вы используете золотой ус для профилактики и омоложения, придется поработать с лунным календарем еще основательнее.

Вот что написала нам об этом Татьяна Ивановна Клюева из сибирского города Кыжыма.

«Мне шестьдесят лет, а никто не дает по внешнему виду больше сорока пяти. Бегаю как молоденькая, на огороде успеваю больше, чем сноха. В поликлинику хожу только для того, чтобы убедиться, что все у меня в порядке и все хвори меня обходят стороной.

Раскрою вам мой секрет. Пятнадцать лет назад я начала принимать золотой ус. Но делаю я это не просто, а соотносясь с фазами луны. Обратите внимание: вся жизнь женщины размечена именно по лунному календарю. Не знаю, как другие, а я всегда на себе ощущала – растет луна или идет на убыль. Могу определить это и не глядя на ночное небо. Все, что должно служить красоте, то есть кремы и мази для лица на основе золотого уса, я начинаю применять на третью ночь после полнолуния. Причем наношу их на кожу вечером, когда луна уже появилась на небе, стоя у окна так, чтобы лунный свет попадал на лицо. И мысленно обращаюсь при этом к ночному светилу, покровительствующему всем женщинам, с просьбой дать мне красоту и привлекательность.

Настойку золотого уса для здоровья и бодрости я начинаю принимать, когда серпик на небе еще совсем тоненький. И делаю это так же при лунном свете, но уже утром. Перед тем как выпить настойку, прошу себе у растущей луны долгих лет жизни, но только до той поры, пока не буду никому в тягость. Все

курсы приема и крема, и настойки я провожу не больше семи дней и не чаще одного раза в месяц».

Конечно, опыт Татьяны Ивановны очень индивидуален, но в нем присутствует определенная логика. Ведь бодрости она просит по утрам, а женской привлекательности – с наступлением ночи. Главное, что, судя по тону и настроению письма, психологическая устремленность к успеху в сочетании с целительными свойствами золотого уса дают отличный результат.

Однако существуют и более общие правила использования фитопрепаратов – с учетом календарных дат. Для мужчин и женщин они разные. Мужчинам фитотерапевты рекомендуют начинать курсы лечения в понедельник, вторник и четверг. А женщинам – в среду, пятницу и субботу. Запомнить порядок просто: день недели, носящий имя мужского рода, предназначен для мужчин, женского – для женщин. И всем досталось поровну. В бесполое воскресенье и тем и другим положено отдыхать и новых дел не начинать. Но все уже ранее начатые курсы нужно продолжать.

Целительные возможности золотого уса сочетаются с датами рождения по восточному календарю. Европейский зодиакальный календарь, как написала нам Светлана Тимофеевна Ярочкина из Ельца, относит золотой ус, как и все семейство коммелиновых, к созвездию Близнецов. Светлана Тимофеевна давно сочетает два эти увлечения: астрологию и фитотерапию. И каллизия душистая уже четыре года занимает достойное место в ее доме. Вот что пишет Светлана Тимофеевна.

«В наши дни только совсем ленивая женщина не знает своего зодиакального покровителя и присущих ему свойств. Если ваш знак дружен Близнецам, золотой ус одарит вас всем, чем может. Но, как утверждают фитотерапевты, это совсем не значит, что рожденной под созвездием Льва он не поможет справиться с недугом. Просто „львице" не следует выращивать золотой ус дома. Сырье для изготовления лекарства нужно, смилив львиную гордыню, попросить у старых добрых знакомых».

Помимо этого Светлана Тимофеевна обращает внимание начинающих травниц на связь золотого уса не только с луной и звездами, но и с солнцем. Золотой ус родом из Мексики и, значит, самой природой приучен к обилию солнечных лучей. Отчего же тогда он вполне благополучно приживается в наших северных краях?

«После внимательных наблюдений в течение нескольких лет я заметила, что мой золотой ус зимой, когда солнышко редко заглядывает к нам в окно, не то

чтобы увядает, но выглядит неважно. Понимая, что эта замена неравноценная, я пыталась дополнительно осветить его настольной лампой, оставляя ее включенной на всю ночь. Но это не улучшало его состояние. Найти выход помог случай. Однажды энергетики оставили нас вообще без света. Пришлось зажигать свечи. От скуки мы с соседкой устроили чаепитие при свечах. Так и скоротали вечер. Каково же было мое удивление, когда утром я увидела, каким красавцем выглядел мой золотой ус! Выходит, он может получать и накапливать энергию даже от такого незначительного, с наглостью точки зрения, источника. Просто ему нужно живое, а не электрическое тепло. Пламя свечи может стать для него маленьким солнышком».

Вот и еще один из секретов, которые золотой ус открывает своим почитателям. Согласитесь, наш зеленый кавалер оказывается еще и эстетом. Что может быть романтичнее чаепития при свечах в дружеской компании, когда мороз рисует на оконных стеклах фантастические узоры, а в доме тепло и уютно.

Незаслуженно забытый итальянский философ Джироламо Кардано, живший в XVI веке, в автобиографии «О собственной жизни» писал: *«Присущее материи жизненное начало создает симпатию всех вещей, стремление ко всеобщей гармонии, полному единству противоречий»*. Последователь Леонардо да Винчи и, кстати, создатель принципа карданных передач полагал, что при внимательном наблюдении в мире растений можно заметить зачатки взаимной любви и ненависти, притяжения и отторжения. В мире животных все это получает более глубокое развитие. В полной мере симпатия присуща человеку как высшему порождению космоса и жизненной энергии.

Глобальными категориями мыслили люди эпохи Возрождения. Порой нам остается только практически осуществлять гениальные идеи и замыслы титанов. Кардано жил во времена, когда придворные лекари любую хворь лечили снадобьями из травок да кореньев и кровопусканием. И прожил, несмотря на бурные приключения и дальние странствия, без малого семьдесят пять лет. Можно не сомневаться, в преклонном возрасте он поддерживал жизненный тонус с помощью различных настоев и мазей. Вряд ли столь широко образованный человек довольствовался мутной жидкостью, называемой «целительной настойкой на семи травах, излечивающей от всего и мгновенно», из чужих рук. Чем же руководствовался при выборе лекарственного растения человек, создавший теорию «симпатии всех

вещей»? Несомненно, именно ею, симпатией, и руководствовался. Так воспользуемся же его опытом.

Чувство симпатии предполагает взаимность. Пробудите его в себе. Отбросьте для начала потребительский интерес. Подумайте о том, как беззащитно это маленькое зеленое создание, как хрупки его побеги, нежны его листья, как нуждается оно в вашей заботе и опеке. Придумайте ему ласковое прозвище. Наделите его душой. Ведь женщине это сделать совсем нетрудно. Испытав симпатию к золотому усу хотя бы один раз, вы навсегда приобретете доброго заботливого друга. А уж он сторицей оплатит вам за все усилия, всю заботу и внимание, которые вы ему посвятили.

О преданности растений написала Вера Михайловна Заболотная из Донецка.

«Добрый человеком была наша соседка Мария Сергеевна. Долгую и нелегкую жизнь она прожила. В годы войны украинское село, где она жила, захватили фашисты, а после войны ее, как „пребывавшую на оккупированных территориях“, сослали в Казахстан. Но баба Маша выжила и сохранила дружелюбие и мягкость характера несмотря на все невзгоды. В саду у нее росли не только декоративные цветы, но и множество лекарственных растений. Травками да кореньями она не только свое здоровье поддерживала, но и соседям частенько избавиться от хворобы помогала. И вот что удивительно: как похоронили мы Марию Сергеевну, многие травы в ее лечебном огороде погибли. Уж мы их и поливали, и пропалывали – ничего не помогало. Вот и скажите после этого, что у растений нет души. Они все чувствуют и понимают».

Отрицать наличие особой, непостижимой обычными органами чувств, связи между человеком и растением станет разве что человек, совершенно не знакомый с миром наших зеленых друзей. Те же, кому довелось наблюдать, как пробивается сквозь землю росток, как крепнет и наливается силой тоненький стебелек, как из крошечной почки вырастает листок, понимают, что и чувства, испытываемые человеком к такому растению, сродни родительским.

Вырастив золотой ус, вы обретете друга на долгие годы. Он будет хранить и оберегать вас, копить для вас жизненную энергию и, отдавая ее, помогать противостоять симптомам и признакам надвигающейся старости. Но к делу нужно приступать с умом, вооружившись терпением и знаниями.

Как размножается каллизия? Ее побеги укореняются сами и начинают вести самостоятельную жизнь. Эти побеги обязательно нужно привязывать к опоре, иначе основной стебель будет сгибаться и может сломаться под

тяжестью собственного веса и веса боковых побегов. Еще каллизия может размножаться черенками. Для такого вида размножения существует несколько способов.

Способ 1. Свежесрезанные черенки погрузите в воду так, чтобы примерно $\frac{3}{4}$ стебля находилось под водой. Время укоренения 8-10 суток. Если вы хотите, чтобы процесс пошел быстрее, добавьте в воду стимулятор роста «эпин».

Способ 2. Свежесрезанные черенки высадите в горшочки с землей, опрысните водой и накройте банкой или полиэтиленовым мешком (разумеется, прозрачным). Через 3–4 дня снимите покрытие. Еще через 3–4 дня процесс укоренения закончится. Последние дни растение нужно активно поливать и опрыскивать. Весь период укоренения каллизия не должна находиться на ярком свете, затем ее можно переставить в более светлое место.

Способ 3. Укоренение на грядках под пленкой или в теплице. Главный стебель растения подвяжите в верхней его части к опоре. Боковые побеги пусть растут свободно, когда они достигнут почвы, они сами укоренятся. Через несколько дней отрежьте их и пересадите или оставьте расти на том же месте, в зависимости от плотности посадки.

Каллизия неприхотливое растение: хорошо растет, легко размножается, но быстро стареет, поэтому заменяйте каждые 3 года старое растение на новое.

Летом каллизию вполне можно выращивать на дачных грядках. Однако грядки ваши должны быть хорошо удобрены золой и суперфосфатом. Для того чтобы высадить каллизию на грядки, в апреле поставьте в воду отростки, а когда появятся корни (примерно через месяц), высадите отростки в открытый грунт. В первую неделю их стоит закрывать пленкой, так как они еще очень слабые и плохо переносят весенние перепады температур.

Болеет растение редко, но может поражаться паутинным клещом и трипсами. Борьба с тем и другим можно с помощью лукового настоя. Возьмите 1 чайную ложку мелко нарезанного лука, залейте 1 стаканом воды, настаивайте в течение 6-10 часов. Обмойте растение настоем, а потом накройте его полиэтиленовым пакетом. Можно усилить процедуру. Приготовьте 2 стакана лукового настоя, затем настоем из одного стакана обмойте растение, а второй поместите рядом с ним под пакет.

Вот, собственно, и вся премудрость выращивания золотого уса.

Приступаем к лечению

Что нужно знать до лечения

Уважаемая Анастасия Николаевна! Меня зовут Ираида Сергеевна, я уже пожилой человек, живу в Псковской области и более четверти века занимаюсь траволечением. Я на своем опыте знаю, как внимательно нужно относиться к лечению травами: чуть что не понял, перепутал и сделал не так, и предполагаемый эффект от лечения пропал. Хорошо еще, если неправильно сделанное лекарство не принесет человеку непоправимый вред! Вы много пишете о лечении травами и домашними растениями, постарайтесь в своих книгах подробнее останавливаться на разговоре о том, как лечиться правильно. Поверьте мне и моему опыту: нет ничего страшнее, чем когда по вашей вине кто-то еще сильнее заболит или приобретет новую болезнь. Болит тогда сердце целителя; да и грех большой это – и перед людьми, и перед Богом. Потому что главный принцип врача, как вы, уверена, помните, – «Не навреди!».

И. Сметкина

Дорогая Ираида Сергеевна, вы обращаетесь ко мне как к врачу, спасибо за доверие, но я хочу обратить ваше внимание, что я не медик. Просто давно увлекаюсь народной медициной, скопила много знаний, которыми и делюсь с читателями в своих книгах.

О том, что необходимо соблюдать правила, указанные в рецепте, я вам напоминать не буду; уверена, никому не придет в голову залить траву холодной водой вместо кипятка или кипятить отвар несколько часов вместо указанных минут.

Чуть-чуть скажу о важности соблюдения дозировки, всего два слова. Не стоит думать, что, заварив траву «покруче», вы скорее справитесь с болезнью. Травы вообще не дают мгновенного эффекта, это ведь не анальгин. Они исправляют неполадки в организме мягко, постепенно, шаг за шагом. И это хорошо, потому что любое резкое вмешательство в него чревато непредсказуемыми последствиями.

Важно соблюдать и сроки употребления фитотерапевтических средств. Если в рецепте указано: «Курс лечения 10 дней, повторить можно не ранее чем через 2 недели», лучше следовать этим указаниям. Если сказано: «принимать утром и вечером», не стоит принимать еще и днем, и за полночь. Таким образом вы можете очень легко навредить себе.

Как я уже говорила, начинать знакомство с золотым усом надо с тестирования на совместимость. То же советует Нэлли Григорьевна Седова из Череповца. Сама она лечится золотым усом без всяких проблем, а вот ее дочь после первого же приема почувствовала себя неважно. Начались скачки температуры, появилась сыпь. Прием настоя пришлось прекратить.

Проводить тест рекомендуется так же, как и при опробовании краски для волос. То есть нанести немного сока золотого уса на кожу с внутренней стороны локтевого сгиба, где она наиболее нежна и чувствительна.

Подождать полчаса. Если заметите хотя бы малейшие намеки на аллергические реакции, немедленно прекратите прием лекарства и удалите растение из своего дома. Придется признать: золотой ус не для вас. Не стоит рисковать. В практике лечения травами известны случаи, когда после приема препаратов внутрь у человека сильно менялся тембр голоса и восстановить нормальное функционирование голосовых связок уже не удавалось. При наружном применении золотого уса могут появиться ожоги. Это также указывает на несовместимость вашего организма и растения.

Еще один важный аспект в лечении травами – как вы живете в то время, когда проходите курс лечения. Само собой разумеется – лечение несовместимо с так называемыми «пагубными привычками». Ну, согласитесь сами, смешно лечить, скажем, бронхит, продолжая при этом курить! Да и язва желудка неважно поддается лечению, если с утра выпив целебный отвар или настой, вы вечером «заполируете» его спиртными напитками.

Очень важно уяснить, что следует исключить из рациона. Одни травы несовместимы с избытком жиров и углеводов, другие терпеть не могут, когда вы употребляете большое количество клетчатки, третьи не дружат с кофеином и теином... вариантов бесчисленное множество. При лечении практически каждым природным препаратом необходимо соблюдать диету. Какую именно, вы должны выяснить.

С мазями и другими препаратами наружного применения дело тоже обстоит не так просто. Иногда нельзя переохлаждаться во время лечения, иногда, напротив, вредно перегреваться, нельзя ходить в парилку, загорать, иногда приходится по 7-10 дней обходиться без душа. Все эти тонкости также следует учитывать, иначе лечебный курс просто теряет смысл.

При лечении препаратами золотого уса и других трав помните, что ваш усик совместим далеко не со всеми растениями. Ниже я перечислю растения, с которыми прием золотого уса запрещен и нежелателен.

Запрещено принимать золотой ус совместно с такими растениями: аконит, аммиа зубная, барвинок прямой, белладонна, валериана лекарственная, донник лекарственный, дурман обыкновенный, желтушник, жостер слабительный, живокость, крушина ломкая, ландыш майский, лимонник китайский, переступень белый, пижма, пион уклоняющийся, щитовник мужской.

Нежелательно принимать золотой ус совместно с такими растениями: астрагал шерстистоцветковый, белена черная, вахта трехлистная, пустырник, элеутерококк, эхинацея.

Теперь давайте поговорим о лечебных препаратах, которые можно приготовить из каллизии в домашних условиях. Прежде всего, это настой золотого уса, спиртовая настойка, мазь и масло.

Важно помнить и о том, что лекарство, которое «помогает всем», не обязательно поможет вам, ведь вы – это не все, вы – это вы. Значит, нужно поискать то, что, может быть, бесполезно для других, но поможет именно вам.

Наверняка вы, как и я, читали в детстве книги про Мери Поппинс. Помните, там Мери пошла как-то в парк с детьми? А в парке продавались воздушные шарики. На каждом шарике было написано имя, но, пока шар не надуеть, имя прочитать невозможно. Надо было выбирать наугад, а вернее – интуитивно. Тот, кто правильно выбрал шарик, шарик со своим именем, потом мог на нем летать, а тот, кто ошибся, бродил по парку, волоча за собой на бечевке тяжелый, как камень, бесполезный шар. «Выбирайте не торопясь, мои утяточки, – говорила продавщица-старушка своим покупателям, – выбирайте внимательно! Тут важно не ошибиться и выбрать свой шарик...»

Вот и мы с вами повторим для себя еще раз и крепко-накрепко запомним: выбрал правильно – будешь летать, выбрал неверно – сможешь лишь печально бродить, волоча за собой непосильную ношу неправильно выбранного.

Итак, приступая к лечению, твердо помните и соблюдайте 7 основных принципов лечения:

- проконсультируйтесь с врачом: диагноз должен и может поставить только профессионал;
- предварительно выясните, нет ли у вас с золотым усом энергетической или какой-либо иной несовместимости;

- узнайте как можно больше не только о той болезни, которую вы собираетесь лечить золотым усом, но и о всех сопутствующих заболеваниях на сегодняшний день;
- при приготовлении лекарства строго соблюдайте дозировки, указанные в рецепте;
- строго соблюдайте время приема и количество принимаемого лекарства;
- соблюдайте диету во время курса лечения;
- если появились признаки отравления после лечения золотым усом, немедленно прекратите прием препарата и примите активированный уголь;
- помните, что фитотерапия не дает мгновенных результатов; чтобы достичь улучшения, надо набраться терпения.

Настой золотого уса

Для настоев используют листья растения. Один крупный лист, не менее 20 см длиной, помещают в стеклянную или керамическую (не металлическую) посуду, заливают 1 л кипятка, тщательно укутывают и настаивают сутки. Настой можно приготовить в термосе. Полученная жидкость имеет малиново-фиолетовый цвет.

Масло

Масло золотого уса можно приготовить двумя способами.

1. Отжать сок из листьев и стеблей каллизии, оставшийся жмых высушить, измельчить, залить оливковым маслом в соотношении 1:2, настаивать 2–3 недели, отжать. Получившееся масло хранить в темной стеклянной посуде в темном месте.
2. Измельченные усы каллизии залить оливковым или подсолнечным маслом (1: 2), поставить в духовку, томить в течение 8-10 часов при температуре 30–4 °С. Массу процедить, хранить в холодильнике.

Спиртовая настойка

Для спиртовой настойки используют боковые лианоподобные побеги, разделенные коричнево-фиолетовыми узлами-«суставчиками» на отдельные междоузлия – колена. Растение считается лечебным, после того как на усах появляется 8-10 узлов. Измельчить 30–40 колен (концентрация может меняться) и залить 1 л водки, настаивать в темном месте в течение 10–15 дней, периодически взбалтывая. Настойка приобретает темно-сиреневый

цвет. Затем ее процедить и хранить в темном прохладном месте. Иногда для настойки используют все растение целиком, оставляя только верхушку для дальнейшего выращивания.

Мазь

Для приготовления мази необходимо использовать сок или кашу из стеблей и листьев каллизии и жирную основу (вазелин, детский крем, нутряной животный жир). Сок смешивают с основой в соотношении 1:3, кашу – в соотношении 1:2.

Иногда золотой ус используют также в сочетании с медом, растительным маслом, кагором и другими веществами. Применяют также свежемельченые листья и побеги золотого уса. Концентрация настойки и настоя определяется характером заболевания и схемой лечения.

Отвар

В зависимости от конкретного заболевания и рецепта взять необходимое количество листьев и усов золотого уса, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения, держать на огне 10–15 минут, затем снять с огня и настоять в течение 2 часов. Процедить.

Кожные заболевания

Натирания, примочки, компрессы, аппликации – вот основные способы применения золотого уса, если вы собираетесь лечить им ушибы, ожоги, кожные и иные наружные болезни.

Но сперва давайте немного порассуждаем о том, как мы привыкли относиться к кожным заболеваниям. А привыкли мы к ним относиться несерьезно. Ушиблись? До свадьбы заживет! Обожглись? Дело пустяковое! Периодически мучает легкий дерматит? Ничего, сам пройдет, не ходить же к врачу из-за такой ерунды! Ну, женщины, конечно, относятся к подобным проблемам немного серьезнее мужчин: им хочется всегда быть красивыми. Но женщины при этом с большей охотой «лечатся» с помощью косметологии, чем стараются понять и устранить причину болезни. У меня была знакомая семейная пара, у которых ребенок страдал диатезом, так они, давая ему продукты, от которых малыш покрывался сыпью, беспечно махали рукой: ничего, замажем!.. Благо, сейчас есть кремы, которые буквально за час снимают любые внешние проявления аллергических заболеваний. Замазать-то можно, вот только болезнь от этого не пройдет. Она будет развиваться и разовьется однажды до такой степени, что «замазать» ее будет

уже невозможно. Я уже не говорю о том, какой вред наносят организму в целом такие вот кремами замазанные болезни. Ведь любое кожное заболевание – это сигнал тревоги, просьба организма о помощи, его крик о том, что происходит серьезная «разбалансировка» всех внутренних систем и органов.

Фитотерапия, в отличие от косметических средств, кожные болезни лечит. Особенно если вы научитесь сочетать наружное применение природных средств с умной диетой и правильным образом жизни.

Дерматит

Чаще всего среди кожных заболеваний встречаются дерматиты.

Причины возникновения дерматита

Как правило, причиной возникновения дерматита становятся механические повреждения, не вылеченные должным образом (в отдельных случаях возможны другие причины).

Клиническая картина

Зуд, шелушение, изменение цвета кожного покрова, возможны различного рода болевые симптомы.

При отсутствии лечения дерматит может перейти в тяжелый воспалительный процесс кожи.

Как лечить дерматит золотым усом

- Сорвите несколько крупных (примерно 20 см) листьев каллизии, измельчите в стеклянной или фарфоровой посуде и отожмите через марлю. Свежевыжатым соком напитайте ватный тампон и сделайте аппликацию. Проводите процедуры каждый день до исчезновения выраженных симптомов. При необходимости повторите через месяц.
- Измельчите несколько средних (около 10–15 см) листьев каллизии. Кашицу смешайте с детским кремом в соотношении 2:3. Наносите на пораженные участки кожи утром и вечером до исчезновения симптомов. При необходимости курс повторите через месяц.

Пиодермия

Причины возникновения

Пиодермию вызывают микроорганизмы (чаще всего – стафилококк, стрептококк). На коже человека обитает огромное количество гноеродных

микробов, однако они вызывают заболевание только при переохлаждении, болезнях обмена веществ, нервном перенапряжении, переутомлении, микротравмах, царапинах, ожогах и т. д. Вызвать заболевание могут и различные раздражители типа скипидара, керосина, пыли.

Клиническая картина

Пузырьковые воспаления кожи (импетиго), гнойное воспаление в подмышечной области (гидраденит), гнойное воспаление на открытых участках кожи (фурункул), глубокое воспаление кожи и подкожной клетчатки с характерной отечностью (рожа), множественные нарывчики у детей в возрасте до 1 года, особенно часто появляющиеся при повышенной потливости. Заболевания могут сопровождаться высокой температурой.

При отсутствии лечения возникает тяжелая интоксикация организма; возможно возникновение сепсиса, гангрены.

Как лечить пиодермию золотым усом

Возьмите усы каллизии душистой (3–4 усика), измельчите их и залейте 1 стаканом кипятка. Держите на водяной бане 15–20 минут. Снимите с огня, накройте крышкой, укутайте и дайте отвару настояться 10–12 часов в теплом темном месте. Процедите. Утром и вечером протирайте отваром пораженные места после предварительной санитарной обработки.

Ушибы

Причины и клиническая картина

Известны каждому и не требуют дополнительного описания.

При отсутствии лечения ушибы могут вызвать образование опухоли в травмированном участке тела и последующее ее развитие.

Как лечить ушибы золотым усом

- Возьмите один крупный (не менее 20 см) лист каллизии, измельчите, поместите в термос и залейте крутым кипятком. Дайте настояться в течение суток. Настоем пропитывайте вату или мягкую ткань и делайте согревающие компрессы.
- Разотрите крупный лист золотого уса до состояния кашицы и приложите к ушибленному месту. Перебинтуйте, наложите сверху согревающую повязку. Оставьте на ночь. Эта процедура эффективна в первые сутки после получения травмы.

- Если у вас есть готовая спиртовая настойка каллизии, принимайте ее 3 раза в день по 1 ч. ложке перед едой в течение недели.

При *ожогах, обморожениях, укусах животных* также используйте свежеприготовленную кашлицу из листьев и побегов золотого уса в виде компрессов. Можете взять и целые листья растения. Тщательно их промойте, обсушите и прибинтуйте к пораженному месту. Повязку меняйте 2 раза в сутки.

В косметических целях используйте настой и сок листьев каллизии, они оказывают хороший тонизирующий эффект, омолаживают увядающую кожу. Спиртовой настойкой каллизии протирайте кожу при угревой сыпи. Масло и мазь на основе детского крема полезны тем, у кого чувствительная, сухая кожа.

MyBook — библиотека современной и классической литературы, новинки и бестселлеры, отзывы, рекомендации, популярные авторы.

Заболевания суставов и позвоночника

Ревматизм

Всю жизнь я предпочитала носить обувь на высоких каблуках. Даже летом на юге не позволяла себе «опуститься» на плоскую подошву пляжных шлепанцев. Убеждена, если женщина хочет нравиться мужчинам, она должна парить над мостовой на высоте как минимум десяти сантиметров. В противном случае она превращается в соратницу, коллегу, прислугу; в общем, в кого угодно, только не в возлюбленную.

А если вы предпочитаете удобства, что ж, надевайте тапочки или кроссовки. Только не ждите, что мужчины уступят вам место в трамвае или помогут спуститься по ступенькам лестницы. Они же видят: вам и без их помощи удобно стоять, прыгать, таскать тяжести, вообще жить. И свою бесценную заботу и заинтересованное внимание, а затем руку и сердце они отдадут тем, кто в них нуждается, не стесняясь это продемонстрировать. То есть нам, парящим над землей.

Теперь представьте себе мое морально-психическое состояние, когда прошлой осенью мои колени распухли, отеки и покраснели. Про мучительные боли я рассказывать не буду. Еле добралась до поликлиники. Думала, это мне наказание за каблуки. Оказалось, они здесь ни при чем. С детства часто болела ангинами, и вот в результате – ревматизм.

Но я жить не могу без каблуков! Если выхожу на улицу на плоской подошве, голова кружится и появляется ощущение, что я падаю назад. Врачи говорят, это временные проблемы с вестибулярным аппаратом, пройдет, привыкну. А я не хочу привыкать! Что же мне делать? Помогите, посоветуйте.

Рената Соломатина, Самара

Вот уж эта болезнь сводит на нет все очарование дамских ножек. Припухшие и покрасневшие коленки еще можно и даже нужно прикрыть от холода и мужских взглядов теплой юбкой. Но походка! Куда девается легкость и полет в каждом шаге? Где изящество и грация богини, спустившейся с небес и осчастливившей своими стопами земную твердь? А выражение лица? Это ведь только в сказках доброго датчанина Андерсена Русалочка улыбалась принцу, когда ее свеженаколдованные ножки ступали по земле, как по лезвиям острых ножей. В жизни все происходит совсем не так.

Тяжелая поступь, напряженное выражение лица, страдальческие гримасы при каждом неловком шаге, мученический взгляд – кого все это украсит?

Обиднее всего то, что приступы болей, так называемые ревматические атаки, чаще всего посещают нас весной и осенью, в самые благодатные для влюбленностей и ухаживаний времена года. Да что там говорить о красоте, болезнь она и есть болезнь, никого краше не делает. И главное, это ведь очень коварное заболевание, оно не возникает само по себе, его вызывают другие болезни и их тоже надо лечить в первую очередь. А последствием ревматизма может стать ревмокардит. Кстати, по результатам исследований клинической картины болезни и смерти Вольфганга Амадея Моцарта, проведенных австрийскими учеными, великий композитор скончался в столь ранние годы именно от ревматизма.

Причины возникновения

Причины связаны преимущественно с бета-гемолитическим стрептококком группы А. В пользу этого положения свидетельствует наиболее частое развитие ревматизма после стрептококковой инфекции – ангины, фарингита, скарлатины.

Клиническая картина

Изменчива и зависит от остроты процесса, количества рецидивов болезни, числа пораженных органов и систем, предшествующего лечения, условий жизни больного и сопутствующих заболеваний. Проявляется ревматизм поражением сердца, суставов, реже – нервной системы. Наиболее выраженными симптомами при остром ревматизме являются стойкое

увеличение СОЭ, боль в суставах, усиливающаяся при движениях и пальпации, кожа над пораженными суставами краснеет и становится горячей, повышается температура. Объем движений в суставах снижен. Пропадает аппетит.

Часто встречается вялое течение болезни, когда все вышеуказанные симптомы присутствуют, но выражены слабо.

При отсутствии лечения возможно ревматическое поражение различных органов, в первую очередь сердца, сосудов и почек.

Отличным средством для того, чтобы облегчить существование в период острого приступа ревмоатаки и для профилактики, станут настойка и масло.

Как лечить ревматизм золотым усом

- Измельчите 1 зрелый горизонтальный побег каллизии, залейте его 1 л водки, дайте настояться в течение 3 суток в темном месте. Процедите. Используйте в виде компрессов 1 раз в сутки на ночь.
- Возьмите стебель длиной не менее 10 см и несколько листьев каллизии. Измельчите и отожмите сок. Жмых подсушите, залейте 1–1,5 стаканами оливкового масла. Дайте настояться в течение 10–12 дней. Процедите, добавьте свежесжатый сок 2–3 листьев растения, тщательно перемешайте. Получившимся маслом растирайте пораженные суставы утром и вечером в течение 10 дней.

Внимание! Ревматизм – болезнь серьезная, чреватая, как вы уже поняли, тяжелыми осложнениями, поэтому лечение золотым усом может быть только **вспомогательным средством**. Основное лечение вам должен назначить врач-ревматолог.

Остеохондроз и радикулит

Здравствуйтесь, уважаемая Анастасия Николаевна!

Недавно у моего внука стала болеть поясница. Сперва мы над ним подшучивали: что же ты, такой молодой, словно старичок все за спину держишься? Он тоже отшучивался в ответ, но боли не проходили, и пришлось ему идти к врачу. Доктор поставил диагноз: радикулит. Дома у нас все очень удивились: внуку всего 23 года, тяжелой работой он не занимается, учится в институте. Климат у нас хороший, теплый, живем мы, как в песне поется, «у самого Черного моря», в Новороссийске. С чего бы у мальчика вдруг «завелся» радикулит? Лично я вообще всегда был уверен: эта болезнь

бывает у пожилых людей или у тех, кто поясницу застудил или тяжелой физической работой долгое время занимался. А так, вроде, и неоткуда ему взяться, радикулиту-то!.. Может, ошиблись врачи? Анастасия Николаевна, я понимаю, что лечиться внуку надо, но, надеюсь, пока он может обойтись без «серьезных» лекарств, ведь наверняка существуют какие-то народные методы лечения? Расскажите, пожалуйста, о таких методах!

В. К. Проклов, пенсионер, Новороссийск

Причины возникновения

Радикулит – наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга, – так называемые корешки спинного мозга. Самая частая причина радикулита – заболевание позвоночника (остеохондроз), при котором межпозвоночные хрящевые диски утрачивают эластичность и сдавливают корешки. В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли. Образующиеся вследствие этого выступы при физической нагрузке оказывают давление на нервные корешки и вызывают боли. Резкие движения (поворот туловища, головы), спазмы мышц спины при травме, переохлаждение тела, интоксикация могут вызвать то же явление.

Клиническая картина

Наиболее характерные проявления радикулита – боли по ходу пораженных нервных корешков и образованных из них нервов, нарушение чувствительности, иногда двигательные расстройства.

Обычно заболевание развивается остро, но во многих случаях переходит в хроническую форму с периодическими обострениями. В зависимости от места поражения нервных волокон выделяют различные формы радикулита. Наиболее распространен *пояснично-крестцовый радикулит*, при котором боли локализуются в пояснично-крестцовой области, ягодице с отдачей в бедро, голень, стопу. Боль усиливается при движении, поэтому больной избегает резких движений. В постели больной, чтобы уменьшить боль, обычно сгибает ногу.

Пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв, называют *ишиасом*. При ишиасе боль распространяется по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задненаружную поверхность бедра и голени, пятку);

сопровождается ощущениями похолодания ноги, онемения кожи, «ползания мурашек».

При *шейно-плечевом радикулите* боль отмечается в затылке, плече, лопатке, усиливается при повороте головы, движении рукой, кашле. В тяжелых случаях ощущается онемение, жжение и покалывание в коже руки; нарушается чувствительность.

Грудной радикулит встречается довольно редко и проявляется болями в межреберных промежутках, усиливающимися при движении.

Лечение проводит врач; оно направлено в основном на устранение причин радикулита. Наряду с обезболивающими средствами широко применяют физиотерапевтические процедуры, лечебную гимнастику, вытяжение позвоночника. Самостоятельное применение тепловых процедур и обезболивающих средств недопустимо, поскольку боли в пояснице могут быть вызваны не только радикулитом, но и другими заболеваниями, при которых применение тепла противопоказано. При использовании средств народной медицины это нужно учитывать. Болезнь излечивается трудно, и чаще всего человеку приходится приспособляться к ней. При обострениях радикулита рекомендуется постельный режим.

Из домашних средств в этот период следует пользоваться лекарственными растениями, оказывающими в основном болеутоляющее действие. Из лечебных средств, применяемых при радикулите, значительная часть представлена мазями и растираниями. Поэтому важно уметь правильно выполнять эту лечебную процедуру. Руки выполняющего растирание должны быть теплыми. На одну руку налить или положить средство для растирания или мазь. Начинать осторожно поглаживать больное место вверх в течение 10–20 минут, при сильных болях – 5 минут. Следить за наличием на руке втираемой массы, чтобы не проводить по больным местам сухой рукой. При отсутствии на руке мази брать новую порцию.

Как лечить остеохондроз и радикулит золотым усом

- Мелко нарежьте 40 колен золотого уса, залейте 0,5 л водки и настаивайте 3 недели в темном прохладном месте. Периодически взбалтывайте. Готовую настойку процедите. Наружно применяйте в виде компрессов и растираний. Попутно принимайте внутрь – 3 раза в день по 1 ст. ложке за час до еды.

Большую помощь могут оказать массажи. Или вот, например, Мария Григорьевна Полежаева из Ижевска советует при остеохондрозе в первую очередь избавиться от пышной, высокой подушки. От нее, по ее мнению,

происходят все наши беды с позвоночником. Лежа на боку, мы во сне непроизвольно напрягаем мышцы шеи, чтобы голова не слишком утопала в пуховом изобилии. В результате шея не отдыхает, а, наоборот, всю ночь находится в напряжении. Если заснуть совсем без подушки не получается, замените ее хотя бы на более плоскую и жесткую. Сама Мария Григорьевна спит, подкладывая под шею что-то вроде японского валика, уже два года. И болезнь потихоньку отступает.

При остеохондрозе очень важно сочетать лечение с физическими упражнениями, способствующими поддержанию гибкости и подвижности суставов. Академик Николай Амосов, начавший оперировать еще в годы войны, к сорока годам уже страдал этим профессиональным заболеванием хирургов. В одной из своих книг он, описывая свое состояние, говорит, что не мог отвести руки назад, повернуть голову. А для хирурга, оперирующего на сердце, это практически профессиональная смерть.

Подвижность Амосов восстанавливал несколько лет, увеличивая с каждым днем число движений. Оптимальным он назвал тысячу. Тысячу раз ежедневно он максимально возможно отводил руки назад, проделывал вращательные движения, разминал шейный отдел позвоночника. И проводил уникальные многочасовые операции на открытом сердце до конца жизни, а прожил он больше восьмидесяти лет. Вот пример активного долголетия и осознанного подхода к собственному здоровью.

Помимо основного лечения остеохондроза и радикулита, необходимы профилактические меры, чтобы эти заболевания не возникли. Существует большой комплекс физических упражнений, их нужно выполнять, даже если у вас нет болезни.

Заболевания уха, горла, носа

Отит

У моего сына (17 лет) недавно был отит, боль была сильная, гной тек, температура до 39 градусов поднялась. Он пошел в нашу поликлинику к отоларингологу, а там какая-то старая гримза прочитала ему нотацию, что без шапки ходить нельзя и полчаса зачем-то учила, как правильно сморкаться. Выписала антибиотики, а у него аллергия почти на все виды антибиотиков. Подруга посоветовала делать компрессы с золотым усом. Принесла несколько листочков. Я стала ему делать. Сначала было больно, но он терпел. Через два дня ухо прошло.

Дай Бог здоровья тому человеку, который открыл свойства этого лечебного растения и рассказал о них людям, и вам спасибо, что пишете об этом, книги издаете.

Мария Константиновна Мицевич, Выборг

Вообще-то, Мария Константиновна, острый отит (острое воспаление среднего уха) и вправду лечат антибиотиками, так как болезнь может вызвать очень серьезные осложнения. К врачу идти нужно непременно, врач должен выпустить гной из уха, чтобы он не пошел дальше, во внутреннее ухо, что может вызвать образование абсцесса, поражение костей черепа и менингит. И нотации врач читала правильно, так как переохлаждение может вызвать воспаление, и сморкаться тоже нужно правильно, ведь ухо и нос – сообщающиеся сосуды, если сморкаться неправильно, то слизь из носа может попасть в ухо, возникнет отит.

Причины возникновения

Инфекции, переохлаждение. Вызвать заболевание может попадание гноеродных микробов в барабанную полость при насморке, гриппе, скарлатине. Чаще всего это происходит на фоне общего ослабления организма и снижения иммунитета.

Клиническая картина

Появляются боли в области уха, усиливающиеся при пальпации в области мочки; гнойные выделения из уха, повышение СОЭ, повышенная температура. Боли могут отдавать в виски, затылок, шею, область плеч и спины; возможна сопутствующая сильная головная боль. Слух снижается, чувствуется заложенность в ухе.

При отсутствии лечения болезнь быстро прогрессирует, переходя на здоровое ухо. Возможны поражение лицевого нерва, прободение барабанной перепонки, лабиринтит, менингит, сепсис, ухудшение и даже полная потеря слуха.

Как лечить отит золотым усом

- Возьмите достаточно большой (не менее 5 см) лист каллизии, разотрите, отожмите сок. Смоченный свежесожатым соком тампон вкладывайте в ухо на ночь. Можно сочетать с согревающим компрессом. При хронических отитах рецепт используйте 2–3 раза в год.
- Пейте настой каллизии по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс – не более 10–12 дней.

Ангина

Здравствуйте, Анастасия Николаевна! Мой маленький внук часто простужается. Да что там часто! Стоит ему несколько дней походить в детский садик, и готово – у него или ангина началась, или кашель, или вообще голос «сядет» так, что он может разговаривать только шепотом. Егорке всего 4 года, и мы не хотели бы пичкать его таблетками. Может, есть какие-то простые и доступные средства, которые можно использовать вместо лекарств? Пробовали лечить его травами, но от травяных отваров и настоев внука тошнит, он плачет, отказывается ими лечиться. Доктор сказал, что у некоторых людей бывает такая реакция на травы, и заставлять ребенка их пить или полоскать ими горло нельзя ни в коем случае. Как нам быть?

Валерия Семеновна Багрова, Мариуполь

Лечиться травами все-таки лучше, чем синтетическими препаратами, травы ближе человеческому организму и лучше им усваиваются. Лечить ангину с помощью золотого уса можно, но лучше это делать в дополнение к лечению другими травами, так как золотой ус – это мощный биостимулятор, а ангина требует лечения не только общего, но и противомикробного.

Причины возникновения

Ангину часто считают простудным заболеванием, но таковым ее можно назвать только условно. Это принято считать, что она возникает, если человек промок под холодным дождем или застудил горло, съев слишком много мороженого. На самом деле ангина, или острый тонзиллит, – инфекционное заболевание. Непосредственная причина – внедрение микробов (в основном стрептококка и золотистого стафилококка) в небные миндалины.

Если организм не ослаблен, то болезнь возникнет только от очень большого количества микробов.

Поспособствовать заболеванию могут переутомление, стресс, авитаминоз, недосыпание, ведь все это снижает сопротивляемость организма.

Клиническая картина

Острый тонзиллит начинается с головной боли, ломоты во всем теле. Вскоре появляются чувство неловкости при глотании, а затем и боль в горле.

Обычно уже через несколько часов температура повышается до 38–39 °С, общее состояние ухудшается, слабость усиливается.

Нёбные миндалины приобретают ярко-красную окраску, увеличиваются в размерах, затрудняя глотание.

Нередко остро начавшаяся ангина принимает вялое, затяжное течение, болезнь переходит в хроническую форму.

Люди, страдающие хроническим тонзиллитом, часто болеют гриппом, острыми повторными ангинами, заболеваниями верхних дыхательных путей. Миндалины у них увеличенные, рыхлые, отечные, нередко в них образуются гнойные пробки. Постоянно увеличенные лимфатические узлы во время обострения становятся болезненными. Хронический тонзиллит особенно опасен тяжелыми осложнениями.

Наиболее острым течением болезни бывает при **фолликулярной ангине**. На поверхности нёбных миндалин появляется белесовато-желтый налет или пузырьки – фолликулы, которые при слиянии образуют гнойники.

В этом случае заболевание начинается с резкого повышения температуры, озноба, сильной боли в горле, очень часто бывает расстройство желудка. У пожилых людей возникает головная боль, при высокой температуре появляются боли в сердце.

Помощь при ангине не терпит отлагательств. Лечение назначает врач, но облегчить течение болезни и обезопасить себя от осложнений может и сам больной.

Как лечить ангину золотым усом

- Натрите на мелкой терке хрен, отожмите сок, смешайте пополам с водой, дайте отстояться и процедите. Добавьте 1 ст. ложку сока каллизии. Разбавленным водой соком полощите горло.
- Смешайте соки моркови и золотого уса, взятые в равной пропорции, разведите пополам с водой, добавьте 1 ст. ложку меда. Полощите горло.
- Мелко нарежьте 2 головки чеснока, добавьте 2 ст. ложки сухих измельченных цветов бузины черной, 3 ст. ложки меда, залейте 3 стаканами кипящей воды, дайте настояться, укутав, 1 час, процедите и добавьте 1 ст. ложку сока каллизии. Пейте по $\frac{1}{4}$ стакана каждый час. Очень хорошее, действенное средство, оказывающее потогонный, противовоспалительный, жаропонижающий эффект.
- Смешайте в равной пропорции сок лука, сок золотого уса и мед. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

- Возьмите 1 ст. ложку измельченного корня алтея и 1 ст. ложку измельченного листа каллизии, залейте 0,5 л холодной воды, доведите до кипения, кипятите на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, дайте настояться, укутав, 2 часа, процедите. Для полоскания берите слегка теплый настой.
- Залейте 4 ч. ложки измельченного листа шалфея, собранного с верхушками стеблей во время цветения, 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, добавьте 1 ст. ложку сока золотого уса. Полощите горло 3 раза в день.
- Залейте 4 размельченных сухих или свежих листа подорожника 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, затем добавьте 1 ст. ложку сока золотого уса. Можно добавить 1 ч. ложку меда. Полощите настоем горло. Каллизия усилит заживляющее действие подорожника, особенно полезно такое полоскание при фолликулярной ангине.
- Хороший эффект дает полоскание горла отваром сухих ягод черники (100 г ягод на 0,5 л воды) с добавлением сока каллизии.

Насморк (ринит)

Говорят, если насморк лечить, он пройдет за неделю, а если не лечить, то за 7 дней. В этой присказке, безусловно, есть большая доля правды. Но есть и несколько хитрых приемов, которые помогут вам с насморком все-таки справиться поскорее, а не терпеть его покорно из раза в раз.

Причины возникновения

Насморк – это воспаление слизистой оболочки носа. Воспалиться слизистая может от переохлаждения, инфекции, аллергии.

Клиническая картина

Признаки насморка знакомы всем: жжение и щекотание в носу, чихание, заложенность носовых проходов. Иногда сопровождается головной болью.

Как лечить насморк золотым усом

- Залейте 1 ст. ложку листьев золотого уса 1 стаканом кипятка, дайте настояться 3 часа, процедите и принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день до еды.
- 15 суставчиков золотого уса (суставчики должны быть фиолетового цвета) залейте 1 л водки и дайте настояться в темном месте в течение 2 недель.

Принимайте по 10 капель с водой до еды. Внимание! Маленьким детям такое лечение запрещено!

- Смешайте 1 ст. ложку свежевыжатого морковного сока, 1 ст. ложку оливкового или какого-нибудь другого растительного масла (предварительно лучше прокипятить его на водяной бане). Добавьте 1 ст. ложку сока золотого уса. Можно добавить 1 каплю чесночного сока. Закапывайте в каждую ноздрю по несколько капель 3–4 раза в день.
- Смешайте по 1 ч. ложке сока каллизии, сока каланхоэ и меда. Смесь запейте настоем зверобоя. Очень сильное средство, помогающее при заложенности носа.
- Смешайте 10 капель настойки каллизии и 20 капель настойки эвкалипта (можно купить в аптеке), разведите смесь в четверти стакана воды. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Смешайте масло каллизии и масло зверобоя в равных пропорциях. Как готовить масло каллизии, вы уже знаете (см. с. 49), а зверобойное масло готовят так: 20–30 г свежих измельченных цветков с некоторой частью листьев залить 1 стаканом прокипяченного на водяной бане растительного масла, настаивать 3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая. Затем масло процедить и хранить в холодильнике. Смесь масла каллизии и зверобоя закапывайте теплой по 3–4 капли в каждую ноздрю. После закапывания потрите крылья носа.
- Залейте 1 ст. ложку травы огородной мокрицы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите, добавьте 1 ст. ложку золотого уса. Втягивайте раствор носом, а потом прочищайте нос. Процедуру проделывайте несколько раз в день.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Сердечные аритмии

Причины возникновения

В нормальных условиях число и последовательность сердечных сокращений обусловлены импульсами, идущими от синусового узла сердца. Синусовый же узел тесно связан с экстракардиальными нервами и подвергается различным влияниям – термическим, химическим и гормональным. В результате этих влияний частота сердечных сокращений и ритм сердечной деятельности могут нарушаться. Так возникают различного рода сердечные аритмии практически при всех органических заболеваниях сердца.

Клиническая картина

Усиленное или замедленное сердцебиение (тахикардия или брадикардия), неприятные ощущения в области сердца, одышка, головокружение, слабость, чувство страха, тревоги.

При отсутствии лечения возможны более тяжелые нарушения сердечной деятельности, вплоть до инфаркта миокарда.

Как лечить аритмии золотым усом

- Возьмите 14–15 суставчиков растения, измельчите, залейте 0,5 л медицинского спирта, настаивайте в темном прохладном месте в течение 14 дней, ежедневно взбалтывая. Процедите. В стакан прохладной кипяченой воды капайте по 15–20 капель готовой спиртовой настойки и принимайте 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 10 дней. Повторить курс можно не ранее чем через 2 недели.

Этот препарат также оказывает на организм очищающее действие, укрепляет капилляры и сосуды.

Внимание! Ограничиваться лечением сердечных аритмий только с помощью спиртовой вытяжки золотого уса не следует, этот вид заболеваний требует неременной консультации и наблюдения врача.

Кроме того, нарушения сердечной деятельности потребуют от вас строгого соблюдения определенных правил питания и образа жизни. Прежде всего, вы должны разумно построить свой режим дня: при сердечных заболеваниях ни в коем случае нельзя переутомляться.

Лет шесть назад у меня был очень трудный период в жизни, работать приходилось по 15–16 часов в сутки, да дом, да семья... Через три месяца такой жизни я уже с утра просыпалась усталой. Кое-как вставала, через силу начинала заниматься необходимыми делами и уже к середине дня буквально валилась с ног. А вечером не могла заснуть – стоило лечь в постель, как в голове начинали вертеться разные мысли, одна печальнее и страшнее другой. Еще спустя месяц начались сильные головокружения, как-то нехорошо стало постукивать сердце. Так, постепенно, я дошла до того, что начала плакать, – иду по улице и тихо реву, потому что сил идти нет! Ноги не двигаются, голова кружится и слабость такая, что хочется лечь на горячий асфальт (июль как раз был в разгаре), закрыть глаза и не двигаться... Пришлось идти к врачу.

Как только я поведала доктору о своих проблемах, он тут же сделал мне кардиограмму и поставил диагноз: синусовая тахикардия. Потом был долгий

и тяжелый курс лечения и период вынужденного бездействия. Когда все вроде бы наладилось, на прощание мне доктор сказал: «Имейте в виду, если вы не будете щадить себя и не научитесь разумно организовывать свои рабочие нагрузки, болезнь будет возвращаться снова и снова». Год я чувствовала себя прекрасно, а следующим летом все повторилось сначала. Опять весной пришлось очень много работать, опять начались слабость, головокружение, «перебои» в сердце; снова пришлось повторять курс лечения. Этот рецидив научил меня относиться к своему сердцу с вниманием – очень уж не хотелось каждый год становиться беспомощной полукалекой, хотя бы и на время. Теперь любое серьезное дело я начинаю с распланирования: что и сколько могу сделать за день, когда необходимо дать организму отдых, какими травами, витаминами и минералами следует поддержать сердце, чтобы оно без потерь перенесло предстоящие нагрузки.

Кстати, во время болезни аппетит у меня не портился – напротив, я, обычно сдержанный в еде человек, вдруг начинала сметать со стола все подряд да еще и в перерывах между едой успевала перехватить пару-другую бутербродов, пирожков или пирожных. Причем хотелось именно жирного, копченого, сладкого – того, что, как правило, я всегда ограничивала в своем рационе. Разумеется, подобные гастрономические излишества значительно ухудшали деятельность моей и так страдающей сердечной мышцы. Учитывая собственный печальный опыт, хочу дать вам еще один совет: если вы страдаете сердечными заболеваниями, сократите до минимума в своем рационе такие продукты, как мясо, колбасные изделия, сливочное масло, сахар и сладости, мучные изделия. А вот продуктов, богатых микроэлементами (медь, йод, хром, магний, кальций), на вашем столе должно быть вдоволь. Необходима организму и клетчатка, которой богаты все овощи и фрукты. Употребление соли необходимо минимизировать (ее вполне можно заменить лимонным соком).

И постарайтесь не нервничать! Ведь давно известно, что «все болезни – от нервов», а сердце наше особенно чувствительно к стрессам. Если сегодня с утра жизнь вдруг не заладилась, улыбнитесь вопреки обстоятельствам и вспомните мудрое замечание царя Соломона: «Все проходит, пройдет и это». Если не везло весь день, все равно улыбнитесь, когда будете ложиться спать, и скажите себе: «Получилось нынче что-то все нехорошо. Ну да ладно, нехороший день прошел!» Так часто говорил мой дед, который и в 89 лет сохранял ясный ум и всегда пребывал в добродушном настроении.

Гипертоническая болезнь

Уважаемая Анастасия! Как недавно оказалось, у меня гипертония. Я пишу «оказалось», потому что я действительно не знала, что она у меня есть, я ее не чувствую. А тут пошла проверяться по-женски, мне давление померили и ахнули 180/90. На второй раз то же самое. Отправили к другому врачу. Мне выписали энап-НЛ и ксанакс, так как считают, что давление на нервной почве у меня подскакивает, но это сильные лекарства. Я не хочу их принимать. Соседка говорит, попробуй попить чего-нибудь полегче, например золотой ус. Книгу вашу принесла об этом растении. Я почитала, но ничего не нашла. Хочу узнать, можно ли принимать золотой ус при повышенном давлении и как. А может, лучше ничего не принимать, ведь жила же я с этим высоким давлением и ничего не замечала, не лечилась?

Ольга, Санкт-Петербург

Причины возникновения

Главная причина гипертонии – сужение кровеносных сосудов, которое приводит к спазму артериальных сосудов и повышению давления. Провоцировать болезнь могут нарушение функций почек и эндокринных желез – гипофиза, надпочечников, половых желез, щитовидной и поджелудочной желез. Иногда возникновение гипертонической болезни связывают с нервно-психическим перенапряжением, повышенным порогом тревожности. Гипертония часто является следствием генетической предрасположенности. Способствуют возникновению заболевания атеросклероз, травмы мозга, климакс, беременность.

Различают две формы гипертонической болезни: длительную, медленно прогрессирующую, и быстро прогрессирующую. Во II и III стадии гипертонической болезни рано развивается атеросклероз коронарных сосудов; коронарная недостаточность и боли в области сердца могут носить постоянный характер. При тромбозе коронарных сосудов развивается инфаркт миокарда.

Клиническая картина

Определяется стадией и формой (начальная и конечная) заболевания. Основные симптомы – головные боли, повышенная утомляемость, головокружения, бессонница, боли в области сердца.

При отсутствии лечения развиваются атеросклероз коронарных сосудов, коронарная недостаточность, стенокардия, кардиосклероз, сердечная астма; в тяжелых случаях могут произойти инфаркт миокарда, мозговой инсульт.

Как лечить гипертонию золотым усом

Рекомендации те же, что и при лечении сердечных заболеваний. Режим дня и диета также схожи. Кроме того, необходимо помнить, что гипертоническая болезнь требует постоянного медицинского наблюдения.

В профилактических целях хорошо употреблять настой каллизии.

- Возьмите один крупный (не менее 20 см) лист каллизии, измельчите, поместите в термос и залейте крутым кипятком. Дайте настояться в течение суток. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером в течение 10 дней. Сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

Внимание! Настой можно пить только в те периоды, когда вы не употребляете спиртовую настойку золотого уса.

Атеросклероз и ишемическая болезнь сердца

Дорогая наша Анастасия Николаевна! Спасибо, что вы ответили на мое первое письмо, где я просила дать совет, как мне наладить отношения с мужем, как побороть депрессию. Я не буду снова к вам приставать с этими проблемами. Сейчас у меня один-единственный к вам вопрос: может ли человек в 21 год (речь идет о моем племяннике) заболеть атеросклерозом? Ему поставили такой диагноз на основании мониторинга сердца. Обратился к врачу, так как часто сердце у него, как он выражается, «замирает». Сказали, что это экстрасистолия, которая вызвана атеросклерозом сосудов. Но какой атеросклероз в 21 год? Он еще ребенок. Ведет вполне здоровый образ жизни, волейболом занимается, давление всегда идеальное. Ему выписали какие-то лекарства, а сестра, когда прочитала аннотацию к этим лекарствам, в ужас пришла – там столько побочных эффектов. Зачем ему все это в 21 год?

С уважением, Анна Ильинична Замятина

Причины возникновения

Это наиболее распространенные болезни сердца и сосудов. Атеросклероз – изменения сосудистых стенок, когда на их внутренних поверхностях появляются известковые и жировые образования – бляшки. Сосуды сужаются, становятся хрупкими, нарушается кровообращение. Для профилактики и ослабления развития этой болезни одних трав недостаточно – нужно обязательно изменить характер питания, по возможности исключив из рациона жирную пищу, что поможет снизить уровень холестерина в крови. Атеросклероз ведет к ишемической болезни сердца, которая

развивается вследствие поражения коронарных артерий сердца и уменьшения притока крови к сердечной мышце.

Клиническая картина

Ишемическая болезнь сопровождается болями за грудиной, аритмией, сердечной недостаточностью.

Как лечить атеросклероз золотым усом

- Приготовьте настойку золотого уса. Для этого нужно измельчить 35 суставчиков каллизии, поместить их в бутылку из темного стекла, залить 1,5 л 70-градусного спирта и настаивать две недели в темном прохладном месте. Перед приемом, за 20 минут до еды, смешайте 1 дес. ложку настойки с 1 ст. ложкой нерафинированного подсолнечного масла, перемешайте и сразу выпейте. Принимать лекарство желательно на голодный желудок – до приема не есть 2 часа. Таким образом нужно провести лечение в течение 10 дней, потом сделать перерыв на 5 дней, снова поприимать настойку с маслом в течение 10 дней, сделать перерыв на 10 дней и опять 10 дней принимать лекарство. Если появятся головокружение и тошнота, то лучше прием препарата прекратить.
- Смешайте в равном соотношении сок золотого уса, сок лука и мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Смесь желательно готовить каждый раз свежую (из расчета на 1 день лечения). Лечение проводите в течение 2 месяцев, после чего сделайте перерыв на 1 неделю и курс повторите.
- Залейте 1 ст. ложку измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 2 часа, добавьте 1 стакан настоя золотого уса (приготовление см. выше – настой для лечения гипертонии). Принимайте по 1–2 ст. ложки 4 раза в день. Это средство хорошо помогает, когда атеросклероз сопровождается головными болями.
- Поместите 20 г сухого измельченного корня девясила в темную бутылку, залейте 100 мл спирта, настаивайте 20 дней в темном месте. Процедите, смешайте пополам со спиртовой настойкой каллизии (см. первый рецепт лечения атеросклероза) и принимайте по 25–30 капель 2–3 раза в день.

Бронхолегочные заболевания

Острый бронхит

Уважаемая Анастасия! Я очень часто болею простудными заболеваниями, бронхитами. Кто болел острым бронхитом, знает, как это мучительно, как

трудно уснуть ночью, кажется, что легкие просто разорвутся от кашля. Я принимаю бронхолитин, но принимать его постоянно ведь нельзя. Подскажите какое-нибудь народное средство, наверняка же люди уже что-то придумали.

Виктор Р., Санкт-Петербург

Причины возникновения

Возбудителями острого бронхита чаще всего являются вирусы (в том числе и гриппозные) с присоединившейся кокковой инфекцией (пневмококк, стрептококк). Может развиваться после вдыхания резко раздражающих газов, при длительном физическом напряжении в условиях низкой температуры воздуха, при гриппе.

Клиническая картина

Может начинаться как воспаление легких дыхательных путей и развивается сразу остро. Появляется одышка, сильная тахикардия, резко повышается температура, кашель может быть несильным. Больной беспокоен, бледен.

При отсутствии лечения могут возникнуть серьезная сердечная недостаточность, увеличение печени, отеки.

Как лечить острый бронхит золотым усом

Лечение каллизией показано только в сочетании с медикаментозным лечением, после того как больному сделаны рентгеновские исследования и поставлен точный диагноз. Надеяться на то, что с болезнью можно справиться с помощью только фитотерапии, не следует.

Для комплексного лечения острого бронхита используют отвар и настой золотого уса (можно чередовать), а также компрессы на основе мази (мазь делается на нутряном жире), растирания теплым маслом золотого уса.

Отвар или настой принимайте 2 раза в день, утром и вечером, по 1 ст. ложке в течение 10–14 дней.

Компрессы делайте на ночь в течение 4–5 первых дней болезни.

Растирания проводите 3 раза в день, после процедуры необходимы тепло и покой как минимум в течение 2 часов.

Можно чередовать компрессы и растирания, но не следует в один и тот же день проводить обе процедуры.

Хронический бронхит

Причины возникновения

Развивается хронический бронхит из острой его формы, не вылеченной вовремя. Причинами могут стать и курение, и постоянное вдыхание загрязненного вредными веществами воздуха, а также часто повторяющаяся ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

Клиническая картина

В начале заболевания появляется одышка, кашель мучает в основном по утрам, потом он возникает спонтанно: утром, днем и ночью, усиливаясь в холодную погоду. С кашлем выделяется много слизи, мокроты. Если не лечить заболевание, то кашель мучает постоянно, по ночам появляется потливость. Даже при небольшом физическом напряжении человек устает. Температура тела может быть нормальной или субфебрильной. Позднее, при дальнейшем развитии болезни, кожа из-за низкого уровня кислорода в крови часто приобретает синий оттенок (цианоз). Осложнениями хронического бронхита являются застойная сердечная недостаточность, острая задержка дыхания, эмфизема легких.

Лечение хронического бронхита золотым усом

Нужно использовать те же рецепты, что и для лечения острого бронхита. Помимо этого помогут следующие рецепты.

- В 1 стакан теплого (почти горячего) молока добавьте 1 ст. ложку сока каллизии и сразу выпейте. Это нехитрое домашнее средство хорошо помогает для выведения мокроты из организма.
- Залейте 50 г изюма 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите, влейте в настой 3 ст. ложки сока лука и 2 ст. ложки сока золотого уса, размешайте. Выпейте небольшими глотками в 1 прием, желательнее на ночь.
- Возьмите по 1 ст. ложке цветков ромашки, мать-и-мачехи, березы, травы багульника, душицы и залейте смесь 3 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите, траву отожмите. Принимайте по $\frac{x}{3}$ стакана 3 раза в день во время еды.

Трахеобронхит

Причины возникновения

Как правило, сопровождается ряд инфекционных заболеваний, в частности грипп, ангину, корь, коклюш и другие. Может проявляться и как

самостоятельное заболевание, часто в сочетании с насморком, фарингитом, ларингитом, синуситом. В последнем случае вызывается пневмококками и другими микробами, активизировавшимися вследствие нарушения иммунных свойств организма.

Клиническая картина

В начале трахеобронхита возникает ощущение першения или жжения за грудиной, часто появляются насморк и легкая охриплость голоса. Кашель в начале заболевания сухой и болезненный. Через 1–3 дня появляется мокрота и кашель становится значительно легче. Недомогание, слабость, при длительных приступах кашля возможны головокружение, головная боль. Температура невысокая – 37–37,4 °С. В течение 4–7 дней состояние улучшается, кашель становится более редким, но может периодически снова возникать на протяжении нескольких недель.

При отсутствии лечения возможны рецидивы заболевания, возникновение хронической формы.

Лечение трахеобронхита золотым усом

Такое же, как при остром бронхите.

Пища должна быть богата белком, поскольку при отделении мокроты белок активно «уходит» из организма. Количество углеводов в период болезни должно быть минимальным. Помогут быстрее поправиться фрукты, овощи и различные травяные чаи.

Бронхолегочные заболевания

Острый бронхит

Уважаемая Анастасия! Я очень часто болею простудными заболеваниями, бронхитами. Кто болел острым бронхитом, знает, как это мучительно, как трудно уснуть ночью, кажется, что легкие просто разорвутся от кашля. Я принимаю бронхолитин, но принимать его постоянно ведь нельзя.

Подскажите какое-нибудь народное средство, наверняка же люди уже что-то придумали.

Виктор Р., Санкт-Петербург

Причины возникновения

Возбудителями острого бронхита чаще всего являются вирусы (в том числе и гриппозные) с присоединившейся кокковой инфекцией (пневмококк, стрептококк). Может развиваться после вдыхания резко раздражающих газов,

при длительном физическом напряжении в условиях низкой температуры воздуха, при гриппе.

Клиническая картина

Может начинаться как воспаление легких дыхательных путей и развивается сразу остро. Появляется одышка, сильная тахикардия, резко повышается температура, кашель может быть несильным. Больной беспокоен, бледен.

При отсутствии лечения могут возникнуть серьезная сердечная недостаточность, увеличение печени, отеки.

Как лечить острый бронхит золотым усом

Лечение каллизией показано только в сочетании с медикаментозным лечением, после того как больному сделаны рентгеновские исследования и поставлен точный диагноз. Надеяться на то, что с болезнью можно справиться с помощью только фитотерапии, не следует.

Для комплексного лечения острого бронхита используют отвар и настой золотого уса (можно чередовать), а также компрессы на основе мази (мазь делается на нутряном жире), растирания теплым маслом золотого уса.

Отвар или настой принимайте 2 раза в день, утром и вечером, по 1 ст. ложке в течение 10–14 дней.

Компрессы делайте на ночь в течение 4–5 первых дней болезни.

Растирания проводите 3 раза в день, после процедуры необходимы тепло и покой как минимум в течение 2 часов.

Можно чередовать компрессы и растирания, но не следует в один и тот же день проводить обе процедуры.

Хронический бронхит

Причины возникновения

Развивается хронический бронхит из острой его формы, не вылеченной вовремя. Причинами могут стать и курение, и постоянное вдыхание загрязненного вредными веществами воздуха, а также часто повторяющаяся ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

Клиническая картина

В начале заболевания появляется одышка, кашель мучает в основном по утрам, потом он возникает спонтанно: утром, днем и ночью, усиливаясь в холодную погоду. С кашлем выделяется много слизи, мокроты. Если не

лечить заболевание, то кашель мучает постоянно, по ночам появляется потливость. Даже при небольшом физическом напряжении человек устает. Температура тела может быть нормальной или субфебрильной. Позднее, при дальнейшем развитии болезни, кожа из-за низкого уровня кислорода в крови часто приобретает синий оттенок (цианоз). Осложнениями хронического бронхита являются застойная сердечная недостаточность, острая задержка дыхания, эмфизема легких.

Лечение хронического бронхита золотым усом

Нужно использовать те же рецепты, что и для лечения острого бронхита.

Помимо этого помогут следующие рецепты.

- В 1 стакан теплого (почти горячего) молока добавьте 1 ст. ложку сока каллизии и сразу выпейте. Это нехитрое домашнее средство хорошо помогает для выведения мокроты из организма.
- Залейте 50 г изюма 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите, влейте в настой 3 ст. ложки сока лука и 2 ст. ложки сока золотого уса, размешайте. Выпейте небольшими глотками в 1 прием, желательно на ночь.
- Возьмите по 1 ст. ложке цветков ромашки, мать-и-мачехи, березы, травы багульника, душицы и залейте смесь 3 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите, траву отожмите. Принимайте по $\frac{x}{3}$ стакана 3 раза в день во время еды.

Трахеобронхит

Причины возникновения

Как правило, сопровождается ряд инфекционных заболеваний, в частности грипп, ангину, корь, коклюш и другие. Может проявляться и как самостоятельное заболевание, часто в сочетании с насморком, фарингитом, ларингитом, синуситом. В последнем случае вызывается пневмококками и другими микробами, активизировавшимися вследствие нарушения иммунных свойств организма.

Клиническая картина

В начале трахеобронхита возникает ощущение першения или жжения за грудиной, часто появляются насморк и легкая охриплость голоса. Кашель в начале заболевания сухой и болезненный. Через 1–3 дня появляется мокрота и кашель становится значительно легче. Недомогание, слабость, при длительных приступах кашля возможны головокружение, головная боль.

Температура невысокая – 37–37,4 °С. В течение 4–7 дней состояние улучшается, кашель становится более редким, но может периодически снова возникать на протяжении нескольких недель.

При отсутствии лечения возможны рецидивы заболевания, возникновение хронической формы.

Лечение трахеобронхита золотым усом

Такое же, как при остром бронхите.

Пища должна быть богата белком, поскольку при отделении мокроты белок активно «уходит» из организма. Количество углеводов в период болезни должно быть минимальным. Помогут быстрее поправиться фрукты, овощи и различные травяные чаи.

Бронхиальная астма

Причины возникновения

Аллергия на различные вещества, употребление которых вызывает приступы удушья. Аллергенами могут быть всевозможные виды пыли, шерсть животных, плесневые грибки, цветочная пыльца, химические вещества и т. д. У детей часто аллергенами бывают пищевые вещества. Иногда астма возникает при хронических заболеваниях бронхов и легких и объясняется повышенной чувствительностью к бактериопротеинам микробной флоры дыхательного аппарата больного.

Клиническая картина

Приступы возникают остро, чаще ночью. Резко затрудняется дыхание, особенно выдох. Дыхание свистящее, хриплое. Грудная клетка расширена, вздута, подвижность ее ограничена. Кашель во время приступа сухой и мучительный. Приступы чаще развиваются в сырую холодную погоду. Кроме острых приступов, могут наблюдаться длительные тяжелые астматические состояния, когда нетяжелый приступ длится на протяжении нескольких дней. Больной ощущает постоянную нехватку воздуха. Иногда астма протекает без явных острых приступов, но с другими аллергическими реакциями (крапивница, хронический насморк и чихание и пр.).

Лечению поддается очень тяжело и, как правило, не излечивается окончательно. Но, если не принимать необходимых мер, астма может привести к эмфиземе легких и в дальнейшем к сердечной недостаточности.

Как лечить бронхиальную астму золотым усом

Возьмите 40–45 междоузлий каллизии, измельчите их в стеклянной или керамической посуде, залейте 1,5 стакана водки. Настаивайте в темном теплом месте в течение 10 дней, периодически взбалтывая. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 дес. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день. Можно употреблять постоянно.

Больным астмой очень важно соблюдать в доме чистоту, ежедневно делать влажную уборку и стараться избегать любых провоцирующих астму влияний.

Питание необходимо строго сбалансированное. Прежде всего из рациона необходимо исключить продукты, на которые часто наблюдается аллергическая реакция: шоколад, цитрусовые, помидоры, дыни, персики и абрикосы, чернослив, курагу, различные ягоды; безусловно, надо постараться обходиться без специй, кофе.

Часто приступы астмы провоцируют стрессы, поэтому постарайтесь соблюдать «принцип Карлсона»: «Спокойствие, только спокойствие!».

Принято считать, что любой астматический приступ может закончиться смертью больного. На самом же деле смертельные исходы при астме крайне редкое явление, и причиной таких исходов чаще всего становится паника, охватившая человека во время приступа. Именно неконтролируемый страх, ужас смерти вызывает в таких случаях острую сердечную недостаточность, которая часто и является причиной летального исхода.

А еще очень важны ваши личные взаимоотношения с этой болезнью. У меня есть подруга, которая страдает астмой вот уже 15 лет. Это не мешает ей активно работать, растить детей и ездить с нами в походы. И сегодня я часто вспоминаю: побережье Черного моря, июль, жара соответствующая; мы идем с рюкзаками вдоль морского прибоя, тяжело всем ужасно. И Лариса (эта самая моя подруга) идет с нами наравне. Да еще нашу сумку с кухонной утварью тащит! И смеется: «Видел бы меня сейчас мой врач!» К счастью, не видел. Она сумела найти общий язык со своей болезнью, она ее не боялась! «Это пусть моя астма меня боится! – часто говорит она. – А я буду жить и радоваться жизни!» И живет. И радуется.

Воспаления почек

Пиелонефрит

У меня пиелонефрит обнаружили случайно: когда в институт поступала, нужно было медицинскую справку принести из поликлиники. Всех врачей

прошла без проблем, а анализ мочи – плохой, белка 0,33, слизь, лейкоциты. Пересдавала три раза, но анализы не улучшились, меня к урологу отправили, делали рентген, УЗИ, анализы на реакцию Зимницкого, потом к нефрологу отправили. И поставили диагноз – пиелонефрит, причем хронический, так все эти обследования уже год тянулись, а улучшений в анализах не было. Но при этом я себя чувствовала нормально, никаких болей, отеков, давление в норме. В общем, я лечиться не стала. А через пять лет забеременела, к гинекологу пошла, она говорит, что мне надо на сохранение, так как опять-таки анализы отвратительные и вообще лучше не рожать. Я перепугалась, но аборт решила не делать. Вот теперь хожу и тряусь от страха. А вдруг ребенок больной родится или со мной что случится? Не подскажете, какие народные средства есть, чтобы вылечиться и ребенка сохранить?

Ковалева Галина, Санкт-Петербург

Причины возникновения

Вызывается пиелонефрит чаще всего кишечной палочкой, энтерококками, стрептококками, иногда стафилококками. Инфекция заносится из мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Часто возникает на фоне нарушения оттока мочи при урологических заболеваниях, беременности, сахарном диабете.

Клиническая картина

Обострение заболевания сопровождается лихорадкой и явлениями общей интоксикации – недомоганием, головной болью, болями в мышцах, в пояснице. Боли могут отдаваться в пах или внутреннюю поверхность бедра. Доколачивание по поясничной области обычно вызывает болезненные ощущения. Обострения сменяются периодами затихания. При отсутствии лечения пиелонефрит приобретает затяжной характер, в результате чего развиваются истощение, анемия, гипертоническая болезнь.

Лечение пиелонефрита – прежде всего антибактериальное, и только потом – фитотерапия.

Как лечить пиелонефрит золотым усом

- Измельчите 1 лист каллизии (длина не менее 20 см), залейте 1 л горячей воды, закройте, укутайте посуду и настаивайте сутки. Процедите отвар. Принимайте по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день. Перед употреблением подогревайте на водяной бане. Курс лечения – 10 дней. Повторить курс можно через 2 недели.
- Возьмите 10–15 листьев каллизии, измельчите их, залейте 3 л горячей воды, укутайте, дайте настояться в течение суток. Процедите и добавьте в ванну,

которую вы собираетесь принимать. Ванна не должна быть слишком горячей, находиться в ней надо не дольше 10–15 минут.

- Ванну с настоем каллизии хорошо принимать ежедневно перед сном. После процедуры необходимы тепло и покой на протяжении как минимум 2–3 часов.

Можно совмещать прием золотого уса с другими растениями. Например, замечательное действие могут оказать два следующих средства.

- Возьмите 2 ст. ложки листьев брусники, залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут. Снимите с огня и добавьте 1 ст. ложку сока каллизии. Пейте по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.
- Положите в термос 1 ч. ложку цветков василька, заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 8 часов, процедите, добавьте к настою 1 ст. ложку сока каллизии. Принимайте по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Такой настой снижает температуру, уменьшает боль и воспаление.

Подобным же образом с помощью золотого уса можно лечить многие заболевания мочевыводящей системы (цистит, мочекаменную болезнь, хроническую почечную недостаточность).

Разумеется, нельзя при заболеваниях подобного рода забывать о диете. Рекомендации здесь дать трудно, при каждом конкретном заболевании необходимо составлять свой отдельный рацион. Единственный общий совет: старайтесь избегать шоколада, кофе, пряностей, жареного, острого и соленого. Полезно теплое обильное питье (не менее 2 л жидкости в сутки), и лучше, если это будут травяные чаи, отвары, настои.

Гломерулонефрит

Причины возникновения

Гломерулонефрит чаще всего возникает после перенесенных ангин, ОРВИ, скарлатины, дифтерии и других инфекционных заболеваний. При гломерулонефрите воспаление проходит в почечных клубочках, а не в почечных чашечках, как при пиелонефрите. Гломерулонефрит чаще всего поражает детей и молодых людей, но может развиваться и в более позднем возрасте.

Клиническая картина

Появляются отеки, повышается давление, в анализах мочи находят белок и эритроциты, количество мочи снижается, иногда даже мочеиспускание совсем

прекращается. Если гломерулонефрит не лечить, то со временем он перерастет в хроническую стадию и может привести к почечной недостаточности.

Как лечить гломерулонефрит золотым усом

- Залейте 1 ст. ложку травы вереска 0,5 л кипятка, настаивайте 8 часов, процедите и добавьте 2 ст. ложки сока каллизии. Принимайте по 100 мл 3 раза в день до еды.
- Залейте 3 ст. ложки семян моркови 1 л кипятка, настаивайте ночь, процедите, добавьте 1 ст. ложку сока золотого уса и принимайте в теплом виде по 0,7 стакана 4-6 раз в день натощак. Средство хорошо помогает при отеках, уменьшении суточного объема мочи.
- Смешайте в равных пропорциях сок тыквы и сок золотого уса. Принимайте по 0,5 стакана в день.
- Приготовьте отвар из листьев каллизии, листьев земляники, цветков календулы, корня одуванчика, корня солодки голой. Все растения нужно взять в равных пропорциях. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом холодной кипяченой воды, поставьте на слабый огонь и доведите до кипения, держите на огне 10 минут, затем снимите и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Если гломерулонефрит сопровождается повышенным артериальным давлением, но при отеках такой отвар лучше не принимать.

Геморрой

Здравствуйте, Анастасия Николаевна! Я долгое время страдаю геморроем, а к врачу обратиться стесняюсь. Что поделаешь, наше поколение вырастили таким вот стеснительным, мы о многом и среди друзей сказать слух не решаемся, а уж постороннему человеку!.. Умом, конечно, понимаешь, что посторонний человек – доктор, врач, ему обо всем не только можно, но и нужно сказать, а язык не поворачивается...

И вот решила я спросить у вас совета: как можно вылечить эту болезнь народными средствами? Конечно, и вам мне не очень-то удобно писать об этом, но ведь написать всегда легче, чем устно задать вопрос. И еще: может, вы напишете об этом в своей книге, а такие же, как я, стеснительные, прочитают и воспользуются вашими советами! А то ведь мучаемся, терпим, а за помощью в поликлинику не идем...

А. Куликова, пенсионерка

Это заболевание знакомо практически всем рожавшим женщинам. Да и тем, кто не знает, что такое родовые потуги, частенько приходится страдать от жжения, зуда, раздражения и трещин в нижнем отделе прямой кишки.

Причины возникновения

Основная причина геморроя – застой крови в кровеносных сосудах и происходящие в связи с этим воспалительные процессы. И отнюдь не всегда причиной этого могут служить чрезмерные физические нагрузки или, наоборот, сидячий образ жизни. Вредно сидеть на холодном – сосуды сужаются, но и на горячем сидеть не менее вредно – кровь активно приливает к органам таза, а с оттоком сосуды не справляются. Вредно вообще долго сидеть без движения. Постоянное ношение столь широко рекламируемых сейчас гигиенических прокладок также не лучшим образом сказывается на женском здоровье. Плохо пропуская воздух, они создают на слизистой парниковый эффект, практически служат компрессом. Так что сегодняшние любительницы ежедневных прокладок рискуют в будущем плавно перейти на подгузники.

Клиническая картина

Зуд, ощущение инородного тела в области ануса, кровь в кале, запоры, общая слабость, анемия. При затяжном течении – затруднение акта дефекации, выпадение геморроидальных узлов.

Как лечить геморрой золотым усом

Для лечения геморроя нужно использовать масло золотого уса. Готовьте его на основе чистого оливкового масла. Различные суррогаты и салатные смеси, продающиеся в магазинах, не подойдут.

- простерилизуйте 200 г масла на водяной бане. Затем в еще теплое, но не горячее масло опустите два измельченных листа золотого уса (просто порвите их на мелкие кусочки). Настаивайте в теплом и темном месте не менее недели. Если совсем припекло и сил нет ждать и терпеть, приготовьте лечебное масло быстрым холодным способом. В простерилизованное масло выжмите сок двух крупных листьев растения. Его эффективность будет чуть ниже настоящего, но все же достаточно высока.

Получившимся маслом обильно напитайте тампон из ваты, приложите к геморроидальным узлам. Делайте это аккуратно, стараясь не нанести дополнительных травм. Заранее свейте себе теплое многослойное гнездышко.

Вниз положите электрогрелку, установив регулятор на «двоячку», затем подушечку, пуховую или из шерсти, но не синтетическую, застелите это все старенькой простышкой или махровым полотенцем. Синтетики нужно избегать, опасаясь того самого пресловутого парникового эффекта. Теперь устраивайтесь в этом гнезде поудобнее, прикрыв все, что ниже пояса, одеялом. Не забудьте положить поблизости свежий женский журнал или интересную книжку: как минимум полчаса вставать нельзя, а время это нужно провести с максимальной для себя приятностью. Через полчаса уберите тампон и ложитесь спать. Постарайтесь не принимать во сне позу эмбриона, не подгибайте ноги, не укладывайтесь на живот. Лягте на спину, расслабьтесь и представьте себе, как кровь, обогащенная витаминным маслом, свободно растекается по всему телу. Облегчение, если болезнь не запущена, наступит буквально после трех-четырех процедур.

Для тех, кому в принципе противопоказаны тепловые процедуры, существует «холодный» метод лечения.

- Залейте 2 измельченных листа золотого уса 1 л кипятка и настаивайте в термосе не менее 10 часов. Затем жидкость процедите и залейте в формочку для льда. Замороженный настой расколите на мелкие кусочки и подержите их в руках так, чтобы сгладились острые углы осколков. Приложите осколки к геморроидальным узлам. Холод сузит сосуды, успокоит зуд и жжение, а сок подлечит ранки.

Водный настой золотого уса, принимаемый по 2 ст. ложки за полчаса до еды, помогает стабилизировать работу кишечника при **диарее**. А при **запорах** нужно применять заквашенный сок растения пополам со свекольным соком. Пить соковую смесь нужно по половине стакана натощак. Если же запоры становятся привычным явлением, то на вашем столе должны обязательно постоянно присутствовать распаренный чернослив или курага. Эти фрукты, особенно в высушенном виде, – кладовая бесценных для организма человека витаминов, минералов и микроэлементов. Несколько засушенных абрикосов в день защитят вас от инфаркта, а чернослив просто необходим при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Миома

Недавно мне в редакции передали такое письмо.

Здравствуйтесь, Анастасия! Мне 50 лет, климакс пока не начался, но я уже чувствую его приближение: быстрая утомляюсь, начались сбои цикла, часто болит низ живота. Я пошла к гинекологу, сделала УЗИ. И оказалось, что у меня фибромиома, небольшая, всего 1 см, но ведь это опухоль, и как любая

опухоль она может переродиться в злокачественную. Врач говорит, что нужно понаблюдать за опухолью. Подруги говорят, что после климакса она может сама исчезнуть. Я не знаю, кого слушать. Операции я ужасно боюсь, почемуто думаю, что просто умру на операционном столе. У меня с наркозом напряженные отношения. Есть ли народные средства для лечения миомы?

Краснова Ольга, Московская область

Причины возникновения

Миома (фибромиома) – это доброкачественная опухоль из мышечной ткани. Миомы – беда многих женщин от 30 лет и старите. Развивается вследствие гормональных нарушений в организме. После менопаузы фибромиома обычно уменьшается в размерах, иногда полностью исчезает.

Опухоль состоит из одного или нескольких узлов и может достигать размера от нескольких миллиметров до размера кулака. Даже не вызывающая симптомов миома может создавать проблемы для нормального функционирования мочевого пузыря, кишечника, вызывать тяжелые кровотечения при менструации и, как следствие, анемию.

Клиническая картина

При миоме часто отмечаются схваткообразные боли в нижней части живота. Наиболее частый симптом – обильные и длительные менструации, возможны маточные кровотечения в межменструальном периоде. Иногда заболевание протекает бессимптомно.

Для беременных женщин миома страшна выкидышем или преждевременными родами.

При больших размерах опухоли врачи предлагают женщине делать операцию с частичным удалением матки вместе с миомой или с полным удалением матки (последнее чаще предлагают женщинам, вышедшим из репродуктивного возраста). Бояться удаления матки не надо. После 50 лет вы вряд ли уже будете рожать, а значит, и матка вам не нужна. На половых же отношениях ее отсутствие никак не скажется. Другое дело, что многие женщины боятся операции под общим наркозом. Действительно, наркоз – штука небезопасная. Но не так давно появился новый метод оперативного лечения – эмболизация маточной артерии. При этом методе в коже бедра делают небольшой прокол, вводят катетер в бедренную артерию и проводят его до матки, наблюдая за ним с помощью рентгенотелевидения. Затем через катетер вводят крошечные частички вещества, которые перекрывают сосуды, питающие миому, тем самым вызывая ее уменьшение и исчезновение.

Операцию делают под местной анестезией, и длится она не более 1,5 часа. Правда, этот метод в нашей стране еще не получил достаточно широкого распространения.

Если опухоль не слишком большая, я рекомендую вам воспользоваться рецептами народной медицины.

Как лечить миому золотым усом

- Залейте 1 ст. ложку измельченного растения земляники (листья, стебли) 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 3 часа и затем процедите. Добавьте 1 ст. ложку сока золотого уса. Принимайте по 0,3 стакана 3 раза в день.
- Возьмите листья каллизии и цветки тысячелистника в равной пропорции, залейте 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите и принимайте до еды. В течение дня нужно выпить 3 стакана отвара, готовя каждый раз новый. Очень хорошее средство для остановки маточного кровотечения.

Если вам уже сделали операцию, то лечение золотым усом поможет при послеоперационных спайках.

- Возьмите 50 суставчиков каллизии, измельчите, залейте 2 стаканами водки и поставьте сосуд на 10 дней в темное место. Через 10 дней процедите. Принимайте по 10 капель настойки, растворенной в 30 мл воды (примерно 1 стопка). Принимайте настойку в первый день утром и вечером, за 30 минут до еды. На второй день принимайте уже 11 капель, растворенных в воде, на следующий день – 12 капель и так далее, доведя курс приема до 35 капель 2 раза в день. С этого дня прием настойки надо убавлять ежедневно по 1 капле. Курс лечения можно повторить, сделав перерыв на неделю.

Сахарный диабет

Здравствуйтесь, Анастасия Николаевна! Мой муж болеет сахарным диабетом. А я, чтобы помочь ему, собираю все рецепты, которые помогают облегчить болезнь. Напишите, пожалуйста, что вы знаете об этой болезни и какие методы считаете действенными для стабилизации состояния при сахарном диабете.

С уважением, Галина Николенко, Самарская область

Причины возникновения

Основные проявления диабета – повышенное содержание сахара в крови и выделение его с мочой – обусловлены нарушением регуляции обмена углеводов из-за недостаточности в организме инсулина – гормона, который

вырабатывается в поджелудочной железе. Очень часто сахарный диабет передается по наследству. Если же в роду диабетиков не было, врачи называют такие причины: нервно-психические травмы, длительное перенапряжение нервной системы, переутомление, инфекции (грипп, ангина, гепатит и др.), питание с избыточным содержанием углеводов, особенно быстро всасывающихся (сахар, глюкоза).

Клиническая картина

Основные жалобы: повышенная жажда, обильное мочеотделение, повышенное чувство голода, похудение, мышечная слабость, кожный зуд. Кожные покровы больного диабетом сухие, ладони и подошвы имеют желтоватую окраску. Телосложение может варьироваться от избыточного веса до исхудания, это зависит от тяжести заболевания и от телосложения до заболевания. Будет диабет «тощий» или «толстый» (классификация французских авторов), зависит еще и от возраста – второй чаще возникает у больных пожилого возраста.

При отсутствии лечения возможно предкоматозное состояние, быстро нарастающие явления комы переходят в смерть. Осложнения диабета ведут к изменениям в различных органах – фурункулезу, пиодермии, атеросклерозу, гипертонии, поражению почек и печени, стенокардии, инфарктам миокарда, тяжелому поражению зрения.

Прежде всего, необходимо помнить, что сахарный диабет – заболевание хроническое, со склонностью к нарастанию инсулиновой недостаточности, с переходом от более легкой формы к более тяжелой. Полностью вылечить диабет нельзя. Но с диабетом можно жить долгие годы, практически всю жизнь, и жить полноценной жизнью. В одной из книг я уже как-то писала, что много лет дружна с молдавским актером Михаем Волонтиром. Так вот, Волонтир страдает диабетом уже более 30 лет! Впрочем, слово «страдает» к нему не подходит совершенно. Конечно, ему приходится нелегко, но он чаще всего только подсмеивается над своей болезнью. Однажды у него брала интервью ведущая программы «Здоровье», ее интересовало, как с таким заболеванием (при диабете категорически запрещены физические нагрузки) Волонтир умудряется играть в кино? Тогда только что вышел на экран фильм «В зоне особого внимания», где герой Волонтира всюду бегал на военных учениях, прыгал, брал препятствия, вел учебные бои...

– Как же вы с диабетом все это делаете? – потрясенно вопрошала ведущая. – Как вы бегае, прыгаете?

– Да вот так, – улыбался Волонтир. – Прыгаю, а в кармане – кусочек черного хлеба. Станет плохо, я его быстро в рот и – снова бегу...

А я отправлю ему с оказией в Молдову золотой ус – чтобы силы у него были и дальше по жизни бегать.

Как лечить сахарный диабет золотым усом

- Измельчите 1 лист каллизии (длина не менее 20 см), залейте 1 л горячей воды, закройте, укутайте посуду и настаивайте сутки. Процедите отвар. Принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Перед употреблением подогрейте на водяной бане. Курс лечения – 10 дней. Повторить курс можно через 2 недели.
- Возьмите 14–15 суставчиков растения, измельчите, залейте 0,5 л медицинского спирта, настаивайте в темном прохладном месте в течение 14 дней, ежедневно взбалтывая. Процедите. В стакан прохладной кипяченой воды капайте по 15–20 капель готовой спиртовой настойки и принимайте 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 10 дней. Повторить курс можно не ранее чем через 2 недели.

MyBook — библиотека современной и классической литературы, новинки и бестселлеры, отзывы, рекомендации, популярные авторы.

Онкологические заболевания

Здравствуйте, Анастасия Николаевна! Пишу вам потому, что обратиться уже больше не к кому. У меня обнаружили рак груди. Оперировали, сделали облучение и курс химиотерапии. Здоровье мое после всего этого, сами понимаете, совершенно, так сказать, разбалансировалось. Но и это бы еще ничего, только недавно я обнаружила новое уплотнение – в другой груди. Что меня ждет дальше, страшно подумать. В одной из газет (сейчас уже и не помню, в какой именно) прочитала, что есть такое растение золотой ус, которое помогает в борьбе с раком. Знаете ли вы что-нибудь об этом растении? Действительно ли оно может помочь в моем случае? И вообще, как считаете лично вы: рак – это уже приговор, с которым не стоит бороться, или еще есть шанс пожить и порадоваться жизни?

Н. Кравченко, Тверь

Возможно, ответ на этот вопрос получится самым длинным в книге. Ну и пусть! Меня всегда потрясало и возмущало, с какой легкостью авторы берутся писать про проблемы онкологии – так, словно им-то ничего не стоит дать пару-другую советов, которые помогут людям, заболевшим раком, снова стать здоровыми и полными сил. Поэтому с особым беспокойством даю я

рекомендации. С одной стороны, народные целители в один голос утверждают, что золотой ус – прекрасное средство, оказывающее неоценимую помощь в борьбе с раком. С другой же стороны, любой разумный человек слишком серьезно относится к проблеме онкологических заболеваний, чтобы рискнуть утверждать, что рак вообще излечим. Много лет в сознании людей складывалось убеждение, что онкологические заболевания в принципе неизлечимы.

Я на личном опыте знаю, какой ужас, растерянность, ощущение беспомощности вызывает у человека диагноз «рак». Мне подобный диагноз в течение жизни ставили дважды; что поделаешь, сказались последствия моей работы на Чернобыльской АЭС после взрыва. Когда диагноз поставили во второй раз, я написала книгу об онкологических заболеваниях. Сегодня я хочу вернуться к некоторым тезисам этой книги, без чего, я уверена, разговор о лечении рака будет легкомысленным и безответственным мероприятием. Итак, давайте прежде всего зададимся вопросом: что такое рак?

Да, действительно, что же это такое? Наверное, каждый человек ответит сразу же и уверенно, что рак – это опухоль. То, что в организме человека могут появляться различного рода опухоли, известно с давних времен.

Вот, пожалуй, и все знания, которыми владеет человек неискушенный. Врач-онколог добавит к этому, что по своим «внутренним» – клиническим – признакам и по своему микроскопическому строению все опухоли подразделяются на две большие группы: **доброкачественные** и **злокачественные**.

В чем же их различие?

Доброкачественные опухоли в организме человека могут возникать из различных тканей.

Основными признаками доброкачественных опухолей являются:

- медленный (годами) рост;
- четкая отграниченность от окружающих тканей;
- неспособность – в отличие от злокачественных опухолей – давать дочерние очаги опухолевой болезни – метастазы (от греч. *metastasis* – перемещение).

Злокачественные опухоли, как и доброкачественные, могут возникать из различных тканей.

Для них характерны:

- безудержный рост;
 - инвазивный рост (от лат. invasion – нападение, вторжение, прорастание).
- Нормальные покровные ткани (кожа, слизистая оболочка) состоят из клеток, расположенных в несколько или много слоев и отграниченных от подлежащих тканей пленкой, или так называемой мембраной. Нарушение целостности мембраны, выход клеток за ее пределы, является характерным признаком начинающегося рака.

Строго говоря, раковым заболеванием специалисты считают только такую злокачественную опухоль, которая уже вошла в третью стадию своего развития – проросла капиллярами кровеносной системы. До этого даже при наличии злокачественной опухоли человек находится в так называемом **предраковом состоянии**.

Еще один вопрос: **можно ли предупредить рак?**

Очень часто способность распознать предопухолевые заболевания и своевременно обратиться к врачу за медицинской помощью – это значит предупредить рак. Но, к сожалению, не всегда предопухолевые болезни (да и сам рак, кстати) проявляются активно, с ярко выраженными симптомами. Порой начало болезни совсем не отражается на самочувствии больного или отражается незначительно. А большинство из нас, как известно, часто предпочитают к врачу обращаться как можно реже. «Ничего, отлежусь и завтра встану как новенький!» – вот девиз, которому многие из нас следуют. Девиз настолько же распространенный, насколько и опасный.

Какие признаки неблагополучия в вашем самочувствии должны немедленно насторожить вас?

Если у вас вдруг возникли:

- немотивированная слабость, субфебрильная температура;
- опухоль, необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, особенно в области молочных желез, шеи, подмышечных впадин и паховых областях;
- необычные примеси (слизь, гной, кровь) в стуле;
- длительные боли в области желудка, кишечника, пищевода;
- долго не заживающая рана;
- долго непроходящий кашель, изменение тембра голоса;
- зуд, кровоточивость, изменение цвета родимого пятна;
- непрекращающиеся кровянистые или слизисто-кровянистые выделения;

- быстрое падение веса тела, а вы при этом вовсе не ставили себе задачу похудеть.

Любой из этих симптомов означает лишь одно: **вам необходимо немедленно обратиться к врачу-онкологу!**

Но и без этих симптомов даже самому здоровому человеку нужно **хотя бы раз в полгода проходить профилактическое медицинское обследование**. Только при этом условии можно избежать риска не распознать вовремя и запустить болезнь. Следует также помнить, что в ряде случаев рак маскируется под самые различные заболевания. Поэтому при затяжном характере *любой* болезни (будь то ставший уже для вас привычным бронхит или незаживающая ссадина на коже, которая вас вовсе и не беспокоит) следует в первую очередь исключить начинающийся рак.

И наконец, вопрос, который задают все люди без исключения: **почему человек заболевает раком?**

Если этот вопрос вы зададите онкологу, он объяснит вам, что к заболеванию раком человека располагает множество объективных факторов.

Английские онкоэпидемиологи Р. Долл и Р. Пито подсчитали удельный вес факторов, вызывающих рак, и пришли к выводам, что в процентном соотношении случаи возникновения рака распределяются следующим образом и связаны:

30-35 % – с неправильным питанием;

30-32 % – с курением;

10 % – с проникновением в организм инфекции, прежде всего вирусов;

7% – с сексуальными факторами;

4% – с производственными канцерогенами;

3-4% – с алкоголем;

2% – с неблагоприятной экологической обстановкой;

2% – с онкологически отягощенной наследственностью.

По 1 % приходится на пищевые добавки, ультрафиолетовое солнечное излучение и ионизирующую радиацию, 5 % случаев рака обусловлены неизвестными причинами.

Примерно такие же данные о возникновении злокачественных опухолей дает и Международное агентство по изучению рака. С мнением официальной

медицины я вполне согласна: действительно, все эти причины в той или иной степени способствуют возникновению онкологических заболеваний.

Но сегодня мне хочется поделиться с вами своими личными наблюдениями, касающимися причин, по которым человек заболевает раком.

Золотой ус помогает в лечении злокачественных опухолей

Он действительно помогает. Но – будьте внимательны! – только помогает, а не излечивает рак как таковой. Если вы аккуратно выполняете все, что рекомендовал вам врач-онколог, попробуйте присоединить к лечебному курсу такие рецепты.

- Возьмите 35–40 суставчиков каллизии, измельчите их и залейте 1,5 л медицинского спирта. Настаивайте в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Спустя 2 недели соедините 30 мл готовой настойки и 40 мл нерафинированного подсолнечного масла. Тщательно взболтайте смесь и быстро выпейте. Принимайте лекарство 3 раза в день до еды. После приема необходимо что-нибудь съесть. Курс – 10 дней. Можно повторить курс трижды, но перерыв не должен составлять меньше 5-6 дней.
- Возьмите 15–20 суставчиков каллизии, измельчите их, залейте 0,5 мл водки. Настаивайте в течение 2 недель. Принимать лекарство следует малыми дозами 1 раз в день. Курс начинайте с 10 капель в день, каждый день увеличивайте дозу на 1 каплю, доведите до 33 капель и начинайте обратный отсчет – от 33 до 1.

Если имеются поражения кожи, можно обрабатывать их настоем золотого уса.

При раке толстой кишки хорошо ставить на ночь микроклизму с настоем золотого уса (15–20 мл).

При раке шейки матки вводите тампоны, смоченные в настое золотого уса.

Внимание! Ни в коем случае нельзя использовать спиртовые варианты лекарства из золотого уса при раке печени – даже маленькие дозы спирта могут сыграть отрицательную роль при этом заболевании.

Хорошо помогает золотой ус при лечении доброкачественных опухолей. Иногда приходится слышать такое мнение, что доброкачественные опухоли лечить не следует – дескать, если их не трогать, они живут себе и никого не беспокоят, а если потревожить их, они активизируются и вполне могут перерасти в злокачественные. Это мнение неверно! Лечить доброкачественные опухоли (миомы, фибромы, полипы, кисты) обязательно

нужно, ведь не даром они считаются предраковыми состояниями. А это значит, что в любой момент они могут начать свое перерождение без всякой видимой на то причины. Лучше постараться избавиться от таких зловещих предвестников, чем ждать и бояться: а вдруг?...

- Возьмите 40–50 суставчиков золотого уса, залейте 0,5 л водки, настаивайте в течение 10 дней в темном месте. Процедите. Принимайте 2 раза в день за 40 минут до еды. Первый прием: 10 капель лекарства на 30 мл воды.

Увеличивайте дозу лекарства каждый день на 1 каплю. Через 32 дня начните уменьшать дозу на 1 каплю в день, пока не дойдете до 1 капли. Повторите курс 5 раз с перерывом в 7-10 дней.

- Возьмите стебель золотого уса, измельчите. Добавьте мед в соотношении 1:1. Смесь залейте кагором в соотношении 2:1. Настаивайте в темном прохладном месте в течение месяца. Принимайте 3 раза в день до еды. Дозировка: 10 капель лекарства на 30 мл воды.

Для тех, кто заботится о своем здоровье

Дорогая Анастасия Николаевна!

Пишет вам пенсионер из Тамбова Алексей Иванович Станков. Мне 74 года. Казалось бы – возраст!.. Наверняка думаете, у Алексея Ивановича болезней полная сума... А у меня их нет. Совсем нет, совершенно. Давление – как у космонавта, сердце стучит – дай Бог каждому, желудок работает как часы. Честно говоря, я даже что такое сильная головная боль не знаю; так и прожил жизнь, не поболел ни разочка.

Не пью, не курю, по сей день зимой купаюсь в проруби и катаюсь на лыжах, летом езжу на велосипеде и хожу в дальние походы. Ем очень мало, в основном овощи, фрукты и рыбу; как-то привык с годами, что жирная, тяжелая пища мне не нравится, гораздо приятнее есть то, что вкусно и не обременяет желудок.

И хочется мне спросить: если я совершенно здоров, есть ли необходимость применять ваши травы-муравки? Например, есть у вас рецепты с пометкой «для профилактики». Но, может, они – только для тех, кто болеет или склонен к болезням? Что вы на это скажете?

А. И. Станков, Тамбов

В детстве и юности мы, как правило, не задумываемся о своем здоровье. Что там шумит нынче за окном? Гроза?... А через час снова светит солнце? К вечеру похолодало и начался сильный ветер? Чудесно! Ни гроза, ни холод,

ни ветер не помешают нам наслаждаться жизнью. И о каких перепадах давления все время говорят эти взрослые? Почему бабушка опять пьет лекарства, а мама жалуется на то, что нет сил помыть полы?... И почему сегодня дедушка такой раздраженный? Взрослые ссылаются на какие-то «неблагоприятные погодные условия», рассуждают о магнитных бурях... А дети и подростки, молодое поколение не могут понять их, они чувствуют себя бодрыми и полными сил в любых погодных условиях, в любое время года.

Увы, для большинства из нас эти счастливые дни полного здоровья уже позади. Даже те из нас, кто не может пожаловаться на наличие серьезных болезней, все равно где-то к середине жизни уже явственно ощущают: вот, заломило виски, заныла поясница – видимо, будет дождь. А теперь затылок болит, значит, растет атмосферное давление. Тревожно на душе, замучила бессонница, хочется расплакаться без причины – идет магнитная буря. А уж тем, у кого есть хотя бы небольшой «букет» всякого рода заболеваний, какие мучения доставляют все эти погодные перепады!

Интересно, можно ли избежать их влияния? Можно. Нужно просто заботиться о своем здоровье до того, как начнешь болеть.

Самые трудные периоды для нашего организма – межсезонье, дни, когда лето переходит к зиме или же зима к лету. Сами, наверное, замечали: в такие периоды мы часто болеем, делаемся вялыми, раздраженными, чувствуем себя угнетенными и не способными нормально жить и работать. А что, если начать готовиться к межсезоньям загодя? Ведь если вы заранее подкрепите свою иммунную и нервную системы, то и тяжелые дни поздней осени и ранней весны пройдут для вас без потерь и проблем.

Помогут вам в подготовке к тяжелым и погодным и климатическим условиям два несложных рецепта.

- Возьмите 3–4 отростка золотого уса, измельчите, залейте 1,5 л медицинского спирта и настаивайте 2 недели при комнатной температуре в темном месте. Процедите. Перед употреблением разводите лекарство: 20–25 капель на 30 мл воды. Принимайте 2–3 раза в день до еды в течение месяца. Сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.
- Возьмите 200 г меда, 1 головку чеснока (предварительно его надо очистить и измельчить), сок 3 лимонов и 3 измельченных побега золотого уса. Дайте настояться в течение 10 дней. Принимайте 1 раз в день по 2 чайные ложки после еды.

Генеральная чистка – молодеем на глазах

Повальное увлечение различными «чистками», диетами и прочими якобы приносящими здоровье процедурами подчас приводит к трагическим последствиям. Обращаюсь к вам, потому что хочу, чтобы как можно больше людей узнали о том, что произошло у нас на фабрике. В производственном отделе работал пенсионер Михаил Захарович. В недобрый час, видно, попала ему в руки рекламная брошюрка, в которой расписывались все прелести жизни после «полного и стопроцентного очищения организма от шлаков». Вот и пошел наш Михаил Захарович к этим горе-лекарям. Что уж они ему там давали пить – не знаю, только попал нагл пенсионер после этой чистки в больницу.

От знахарских микстурок у Михаила Захаровича сдвинулись с места печеночные камни. А возраст-то уже немалый. Вот один крупный камень и разорвал какой-то проток в печени. Хирурги в областной больнице просто чудом его спасли, с того света вытащили.

После этого случая шарлатаны свою лавочку прикрыли. Но кто гарантирует, что они сейчас не действуют под другой вывеской в другом городе России? Ну нельзя же быть такими беспечными и доверять свое здоровье кому попало! Столько в последнее время расплодилось всяких жуликов, и нет на них никакой управы.

Софья Перевозчикова, Воронеж

Существует много способов очищения организма. Есть среди них и настолько радикальные, что применение их может привести на операционный стол, как в случае, о котором нам написала Софья Львовна. Конечно, к своему здоровью нужно подходить со всей ответственностью. Ведь ни один даже самый профессиональный и опытный врач-диагност не может в полной мере оценить состояние вашего организма. В преклонном возрасте особенно. Поэтому не рекомендуется проводить чистки людям после семидесяти. Ну а уж если все же возникла настоятельная потребность, то начинать нужно с более мягких методов.

Многим известно слабительное действие свеклы. На нем основан метод свекольного стола. Большое количество грубой клетчатки активизирует работу кишечника. Кроме того, свекла рекомендуется при пониженном содержании гемоглобина в крови. А уж в сочетании с чесноком врачи советуют употреблять ее в пищу как лекарство даже при септических состояниях. Приготовив свекольный салат, заправьте его оливковым маслом, смешанным с соком каллизии. Очистить кишечник поможет и наш золотой

ус. Принимать его надо натошак. Например, утром, за час до завтрака, выпить 1 ст. ложку отвара каллизии. Или такой рецепт: к 0,5 стакана отвара корня солодки голой добавить 0,5 ч. ложки настойки каллизии. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 7 дней. Кишечник за это время очистится.

После мягкого очищения свеклой и золотым усом сделайте клизму из 5 стаканов слабого отвара ромашки лекарственной, к которому добавлена 1 ст. ложка настоя каллизии душистой.

Итак, кишечник чист. Теперь почистим печень. Обратите внимание: именно в этом порядке – сначала кишечник, потом печень. Это можно сделать несколькими способами. Самый простой – полоскание рта растительным маслом.

В течение 10 дней 2 раза в день, утром и вечером, возьмите в рот 1 ст. ложку растительного масла и «гоняйте» его по всей полости рта, особенно обращая внимание на язык и область под ним. То есть то самое место, куда врачи рекомендуют класть таблетку валидола для скорейшего всасывания в кровь. Если вы будете «гонять» масло достаточно энергично, то через 10 минут оно превратится в белую пенистую жидкость. Ее нужно выплюнуть и как следует прополоскать рот.

Чистить печень можно также соком черной редьки, принимая его в течение месяца по 1 ст. ложке через час после еды. А еще лучше очищение пройдет, если смешать соки редьки и золотого уса (0,5 стакана сока редьки и 1 ч. ложка сока золотого уса). Принимать по 4 ст. ложки 1 раз в день в течение 3 месяцев.

Очень эффективным может оказаться и прием масла золотого уса.

- Отожмите сок из листьев и стеблей каллизии. Жмых высушите, измельчите и залейте оливковым маслом. Настаивайте масло 3 недели в прохладном месте. Принимайте по 0,5 ч. ложки 1 раз в день за 30 минут до еды. Постепенно дозировку надо увеличивать, через 2 месяца норма приема уже должна будет составлять 3–4 ст. ложки масла. Затем надо придерживаться схемы: 10 дней принимаете масло – делаете перерыв на 10 дней, затем 21 день прием масла – 21 день перерыв.

Очистить кровь можно также несколькими способами. Простейший из них таков.

Налейте в чашку на четверть объема молока, долейте доверху крепким свежесваренным зеленым чаем и добавьте щепотку соли. На Востоке

солончатый зеленый чай с молоком – любимый напиток седобородых аксакалов. Помимо очищающих свойств он еще и тонизирует. А если соберетесь почаевничать ближе к вечеру, в чашку можно добавить 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сока каллизии.

Увлечение салатами из одуванчиков кануло в Лету. А жаль. Это пушистоголовое украшение лужаек несет в себе множество полезных микроэлементов. Корни одуванчика также являются средством для очищения крови. Сбирать их следует ранней весной, когда уже оттаяла почва, или поздней осенью, но до заморозков. Основательно высушив, их необходимо сначала разломать на мелкие кусочки. Если окажется, что в наиболее толстых частях корневища сохранилась влага, досушите сырье.

- Окончательно высохшие корни разотрите до порошкообразного состояния. Для очищения крови используйте настой корней одуванчика и листьев каллизии. Возьмите 1 ч. ложки измельченного сырья, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 3 часов. Пить настой по 1 стакану по утрам в течение недели. Настой получается горьким, но кровь чистит хорошо. Только учтите, что корни одуванчика являются также желчегонным средством.

Очищение почек специалисты рекомендуют сопровождать обильным питьем. Запомните золотое правило: чем активнее работает любой орган, тем он чище и здоровее, а значит, дольше прослужит. К примеру, спортсмены, которым приходится выступать в весовых категориях, частенько сбрасывают вес, обильно потея в сауне или добиваясь этого с помощью физических нагрузок. На заболевания почек они, как правило, не жалуются до глубокой старости.

Из природных мочегонных средств можно порекомендовать обычный черный чай с добавлением молока. Только не пейте его слишком поздно вечером. Рискуете не выспаться. Летом чистят почки с помощью арбузов. Их можно есть в неограниченных количествах. А в варенье или цукаты из арбузных корок можно добавить несколько нарезанных усиков каллизии. Получится вкусно и очень полезно.

Если ваш организм чрезмерно зашлакован и вы проводите генеральную чистку впервые, токсины могут выводиться не только естественным путем, но и через кожу, что, впрочем, тоже вполне естественно. Возможно появление мелкой сыпи, напоминающей потницу. Через непродолжительное время это пройдет само собой. Однако во время чистки стоит обратить особое внимание на чистоту кожи. Может помочь такое средство: в 1 стакан холодной воды добавьте по 1 капле масел золотого уса, герани и лаванды.

Соберите масляную пленку, образовавшуюся на поверхности воды, и смазывайте воспаленную кожу. Можно смазать кожу настоями каллизии и календулы.

Полезно в эти дни посещение парной. Раскрытые под воздействием высоких температур поры будут буквально фонтанировать скопившимся в организме мусором. А мочалка, как метелка, будет быстро удалять его. И не засиживайтесь в парной. Прогревшись, поторопитесь встать под душ. Уже через двадцать минут кожа начнет впитывать вредные вещества обратно.

Очищение организма, избавление от скопившихся за долгие годы в нем вредных веществ не только позволяет внутренним органам функционировать в обычном режиме. Процедура эта запускает механизмы регенерации клеток, то есть способствует омоложению организма, восстановлению нарушенных функций. Замечено, что после «генеральной чистки» меняется к лучшему не только цвет кожи, но и выражение лица, внутренний настрой, взгляд на мир. Это ли не возвращение молодости!

Вам не страшны магнитные бури

Моя мама всегда отличалась здравомыслием. Большую часть жизни мы прожили в военных городках. Сами, наверное, знаете, как непросто там складываются отношения между женами офицеров, изнывающими от скуки и безделья. К маме шли за советом по любому поводу.

Она могла безжалостно расставить все по своим местам и назвать вещи своими именами. Но ей за это, в конце концов, только спасибо говорили. Папа называл это генеральским характером. Мои школьные подруги до сих пор просят меня спросить у мамы, как поступить в той или иной ситуации. Я привыкла гордиться ее неженским, необыкновенно проницательным умом.

Но, видно, «и на старуху бывает проруха», хотя мама еще совсем не старая, ей всего лишь шестьдесят пять. Ее пунктиком стали магнитные бури. Это просто помешательство какое-то. Она внимательнейшим образом выслушивает все прогнозы по всем радиостанциям. И в точном соответствии с ними начинает «болеть». Просто невыносимо смотреть на то, как она ведет дневник состояния своего здоровья, а затем сравнивает его с самостоятельно вычерченными кривыми геомагнитной активности. Все мои попытки воззвать к ее здравому смыслу успеха не имеют. Мама злится и говорит, что блага цивилизации и научно-технического прогресса не для таких отсталых людей, как я. А какие уж тут блага, если родной человек на твоих глазах себя умучивает, руководствуясь какими-то предсказаниями, которые, по моему твердому убеждению, составляет автор выходящих из моды гороскопов.

Ума не приложу: как мне поступить? Ну не тащить же маму к психиатру. Тем более что во всем, не имеющем отношения к пресловутым бурям, она по-прежнему проявляет «генеральский ум».

Валерия Марченко, Калининград

Еще совсем недавно теория о геомагнитном поле Земли была только темой для обсуждения на научных собраниях ученых-физиков. Простым смертным оставалось только удивляться, отчего это в один пасмурный день они бодры и веселы, а в другой, пусть даже и погожий, денек вдруг силы оставляют их и белый свет становится не мил.

Сейчас прогнозы геомагнитной обстановки стали такой же обыденностью, как и предсказания дождей и ветров. Многие из нас совершенно осознанно корректируют свою жизнь в соответствии с магнитными бурями и затишьями. Широко известен случай, когда президент крупной канадской компании по производству компьютерного обеспечения отказался от весьма выгодного контракта только потому, что мысль о возможности реализации смелого инновационного проекта пришла ему в голову в тот момент, когда над планетой бушевали геомагнитные возмущения.

Можно, усмехаясь, рассуждать о вредных суевериях, распространенных даже среди вполне просвещенных и образованных людей, занимающихся таким прогрессивным бизнесом. Но хотя контракт не был подписан и выгодная сделка ушла к конкурентам, фирма и сейчас процветает.

Однако, как это подчас и происходит, «умножая познания, умножаешь скорбь». Вместе с радиопрогнозами о геомагнитной обстановке в нашу жизнь вошло и понятие «метеотропность», то есть не только физическая, но и психологическая зависимость от предполагаемых магнитных бурь. И хорошо еще, если мы просто объясняем ими вчерашнее недомогание, гораздо хуже, если зависим от прогнозов, предваряя плохим самочувствием еще не начавшиеся явления природы.

В последнее время врачи все чаще говорят о психосоматической природе многих заболеваний. Человек как бы внушает себе, что определенный орган у него болен. И через некоторое время эти мысли действительно материализуются – сначала в нарушение функций, а потом и в заболевание.

Никакой мистики в этом нет. Концентрируя внимание на работе, к примеру, легких, мы можем принести своему организму как большую пользу, так и непоправимый вред. Думаем о том, как легко и свободно проходит очищающий воздух по всем веточкам дерева дыхания, и сосуды приходят в

тонус, активнее снабжают кислородом все органы. Прислушиваемся к случайному першению в горле, надумываем себе мнимые болячки, а они уж тут как тут.

Не всегда подобное самовнушение становится следствием чтения специальной медицинской литературы. Чаще происходит наоборот: полная медицинская безграмотность заставляет верить досужим домыслам доброхотов, спешащих поделиться яркими описаниями собственных недугов и болезней. Гоните этих людей от себя прочь. А если воспитание не позволяет сделать этого, защищайтесь иным способом.

Мысленно заткните уши и сосредоточьте свой взор на воображаемой точке, расположенной чуть выше переносицы «страдальца». Представьте себе, как в его голове ворочаются огромные серые валуны – недобрые мысли. Буквально через одну-две минуты поток жалоб иссякнет. Ваш собеседник поймет, что выдает потоки информации в пустоту.

Неумолимая статистика утверждает, что примерно одну восьмую человечества составляют люди, абсолютно не поддающиеся внушению. Они мыслят самостоятельно, всегда имеют свою собственную точку зрения, а того, что лежит вне поля их знаний и логики, просто не признают. Впрочем, опытные психотерапевты утверждают, что у каждого из нас в психике есть своя ахиллесова пята, к каждому можно подобрать ключик и заставить поверить или хотя бы признать существование чего-либо.

И приблизительно столько же людей, которые могут вслед за поэтом сказать о себе: «Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад». Им не нужны долгие рассуждения, научно обоснованные доказательства, логические построения. Они верят просто потому, что хотят верить, ибо, поверив, они как бы снимают с себя ответственность за все, что будет происходить в дальнейшем. Как правило, именно эти люди в силу несамостоятельности и не критичности мышления становятся жертвами различных сектантов и мошенников. Именно они чаще всего становятся пациентами неврологических отделений клиник. Их отнюдь не следует считать психиатрическими больными в полном смысле этого слова.

Специалисты относят неврозы к пограничным состояниям. Человек еще не болен, но реальная угроза его здоровью уже существует.

В то же время именно из-за повышенной внушаемости этих людей вовремя и квалифицированно оказанная помощь творит с ними чудеса. В одну из клиник северной столицы поступил тридцатипятилетний мужчина. До недавнего времени успешный бизнесмен, он в течение последних полутора

лет страдал и безуспешно лечился от приступов удушья. Полное медицинское обследование никаких патологий не выявило. Да и внешне молодой человек производил впечатление здорового и физически крепкого.

В ходе долгих бесед пациенту и врачу-психотерапевту удалось найти критическую точку отсчета, послужившую началом расстройства. Ею стал двухлетней давности разговор со случайным попутчиком в поезде. Речь тогда зашла о взаимосвязи телосложения и болезней органов дыхания.

Представившись врачом, попутчик стал уверять своего собеседника, что хорошо развитые, да еще и накачанные мышцы груди «придавливают и угнетают дыхание». Бред, скажет читатель. И будет абсолютно прав. Мы можем только догадываться, какими внутренними побуждениями руководствовался этот человек. Явно не добрыми. Возможно, в нем говорила зависть к молодому, здоровому, успешному попутчику. Во всяком случае, он сумел, пользуясь псевдомедицинской терминологией, внушить своему собеседнику, что смерть от удушья ждет его чуть ли не на пороге. Впрочем, наш герой самого факта внушения и не осознал. О разговоре он скоро забыл. Но установка на уровне подсознания, словно зерно зла, брошенное на благодатную почву, осталась. Первый приступ случился через несколько месяцев, после занятий в тренажерном зале. Потом они стали повторяться все чаще, пока не привели молодого человека на больничную койку.

Сейчас он практически здоров. Но в душевные разговоры со случайными собеседниками старается без крайней нужды не вступать.

Чаще всего в подобных случаях бывает достаточно, отыскав причину, объяснить, логически обосновать, внушить, в конце концов, ее несостоятельность. Но помогает это только в том случае, если болезнь не запущена, если еще не начались поражения функций органов на соматическом, то есть клеточном уровне.

К третьей, самой большой группе, составляющей три четверти человечества, принадлежат люди, которые могут поддаться внушению, но при определенных, провоцирующих условиях. К последним специалисты относят семейные неурядицы, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие стабильности и проблемы со здоровьем. Недаром говорится: в здоровом теле здоровый дух, но именно здоровый дух делает тело здоровым. Поэтому не позволяйте окружающим манипулировать вашим сознанием, не проявляйте чрезмерной доверчивости, оберегайте свое доброе расположение и хорошее настроение от злых, агрессивных, завистливых, сварливых и раздражительных людей.

Научитесь отличать полезную информацию от вредной (и такая, к сожалению, бывает). Хорошо, конечно, знать на всякий случай, что какая-то фирма позаботилась о лежачих больных и выпустила для них подгузники и одноразовые простыни. Но если попутно талантливые рекламщики буквально вколачивают вам в уши, что чуть ли не каждый десятый взрослый (!) житель вашего города без подгузника даже и на улицу не рискует выходить, обратитесь к собственному здравому смыслу и чувству юмора. Пусть они станут вашими самыми часто востребованными советчиками.

Защищайте себя от негативной информации, льющейся со страниц газет и экранов телевизора. Вряд ли, сердечно переживая, вы сможете что-нибудь изменить в судьбах людей, живущих за тысячи километров от вас. Просто пожелайте им добра. Не становитесь ни жертвой зла, ни его транслятором. И берегите себя. Учитывая при этом, что ваше здоровье – это немаловажная часть здоровья всего человечества.

Чем же может помочь маме наглей читательницы Валерии маленький цветочек, растущий в глиняном горшке на подоконнике? Как он может защитить свою хозяйку от геомагнитной активности?

Заболевшее животное идет искать ту травку, которая поможет. По поведению животных приметливые люди вполне могут предсказать погоду. Растения в преддверии засушливого периода сбрасывают лишнюю листву, предотвращая таким образом чрезмерное испарение влаги. Механизм приспособляемости заставляет змею в зависимости от времени года сбрасывать кожу, зайца – менять цвет меха, пингвина – накапливать под кожей жир.

Мудрый садовник, даже прочитав самую завлекательную рекламу удобрений, никогда не станет сыпать их в почву лопатой из мешка. Если яблоне в его саду для плодovitости нужен фосфор, он не бросится удобрять почву химией, а просто закопает в землю где-нибудь поблизости от корневой системы кость. Природа сделает свое дело, и яблоня получит ровно столько фосфора, сколько ей необходимо. Ни больше, но и не меньше. Ведь чрезмерное искусственное стимулирование роста и урожайности с помощью химических удобрений неизбежно скажется сначала на качестве яблок. А потом и дерево погибнет.

Все в природе соразмерно. Братья наши меньшие предчувствуют природные катаклизмы и по мере сил защищаются от их воздействия. И только царь природы воспринимает все по факту происшествия, довольствуясь ликвидацией последствий. Растения, как и животные, загодя готовятся к

любым потрясениям, заранее вырабатывают и накапливают все необходимое, чтобы благополучно их пережить. И готовы поделиться запасами с нами.

Употребляйте настой золотого уса профилактически 3 раза в день по 1 дес. ложке перед едой, и колебания геомагнитной активности уже не будут иметь для вашего организма большого значения. Растение отдаст часть своей энергии, поделится с вами всеми необходимыми веществами, предусмотрительно выработанными им. Причем именно в том количестве и составе, который нужен. Не больше и не меньше. Ведь в природе действует правило «золотой середины» и не бывает ничего лишнего.

Спиртовую настойку на этот случай нужно готовить следующим образом. Измельчив 3 отростка золотого уса, залейте зеленую массу 1 л спирта. Настаивайте жидкость в темном теплом месте в стеклянной посуде не менее 10 дней, не забывая периодически взбалтывать. Затем процедите. Капайте по 30 капель на полстакана чистой кипяченой воды и пейте 2 раза в день перед едой в течение месяца. Повторить курс можно после двухнедельного перерыва.

Тем, кто не переносит алкоголя даже в виде лекарства, подойдет другой рецепт – приятная на вкус **медовая настойка**.

- В 200 г жидкого меда добавьте очищенную и продавленную через давилку средних размеров головку чеснока. В получившуюся смесь выдавите сок из 3 лимонов и крошите 3 побега золотого уса. Все тщательно перемешайте и оставьте настаиваться в стеклянной посуде в течение 10 дней. Не забывайте 1 раз в 2 дня взбалтывать смесь. Готовую настойку процедите через стерильную марлю. Постарайтесь, хоть это будет нелегко, выдавить всю жидкость. Принимайте настойку по 2 ч. ложки после ужина. Не забывайте о перерывах между курсами лечения. Они должны составлять не менее недели.

Красота и молодость с головы до пят

Природная косметика

Проблемы с использованием косметических средств возникли у меня лет пять назад. Чего я только ни перепробовала. Прислушивалась к рекламе гипоаллергенных кремов, перечитала массу литературы, ходила на консультации к специалистам-косметологам. Все мои подруги надолго обеспечены дорогущими кремами, которые я им дарила после первой же неудачной пробы.

Специалисты-косметологи только руками разводят. Они не теряют надежды мне что-нибудь подобрать, а я ее уже потеряла. Нужно искать что-то на натуральной основе. Вот моя тетушка, помнится, знать не знала ничего кроме вазелина и кислого молока. Ее коже в шестьдесят лет завидовали молоденькие девушки.

В общем, я решила – настала пора переходить на настоящую природную косметику.

Долой кремы с экстрактами и вытяжками, синтезированными в лабораториях! Лучшая лаборатория расположена в моей собственной коже, она выберет именно то, что нужно, и отбросит лишнее. Надоели опухшие веки, красные пятна на щеках, аллергический насморк и прочие химические прелести. Собираю теперь рецепты красоты из кладовой природы. Могу поделиться самым эффективным. Говорят, им пользовались еще российские императрицы.

Завариваете лекарственную ромашку. На стакан воды – столовую ложку с горкой сушеных цветков. Когда остынет, сливаете жидкость в формочку для льда. Можно не процеживать, средство-то наружное. Утром протираете лицо кусочками льда. После этого не нужно умываться. Отличный способ избавиться от проступающей сквозь кожу сеточки сосудов. От холода они прячутся глубже. Видимо, это еще и закаливающая процедура. У моей подруги прошел через месяц гайморит. Так что двойная польза получается.

Хочу призвать всех поделиться секретами красоты. Чем больше мы их будем знать, тем больше нас будут любить.

Людмила Ракитина, Иркутск

Глаза мужчин XXI века жаждут красоты естественной. Они безмерно утомлены созерцанием толстых слоев одинаково розового на щеках, одинаково голубого или сиреневого на веках, одинаково красного на губах. Представьте себе Джоконду с умело нанесенным макияжем. Не впечатляет? Куда делась улыбка, таинственный прищур глаз. Кстати, для того чтобы придать глазам это самое неповторимое выражение, Леонардо не стал обрамлять их ресницами.

Лицо возлюбленной должно отличаться индивидуальностью и неповторимостью. Ведь иначе она уже не сможет считаться единственной в мире. Что может быть обиднее, чем услышать в один далеко не прекрасный день от любимого: «Ты такая же, как все!»

Сама природа создала нас разными, и это еще один ее бесценный дар. Наша задача – подчеркнуть то, что выгодно отличает одну от другой и, применив максимум изобретательности, скрыть то, что стоит сделать секретом для всех, кроме себя самой.

Итак, предположим, что ваши волосы не то чтобы совсем тонкие и редкие, а, скажем так, очень мягкие и шелковистые и при этом не отягощают голову хозяйки излишней массой и объемом. Окружающие от них просто в восторге, но вот лично вам, просто из любви к переменам, хотелось бы сделать их чуть-чуть погуще и придать блеска.

Для этого нужно ополаскивать волосы после мытья водным настоем золотого уса. Для его изготовления в дело можно пустить оставшийся после выдавливания сока жмых или уже не очень свежий и непригодный для внутреннего употребления сок. Известны случаи, когда ежедневный профилактический прием спиртовой настойки даже возвращал утраченный пигмент седеющим волосам. Полезно также втирать сок золотого уса, смешанный пополам с соком алоэ-трехлестника, в волосистую часть кожи головы, если волосы поредели. Этой смесью лечили на Востоке и стригущий лишай.

О пользе и удовольствии, получаемых от купаний в ванне, и говорить не приходится. Это уже просто стало штампом любого голливудского киноповествования из жизни Древнего Рима эпохи упадка и всяческого морального разложения – в голубоватую воду бассейна ныряет обнаженная красавица, по непонятной причине забывшая снять с себя металлические украшения. Красиво, спору нет. И полезно, видимо. Было полезно, когда вода по глиняным или деревянным желобам текла из чистой речки прямо в чаны для подогрева. Такая водичка и кожу не сушила, и непонятных пятен-раздражений на ней не образовывала.

В наше время, наполняя ванну, приходится следить, чтобы из крана не потекла вдруг смесь ржавой окалины и машинного масла. Такое случается нечасто, но даже если на вид вода кристально чиста, это еще не гарантия, что представители службы водоочистки не добавили в нее щедрой рукой хлор и различные коагулянты. Что поделаешь, такова оборотная сторона бактериологической защиты и безопасности. Впрочем, неприятностей можно избежать, соблюдая нехитрые правила.

- Добавьте в уже наполненную ванну 1 стакан сока золотого уса.

Бактерицидные свойства растения, во-первых, мягко, в отличие, скажем, от раствора перманганата калия, очистят воду, во-вторых, окажут благотворное

влияние на вашу кожу. Не бойтесь нырнуть под воду с головой, после такого ополаскивания ваши волосы приобретут шелковистый блеск. Если кожа уже увядает или пересушена, влейте в ванну 2–3 ст. ложки масла золотого уса, горячая вода заставит подняться в воздух целебные пары, и вы таким образом проведете еще и сеанс ингаляции. А масло, оставшись на коже, смягчит и увлажнит ее. Выходя из воды, не торопитесь вытираться полотенцем. Постоите несколько минут в теплой ванной комнате. Пусть кожа впитает хорошенько все полезные вещества.

Ванны с добавлением препаратов золотого уса очень полезны при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Лечение пиелонефрита, цистита, хронической почечной недостаточности и мочекаменной болезни, к примеру, нужно проводить комплексно, совмещая прием настоя и ванны.

- Поместите крупный измельченный лист золотого уса в термос и залейте 1 л кипятка. Настояв в течение суток, процедите и принимайте по четверти стакана 3 раза в день в теплом виде. Ванну с добавлением настоя желательно принимать во время курса лечения ежевечерне, перед тем как лечь в постель. Очень важно не переохладиться после купания. В воду можно добавить еще и настой ромашки или отвар березовых листьев и почек. Весь курс должен длиться не менее десяти дней. Повторить его можно только через месяц.

Вне зависимости от того, какие отвары, настои, лечебные соли или масла вы добавляете в воду, принимая ванну, соблюдайте следующие правила.

1. Температура воды не должна быть выше 38 С. Более высокая нужна, только если ваша задача заключается в распаривании кожи. Но в этом случае никаких добавок в воду делать не следует. При повышении температуры эффект их воздействия многократно увеличивается и перестает быть лечебным.
2. Ванну можно принимать либо до еды, либо через два часа после нее. Иначе давление и массирующее воздействие воды на область желудка может вызвать неприятные ощущения, тошноту и даже рвоту. В то же время мягкий массаж потоками воды в области кишечника поможет справиться с запором.
3. Как бы ни было приятно полежать и расслабиться в теплой воде, делать это нужно не дольше получаса. Ни в коем случае не засыпайте в ванне. Во-первых, вы рискуете проснуться, клацая зубами от холода и абсолютно простуженной, во-вторых, если вы якобы предусмотрительно оставили бежать для подогрева тоненькой струйкой горячую воду, можете не проснуться совсем. Горячая вода способствует расширению сосудов, значит,

кровь начинает циркулировать активнее и нагрузка на сердце возрастает. Медики подсчитали, что она становится приблизительно равной той, что возникает при быстром беге. Вот и посчитайте, сколько времени вы можете непрерывно бегать без ущерба для здоровья. Результат подсчета и даст вам время, которое вы с пользой можете провести в ванне.

4. И не тратьте это время даром. Для разминки подвигайтесь в воде. Водные потоки упруго «прогладят» вашу кожу и мышцы. Слегка помассируйте голени и бедра. Только не переусердствуйте. Не забывайте, ванна должна стать местом отдыха и получения удовольствия. И главное – никаких домашних дел и забот после нее. Только в теплую постель – и спать.

И вот ваша кожа почти чиста. Почти, потому что на ней остались отмершие и ороговевшие частицы, мешающие порам дышать. Убрать этот «мусор» вам поможет крем-пилинг.

- Возьмите 50 г жировой основы (подойдет детский или любой другой нейтральный крем, можно использовать и оливковое масло, но оно жидковато), добавьте в нее сначала раздробленные, а затем перемолотые в кофемолке скорлупки персиковых косточек. Вообще, тут мнения косметологов расходятся. Некоторые полагают, что в качестве пилинга могут быть использованы любые мелкие жесткие частицы, например, крупно помолотые кофейные зерна или маковые зернышки, пока они не разбухли, возможно даже использование крупной соли, манной или кукурузной крупы. Главный эффект, которого надо добиваться, выбирая средство для пилинга, это абразивные качества ингредиентов крема. То есть жировая основа служит для размягчения ороговевших частиц кожи, а жесткие добавки – для их удаления. Добавленная в крем 1 ч. ложка свежесжатого сока золотого уса снимет негативные последствия микротравм, неизбежно образующихся при этой процедуре.

Нанесите крем толстым слоем на лицо, обходя родинки и участки вокруг глаз, и активно втирайте его массирующими движениями. Не забывайте о классических линиях массажа: щеки – от носа к ушам, лоб – горизонтально, подбородок – от центра к вискам. Шея обойдется без пилинга, ей вполне достаточно мочалки. После двух-трех минут обработки умойтесь теплой водой и обязательно нанесите на лицо мягкий питательный крем.

Внимание! Пилинг можно проводить не чаще одного раза в месяц. Особенно если у вас белая тонкая кожа с близко расположенными кровеносными сосудами. Не стоит злоупотреблять этой процедурой и женщинам бальзаковского возраста. Слишком активное механическое

воздействие на волосяные луковицы могут ускорить процесс перерождения и раньше срока огрубить пушковые волоски на подбородке.

Хорошо зарекомендовал себя лечебный крем для увядающей кожи, сочетающий соки золотого уса и алоэ.

- Возьмите по 1 ч. ложке сока каллизии и алоэ-трехлетника (растение моложе трех лет использовать не стоит, оно еще не приобрело свойственных ему целительных качеств) и смешайте с жировой основой. Добавьте 1 ч. ложку жидкого или растопленного меда. Все тщательно перемешайте. Не забудьте о посуде, она должна быть фарфоровой или стеклянной. Крем следует наносить на лицо вечером и не смывать до утра. На подушку, чтобы не прилипнуть к ней, постелите льняную салфетку.

А теперь ответьте на вопрос: как Ретт Батлер догадался, что жизнь Скарлетт О'Хара в родовом поместье после войны за независимость совсем не так хороша, как она рассказывает? Руки! Вот то, что вслед за шеей выдает нас с головой. Как бы ни была совершенна их форма, данная от природы, как бы ни была тонка и изящна кисть и длинны пальцы, если кожа рук шершава и морщиниста, если на ней появились пигментные пятна, а ногти расслаиваются и ломаются, не успевая как следует отрасти, то говорить о молодости, красоте и уж тем более о здоровье не приходится.

Обилие агрессивных химических моющих средств высушивает кожу рук до полной обезжиренности. Желая облегчить себе существование и избежать «утомительного замачивания и застирывания», мы приобретаем порошки, предназначенные для использования в машинах-автоматах, и смело опускаем руки в таз с мыльным раствором. А потом удивляемся, когда обожженная химикатами кожа лоскутьями слезает с рук. Такое средство защиты, как резиновые перчатки, у нас пока широкого распространения не получило. Сказывается воспитание, вбитое с детства: хоть кровавыми мозолями покройся, только бы белоручкой не обозвали.

А ведь резиновые перчатки могут не только послужить средством защиты кожи, но и заменить собой терморегулирующую пленку для компресса, если, приступая к стирке, вы смажете руки кремом с добавлением сока золотого уса.

Приготовить его можно следующим образом.

- К 1 ч. ложке сока добавьте 1 ст. ложку масляного раствора витаминов А или D. Для вязкости можно перемешать полученную смесь с любой жировой основой, например с касторовым маслом. Щедро нанесите крем на кожу рук.

Надев перчатки, вы можете быть уверены, что ничего не испачкаете. В то же время горячая вода, подняв температуру под перчатками, расширит поры и кожа впитает максимум крема. Перчатки выбирайте подлиннее и подходящего размера. Они должны плотно облегать кисть, но не сдавливать ее. Мыльный раствор ни в коем случае не должен попасть внутрь.

После стирки снимите перчатки, но не спешите мыть руки. Промокните их бумажным полотенцем и дайте остыть. Только после этого ополосните их теплой водой с мылом. Для того чтобы обесцветить пигментные пятна, так называемую «старческую гречку», в крем нужно добавить несколько капель лимонного сока.

Глаза – это не только зеркало души. В первую очередь, они точнейший барометр, отражающий состояние организма. Слезящиеся, покрасневшие или, того хуже, с пожелтевшими белками, они точно указывают опытному глазу врача-иридодиагноста орган, пораженный недугом. А окружающим они выдадут все ваши секреты.

Например, недавно вы сменили по совету лучшей подруги тушь для ресниц. Результат на глазах. Ресницы действительно стали казаться длинными и густыми. Но веки при этом покраснели и опухли. Налицо все признаки аллергического блефарита. Быстренько смывайте тушь, отправляйте оставшуюся в упаковке в контейнер для мусора и приступайте к лечению.

Лечить блефарит следует, промывая глаза водным настоем золотого уса.

- Подержите на водяной бане в течение получаса один крупный измельченный лист растения в полу литре воды. Затем жидкость процедите, смочите настоем ватный тампон и промойте один глаз. Обратите внимание: нельзя использовать тот же тампон для промывания второго глаза. Вообще, при лечении глаз особое внимание нужно обращать на соблюдение чистоты. Слизистая глазного яблока и век настолько нежна, тонка и открыта, что малейшее ее повреждение не то что открывает двери, а прямо-таки распаивает широкие ворота для любой инфекции. Приступая к любым процедурам, дважды вымойте руки с мылом. Гигиенисты утверждают, что кожа ваших рук в течение двадцати последующих минут будет почти стерильна.

Таким же образом можно лечить и конъюнктивит. Только промывания нужно делать почаще, каждые два-три часа, чередуя с процедурами, которые прописал врач.

Иногда глаза воспаляются и краснеют просто от усталости. Долгие часы работы за компьютером, ветреная или слишком солнечная погода на улице, а дома – очередной любимый сериал. Все вместе – тяжелая нагрузка для глаз. Если вы или ваше руководство к тому же пренебрегаете санитарными нормами освещенности рабочего места, «кроличьи глазки» к вечеру вам обеспечены. Восстановить природный блеск и здоровье, просто отоспавшись, не удастся. Скорее всего, вы проснетесь с ощущением, что в глаза попали мелкие песчинки. Поэтому вечером положите на веки ватные тампоны, пропитанные прохладным водным настоем золотого уса. Слегка приоткройте веки и поморгайте. Попутно займитесь укрепляющей гимнастикой – с опущенными веками «посмотрите» как можно дальше вправо, потом влево, вверх, вниз. Так пять-шесть раз. Кстати, этим упражнением лечат близорукость и даже астигматизм.

По одной-две капли сока золотого уса в день рекомендуется закапывать в глаза при катаракте и глаукоме. Заболевания эти, как утверждают врачи-офтальмологи, в последнее время изрядно «помолодели». В подтверждение этих слов – письмо.

«Проблемы со зрением начались у меня в тридцать с небольшим. По работе приходится много читать, а теперь вот еще добавился и компьютер. В общем, глаза уставали, и зрение ухудшалось катастрофическими темпами. Дважды за год пришлось поменять очки на более сильные. Волшебные капли зеленого цвета принесла мне мама. Не верилось, что всего лишь сок какого-то растения принесет мне сначала просто облегчение, а потом и вернет отличное зрение моим глазам. Но золотой ус помог. Раньше я закапывала его каждый день по капле в каждый глаз. Теперь же зрение настолько восстановилось, что я делаю это только раз в неделю в профилактических целях. И работаю в свое удовольствие. Потому что знаю: что бы ни случилось, у моих глаз есть добрый помощник, который защитит их от усталости и болезни».

Людмила Сорокина, Ставрополь

* * *

Безусловно, приведенные в этой книге рецепты молодости и красоты, даруемых нам золотым усом, лишь малая толика тех поистине неисчерпаемых целительных способностей этого замечательного растения. Каждому, кто хоть раз соприкоснулся с ними, предстоит долгий путь постижения его тайн и секретов. Можно не сомневаться, золотой ус уже приготовил своим обладателям немало приятных сюрпризов и подарков. Но

главный его подарок – здоровая, активная, полная добра и радости долгая жизнь.

Сохраним сияющую улыбку

Зубы приносят нам мучения в младенческом возрасте, когда прорезываются, и в старости, когда начинают разрушаться. Все остальное время жизни они составляют одну из основ нашей привлекательности. Никакие косметические изыски и ухищрения не могут сравниться по очарованию с нежной улыбкой на нашем лице. И как жаль, если ее приходится прятать, прикрывая ладонью рот, который давно пора раскрыть пошире перед стоматологом. Но и медицина порой оказывается бессильна. Конечно, врачи могут наполнить рот белизной и блеском отличного фарфора. Но вернуть то, что мы имели, да не хранили, они пока не в силах.

Вредные привычки, неправильное питание, инфекции, авитаминозы – только часть причин, приводящих к пародонтозу. Заболевание это начинается исподволь и незаметно. Сначала слегка воспаляются десны, потом они начинают как бы сдвигаться, оголяя корни зубов, оставляя их беззащитными перед бактериями, которых у нас во рту всегда великое множество. А оголенный корень реагирует на перепады температур, сладкое, кислое. Тут уж не до улыбок. Рот раскрывать не хочется. Даже глоток прохладного воздуха быстренько перекроит улыбку в гримасу боли.

А ведь говорила мама, что морковку лучше откусывать, чем тереть. И бабушка советовала хоть изредка погрызть дубовую щепочку. Только так уж устроен человек разумный, что добрый совет приходит ему на память со значительным опозданием. Сырая морковка теперь явно не по зубам в самом прямом смысле этого слова.

Зато мягкий усик каллизии пожевать еще вполне можно. Делайте это ежедневно, сразу после того, как почистите зубы. В первые дни кровоточивость может даже усилиться. Не пугайтесь и продолжайте лечение. Во-первых, ваша кровь – самый лучший антисептик для вашего организма, во-вторых, кровь не идет, когда дело уже совсем плохо, то есть капилляры, снабжающие ткани десен, находятся в плачевном состоянии, а в-третьих, это быстро пройдет. Особенно если вы будете дополнительно делать аппликации соком золотого уса.

- Скрученный из ваты валик напитайте соком растения и наложите на десну со стороны губы. Держите примочку не менее 30 минут. Эту процедуру нужно проводить каждый день перед сном, чтобы уже не удалять сок с поверхности десен пищей и водой. А если болезнь зашла далеко и десны

поражены очень сильно, соковые примочки можно чередовать с аппликациями облепиховым маслом. Оно хорошо заживляет любой эпителий, в том числе и слизистую.

- В профилактических целях можно полоскать рот 1 раз в неделю, добавляя в стакан чистой кипяченой воды 1 ст. ложку специально приготовленного уксуса. Залейте 4 ложки измельченных листьев, стеблей и усов золотого уса 0,25 л яблочного уксуса, на сутки поставьте в темное теплое место. Затем процедите, слейте в стеклянную емкость из темного стекла. Храните при комнатной температуре.

При полоскании не торопитесь выплюнуть жидкость. Подержите ее во рту, считая до десяти. Кислая среда поможет растворить налет зубного камня, провоцирующего развитие пародонтоза.

Вера Григорьевна Симакова из Запорожья лечит полосканиями настойкой золотого уса стоматит. На 1 стакан теплой кипяченой воды она добавляет 1 ст. ложку настойки и, набрав в рот этой жидкости, считает до 30. «Не беда, если вы проглотите немного настойки. Вреда это не принесет. И не вытирайте рот, если на губах осталась целебная жидкость. Пусть сама высохнет, а кожа впитает в себя все полезные вещества. Так лечила нам в детстве стоматиты, которые она называла „заедами“, наша бабушка, – пишет Вера Григорьевна. – Кстати, я считаю, что именно золотой ус помог мне сохранить зубы, хотя многие мои ровесники уже давно „щеголяют“ вставными челюстями».

Молодость – это стройность

Ничто так не угнетает человека в прямом и переносном смысле слова, как лишний вес. Тяжелая поступь, одышка, невозможность не то чтобы догнать трогающийся с остановки автобус, а даже просто пройти несколько сотен метров пешком – все это внешние «прелести» излишней полноты. Однако гораздо серьезнее тот вред, который приносят килограммы сердечно-сосудистой системе, суставам. Бытует мнение, что полнота – признак благодушия. Но все хорошо в меру. Чрезмерная пышность форм не только не делает нас добрее, но и способна значительно изменить характер в худшую сторону. Молодость – это легкость. Как можно дольше сохранить это качество – вот задача, решить которую вам поможет все тот же золотой ус.

Рано или поздно любая женщина должна сделать свой выбор. Моя мама определяет его грубовато, но, по-моему, очень точно – между сдобной булочкой и высушенной корочкой. Обычно этот роковой момент наступает после сорока и предвещает начало менопаузы. Куда денешься – все стареем.

А как хочется продлить молодость! Как хочется по-прежнему легко двигаться и не обходить стороной магазины с одеждой не для великанов. Только простым голоданием и жесткими диетами ничего не добьешься, это я уже на себе испытала. А приятельница моя, и того хуже, попыталась похудеть с помощью китайских таблеток. Сначала дела пошли отлично, пояски на юбках ушивала каждую неделю. Вот только когда таблетки кончились, все килограммы вернулись на место, да еще с собой столько же привели. Прибавьте к этому еще и депрессию, ведь, говорят, в таблетки для похудения добавляют растительные наркотики. Вот и я думаю: с чего бы взяться такой энергичности и жизнерадостности, если человек ничего кроме двух таблеток в день не ест?

Должен же существовать какой-то разумный способ поддерживать свой вес в норме. Так, чтобы и высушенной корочкой не выглядеть, но и не переходить из разряда сдобных булочек в разряд юбилейных неохватных караваев.

Валентина Тимофеева, Петрозаводск

Для того чтобы сбросить надоевший жировой корсет и обрести былое изящество, обычную спиртовую настойку золотого уса следует принимать не 3 раза в день за 30 минут до еды, а 6 раз. Соответственно и завтрак, обед и ужин нужно съедать в два приема. Вот только порции при этом увеличивать вдвое не стоит.

В целом в дни приема настойки особой диеты соблюдать не нужно. Даже наоборот, количество белков в дневном рационе желательно увеличить. Однако мясо предпочтительно есть нежирное и вареное. А вот жиры и углеводы в виде свежих сдобных булочек, посыпанных сахаром, и торта с масляным кремом отнесите в подарок подруге, позволившей себе на днях заметить, что полным женщинам не идут трикотажные свитера. Заодно и помириться.

Для улучшения фигуры можно применить также и настой смеси трав.

- Смешайте по 1 ст. ложке высушенный красный клевер, тысячелистник, хвощ полевой. Добавьте один измельченный лист золотого уса. Полученную смесь поместите в термос и залейте 1 л крутого кипятка. Через 12 часов процедите и пейте по полстакана перед сном. Чтобы добиться желаемого эффекта, после приема настоя трав ни в коем случае не позволяйте себе перекусить, даже парочкой маленьких орешков. Пить можно только воду. Следующий прием пищи возможен лишь через 12 часов.

Хорошо нормализует обмен веществ заквашенный сок золотого уса. Для его изготовления используются усы, листья и стебли растения.

- Тщательно измельчив зеленую массу, заверните ее в марлю. Для крепости можно зашить ткань нитками. Положите получившийся мешочек на дно стеклянной банки и залейте водой примерно на семь восьмых объема. Добавьте в воду 1 стакан сахара и 1 ч. ложку кислой сметаны. Затем накройте льняной салфеткой и поставьте в теплое место на 2 недели для брожения. Как только прекратят выделяться пузырьки углекислого газа, продукт можно считать готовым к употреблению. Пить его следует по стакану за 10 минут до еды не более 2 раз в день. Хранить можно в течение месяца в холодильнике.

А еще можно приготовить настойку яблочного уксуса, положив туда на сутки листья золотого уса из расчета два крупных листа на 0,5 л уксуса. Получившуюся жидкость добавляйте в чай по 1 ч. ложке на чашку, но не чаще 1 раза в день. Возможно использование и в виде заправки к овощным салатам и винегретам. Уксус придаст кушаньям особую экзотическую пикантность и остроту. Однако это средство не рекомендуется людям с повышенной кислотностью желудочного сока.

В наглей семье все женщины отличались полнотой. Помню, как тяжело ходила бабушка, хотя была еще совсем не старой. Она к врачам не обращалась, считала, что это наследственное. А вот маме врачи поставили диагноз «нарушение сахарного обмена, преддиабетное состояние». Видимо, им страдала и бабушка.

Я решила не поддаваться болезни, не опускать покорно руки в ожидании ее прихода. Но, только отказавшись от сладкого, вряд ли добьешься нужного эффекта. Знакомая посоветовала мне употреблять золотой ус. И я ей очень благодарна за это. Вот уже три года это замечательное растение стоит у меня на подоконнике. Особых трудов для изготовления настоев я не прилагаю. Просто изредка, даже не каждый день, отщипываю кусочек бокового побега и жую его. И маме даю. Сама на здоровье не жалуясь. А с мамой просто чудеса происходят – она похудела, подтянулась физически. Пропали приступы дурноты, одышка. Просто не верится, что всего этого можно достичь, просто пожевав кусочек зелени. Нужно, чтобы как можно больше людей узнали об этом чудесном растении.

Наталья Сероглазова, Великий Устюг

Как я уже говорила, хром, содержащийся в золотом усе, способствует нормализации сахарного обмена в организме. Поэтому целебные свойства

нашего доброго волшебника очень пригодятся даже в профилактических целях любителям сладкого. Пожевав усик перед сном, вы как бы нейтрализуете действие пирожного с жирным кремом, в котором никак не могли себе отказать, лишней ложки сахара, которая сама очень уж просилась в чашку кофе. Так золотой ус, не принося вам особых хлопот, встанет на стражу, охраняя вашу молодую стройную фигуру.

Энергетика золотого уса

Эту главу меня побудили написать два вопроса моих читателей, два письма. Итак, письмо первое.

Здравствуйте, дорогая Анастасия Николаевна! Прочитал вашу книгу «Комнатные растения: друзья и враги» и по-новому взглянул на «проблему озеленения» своего дома. Провел ревизию и обнаружил, что большинство растений, живущих рядом со мной в моей квартире, совершенно не подходят мне по знаку Зодиака, по характеру, по энергетике. Раздарил их друзьям (предварительно разузнав их зодиакальные знаки, разумеется) и начал все заново. И вот, казалось бы, все сделано правильно, по науке, но появились проблемы другого рода: цветы, которые мне подходят по энергетике, просто-напросто не хотят отчего-то жить в моем доме – болеют, чахнут, погибают. Я очень переживал. А недавно в гости из Краснодара ко мне приехала сестра, и мои комнатные растения просто преобразились на глазах – стали зеленеть на славу, многие даже зацвели. Я решил, что у сестры очень хорошая энергетика, а она, когда я ей это сказал, рассмеялась и ответила: «Боря! Надо научиться правильно ухаживать за цветами, и все будет хорошо. Я про каждое растение знаю: как его поливать, сколько поливать, когда; чем надо прикормить цветок, вот они и растут, и цветут...»

Действительно, все оказалось очень просто. Уважаемая Анастасия Николаевна! Когда вы будете писать о неизвестных читателям домашних растениях, постарайтесь подробно рассказать, как именно нужно за ними ухаживать! А то ведь многие из нас главное внимание уделяют вопросам энергетики, а такая простая вещь, как уход за растениями, остается просто неучтенной.

Борис Князьков, Нижний Новгород

Далее письмо второе.

Уважаемая Анастасия Николаевна! Я много лет увлекаюсь выращиванием дома лечебных растений. Чего только нет на моем подоконнике, кажется, я собрала запас от всех возможных и невозможных хворей. Фитолекарствами

пользуюсь сама и соседям одариваю, и друзей, и знакомых. Но вот что интересно: чем дольше я занимаюсь этим делом, тем больше и чаще болею сама. Причем болею какими-то странными заболеваниями: чаще всего врачи не могут их не то что вылечить, а даже диагноз поставить затрудняются. Казалось бы, так просто не может быть! Ведь я и профилактические травяные курсы регулярно провожу, и общеукрепляющие, и совершенно точно знаю, какие болезни каким растением лечить следует, но... Но самочувствие мое год от года становится все хуже: какая-то непонятная слабость, постоянные депрессии или, напротив, приступы раздражительности, бессонница, головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом... всего, что мучает, и не перечислишь. Может быть, вы мне подскажете: что со мной происходит? Иногда мне начинает казаться, что если я совершенно перестану заботиться о своем здоровье, возьму и вынесу из дома все свои растения, мне станет легче. Но ведь это нелогично, правда? С нетерпением жду вашего ответа.

Галина Сердюк, Запорожье

Давайте попробуем разобраться по порядку. Проблему Бориса, на мой взгляд, совершенно верно решила его сестра: домашние растения действительно нуждаются в кропотливом и тщательном уходе. Цветы как дети; ведь никому из нас не придет в голову растить ребенка «абы как», например давать ему с рождения селедку и совершенно не давать молока, правда? А Борис решил, что если он грамотно энергетически подобрал своих домашних питомцев, то они сами собой будут жить-поживать и не доставят ему никаких хлопот. Ах нет, каждое растение требует своего, индивидуального, ухода, своего режима полива, прикорма; оно по-своему размножается, и если вы хотите, чтобы ваш питомец был сильным и здоровым, непременно должны знать и учитывать все правила его содержания.

Теперь давайте обсудим проблему автора второго письма. Тем, кто читал мою книгу «Комнатные растения: друзья и враги», долго суть дела объяснять не надо; думаю, они уже догадались, что за напасть приключилась с Галиной Сердюк из Запорожья. Тем же, кто про растения-друзей и растения-врагов не читал, я постараюсь вкратце рассказать, отчего так происходит. Дело, прежде всего, в том, что цветы, как и люди, имеют свой знак Зодиака, а соответственно, все зодиакальные тонкости и проблемы касаются их так же, как и нас, людей.

Даже те, кто астрологией не увлекается, сегодня знают: далеко не все зодиакальные «подопечные» могут мирно уживаться друг с другом. Например, Овен крайне трудно находит общий язык (если вообще находит его) со Скорпионом. Да и как им договориться, если каждой черте характера Овна соответствует ровно противоположная черта характера Скорпиона!.. «Огонь и лед, вода и пламень» – вот вам и проблема, конфликт, которые можно разрешить, только приложив огромный душевный труд и терпение.

Мы приносим домой цветы, растения, не задумываясь над тем, какой зодиакальный знак им покровительствует. А потом удивляемся: отчего мне вдруг в родном доме стало неуютно, почему голова постоянно болит, бессонница мучает, сердце вдруг стало пошаливать; ведь раньше я был (была) совершенно – ну, абсолютно! – здоровым и спокойным человеком? А это наш новый «жилец» пытается подчинить нашу энергетику своей, потому что он, оказывается, из «вражеского» зодиакального стана. Вы, может быть, и сами замечали не раз: одни люди любят гвоздики и терпеть не могут маргаритки, другие души не чают в розах, но совершенно равнодушны к пионам, а третьи из всех цветов с симпатией относятся только к ландышам и сирени. Согласитесь, такие симпатии и антипатии вызваны вовсе не красотой и изяществом растений – все цветы по-своему красивы. Дело тут в энергетической и зодиакальной совместимости. Есть такая совместимость, и ваша душа тянется к цветку, совместимости нет – она словно отталкивает его, сторонится, старается защититься от его влияния.

Иногда влияние это бывает настолько сильным, что защититься не удастся, и тогда человек начинает болеть. А Галина собрала у себя дома целый цветник, нисколько не заботясь о том, как она уживется с этими, энергетически самыми разными, растениями; да и о том, как они смогут ужиться между собой. В результате в ее доме создался некий энергетический хаос, от которого она и страдает. И будет страдать еще больше, если не постарается грамотно разобраться в своей проблеме и как-то решить ее. Надеюсь, что этого не случится, ведь если человек осознал проблему, значит, он способен ее решить.

Золотые энергии фэн-шуй

Прочитала недавно, что, просто переставив в квартире мебель, можно стать богатой и счастливой. Сначала отнеслась к этому как к рекламной уловке по выманиванию последних копеек из наших карманов. Подумала, что если кто и станет богаче после перестановки мебели в моей квартире, так это «специалист», который будет давать советы. А мне в очередной раз предлагается роль деревянного мальчишки на поле чудес.

Потом вспомнила: однажды, без всяких посторонних советов, занялась перестановкой в спальне и передвинула тахту изголовьем на запад. Никто мне этого не рекомендовал, ничего я по этому поводу не читала, просто так захотелось. И что удивительно, стала лучше засыпать после этого, прошла бессонница. Вот и подумала: может быть, есть какой-то в этом смысл?

Я не настолько богата, чтобы приглашать в дом специалистов-консультантов. Да и переставлять в доме особенно нечего. Зато у меня много комнатных растений. Люблю с ними возиться. Так и веет от них беззащитностью и добротой. Подруги посмеиваются, мол, забот и так полон рот, лучше бы полежала, отдохнула у телевизора. А мне эти заботы в радость, только сил прибавляют. Но и богатство бы не помешало. Для начала купила бы своим любимцам новые расписные горшочки.

Может быть, вы подскажете, нельзя ли, переставив в доме не мебель, а горшочки с комнатными цветами, добиться того же эффекта?

Лариса Дмитриева, Кострома

Судя по описанию, Лариса имеет в виду учение фэн-шуй, приобретающее в последнее время в России все большую популярность. Вы, конечно, уже знаете, что фэн-шуй – это древнекитайское учение, разрабатывающее способы гармоничного сосуществования с окружающими нас предметами и явлениями. А как, скажите, без гармонии с собственным жилищем сохранять в себе на долгие годы положительный эмоциональный настрой?

Более того, неправильно организованное пространство способно сильно навредить, медленно, но верно разрушая ваше физическое и душевное здоровье. И наоборот, в доме, обставленном с учетом всех законов фэн-шуй, вам станут помогать даже стены. Правильно распределенные положительные энергетические потоки подарят вам здоровье, стабильность и долгую счастливую жизнь. Как объясняет в руководстве по практическому применению этого учения американка китайского происхождения Лиллиан Ту, «это техника создания вашего жизненного пространства, метод благоустройства вашего окружения, организации планировки и расстановки мебели. Фэн-шуй указывает благоприятные места и направления в пространстве. Главным критерием при этом является некая таинственная метафизическая сила ци, которая, согласно определенным законам, распределяется и перемещается в пространстве и изменяется во времени».

Конечно, область применения законов фэн-шуй гораздо шире, нежели просто расстановка мебели в доме. Учение включает в себя и расположение дома на местности, и ориентацию его относительно сторон света, и цветовую гамму

интерьеров, и размещение вещей-талисманов. Один из разделов фэн-шуй посвящен разведению комнатных растений и удачному их расположению.

Мы уже говорили о том, что все растения обладают своим характером и способны вызывать у людей те или иные эмоции. Причем вне зависимости от принадлежности к биологическому виду или семейству. Конечно, это во многом зависит от того, какими свойствами мы сами наделяем своих зеленых друзей и какую роль отводим им в своем жилище.

Бывают «добрые» фиалки, ошетилившиеся колючками кактусы и «сварливые» мягколистные герани. Ведь игольчатый шар, поставленный на окне, отразит атаки любой нечисти, пытающейся проникнуть в дом с улицы. Бытует мнение, что этот рыцарственный защитник, закованный в колючий панцирь, примет на себя и вредные излучения, исходящие от компьютера, микроволновой печи и прочей электронной техники.

А вот герань, поставленная в ненадлежащем месте, действительно, ничего, кроме раздоров, в семью не принесет. Главное, чтобы комнатное растение находилось там, где оно не только будет чувствовать себя комфортно, но и притягивать в дом благополучие и даже, как утверждают специалисты по фэн-шуй, благосостояние.

Но вернемся к наглей главной теме. Так как золотой ус давно и хорошо известен на Востоке как целебное растение, он упоминается в старинных книгах учения, которыми руководствовались еще китайские императоры, – растение нужно располагать на подоконнике окна, выходящего на юго-запад.

Юго-запад в Китае и на Тибете традиционно считается направлением, отвечающим за любовь и брак и, значит, связанным с продолжением жизни, энергиями вечной молодости. Золотой ус, расположенный в этом месте вашего жилища, будет аккумулировать и усиливать эти безусловно положительные энергии.

Кстати, растения наравне с человеком пользуются энергией ци и одновременно служат ее источником.

Комнатные растения освежают атмосферу в доме, и их действие, согласно законам учения фэн-шуй, может быть направлено на нейтрализацию негативных факторов, действующих в определенных участках дома. Современная наука пока не может объяснить эти явления, но растения с давних пор используются в Китае как «защитные» средства, способствующие хорошей циркуляции энергии ци в жилых помещениях. Они служат для стимуляции энергии и ликвидации ее застоев в углах комнат, где скапливается негатив. Комнатные цветы применяют еще для оживления

неиспользуемого пространства и исправления негативных воздействий. Руководствуясь принципом «природа не терпит пустоты», специалисты по гармоничному обустройству жилья заполняют неизбежно возникающие при планировке интерьера «провальные» пространства предметами-талисманами. Это могут быть зеркала, фигурки, вырезанные из дерева, фарфоровые или глиняные статуэтки. Однако лучшим предметом-талисманом считается комнатное растение в глиняном горшке.

Главное условие при выборе растения – соблюдение меры, равновесия, пропорциональности, гармонии. Все элементы должны не только соответствовать личному вкусу хозяйки, но и удачно сочетаться с общим стилем, в котором выдержан интерьер жилища. Не стоит, скажем, украшать небольшую комнату с низким потолком даже карликовой пальмой, в то же время горшочек с фиалкой «потеряется» в большом зале.

При подборе растений для жилых комнат специалисты фэн-шуй рекомендуют обязательно учитывать размер и форму растения. Растения с острыми листьями, такими как у нашего золотого уса, содержат больше небесного ян и заставляют энергию ци двигаться быстрее. Растениям с округлыми листьями более свойственны качества земного инь. Впечатление, которое производит растение, зависит также от того, растет ли оно прямо вверх, стелется или свисает, насколько оно ветвится. Золотой ус совмещает и то и другое, то есть основной его побег устремлен к небесным силам ян, а усы обращены к земным инь.

Основные требования фэн-шуй к расположению комнатных растений в доме достаточно просты. Поскольку все растения связаны с элементом Дерево, они могут располагаться и в южных частях комнат, как подкрепление элемента Огонь. Растения не следует размещать в местах, связанных с элементом Земля, – в центре и на северо-востоке. Лучшими комнатами для них считаются гостиная и столовая, а кухня и спальня, как помещения, связанные с постоянным присутствием хозяина дома, очень требовательны и избирательны, и к выбору растений здесь нужно подойти ответственно. Однако эти рекомендации носят общий характер. В каждом конкретном случае они могут быть изменены в соответствии не только с характером хозяев жилища, но и со свойствами растения.

А вот что говорят специалисты по фэн-шуй конкретно о нашем любимце. Особенно полезен золотой ус для женщин, родившихся в годы Обезьяны, Кабана, Змеи и Дракона, имеющих элементом года Дерево. Им, в силу особого благорасположения этого комнатного растения, позволено даже не соблюдать юго-западную ориентацию его размещения. Мало того, хотя

обычно цветы не любят частые перестановки, в данном случае золотой ус позволяет себя буквально таскать по всей квартире, как комнатную собачку. Полная энергетическая совместимость растения с людьми, рожденными в указанные годы, многократно увеличивает силы положительного воздействия и с той и с другой стороны.

Хозяйка может брать горшочек с цветком на кухню, когда готовит пищу, смело при этом братья за кулинарные эксперименты и сыпать в кастрюлю любые специи и приправы.

Не сомневайтесь – будет вкусно. А установленный у изголовья брачного ложа в спальне, золотой ус придаст женщине особую, ни с чем не сравнимую привлекательность в глазах мужа.

Принимая гостей, его также нужно держать поблизости. Если вас посетили недоброжелательно настроенные люди, цветок нейтрализует исходящую от них отрицательную энергию. Кстати, имеет смысл понаблюдать за состоянием растения после ухода гостей. Если заметите, что после визитов любимой подруги цветок чувствует себя неважно, листочки его безвольно опускаются вниз, задумайтесь об истинном отношении посетительницы к вам и вашей семье. Золотой ус, как мы уже говорили, очень остро реагирует на психологический климат. Он совсем не переносит зависти и дает своей хозяйке понять, с кем ей не стоит слишком часто и близко общаться.

Золотой ус, внесенный в детскую, по мнению специалистов фэн-шуй, заставит детей беспрекословно исполнять все мамины наказания.

Поможет растение-талисман и на рабочем месте. У деловых женщин бизнес пойдет в гору, а служащие будут пользоваться особым расположением начальства. К ним будут благожелательно расположены те, кого в Китае называют небесными покровителями. Если ваше рабочее место находится у окна, оградите себя от потока агрессивной энергии с улицы поставленным на подоконник горшочком с золотым усом. А освободив на юго-восточном углу рабочего стола небольшое местечко для другого горшочка с растением, вы привлечете положительную энергию ци, способствующую успеху во всех деловых начинаниях.

Прямо противоположно складываются взаимоотношения с золотым усом у женщин, рожденных в годы Быка, Лошади, Козы и Крысы, имеющих элементом года Металл. Им мастера фэн-шуй не рекомендуют держать в доме это растение. Однако при большом желании или необходимости завести домашний женьшень (золотой ус) и даже сделать его по-настоящему полезным можно. Но лишь при одном условии – цветок должен быть не

куплен, а выращен собственными руками. Причем даже черенок нужно выбирать, срезать и укоренять абсолютно самостоятельно.

Если вы найдете общий язык и растение приживется, то в благодарность за доброе к себе отношение оно станет лучшим другом и верным помощником в делах, привлечет удачу и покровителей в дом. Только не забывайте, используя для лечения усы и листья растения, укоренять новые побеги. Разведите целое семейство золотых усов. И каждый из них будет нести в себе благодарную память своего предка, выращенного вами собственноручно.

Всем прочим обладательницам каллизии, или золотого уса, законы фэн-шуй предписывают довольно несложные в исполнении правила. Не следует ставить горшочек с растением на подоконник непосредственно рядом с форточкой, часто открываемой для проветривания, или поблизости от выходов вентиляционных шахт. Если позволяют размеры квартиры, расположите золотой ус на специальном столике-подставке.

Желательно, чтобы столик был круглой формы. Круг в системе понятий фэн-шуй символизирует достаток, богатство, золото. Золотой ус привлечет энергетические потоки ци к этому притягивающему благосостояние талисману. Желательно также где-нибудь поблизости установить круглое зеркало так, чтобы растение отражалось в нем. По законам учения, положительный эффект удвоится.

А главное, правильное расположение золотого уса в вашем доме создаст атмосферу гармонии благотворного течения энергий. Ведь известно, что именно негативные энергии, негармоничные потоки вызывают сбои в жизнедеятельности организма, приводящие в конечном счете к быстрому увяданию и старению. Поэтому обратите особое внимание на то, как чувствует себя ваш питомец на своем месте и как вы чувствуете себя, находясь рядом с ним.

Не следует, однако, пытаться защититься золотым усом от отрицательной энергии, идущей от острых углов в доме. У него для этого слишком мягкий характер. Цветок, поставленный в таком месте, скорее всего, просто погибнет. Не нужно теснить этого усатого господина соседством с другими комнатными растениями, особенно лекарственными. Лучше решить его «квартирный вопрос», предоставив максимум площади, и любоваться, любоваться, любоваться им каждый день. Поверьте, золотой ус ответит вам со всеми силами своего маленького зеленого сердечка. Древнекитайская мудрость гласит: хочешь радости на час – выпей бутылку вина, хочешь радости на год – женись, хочешь радости на всю жизнь – разведи сад. С

учетом масштабов наших квартир маленький садик на подоконнике вполне может принести долгую радость.

Золотой ус не всем раскрывает свои секреты. Для того чтобы заслужить доверие и дружеское расположение этого царственного кавалера, иным требуются долгие месяцы. Тем более важны даже незначительные, на первый взгляд, наблюдения людей, у которых контакт с цветком установился, что называется, с первого взгляда. Не секрет, что происходит это не всегда и не у всех. Таково свойство всех растений. Недаром цветущие садики на дачах и даже на подоконниках зачастую становятся предметом особой гордости хозяев. Золотой ус в этом отношении – особенный привереда. Многие считают его слишком нежным южным растением. Иные, потерпев неудачу при попытке вырастить золотой ус на подоконнике, уверяют, что это растение вообще не приспособлено к разведению в наших северных широтах. Однако положительный опыт многих цветоводов говорит, что это совсем не так. Золотой ус не только прекрасно растет во многих городских квартирах, но даже иногда, правда, редко, одаривает заботливых хозяев чудесными цветами.

Цветы вашего характера

Здравствуйтесь, Анастасия Николаевна! Много лет назад вы написали книгу «Домашние растения: друзья и враги». Мне же эта книга волей случая попала в руки только недавно. Читая ее, получил огромное удовольствие! Читал и – хохотал от души. Это надо же было такое придумать! Мало нам сказок рассказывают о всяких колдунах, заговорах, Великих Светлых и Темных Силах, так теперь еще хотят убедить, что и растения имеют некую оккультную власть над человеком. А растения, извините, Анастасия Николаевна, они и есть – растения. Тупые и примитивные. Недаром про человека, который безумен, говорят, что он-де живет, как растение. А сумасшедших в дурдоме, знаете, как называют? «Овощи». «Овощ» – человек совершенно лишенный ума, воли, здравого (и даже не здравого) восприятия окружающего мира. Может, вы напишете книгу о великой магической силе овощей? Очень интересно было бы почитать!

Знаете, что я думаю? Никакой магии не существует вообще! Возможно, существует гипноз (даже наверняка существует), и вот с помощью этой, пока не изученной, психотехники людям внушают разные глупости. Например, с помощью гипноза можно внушить, что случаи массового исцеления происходят регулярно по пятницам возле пятого люка по улице Восстания (отсчитывать от Невского), и толпы людей потянутся к пятому люку! Самое смешное в том, что некоторые из них исцелятся. Но вовсе не потому, что

существует магия пятого люка, а потому, что им внушили, что они исцелятся.

Лично я никакому гипнозу не поддаюсь. Мне все эти маги белые и черные, экстрасенсы, колдуны и иже с ними, извините за выражение, по барабану. Я верю в силу человеческого разума и человеческой воли и ни во что больше. Ну и в науку, конечно, в ее достижения. А все остальное – выдумки и суета. И вы никогда (да и никто никогда!) не убедите меня в обратном.

С уважением к вашему таланту писателя-фантаста,

Леонид Крамченко, Санкт-Петербург

Мне нравится получать такие письма. За этими строчками чувствуется характер – сильный, волевой. А общаться с подобными людьми всегда приятно. Правда, мне не очень понятно, что я могу ответить на такое письмо. Мой отец, например, выращенный в условиях жесткого атеизма коммунистической страны, не верит в Бога. Он говорит, что согласится уверовать, если ему явится Пресвятая Троица. На меньшее (я как-то предлагала ему варианты – Никола Чудотворец, матушка Анна Кашинская, покровительница нашего рода) папа не согласен. Только

Пресвятая Троица. Он, как математик, утверждает, что меньшее не позволит ему сделать окончательного положительного вывода из-за недостатка данных. Троица – это всеобъемлюще, а святые – только частные примеры. К тому же они при жизни были людьми, а это уже «сбивает» картину. Думаю, папа отчасти шутит. Но только отчасти, потому что, даже если Пресвятая Троица действительно однажды явится ему (неисповедимы пути Господни), он все равно не станет верующим человеком.

А я вот в Бога верую абсолютно, хотя мне никаких явлений в жизни не было и, уверена, не будет. Я просто верую. А еще я верю – я даже совершенно уверена в этом! – что мир, который нас окружает, гораздо сложнее, чем мы все даже можем себе представить. Мир полон чудес и необъяснимых явлений, он очень загадочен. И относиться к этому можно двояко. Например, можно сколько угодно подшучивать над астрологией – дескать, все придумывают астрологи, чтобы выманить у наивных людей деньги. А можно попробовать астрологии научиться, попытаться разобраться в ней и понять, отчего именно эта наука завоевала в умах людей такую популярность. Лично у меня гороскопы всегда сбываются на 100 процентов. Вот уже не первый десяток лет я удивляюсь этому, но факт остается фактом. Если в моем гороскопе написано, что во вторник мне не следует принимать приглашение на банкет, так как это вызовет череду неприятностей в моей жизни, то так

оно и случается. Я имею в виду неприятности. Приглашение следует (интересно, откуда об этом могут заранее знать астрологи-шарлатаны?), а уж череда неприятностей начинается такая, что ни в сказке сказать, ни в новой книге описать!.. Я пробовала, знаю. И так получалось не раз: в гороскопе написано – мной прочитано, но не принято к сведению – последствия получаются именно те, о которых предупреждали. Так что в астрологию я верю. Может, и не хотела бы, да – приходится. Жизнь, как говорится, заставляет.

Здравствуй, Анастасия Николаевна! О золотом усе я впервые прочитала в газете «Будь здоров!» примерно год назад. И стала заниматься его изучением профессионально. Правда, я не травница, не целительница, я – астролог, поэтому исследования мои носили чисто астрологический характер. И так я увлеклась, что от астрологического изучения золотого уса перешла к более широким исследованиям. Ведь астрологическое сочетание людей и растений – тема бесконечно важная и пока, увы, малоизученная.

Тем, что я «наизучала», хочу поделиться с вами; надеюсь, вам это будет интересно. Если будет желание, можете использовать результаты моих исследований в какой-нибудь из своих книг. С уважением,

Тамара Михайловна Тищенко

Все вы слышали о том, что каждому знаку Зодиака подходят свои конкретные деревья, камни, металлы. То же самое и с растениями. Ведь у каждого знака Зодиака есть своя управляющая планета, со своим характером, темпераментом и определенными свойствами. Подобным же характером обладают и растения, камни, металлы. Как вы понимаете, конечно, лучше всего вам подходят растения вашего знака Зодиака и управляющей планеты. Однако это не абсолютный закон. Исследования Тамары Михайловны действительно показали мне интересными, и я хочу поделиться ими с моими читателями.

Какие растения больше всего подходят вашему знаку Зодиака?

Не всегда человеку нужен именно тот цветок, который соответствует его знаку Зодиака. Если у вас достаточно развиты ваши зодиакальные качества и вы хотите достичь чего-то большего – вперед! Выбирайте цветок, который поможет вам в этом!

- Растения Овна – для личного успеха, для рассеянных и нерешительных, для одиноких, для мужчин, для спортсменов.
- Растения Тельца – для богатой жизни, физической выносливости.

- Растения Близнецов – для дружбы и учебы.
- Растения Рака – для счастья в семье.
- Растения Льва – для успехов в любви и творчестве.
- Растения Девы – для поддержания здоровья, для развития интеллекта.
- Растения Весов – для партнерских отношений, для развития тонкого вкуса.
- Растения Скорпиона – для развития необычных способностей.
- Растения Стрельца – для успеха в путешествиях.
- Растения Козерога – для успехов в работе, для похудения.
- Растения Водолея – для новаторов.
- Растения Рыб – для развития духовности.

Растения Овна – для личного успеха

Азалия индийская и японская, бегония королевская, герань садовая, гусмания язычковая, колерия пушистоцветковая, карликовый гранат, молочай блестящий, хавортия полосатая, эхмея сверкающая, полосатая.

Овен – знак огненный, поэтому его растения часто имеют красные, бордовые, розовые или оранжевые цветы и листья. Воинственный Марс, управляющий этим знаком, подарил Овнам колючие растения. Овен любит быть заметным, поэтому его растения чаще всего крупные.

Овен в Зодиаке – первый знак, он символизирует индивидуальность человека, наше «эго». Поэтому все растения Овна имеют одно общее и самое сильное свойство: они помогают стать сильной личностью.

Растения Тельца – для богатой жизни и физической выносливости

Бегонии декоративно цветущие – клубневая, многоцветковая, зимоцветная, глоксиния (синнингия прекрасная), каланхое Блоссфельда, каланхое Мангина, первоцвет (примула), фиалка узумбарская, цикламен персидский.

Эти растения помогут улучшить физическое и психическое самочувствие людям, рожденным под знаком Тельца. Они усилят их энергетику, очистят атмосферу в доме. Низкий рост растений этого знака связан с характером самого Тельца. Телец – первый из земных знаков в зодиакальном круге, а значит, наиболее приближенный к материальным сферам.

Все растения Тельца можно держать в доме как талисманы для обеспеченной жизни и для поддержания физических сил.

Растения Близнецов – для дружбы и учебы

Аспарагусы – перистый, густоцветковый, спаржевидный, Мейера, каллизия душистая, папоротники, плющи, перистые пальмы, традесканции, хлорофитум.

Близнецы – воздушный, легкий, самый подвижный знак Зодиака. Управляет им подвижный и переменчивый Меркурий – планета воздушной стихии, наделившая Близнецов вьющимися растениями и растениями с пышной листвой.

Растения Близнецов в первую очередь помогут людям, рожденным под знаком Близнецов, улучшить свое физическое и психическое здоровье, очистить атмосферу в доме. Хорошие отношения у них сложатся с Весами, Водолеями, Раками, Скорпионами (то есть со всеми «водно-воздушными» знаками). Но трудновато им придется с Овнами, Скорпионами, Тельцами.

Растения Рака – для счастья в семье

Агавы – американская, нитеносная, аглаонема скромная, аир злаковидный, алоэ (столетник) древовидное и остистое, бегония Мэсона, гастерия бородавчатая, диффенбахия прелестная, каланхое войлочное, бехарское, кустовидные пеперомии – серебристая, плющелистная, сморщенная, молодило паутинистое, кровельное, очиток толстолистный, красноокрашенный, Моргана, Адольфа, пахифитум яйценосный, фуксия гибридая.

Рак – знак водной стихии, поэтому его растения насыщены влагой; у них сочные стебли и мясистые листья, и сами они нуждаются в обильном поливе. Знак Рака для человека связан с домом, с семьей.

Такие растения, прежде всего, помогут сохранить свое физическое и психическое здоровье, улучшить атмосферу в доме. Растения этого знака можно держать дома людям любых знаков Зодиака как талисманы счастья в семье. Если вы хотите улучшить отношения с родственниками, хотите, чтобы атмосфера дома стала более доброй, посадите одно или несколько растений Рака.

Растения Льва – для успехов в любви и творчестве

Акалифа щегиниспговолосистая – амарантус хвостатый (щирлица), афеландра оттопыренная, бальзамин (недотрога), гардения жасминовидная, зантедеския эфиопская (кала), кальцеолярия гибридная,

камелия японская, мимоза стыдливая, пеларгония (герань) царская, роза китайская.

Львом управляет Солнце, поэтому растения этого знака нуждаются в хорошем освещении. Эти растения хорошо держать дома или на работе для поддержания эмоционального и физического тонуса, для очищения энергетики. Там, где живут растения Льва, всегда будет порядок, мир и покой.

Лев и управляющее им Солнце в астрологии связаны с творчеством и высокими чувствами, настоящей любовью. Любые из растений этого знака – талисманы успешного творчества и счастья в любви.

Растения Девы – для поддержания Здоровья и развития интеллекта

Аукуба японская, драцена отогнутая, монстера делициоза, роициссус (березка) – капский, ромбический, сингониум, сциндапус («чертов плющ») – золотистый, расписной, фатсия японская, филодендрон – лазящий, гитаровидный, циссус – антарктический, разноцветный, полосатый.

Все растения Девы скрывают в себе энергию для поддержания хорошего эмоционального и физического тонуса и очищения энергетики жилища.

Если Телец, первый земной знак, дает выносливость, то Дева – здоровье. Хотя Дева и управляет конкретными органами в организме человека, но ее роль – поддерживать здоровье всего организма.

Растения Девы наделяют человека разумностью, хорошим интеллектом. Любые из растений этого знака – талисман для поддержания здоровья и развития интеллекта, способностей разума.

Растения Весов – для партнерских отношений и развития тонкого вкуса

Азалия индийская (белая), ананас – крупнохолокковый, прицветниковый, ахименес гибридный, зигокактус усеченный (декабрист), гелиотроп гибридный, гибискус (китайская роза), гортензия крупнолистная, лилия, стручковый перец (мексиканский перец, рождественский перец), кроссандра волнистолистная, куфея огненно-красная, целозия перистая, цеструм ночной, цинерария (крестовик кроновый), хризантема мелкоцветковая, кодиеум (кротон).

Весами управляет красавица Венера, а строгий Сатурн проявляется в этом знаке наиболее ярко. Венера дарит растениям Весов красивые цветы и плоды, пестро раскрашивает листья или окутывает растения ореолом

привлекательности, а Сатурн укрепляет стебли, позволяя им держаться прямо.

Растения Весов способны принести большую пользу не только людям, рожденным под этим знаком. Из многочисленных полезных свойств, присущих растениям Весов, выделим два универсальных: влияние на партнерские отношения и помощь в развитии вкуса. Гармонизировать партнерские отношения растения научил их знак Зодиака, ведь Весы управляют именно этой областью человеческих отношений.

Растения Скорпиона – для развития необычных способностей

Алоэ колпачковидное, гинура плетеносная, горноколосник колючий, драцена душистая, дурман белоснежный, кактусы, олеандр, стапелия пестрая, фаукария тигровая.

Характер растений Скорпиона связан астрологически с библейским змеем-искусителем. Скорпион – знак водной стихии, соуправляемый (вместе с Плутоном) огненным, колючим

Марсом, поэтому его растения насыщены влагой и имеют колючки.

Воспользоваться полезными свойствами растений Скорпиона могут не только люди, рожденные под этим знаком. Все, кто мечтает развить в себе ясновидение и другие способности подобного рода, могут завести дома одно или несколько растений Скорпиона – и таинственный Скорпион через свои растения откроет им потусторонний, невидимый мир.

Растения Стрельца – для успеха в путешествиях

Кливия киноварная, комнатные бонсаи, лимон, сансевиерия трехполосная, тетрастигма Вуанье (комнатный виноград).

Главная задача Стрельца – его стремление умчаться вдаль, за горизонт, прочь от грешной земли, ведь Стрелец – знак духовного устремления к иным мирам. Поэтому среди его растений много высокорослых или вытянувших в стремлении вверх свои цветоносы.

С пользой для себя растения Стрельца может держать дома человек любого знака Зодиака. Много пользы способны принести человеку эти растения, но есть у них одно общее, самое яркое свойство. Растения Стрельца развивают в человеке качества, необходимые для путешествий.

Растения Козерога – для успехов в работе и похудения

«Веерные пальмы», драцена деремская, «живые камни», лавр благородный, толстянка серебристая, серповидная, фикусы – каучуконосный, Бенжамин, лировидный, бенгальский, хвойные растения, юкка слоновая.

Козерог – знак сдержанности. Сатурн, управляющий Козерогом, наградил этот знак строгой формой, устойчивым характером, поэтому у многих растений Козерога прямой, крепкий стебель. В Козероге наиболее ярко проявляется суровый Марс, он наделил растения колючками и шипами. Управляющий Козерогом Сатурн заведует стеблями всех растений, а соединение в Козероге Сатурна и Марса подарили этому знаку растения с колючими стеблями. Будучи земным, Козерог нетороплив, поэтому есть под этим знаком чрезвычайно медленно растущие растения.

Именно такие растения в первую очередь помогут людям знака Козерог улучшить свое психическое и физическое здоровье, очистить атмосферу в доме. Козерог заведует темой работы, социального положения человека. Сатурн, управляющий Козерогом, не терпит ничего лишнего, поэтому все растения Козерога полезно иметь рядом с собой тем, кто мечтает о хорошей фигуре.

Растения Водолея – для новаторов

Абутилон (комнатный клен) полосатый, алоказия Сандера, бокарнея отогнутая (нолина), драцена Годсефа, калатеи – Лубберса, полосатая, украшенная, розоватораскрашенная, Макоя, замечательная, кокколоба ягодоносная, колеус – карликовый, Блюме, Вершаффельта, крестовик Роули, каллистемон лимонно-желтый, маранта трехцветная (молитвенное растение), пуансеттия прекраснейшая (молочай прекраснейший), рео пестрое, строманта приятная, фиттонии – серебристожилковая, Вершаффельта, ятрофа подагрическая.

Водолей – знак оригинальных идей, поэтому его растения могут всем нам служить талисманами для творческой деятельности. Любые растения Водолея стимулируют людей к поиску новых, нетрадиционных решений в любых сферах жизни. Кем бы вы ни были, чем бы ни занимались, растения этого знака помогут вам взглянуть на старое новыми глазами. И если вам надоело действовать по привычке, если вы хотите удивлять людей необычным, не таким, как у всех, видением проблем, посадите в своем доме или на работе одно или несколько растений Водолея.

Растения Рыб – для развития луховности

Аквариумные растения, бовизя вьющаяся (морской, или вьющийся, огурец), бриофиллум, будра плющевидная, гипоцирта голая, костенец (аспленiuм) гнездовой, орхидеи, пальма «рыбий хвост», папирус, пилеи – Кадье, ползучая, мелколистная, платицериум (плоскорог) большой, плектрантус, рипсалис пустоплодный и странный, сидерасис буроватый, толстянка плаунолистная, толмия Мензиса, фикусы ампельные – карликовый, укореняющийся, хелксина, циперус раскидистый.

Рыбы – знак водной стихии, и управляет ими царь водных просторов Нептун. Водная стихия наделила Рыб аквариумными, террариумными и похожими на водоросли наземными растениями.

В Рыбах гармонично проявляет свои качества красавица Венера. Она-то и наделяет некоторые растения Рыб душистым запахом и красивыми цветами.

Все растения знака Рыб, независимо от своих свойств, хорошо иметь рядом (дома или на работе) людям, рожденным под этим знаком. Но не принесут никакого вреда, а только помогут развить духовность растения Рыб людям, рожденным под другими знаками.

Что добавить к этим сведениям? Конечно, несколько слов о золотом усе!

Как я уже упоминала, золотой ус – астрологический Близнец. И характер у него «близнецовский» – непосредственный, эмоциональный, непредсказуемый и немного капризный.

Если в вашем доме живет золотой ус-Близнец, постарайтесь, чтобы ухаживал за ним человек воздушного или водного знака, иначе может возникнуть энергетический конфликт. Ничего страшного, конечно, не произойдет, просто у человека неподходящего знака, который ухаживает за золотым усом, могут появиться легкие головные боли, ощущение дискомфорта. Не очень-то приятные симптомы, правда?

Близнецы – знак дружбы, приятельских отношений. Любые растения этого знака можно иметь дома в качестве талисманов хороших отношений с друзьями и близкими.

Близнецы – это и знак познания, поэтому его растения хорошо иметь в школах и дома как талисманы успешной учебы и развития. А мы с вами давайте вернемся к нашему золотому ус.

Раз золотой ус (как и все семейство коммелиновых) – зодиакальные Близнецы, значит, его стихия – Воздух, управляет им Меркурий, планета

переменчивая и капризная. Такова и нагла каллизия – легкая, воздушная, но и капризная, непростая. Если ваши с каллизией знаки Зодиака дружат, она принесет в ваш дом гармонию, мир, покой; если же знаки противоположны, она способна исподволь строить вам козни, прикидываясь самым невинным, самым милым цветком на свете. Каллизия непременно подружится с Весами, Водолеями и Девой. А вот Овнам, Тельцам, Ракам лучше держаться от нее подальше. Остальные знаки Зодиака вполне могут наладить с ней нейтральные отношения, так как они в чем-то различны с Близнецами, а в чем-то и схожи.

Я не утверждаю, что если вы, скажем, Овен, вам ни в коем случае не следует употреблять лекарства на основе золотого уса, вовсе нет! Просто постарайтесь брать эти лекарства или сырье для них у соседей, у друзей. А вот в доме держать каллизию лучше не надо! Все равно вы с ней вместе не уживетесь: либо она станет чахнуть, либо, простите, вы. И то и другое будет весьма печально.

Ближайшие лечебные родственники золотого уса

Здравствуйте, Анастасия Николаевна! Недавно в нашей городской газете «Семейный доктор» я прочитала о чудодейственных лекарственных свойствах растения золотой ус.

Золотого уса у меня дома нет, но прекрасно растет зебрина, которая, как я знаю, относится к семейству коммелиновых. Может быть, она тоже помогает от болезней – ведь они с золотым усом родственники?

И вообще, обладают ли одинаковыми свойствами растения, относящиеся к одним и тем же семействам, или у каждого из них сугубо индивидуальные целебные свойства? А может, у золотого уса есть и еще родственники, которые растут у кого-то дома и которые могут помочь при различных заболеваниях? Хотелось бы узнать об этом подробнее.

В. Святкина, Тула

Традесканция

Есть у каллизии душистой родственники, причем известные практически всем и каждому. Прежде всего, это – традесканция, которую мы привыкли считать только декоративным растением. Но гомеопаты знают о целебной силе традесканции и активно пользуются этим растением при изготовлении лекарств. Лекарственные препараты с традесканцией применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ангин, простуд. Любят традесканцию и все домашние животные: любая кошка или собака обязательно полакомятся

ее зелеными листочками, если им удастся до них добраться. Даже домашние птицы и рыбки не откажутся от такой витаминной добавки к рациону.

Кроме того, традесканция очищает воздух от пыли и прекрасно гармонизирует энергетику дома. Это растение умудряется легко ужиться со всеми знаками Зодиака. Традесканция – Водолей и, как любой представитель этого знака, умеет быть энергетически гибкой, легкой в общении и заставить всех и каждого искренне полюбить себя.

Она не требует особого ухода, легко размножается, и сосуществовать с ней – сплошное удовольствие. Традесканция любит влажный теплый воздух и хороший полив, не переносит яркого солнечного света. Верхушки ее побегов необходимо прищипывать. Если срезать побеги традесканции и просто высаживать рядом с материнским растением, они прекрасно приживаются.

Традесканция появилась в Европе еще в начале XVIII века, ее родина – Южная Америка. Названо это растение в честь известного английского ботаника Джона Традесканта, основателя одного из первых ботанических садов Лондона.

В народе традесканцию называют «бабьи сплетни» – видимо, из-за того, что ее ветви очень длинные и густо переплетаются между собой; подика разберись в этих ветвях!

Существует около 90 разновидностей традесканции. В зависимости от этого ее листья могут быть зелеными или розовато-фиолетовыми, желтоватыми или полосатыми, крупными и не очень.

Традесканция поможет вам проверить энергетику дома. Это растение очень тонко чувствует, все ли благополучно в окружающем мире. Если в вашем доме традесканция чувствует себя хорошо, растет сильной и здоровой, значит, у вас все в порядке. Если вдруг начинает желтеть, чахнуть, – в доме скопилась отрицательная энергия и необходимо провести очищение жилища.

Кроме того, традесканция может служить шкалой загрязнения воздуха. Ученые из Воронежа разработали способ определения радиационного фона с помощью этого растения. Способ достаточно сложен, но, если вы заметите, что с вашей традесканцией творится что-то не то, проверьте свой домашний радиационный фон, возможно, вам грозит опасность облучения малыми дозами.

Многим хорошо известны и лечебные рецепты с традесканцией. Ее ценят за способность останавливать кровотечения, заживлять порезы и царапины. Для лечения надо приложить свежий лист традесканции к порезу, царапине или

синяку и привязать его бинтом. Традесканция останавливает кровь, обеззараживает, способствует быстрому рассасыванию гематом. А если втирать сок традесканции в десны, то можно избавиться от пародонтоза.

Помогает она при поносах, вызванных желудочно-кишечными инфекциями.

- Возьмите пол-литровую бутылку темного стекла и заполните ее на $\frac{1}{3}$ нарезанными листьями и стеблями традесканции. Залейте 1 стаканом водки, закупорьте плотной пробкой и поставьте в холодильник на 3 недели. Настойку процедите через тройной слой марли и храните в той же бутылке. За 2 часа до еды выпивайте по 50 мл этой настойки, разводя ее таким же количеством кипяченой воды. Всего 6–8 приемов в день.

А можно делать клизмы, для них нужно приготовить отвар.

- Возьмите 50 г листьев и стеблей растения, залейте 1,5 л кипятка, поставьте на огонь, доведите до кипения, огонь уменьшите и кипятите еще 2 минуты, снимите с огня и настаивайте 2 часа. Влейте этот отвар в кружку Эсмарха и сделайте клизму. При остром течении болезни повторяйте процедуру 2–3 раза в день.

Зебрина

Другой родственник золотого уса – зебрина. Зебрина обладает сильными лекарственными свойствами и входит в состав многих лечебных препаратов. Ее родина – Мексика, различные ее виды широко распространены на Антильских островах и в южных штатах Америки. Растет она в тропических лесах, в сырых, тенистых местах. Для выращивания в доме годится только один из видов зебрины – *зебрина полосатая*.

Это растение еще более неприхотливо, чем традесканция. Оно будет хорошо расти и в очень светлой, и в полутемной комнате. Размножается черенками, которые укореняются в воде или во влажной, рыхлой земле в течение 5 дней. Поливать зебрину зимой надо весьма умеренно, летом – чуть активнее.

Кстати, растет она быстрее, чем золотой ус, а значит, и лекарственного сырья дает больше.

В соке зебрины содержатся различные фитонциды (вещества, обладающие антисептическими, антимикробными свойствами и противовирусной активностью) и вещества, активно понижающие количество сахара в крови. Отвар листьев зебрины помогает при лечении дизентерии, простудных заболеваний, пародонтоза, кашля и даже туберкулеза. Измельченные листья ускоряют заживление порезов и ушибов.

У нас в стране зебрину стали использовать в лечебных целях не так давно, примерно с конца XIX века, а вот жители Мексики уже не одно столетие лечат ею многочисленные заболевания.

Хочу предложить вам несколько рецептов, основанных на целебных свойствах зебрины.

При порезах, гнойных ранах, фурункулезе

- Возьмите листья и стебли зебрины, залейте их чистой холодной водой (но не кипяченой и не из-под крана) в соотношении 1: 1 и настаивайте 2 часа. Листья и стебли отожмите и измельчите. Кашицу отожмите и сразу же используйте. Порезы достаточно протирать соком, а вот к гнойным ранам и фурункулам надо прикладывать тампоны, смоченные в подогретом до 37–38 °С соке (подогревать на водяной бане). Тампон следует прикладывать на 2 часа 5-6 раз в день.

- Измельчите листья и стебли зебрины, залейте водкой в соотношении 1: 3 (150 г зебрины на 500 мл водки). Настаивайте в холодильнике 3 недели. Профильтруйте. Смоченный настойкой тампон прикладывайте к больному месту, фиксируя жесткой повязкой, и оставляйте на ночь. Хранить спиртовую настойку зебрины можно в течение года.

При ангине

- Возьмите 50 г измельченных побегов зебрины, залейте 1 л крутого кипятка, нагревайте на водяной бане в течение 5–7 минут, затем дайте настояться в течение 8 часов. Разогретым на водяной бане до 38 С настоем полощите горло 3–5 раз в день в течение недели. Хранить настой можно в холодильнике не более 2 суток.

При бронхите

- Смешайте свежееотжатый сок из листьев зебрины с медом и кагором в соотношении 1:1:2. Дайте настояться в течение 2 недель в прохладном месте. Принимайте по 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой в течение двух недель.

Хранить лекарство можно не более 3 месяцев.

При дерматитах, заболеваниях суставов

- Приготовьте сок или кашицу из листьев зебрины. Смешайте с детским кремом (для лечения дерматитов) или нутряным жиром (для лечения

суставов) в соотношении 1:3. Смазывайте пораженные места утром и вечером.

Срок хранения мази – 2 недели (в холодильнике).

При гастритах

- Возьмите 7-10 листьев зебрины, истолките их в кашицу. Залейте 5–7 ст. ложками слегка подогретого оливкового масла. Настаивайте в течение 2 недель. Профильтруйте. Принимайте по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день в течение 10–12 недель. Перед употреблением взбалтывайте. Курс можно повторить через неделю.

Хранить лекарство необходимо в холодильнике и не дольше 3 месяцев.

Можно добавлять зебрину и в уже готовые сборы для лечения тех или иных заболеваний. Например, при *язвенной болезни желудка* хорошо пить такое лекарство.

- Равное по весу количество мелко нарубленного подорожника и мелко нарубленных листьев зебрины смешайте с мелким сахаром или сахарной пудрой и оставьте эту смесь в теплом месте на 3 недели, после чего полученную жидкость принимайте 3–4 раза в день по 1 ст. ложке.

При целом ряде *кожных заболеваний* вам поможет смесь зебрины с прополисом на масле. Приготовить лекарство несложно.

- Возьмите 5, 10, 15, 20 г измельченного прополиса и столько же измельченных листьев зебрины – в зависимости от желаемой концентрации конечного продукта. Прополис и зебрину поместите в фарфоровую чашку. Залейте соответственно 95, 90, 85, 80 г персикового, абрикосового, подсолнечного, оливкового масла, нагретого на водяной бане. Тщательно перемешайте. Еще раз нагрейте на водяной бане. Отфильтруйте через 2 слоя марли. Накладывайте в форме повязок на больные места. Меняйте повязки через 1–3 дня.

Ну и наконец, еще один совет: добавляйте сок золотого уса и его родственников (зебрины и традесканции) в соки, которые вы сами делаете дома и употребляете ежедневно. Соотношение «коммелиновых» добавок должно быть примерно 1:10.

Самая эффективная смесь – морковный и свекольный соки, именно она обеспечивает организму больного высокое содержание калия, серы, фосфора, витамина А и различных щелочных элементов. Такая смесь восстанавливает зрение, является замечательным строителем кровяных клеток, особенно

красных кровяных шариков. А если улучшается кровь, то, естественно, и все состояние организма улучшается тоже.

Заключение

Вот, наверное, и все, что мне хотелось рассказать вам, мои дорогие читатели, о золотом усе. Конечно, маленькое домашнее растение не может сыграть роль панацеи, если болезнь ваша серьезна. И все-таки, все-таки... Знаете, говорят: «Предупрежден – значит вооружен». А что такое предупреждение? Некий объем знаний о чем-либо, который поможет вам правильно сориентироваться и найти верный выход в сложной ситуации. Вот такой объем знаний о лечении золотым усом и некоторыми другими целебными растениями, о том, как выращивать золотой ус и какими магическими свойствами он обладает, я и постаралась донести до вас. Надеюсь, теперь вы достаточно вооружены против кое-каких недугов.

Здоровья вам, любви и терпения на всех жизненных путях и перекрестках!

До новых встреч!

Искренне любящая вас Анастасия Семенова