

Алевтина Корзунова

**Золотой ус
и заболевания
опорно-двигательного...**



Annotation

Многим из нас приходилось сталкиваться с такой распространенной на сегодняшний день проблемой, как заболевания опорно-двигательного аппарата. Из-за ускоренного образа жизни нагрузка на позвоночник и суставы увеличивается и, лишь однажды ощутив боль в одном из них, мы начинаем всерьез задумываться о том, как можно предотвратить заболевание. Золотой ус, являясь уникальным растением, поможет вернуть суставам движение без боли. В этой книге вы найдете для себя множество рецептов с применением лекарственных средств, в которых не последнюю роль играет золотой ус.

-
- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова
**Золотой ус и заболевания опорно-
двигательного аппарата**

Введение

На нашей планете произрастают тысячи разнообразных растений. Среди них многие обладают лечебными свойствами. Надо заметить, что целебными свойствами обладают как те растения, которых не встретишь на нашем столе, так и те, которые мы регулярно употребляем в пищу. Благодаря широкому распространению и ценным свойствам растения используются с древнейших времен. Уже 3000 лет назад были известны многие из них. Опыт применения растений накапливался веками и привел к появлению фитотерапии. Знания развивались и накапливались, забывались и восстанавливались, дополнялись новыми сведениями и переходили из поколения в поколение.

Путь формирования народной медицины был долгим и извилистым. Возникновение ее связано с потребностью борьбы с болезнями вопреки мнению жрецов, считавших болезни карой богов и пытавшихся излечить их с помощью молитв и жертвоприношений. Так постепенно появились знающие люди, т. е. знахари, обладавшие секретами траволечения.

И все же первое из известных сочинений о лекарственных свойствах некоторых растений принадлежит выдающемуся врачу Древней Греции Гиппократу (ок. 460–377 года до н. э.). Он считал, что все части растений одинаково полезны, и что для лечения их нужно употреблять целиком. Гиппократ описал более 200 растений, использовавшихся в медицине того времени.

И лишь спустя шесть столетий римский врач Гален (II век н. э.) показал, что некоторые растения являются целебными именно потому, что содержат определенные действующие вещества. Гален установил, как эти вещества можно извлечь, и применял для лечения соки, отвары, настои растений, а также порошки и пилюли из них.

В XVI веке Парацельс, согласный во многом с Галеном, положил начало химическому анализу растений, пытаясь выделить полезные вещества растений в чистом виде. Однако это удалось сделать лишь через три столетия.

В современной народной медицине, накопившей огромный опыт, используется множество растений. Особой популярностью из них пользуются те, которые легко доступны. В последнее же время любовь россиян заслужил так называемый золотой ус, который можно встретить на подоконниках многих наших граждан. Ему приписывается множество чудодейственных свойств. Он эффективен при лечении болезней обмена веществ, бронхиальной астмы, онкологических заболеваний. С успехом он используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. В этой книге нам хотелось бы особое внимание уделить заболеваниям опорно-двигательного аппарата и методах их лечения.

Раздел 1 Все о золотом усе

Глава 1 Родословная золотого уса.

Золотой ус: познакомимся поближе

Растение, известное в народе как золотой ус имеет на самом деле несколько названий. Это и венерин волос, и домашняя кукурузка, и домашний женьшень. Известны и другие названия: ректандера душистая, спиронема душистая, каллизия душистая. Такое многообразие в названиях, обозначающих одно и то же растение, связано с тем, что золотой ус в разное время называли по-разному.

Первое свое название золотой ус получил в 1840 году, под ним же и был впервые описан: спиронема душистая (*Spiro nema fragrans*). В 1932 году растение было переименовано в ректантеру душистую (*Rectanthera fragrans*). И только в 1942 году оно получило благодаря Р. Вудсону (R. E. Woodson) свое окончательное название – каллизия душистая (*Callisia fragrans*).

Вообще под «каллизиями» в ботанике понимают род многолетних травянистых растений со стелющимся коленчато-поднимающимся стеблем, яйцевидными (длиной 4–6 см и шириной 2–3 см) листьями и мелкими белыми цветками.

Название рода *Callisia*, относящегося к семейству коммелиновых, происходит от греческих слов *kalos* – «красивый» и *lis* – «лилия». Несмотря на то, что в комнатной культуре распространены 3 вида, известно еще около 10 видов, произрастающих в Центральной Америке, тропических районах Южной Америки и на Антильских островах. Они представляют собой многолетние травы с ползучими, приподнимающимися или прямостоячими стеблями, имеют цветки, типичные для семейства коммелиновых: все 6 тычинок в цветке фертильные, но неодинаковые (3 тычинки, супротивные лепесткам, длиннее 3 других). Тычиночные нити голые.

В рамках этого рода можно выделить несколько видов, наиболее часто встречающихся на наших подоконниках: каллизия изящная, каллизия теуантепекская и каллизия душистая.

Каллизия изящная (*Callisia elegans*) представляет собой небольшое растение, напоминающее традесканцию.

Это растение с ползучими, коленчато приподнимающимися стеблями. Имеет очередные листья с трубчатыми влагалищами, яйцевидные или удлинено-яйцевидные (ланцетовидные) с заостренной верхушкой длиной 5–7 см шириной 2,5–3 см. Сверху они бархатистые темно-зеленые с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, а снизу фиолетово-зеленые или фиолетовые. Все растение покрыто коротким пушком. Время от времени цветет, образуя небольшие белые цветки в сидячих парных завитках на верхушках побегов, состоящие из 3 чашелистиков и 3 свободных лепестков. Родиной каллизии изящной считается Мексика. В тропических странах она широко используется в качестве почвопокровного растения, а в цветоводстве закрытого грунта – как ампельное. В садоводческой литературе нередко приводится под ошибочным названием *Sctcreasea striata hort.*

Каллизия теуантепекская (*Callisia tehuantepesapa*) – растение во многом сходно с предыдущим, однако отличается отсутствием серебристых полос на листьях и ярко-розовой окраской цветков.

Однако золотым усом называют именно каллизию душистую (*Callisia fragrans*). Она представляет собой крупное, нетипичное для своего рода растение с побегами двух типов. Побеги первого типа – сочные, мясистые, прямостоячие с крупными блестящими ярко-зелеными листьями, имеют длину до 80 см. Побеги же второго типа – горизонтальные воздушные, они имеют недоразвитые листья с длинными трубчатыми влагалищами и отходят от побегов первого типа.

Листья на побегах первого типа крупные, продолговато-ланцетные, длиной 20–30 см, шириной 5–6 см, мясистые, с влагалищами, несущими по краю реснички. Цветки мелкие, душистые, образуются в плотных пучках, собранных в метельчатые соцветия; имеют размер менее 1 см в диаметре.

Чашелистики полупрозрачные, беловатые, лепестки белые. Обладают приятным запахом, напоминающим аромат гиацинта.

Тычинки золотого уса сильно выступают из околоцветника и хорошо заметны благодаря крупным четырехугольным белым связникам.

В культуре известна также садовая форма вида «Melnickoff». Листья этого вида покрыты светло-желтыми или белыми полосами

разной ширины.

Говоря о происхождении каллизии душистой и ее ближайших родственников, хотелось бы особое внимание обратить на природные условия, в которых произрастает это растение. Как указано выше, родиной каллизии является Америка. Там драгоценный для нас золотой ус произрастает в диком виде. Его можно встретить в переменнно-влажных лесах Мексики, полуострова Юкатан и Гватемалы, а также в южных штатах Америки, Китае, Индии.

Представим себе условия, в которых каллизия чувствует себя особенно комфортно. Это, как было упомянуто, переменнно-влажные леса Америки, характеризующиеся сменой засушливого периода и периода повышенной влажности. Количество выпавших осадков за год может составлять до 1300 мм, причем основная их масса приходится на летний период. Средняя температура воздуха составляет 20 °С. При этом суточные и сезонные колебания невелики. В сезон дождей такой лес превращается в сложное переплетение трав, кустарников, веток деревьев, а растительность становится еще разнообразнее. Во время засушливого периода лес выглядит несколько уныло: многие деревья сбрасывают листву, травянистые растения переходят в состояние покоя.

Что же касается света, его обычно немного достается травянистым растениям, расположенным в нижнем ярусе тропических лесов, поэтому такие растения, как правило, приспособлены к довольно-таки низкой освещенности. Например, традесканцию или зебрины можно сажать и достаточно далеко от окна. Однако им требуется большое количество влаги как в почве, так и в воздухе.

Что же касается каллизии, она растет, как правило, в так называемом вторичном лесу, на месте старых вырубок. Здесь нет высоких деревьев, достаточно света, но растительный покров очень плотный. Благодаря этому почва сохраняет достаточное количество влаги даже в засушливый период.

Для того чтобы процветать в таком лесу, каллизия отличается очень эффективным способом размножения. С помощью своих длинных усов она, огибая препятствия, укореняется в свободных местах, занимая все новые территории. Основной ее стебель также непростой: с первого взгляда он кажется слабым, однако эта слабость

мнимая – каллизия использует в качестве подпорок своих соседей, а силы тратит на образование усов.

Кроме того, каллизия, или золотой ус, цветет. Происходит это в засушливый период. Поэтому это растение очень редко цветет в домашних условиях, если за ним хорошо ухаживать.

Глава 2 Основные принципы выращивания золотого уса

Зачем нам нужны комнатные растения

Целебные свойства растений с давних времен используются в косметологии, медицине и кулинарии. Поэтому многие травники идут за лекарствами в лес. Но иногда идти так далеко и не надо. Ведь комнатные растения (многие из которых являются в тропических странах дикорастущими) тоже обладают рядом полезных свойств. Кроме того, во многих случаях наши зеленые друзья могут нам лучше помочь, чем их лесные сородичи: во-первых, растут они зачастую в более благоприятных условиях, а во-вторых, они всегда рядом.

Поэтому, прежде чем отправляться на поиски цветущего папоротника, оглянитесь вокруг. Многие комнатные цветки вырабатывают фитонциды и не уступают по своим антибактериальным свойствам деревьям и кустарникам. Они прекрасно повышают влажность в помещении, хорошо очищают воздух от токсичных веществ, выделяемых пластиковыми предметами и бытовыми химическими соединениями (лаками, клеями, моющими средствами, синтетическими смолами). Особенно важна эта способность очищать атмосферу, если помещение плохо вентилируется. Стоит на вашем подоконнике поселиться диффенбахия пестролистная, розе китайской или мирту обыкновенному, как количество болезнетворных микроорганизмов в комнате уменьшится вдвое. Яркими представителями фитонцидных растений являются и кактусы. Однако они не только убивают бактерии. Главным их достоинством, очень нужным в наше время, является способность защищать от вредного электромагнитного излучения, нормализуя ионизационный фон в помещении. Поэтому лучшее место для кактуса – вблизи телевизора и компьютерного монитора. Существует мнение, что для настоящей защиты необходимо поставить вокруг источника электромагнитного излучения 5 кактусов на одинаковом друг от друга расстоянии. Только такая расстановка дает гарантированную защиту от вредных для человека электромагнитных волн.

Лавр тоже вырабатывает вещества, которые не переносят микробы и вирусы. Кроме того, его следует держать дома людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей.

Фитонцидными свойствами обладает и наш старый зеленый друг фикус. Он хорошо очищает воздух от токсинов, поэтому лучше это растение ставить на подоконник комнаты, окна которой выходят на дорогу или фабрику.

По мнению ученых, лучшим нейтрализатором токсинов является хлорофитум. Он неприхотлив в уходе и нуждается в обильном поливе лишь в летний период. Очистительные свойства этого растения можно усилить. Для этого нужно в горшочки с хлорофитумом положить несколько таблеток активированного угля.

Хорошо поглощает тяжелые металлы и такое растение, как аспарагус Шпрингера.

А люди, страдающие бессонницей, подверженные нервным срывам и депрессии, должны иметь в спальне герань. Вещества, которые она выделяет, действуют успокаивающе, а красивые цветки в течение долгого времени дарят ее хозяевам радость. Красивыми цветами могут похвастаться и фиалки. Они наряду с такими растениями, как цикламены и папоротники, требуют обильного полива, однако возвращают влагу в помещение, испаряя ее через листья.

Очень полезно выращивать на подоконнике и мяту перечную, несмотря на то, что она считается садовым растением. Ее светло-зеленые листочки обладают свежим и сильным запахом, который помогает снять усталость и раздражительность, сконцентрировать внимание. Поэтому тем кто много работает за компьютером, психологи рекомендуют поставить рядом горшочек с мятой и вдыхать ее аромат. Мята перечная широко используется и в медицине как успокаивающее и болеутоляющее средство. Она рефлекторно расширяет сосуды сердца, головного мозга, легких; улучшает аппетит. В домашних условиях из листьев мяты легко заварить чай или просто добавить их в обычную заварку.

Кроме того, существует и очень вкусное блюдо из этого растения. Оно носит название «мята в сахаре». Для его приготовления яичный белок отделяют от желтка, взбивают, а затем добавляют листья

растения, после чего их опускают в кипящий сахарный сироп на пару минут, а потом раскладывают на тарелке и дают подсохнуть.

Самым популярным комнатным растением, чьи лечебные свойства известны каждому, считается алоэ, или столетник.

В его сочных листьях содержатся смолистые вещества, фитонциды, эфирные масла, ферменты, витамины А, С, В12, а также около двадцати химических элементов: калий, кальций, натрий, марганец, магний, железо, литий, медь и др.

Именно благодаря своему богатому составу алоэ оказывает жаропонижающее и противовоспалительное действие, являясь природным антибиотиком. Алоэ неприхотлив, а сок его довольно просто получить и в домашних условиях. Для извлечения максимума полезных веществ из сока столетник (лучше в возрасте 2–5 лет) следует оставить на 2 недели без полива. По истечении указанного срока листья длиной не менее 15 см срезают, заворачивают в бумагу (лучше всего черного цвета) трубочкой со сквозными отверстиями на концах и 2 недели выдерживают в темном прохладном месте при температуре 3–7 °С. После этого листья промывают прохладной, но не холодной водой, мелко режут и заливают кипяченой водой комнатной температуры в соотношении 1: 5. Эту смесь настаивают в темном прохладном месте 1,5–2 часа, после чего отжимают и фильтруют. Получившийся сок имеет бактериостатические свойства в отношении многих микробов: стафилококков, стрептококков, брюшнотифозной, дифтерийной и дизентерийной палочек, что делает его полезным при многих заболеваниях. Однако вернемся и к другим домашним растениям. Некоторые из них (например, розмарин и лимонник) обладают хорошим общеукрепляющим действием. Из розмарина обычно готовят отвар или настойку. Для приготовления отвара берут 20 г листьев, заливают их 1 стаканом кипятка и около 15 минут держат на водяной бане. Полученный напиток принимают по одной столовой ложке 3 раза в день. Для приготовления настойки берут 20–30 г листьев и заливают их 200 г 70 % спирта, затем настаивают и принимают по 25 капель за 30 минут до еды 3 раза в день.

Из сухих плодов лимонника также можно приготовить настойку. Для этого их мелко толкут, затем 1 ст. л. высыпают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка и держат на водяной бане 15–20

минут. Принимают лекарство по 20–40 капель дважды в день натощак или через 4 часа после еды в течение 3 недель.

Комнатные растения незаменимы и в косметологии. Например, алоэ помогает устранить воспаления и угревую сыпь, а также борется с преждевременным старением кожи. Для этого вечером сухую, хорошо очищенную кожу лица и шеи смазывают соком алоэ, а через 15 минут наносят питательный крем. Кроме того, можно пропитать соком марлю и наложить такую маску на лицо на 30 минут.

Герань используют для укрепления волос, стимуляции их роста. Для этого в корни волос втирают кашицу из листьев растения, оставляют на 20 минут, затем смывают теплой водой. Или же просто заливают листья кипятком, дают отстояться, фильтруют и ополаскивают волосы полученным отваром. Как видно из рассказанного, комнатные растения так же, как и дикорастущие, полезны во всех отношениях, но все же некоторые из них обладают одним существенным недостатком: они могут быть сильными аллергенами. В первую очередь это относится к тем растениям, которые сильно пахнут и выделяют пыльцу. Но все же большинство комнатных растений не только безвредны, но и очень полезны, поэтому мы советуем в любом помещении, независимо от того квартира это или рабочее место, поселить несколько цветов. Даже если вы не будете употреблять их в качестве одного из ингредиентов настойки или отвара, они будут радовать вас своим видом, насыщать атмосферу помещения кислородом и влагой, а также забирать негативную энергию.

Сажает золотой ус

Каллизию душистую, или золотой ус, принято считать неприхотливым растением. В общем-то это действительно так, но все же у многих возникают проблемы с его выращиванием. В чем причина, сказать зачастую просто невозможно, так как порой даже при соблюдении всех правил растение может заболеть и погибнуть. Иногда дело может быть в неблагоприятной обстановке в доме. Ведь доказано, что растения чувствуют себя гораздо лучше там, где мир и душевная теплота, чем там, где постоянно ругаются. Поэтому прежде чем пичкать растение удобрениями и пересаживать его из одного горшка в другой, оглянитесь, ведь растения забирают негативную энергию, может быть, ее в вашем доме слишком много...

Если у вас еще нет золотого уса, или вы хотите посадить еще одно растение, делается это следующим образом. Как известно, размножить каллизию следует черенками. Для их изготовления используются боковые побеги, т. е. усы или основной побег.

При размножении при помощи боковых побегов берется их верхушечная часть с розеткой листьев и срезается на два суставчика (узла) ниже розетки на расстоянии 2–3 см ниже узла. Срез делается при помощи острого ножа. Срез должен быть сделан наискосок, для того чтобы не сдавить основные ткани растения.

При размножении при помощи основного побега можно получить несколько черенков. Главное, чтобы каждый из них содержал узел и несколько листьев и имел длину около 10–15 см. Очень крупные листья можно наполовину обрезать и сократить, таким образом, испарение воды. Срез стеблевого черенка должен быть также косым.

Как показывает практика, вертикальные побеги с розеткой крупных листьев дают корни раньше, чем боковые побеги. Вообще каллизия считается легко укореняющимся растением. Поэтому, если вы будете соблюдать необходимые правила, у вас все получится.

Так, например, лучшим временем для черенкования каллизии считают март и апрель. При этом нельзя использовать старые черенки. Так что, если вы решили послать черенок своей тете во Владивосток, а сами живете в Самаре, лучше оставьте эту затею – растение скорее всего не приживется. Посадите его лучше у себя, отвезете целое растение, а лучше – готовое лекарство.

Итак, если вы срезали один или несколько черенков, поместите их в воду или в легкий субстрат (рыхлую почву). Для этих целей лучше всего подходит влажный песок, особенно в смеси с торфом. При этом почва ни в коем случае не должна быть плотной: молодые корешки нежные и не смогут пробиться через плотный грунт. Сажают черенки при помощи заостренной палочки толщиной с карандаш или при помощи заточенного карандаша. Острым концом в почве сделайте отверстие и посадите черенки так, чтобы нижний конец погрузился в грунт на 1–2 см.

Посаженные черенки опрыскивайте дважды в день (утром и вечером) водой комнатной температуры до конца укоренения. При этом черенки лучше накрыть полиэтиленовыми колпачками или стеклянными банками, предварительно нагрев в них воздух. Так вы

создадите благоприятный для каллизии микроклимат. Черенки растения очень чувствительны и слабы, поэтому их нельзя сажать в недостаточно прогретую землю, поливать холодной водой и оставлять без укрытия. Однако и постоянно под укрытием оставлять черенки нельзя, им необходимо проветривание утром и вечером. Горшки или банки с черенками лучше держать в теплом помещении, имеющим температуру 20–25 °С. Оно должно быть проветриваемым и светлым. Но на растение не должны попадать прямые солнечные лучи, и нельзя допускать сквозняка (поэтому не размещайте горшок или банку с черенками между открытым окном и дверью, возле вытяжки, у плохо изолированного окна и т. д.).

Как только ваши черенки укоренятся, их можно начинать приучать к окружающему воздуху. Этот процесс сродни закаливанию. Поэтому сначала снимайте полиэтиленовый колпачок или стекло в дневное время сначала на 1–2 часа, через пару дней – на 2–3 часа, а через 1–1,5 недели можно убрать мини-теплицу совсем. Однако теперь полив должен быть более обильным, так как испарение становится больше, а торфяная земля поглощает много воды.

После окончательного укоренения молодые растения можно сажать в более крупные горшочки, причем пересаживать их необходимо с комом земли, чтобы не повредить еще хрупкую корневую систему. Для высаживания старайтесь использовать небольшие пластиковые горшки – в них лучше сохраняется влага, а почва (по сравнению с большими горшками) дольше не закисает.

На дно горшка лучше положить керамзит, черепки глиняного горшка или небольшие камушки. Сверху нужно насыпать слой песка, а затем земляную смесь.

Надеемся, вам удалось вырастить взрослое растение. И если это так, удача на вашей стороне, ведь иногда недостаточно выполнять все правила. Ход развития растения зависит от времени года, фазы луны, атмосферного давления и многих других факторов.

Кроме того, существует следующая примета: если вам дают растение или его отросток, котенка, щенка или другое живое существо, за него нужно отдать деньги, пусть это будут хотя бы 10 копеек. Тогда ваш новый друг будет чувствовать себя хорошо, иначе – будет болеть.

Еще раз хотелось бы напомнить, что на самочувствие ваших растений влияет и настроение, с которым вы ими занимаетесь,

поэтому, если вы себя плохо чувствуете или раздражены, не спешите сажать или пересаживать растение, а лучше отложите это занятие на завтра.

Выбираем местожительство

Если вам все-таки удалось вырастить каллизию, следует окончательно решить, куда ее поселить. При выборе места для нее необходимо вспомнить, в каких условиях обитает дикорастущее растение. Несмотря на то что на родине золотого уса обильное количество солнечных лучей, его необходимо беречь от прямого солнечного света. Свет должен быть ярким, но рассеянным. При избытке света хлорофилл частично разрушается, что отрицательно влияет на их рост: они становятся приземистыми и низкими, а их листья – широкими и короткими. А вот при недостатке света растение становится длинным. В обоих случаях окраска растения меняется. Теряется ее яркость и интенсивность.

Если же недостатка в свете нет, каллизия приобретает характерно темно-фиолетовую окраску.

Очень важно учитывать, на какую сторону, выходят окна в вашем доме. Если они выходят на юго-запад или на юго-восток, вы можете не бояться за свое растение, так как в этом случае ему избыток освещения не угрожает. Если же ваши окна выходят на южную сторону и не заслонены домами или деревьями, следует затенить их или поставить растение чуть дальше от окна. Немаловажно и то, в какой широте вы живете: жителям юга так же придется защищать каллизию от яркого прямого солнечного света, а вот жителям севера необходимо, наоборот, усиливать освещение. Для этого можно использовать лампы дневного света, лучше с отражателем. Что же касается обычных ламп (накаливания), они дают слишком много тепла и относительно немного света.

Специальные лампы для растений называют фитолампами. Они используются довольно часто, так как у большинства растений, выращиваемых нами на подоконниках, потребности в свете довольно велики. Поэтому, чтобы они чаще цвели или чувствовали себя комфортно в условиях средней полосы, освещение усиливают или продлевают. Так, например, в феврале световой день составляет менее 8 часов, а освещенность под открытым небом составляет не более 6 тыс. люкс (лк), в помещении в солнечную погоду – 2 тыс. лк,

пасмурную – 500 лк. А вот тропическим растениям (которых мы таковыми уже не воспринимаем) требуется 10–14 тыс. люкс. Поэтому в конце зимы и ранней весной растения, содержащиеся в помещении, изнемогают от недостатка света. Они бледнеют, вытягиваются, их листья мельчают. Если же при этом температура воздуха невысока, а почва слишком увлажнена, развиваются корневые гнили или болезни. Развитие растений замедляется, теряется декоративность. Поэтому если ваше окно выходит на север или затенено козырьком балкона, а вы хотите иметь здоровый золотой ус, без дополнительного освещения с ноября по март вам не обойтись.

Как говорилось выше, обычная лампочка накаливания не подойдет. Во-первых, из-за большой теплоотдачи она вызывает перегрев и иссушение листьев, а во-вторых, они потребляют большое количество электроэнергии. Хорошую здоровую каллизию в условиях плохой естественной освещенности можно получить с помощью люминесцентных ламп дневного света типа ЛД-60 и ЛБ-60, дающих холодный свет. Эти лампы маломощны, поэтому их монтируют по несколько штук, устанавливая отражатели, усиливающие световой поток.

Лампы дневного света размещают над растениями на высоте 10–15 см, постепенно поднимая их по мере роста каллизии. Выше подвешивать их нельзя, так как освещенность снижается обратно пропорционально квадрату расстояния от источника света.

Большее количество света дают дуговые ртутно-люминесцентные лампы, например ДРЛ, мощностью 250 и 350 Вт. Одним из их преимуществ является долгий срок службы – не менее 5 лет.

Ртутно-люминесцентную физиологическую лампу ДРЛФ-400 с регулирующим устройством подвешивают на кронштейне над маленькими растениями на высоте 70–75 см, над взрослыми растениями – на высоте 1,5 м.

Очень эффективны, экономичны и просты в применении разрядные натриевые и металло-галогеновые лампы. Они дают свет в оранжевом и красном диапазоне спектра, что улучшает рост и ускоряет цветение растений. Возникающий при этом дефицит синих лучей с лихвой компенсируется естественным светом, проникающим через оконное стекло.

Однако самыми удачными для выращивания комнатных растений сегодня признаны зеркальные лампы Reflex. Они излучают холодный желтый свет, который благодаря зеркальному отражателю равномерно распределяется по освещаемой поверхности. Выпускаются такие лампы мощностью 50, 70, 250, 350 и 400 Вт. Но даже самой маломощной лампы хватает при размещении ее на высоте 40–60 см, для освещения растений на площади 2 кв. м. Хорошего эффекта можно добиться, если совместить лампы ДРЛФ-400 и Reflex 350: вместе они дают наиболее близкий к солнечному спектральный состав света.

Каллизию можно вырастить в условиях средней полосы и без дополнительного освещения, но если вы хотите, чтобы золотой ус порадовал вас цветами, необходимо обеспечить ему хорошее освещение и 8 – 10-часовой световой день. Неудивительно, что каллизия душистая нечасто цветет на подоконниках жителей средней полосы, ведь световой день такой продолжительности бывает осенью и весной, а хорошая освещенность бывает только в конце весны, летом и ранней осенью. Однако такие северные условия способствуют росту зеленой массы, т. е. листьев, стебля, усов, особенно в летнее время.

Кроме того, каллизия будет отлично чувствовать себя в теплице на даче или в саду. В завершение разговора об освещении хотелось бы отметить, что растения плохо переносят резкое изменение состояния освещения или перемещение относительно источника света. Поэтому, если вам необходимо переместить растение, делайте это постепенно.

Многие любят выставлять летом комнатные растения на балкон. Однако в случае с каллизией и некоторыми другими растениями это нельзя делать сразу, иначе они могут «сгореть». Лучше увеличивать время пребывания на балконе зеленого друга постепенно, от 1 до нескольких часов. Причем оставлять растение под прямыми солнечными лучами все-таки не рекомендуется. Желательно выносить на улицу каллизию тогда, когда солнце уже не будет таким ярким или зайдет за какую-нибудь преграду. Еще лучше организовать на балконе затененный уголок. Там вы сможете без риска разместить все свои домашние растения.

Теперь поговорим о других параметрах, важных при выборе места для золотого уса. Для создания уголка для его выращивания необходим широкий подоконник, так каллизия любит большие горшки. Кроме того, ей необходима лампа дневного света на осеннее и зимнее время.

Однако место, в котором будет расти каллизия, должно быть достаточно теплым. Оптимальная температура для ее выращивания – 22–25 °С в обычное время и не менее +12 °С в период зимнего покоя. Если же температурный режим вашего подоконника не соответствует требованиям, золотой ус лучше переместить в другое место, создав необходимые условия освещенности. Или можно утеплить окно с помощью парниковой пленки, которой можно затянуть все окно. В этом случае понадобится дополнительный источник освещения. Современной альтернативой являются пластиковые окна, которые обеспечивают шумо- и теплоизоляцию, а на освещение они никак не влияют. Для этого чаще всего используется полый профиль из жесткого ПВХ (поливинилхлорид) с тонкими перегородками. Такой профиль износостойчив, трудно воспламеняется, обладает плохой электро-, шумо- и теплопроводимостью и необходимой механической прочностью. Для этого стенки профиля делаются не тоньше 3 мм, а вовнутрь помещают стальной оцинкованный усилитель толщиной 1,5–3 мм. Оконно-дверные профили из ПВХ могут иметь разнообразный вид, в том числе придуманный вами. Кроме того, можно выбрать ширину рамы, количество створок и способ открывания каждой из них, количество неоткрывающихся частей, вид стеклопакета (однокамерный или двухкамерный). Для любителей домашних растений лучше подойдет двухкамерный стеклопакет с тремя стеклами, который значительно улучшит тепло- и шумоизоляцию.

В последнее время становится модным устраивать целые зимние сады для домашних растений. Часто для этих целей используют балкон или лоджию. Для этого балкон или лоджию сначала остекляют, затем утепляют. Причем владельцы балконов, расположенных на верхнем этаже, часто совершают ошибку, делая стеклянную крышу. Как правило, она оказывается негерметичной и слишком ярко освещенной, что обрекает всех находящихся на балконе (и людей, и растения) на длительное воздействие прямых солнечных лучей. А поскольку растения, культивируемые человеком в домашних условиях, являются чаще всего тенелюбивыми, излишки света могут негативно отразиться на них.

Кроме того, устраивая зимний сад на балконе или лоджии, следует позаботиться о дополнительном отоплении, чтобы поддерживать постоянную температуру в течение всего года.

В общем, где бы вы ни решили поселить свой золотой ус, главное – обеспечить необходимые условия для его полноценного существования.

Горшок тоже не последнее дело

Как уже упоминалось выше, черенок золотого уса следует сажать в достаточно крупный широкий горшок. Он должен быть около 12 см в диаметре. Если же он будет больше, новая земля закиснет раньше, чем в нее проникнут молодые корни. Поэтому пересаживать растение сразу из маленького горшка в очень большой нельзя. Диаметр нового горшка должен быть не более чем на 3 см больше предыдущего.

Что же касается материала горшков, у каждого из них есть свои недостатки и преимущества. Так, достоинствами глиняных горшков являются пористость стенок и хорошие воздухо- и водопроницаемость. Благодаря этому вода в таких горшках не застаивается, да и корни получают необходимое им количество воздуха.

Но есть и существенный недостаток: в такой посуде почва быстро высыхает, а в связи с быстрым испарением происходит ее быстрое переохлаждение. А это может оказаться для теплолюбивой каллизии смертельным в холодное время года. И все же эту проблему можно решить: для этого глиняный горшок помещают в керамическое или пластиковое кашпо так, чтобы между стенками оставалось небольшое расстояние.

Есть и еще один недостаток: на стенках глиняных горшков часто проступают белесые разводы, являющиеся не чем иным, как солями кальция, содержащимися в поливочной воде. Они не только портят внешний вид горшка, но и приводят к неизбежному засолению почвы. В принципе, их можно удалить с помощью железной щетки, но работа эта неблагоприятная. Очистить свой горшок до конца от нежелательных разводов очень сложно. Для этих целей можно кожурой картофеля протереть стенки горшка или опустить горшок в воду, в которой варился картофель. Вещества, содержащиеся в картофельной воде, вступают в реакцию с солями кальция, очищая стенки горшка от белесых наростов.

Хочется добавить, что многие ошибочно предполагают, будто глиняный и керамический горшок – одно и то же. А ведь это не так. Керамические горшки являются благодаря нанесенной на них глазури

водонепроницаемыми, что позволяет их использовать только в качестве кашпо, а высаживать в них растения не рекомендуется. По той же причине глиняные горшки нельзя покрывать масляной краской или оборачивать фольгой.

Что же касается пластмассовых горшков, они лучше держат влагу, и в них нет опасности переохлаждения земли, так как стенки их непористые. Но в этом же их недостаток: вода в таких горшках может застаиваться, а воздух к корням поступает гораздо меньше, так что велика вероятность загнивания корней, кроме того, вредители в пластмассовых горшках чувствуют себя вольготнее.

Но с другой стороны, растению, живущему в таком горшке, требуется меньше влаги. Поэтому черенки рекомендуется выращивать только в них, иначе вся земля пересохнет. Есть и еще одна рекомендация: старайтесь не использовать для золотого уса новые пластмассовые горшки. В новых горшках содержится большое количество мономера, который тормозит рост корней. А если же у вас нет выбора и вы вынуждены сажать молодую каллизию в новый горшок из пластмассы, тщательно вымойте посуду с мылом.

В принципе, какой горшок выбрать для выращивания золотого уса – сугубо ваше личное дело, но не забудьте о главном: золотой ус – растение крупное и дает боковые побеги, поэтому его необходимо вовремя пересаживать и горшки использовать довольно широкие, чтобы было место для развития усов.

Если же вам не нравится внешний вид вашего горшка, вы всегда можете его украсить, не забывая при этом об основных требованиях, которым он должен соответствовать (водо- и воздухопроницаемость и пр.)

И последнее, не забудьте поместить на дно горшка керамзит или глиняные черепки, которые будут обеспечивать достаточный дренаж (особенно необходимо это для пластмассовой посуды), и лишь потом насыпайте в горшок земляную смесь.

Поговорим о земле

Если вы хотите, чтобы ваша каллизия чувствовала себя превосходно, поместите ее в почву с благоприятным для нее составом. Это торфяная земля, дерновая земля, перегной, речной песок в соотношении 1: 1: 1: 1. В такую почву можно добавить измельченный древесный уголь (только не сосновый). Некоторые растениеводы

добавляют небольшое количество (1 часть) листовой земли, что особенно полезно при выращивании черенков. Если вы не понимаете, о чем речь, разъясним: торфяная земля представляет собой смесь разлагающихся остатков мха сфагноума и заготавливается на моховых болотах, однако это не значит, что вы должны отправиться за ней именно туда. Такую землю вы можете купить в любом цветочном магазине. Торфяная земля обладает высокой кислотностью, она способна поглощать очень большое количество влаги, что делает почву рыхлой. Благодаря своим качествам такая земля часто используется в земляных смесях, улучшая свойства другой почвы.

Перегнойная, или парниковая, земля получается при перепревании навоза и добавлении к нему верхнего слоя земли. Чаще всего такую землю привозят с дачи. Навозный перегной рыхлый, легкий, кроме того, он богат питательными веществами, что способствует быстрому росту растений.

Дерновая земля являет собой срезанный верхний слой почвы толщиной около 10 см. Она заготавливается на старых пастбищах и лугах. Такая земля должна обладать мелкокомковатой структурой, для чего ее просеивают перед употреблением так, чтобы оставались комочки с горошину. В домашних условиях такую землю измельчают руками. Дерновая земля достаточно плотная и тяжелая, поэтому для выращивания каллизии и других растений ее используют в смеси с торфяной и перегнойной землей.

Листовую землю заготавливают из опавших листьев липы, клена, тополя и плодовых деревьев. Нельзя использовать листья дуба и ивы, так как в них содержатся дубильные вещества. Листовая земля легкая, рыхлая, чистая от семян сорняков. Она может играть роль рыхлителя, что особенно важно для каллизии, предпочитающей рыхлые легкие почвы.

Заметим, что рыхлость почвы очень важна. Рыхление ее необходимо проводить примерно раз в неделю. Иногда этот процесс называют сухой поливкой. Он улучшает структуру почвы, что препятствует избыточному испарению и обеспечивает хорошую аэрацию.

Немаловажна и кислотность почвы. Условно она обозначается знаком pH, что обозначает *pondus hydrogenii*, т. е. показатель концентрации ионов водорода. Так, сильнокислые обладают значением

pH 4 и меньше, среднекислые – 4–5, слабокислые – 5–6, нейтральные 6–7, щелочные – 7–8, сильнощелочные – 8–9. Избыточную кислотность обычно устраняют известкованием, которое проводят за год до посадок. При этом норма внесения извести зависит от кислотности почвы и механического состава почвы. Для каллизии нужна слабокислая почва, имеющая pH, равный 5–6.

Вода

Как упоминалось выше, золотой ус любит высокую влажность. Особенно важно обеспечивать ее в зимнее время, когда из-за работы отопительных приборов воздух в помещениях становится очень сухим. Необходимо обеспечивать ее и летом. Самым простым решением этой проблемы является установка рядом с каллизией небольшого фонтанчика или обыкновенной емкости с водой. Хорошим выходом является и аквариум, расположенный. Кроме того, такие приспособления создают своим видом живописный уголок. Фонтанчик поможет расслабиться и натолкнет вас на идею создания целого оазиса. Аквариум, как известно, положительно влияет на нервную систему, расслабляет и успокаивает. Если же возможности приобрести фонтан нет, а на уход за аквариумом не хватает времени, можно поставить обыкновенную открытую емкость с водой, обыграв ее каким-нибудь образом. Например, из такой емкости можно сделать крошечный водоем, поместив на дно несколько небольших камушков. В общем, в этом случае полет вашей фантазии не ограничен.

Есть еще один вариант того, как повысить влажность. Батареи располагаются в основном под подоконниками. Поэтому каллизию и другие влаголюбивые растения можно поставить на поддон с влажным песком, мхом или керамзитом. Однако это довольно рискованный способ. Его использование возможно только в том случае, если помещение достаточно теплое и не допускает колебаний температуры. В противном случае растения могут переохладиться и в конечном счете заболеть. Очень уместны такие поддоны летом, особенно если вы оставляете растения без ухода на несколько дней. С поддонами ваши цветы не пересохнут.

Кроме того, неотъемлемой частью ухода за золотым усом является опрыскивание его листьев. Частота опрыскивания зависит от времени года и влажности помещения. Если на дворе лето или в комнате жарко и сухо, процедуру следует проводить каждый день. Для этого можно

использовать распылитель (пульверизатор) или специальную насадку на бутылку, которые имеются в продаже в любом цветочном или хозяйственном магазине. В крайнем случае, можно набрать воду в рот и с силой выдуть ее. Правда, тогда вы опрыснете не только каллизию, но и все остальное, находящееся по соседству.

Если ваше окно выходит на солнечную сторону, а на дворе опять-таки лето, процедуру опрыскивания можно проводить только рано утром или поздно вечером. Это необходимо для того, чтобы вода успевала высохнуть, иначе на листьях появятся желтые пятна, представляющие собой ожоги от преломления солнечных лучей в каплях.

Поливать же каллизию следует утром, так как вода остывает и корни не успевают ее впитать. Помните, что растения не любят очень холодной воды. Оптимальная температура полива и опрыскивания составляет 20–30 °С. Кроме того, важно, чтобы вода была отстоявшейся.

Осенью и весной золотой ус нужно поливать в среднем раз в 2 дня. Главное, чтобы почва не была слишком влажной. А вот поздней осенью и зимой полив можно сократить до 1–2 раз в неделю. В это время температура воды особенно важна. Она должна быть немного выше обычного.

Ухаживаем за «домашним доктором»: подкормка

Золотой ус, впрочем, как и все домашние растения, нуждается в регулярной подкормке. В органических и минеральных удобрениях содержатся основные питательные вещества, жизненно необходимые для растений (азот, фосфор, калий, магний, железо, сера, кальций), а также микроэлементы – (бор, марганец, медь, молибден, цинк и др.). Недостаток питательных веществ неизбежно приводит к угнетению растений, задержке или отсутствию цветения, появлению болезней. Регулярное внесение в почву органических и минеральных удобрений удовлетворяет потребности растений в питании. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваша каллизия чувствовала себя хорошо и соответствующе выглядела, вносите удобрения раз в 1–2 недели. У нее будет мощный стебель, крупные листья и мясистые быстро растущие усы, а значит, и ее лекарственные свойства будут выше.

Частота подкормок зависит от времени года. Так, весной, летом и осенью каллизию следует подкармливать не менее 1 раза в неделю, а

зимой – раз в 2–3 недели. При этом следует чередовать минеральные и органические удобрения.

Органические удобрения (навоз, птичий помет, перегной и др.) содержат ряд элементов питания растений, а также улучшают структуру почвы и активизируют ее микрофлору. Перепревший коровий навоз (1 часть навоза на 10 частей воды) и птичий помет (1 часть на 25 частей воды) широко используются для удобрительных поливов. Однако свежий коровий навоз использовать нельзя: он должен перебродить (1 часть навоза на 15 частей воды), лишь затем 1 часть жидкости разбавляется 10 частями воды и используется для полива.

Хорошими органическими удобрениями являются профильтрованная вода, оставшаяся после мытья мяса, и настой толченой яичной скорлупы (скорлупа сырых яиц заливается водой и настаивается в течение 2 недель).

Минеральные удобрения используются в жидком виде (путем добавления их концентратов к поливной воде), в сухом виде (таблетки или порошок, растворяются в воде согласно инструкции) или в виде палочек (помещаются в субстрат и постепенно передают питательные вещества растениям).

В качестве минерального удобрения многие любители растений рекомендуют удобрение «Кемира», представляющее собой порошок розового цвета. Оно продается в любом цветочном магазине и сопровождается инструкцией по применению. Как показывают исследования, это удобрение повышает так называемую облиственность, т. е. количество листьев повышает на стебле, до 80 %.

Минеральные удобрения бывают комплексными. Они содержат несколько необходимых растениям элементов питания: водорастворимые формы азота, фосфора, калия и ряд микроэлементов.

Хорошим комплексным удобрением считается древесная зола, содержащая калий, фосфор и кальций. Перед посадкой растений зола смешивается с землей в соотношении 1 часть золы на 50 частей почвы, а для жидкой подкормки 25 г золы заливают 1 л воды и настаивают при помешивании в течение недели.

Раствор марганцовокислого калия слабой концентрации также рекомендуется использовать для полива растений (2 раза в год).

Как же узнать, чего именно не хватает каллизии? Ее внешний вид подскажет вам: замедление роста растений, мелкие бледные листья – явный признак недостатка азота; отсутствие роста, желтизна листьев по краям говорят о недостатке фосфора и калия. Отмирание верхушек стеблей и молодых листьев, ослабление роста и развития корней – следствие дефицита кальция.

Обесцвечивание листьев, называемый хлорозом объясняется недостатком железа.

Напоследок хотелось бы сказать о некоторых правилах, которые необходимо соблюдать при подкормке каллизии и других растений.

1. Избыточное внесение удобрений вредит растениям не меньше, чем их отсутствие.

2. Внесение удобрения под еще не укоренившиеся, больные или находящиеся в состоянии покоя растения недопустимо.

3. Количество удобрений следует сократить, если растение получает недостаточное количество света, иначе питательные вещества не используются в полном объеме и земля засоляется.

4. Нежелательно удобрение растений в жаркую погоду.

5. Избегайте попадания удобрений на листья и стебли (кроме случаев применения внекорневой подкормки).

5. Концентрация удобрений для молодых растений должна быть ниже.

6. В различные периоды роста растениям требуются разные элементы: в начале вегетации – азот, в период заложения и развития бутонов – фосфор и калий.

7. Подкормка должна производиться через 1–2 часа после полива.

Поддержим зеленого друга

В самом начале книги говорилось об условиях, в которых живет каллизия душистая в дикой природе. В качестве опоры она использует своих соседей, не заботясь о жесткости ствола и отдавая все силы на развитие боковых стеблей. Поэтому если вы не хотите, чтобы ваш золотой ус не получил какие-либо повреждения и выглядел привлекательно, вам необходимо заранее позаботиться об опоре. Для поддержания зеленого друга некоторые используют бамбуковые палочки, которые продаются в цветочных магазинах. Другие применяют ровные побеги деревьев. Это очень неплохой способ, но очень важно помнить о том, что для этих целей нельзя использовать

иву и хвойные породы деревьев. Для крупного растения палка должна иметь длину 1–2 м, а диаметр – 1–2 см.

Опору следует погрузить в землю и закопать для того, чтобы она приобрела устойчивость. Возможно использование и дополнительного крепления.

После всех манипуляций стебель растения привязывают к палке. Это нужно делать очень аккуратно, чтобы не повредить их. Кроме того, постепенно появляющиеся новые усы также следует привязывать к опоре, чтобы не стеснять других зеленых обитателей подоконника.

А вообще опора может иметь любой вид. Она может стать незаменимой деталью вашего интерьера.

Летние каникулы для золотого уса

Комнатным растениям, как и их дикорастущим собратьям, необходимо содержание на свежем воздухе. Его вполне можно обеспечить при условии, что среда обитания будет для них подходящей. Исследования показывают, что растения, находящиеся в теплый период года в условиях произрастания, похожих на естественные, за время летних каникул заметно хорошеют, подрастают и крепнут. Поэтому весной, как только температура воздуха на застекленном балконе или лоджии станет допустимой, многие растениеводы начинают выносить туда своих зеленых питомцев, а позже вывозят их на дачу, в сад.

Однако такие теплолюбивые растения, как каллизия, для которых даже положительные низкие температуры нежелательны, можно оставлять на ночь на свежем воздухе лишь тогда, когда угроза ночных и утренних заморозков полностью миновала, т. е. наступило устойчивое тепло.

И все же воздушные и солнечные процедуры будут полезны каллизии только тогда, когда ее адаптация к новым условиям проводится постепенно. Резкая перемена условий ее содержания без проведения предварительного закаливания может нанести вред. Поэтому, выбирая на балконе и в саду место для вашей каллизии, важно учитывать все ее потребности к свету, солнечным лучам. В случае с золотым усом следует выбирать затененный участок, так как это растение, как мы знаем, не переносит прямых солнечных лучей. Резкое увеличение интенсивности освещения может закончиться ожогом листьев и ствола. Не рекомендуется и опрыскивание растений

под горячими солнечными лучами, так как свет в водных каплях преломляется и может оставить на тельце зеленого друга ожог. Поэтому полив во время летних каникул растений лучше проводить утром или в конце дня. Кроме того, разница между температурами поливной воды (воды для опрыскивания) и воздуха не должна превышать 8°, иначе растения могут получить температурный шок.

Помимо солнца, каллизию следует беречь от ветра и сквозняков, поэтому ее нельзя размещать на открытой всем ветрам площадке.

Иногда каллизию можно побаловать дождем из лейки. Такая процедура освежит растение и смое с нее пыль. Кроме того, она очень важна как профилактика от вредителей, особенно в сухую жаркую погоду.

Если вы хотите разместить контейнеры с каллизией и другими растениями в саду, не ставьте их прямо на газон: трава под горшками погибнет, и после уборки горшка на газоне останутся круглые проплешины. Кроме того, растение, стоящее непосредственно на земле, более доступно для вредителей, некоторые из которых могут пробраться через дренажное отверстие горшка или закупорить его, затрудняя сток воды. Поэтому лучше контейнер с растением ставить на подставку-возвышение. А для того чтобы защитить дренажное отверстие горшка от проникновения туда дождевых червей и вредителей, следует натянуть на его дно капроновый чулок. Небольшие контейнеры могут уместиться в чулок полностью. При этом края чулка вы сможете закрепить на стволике растения, что защитит его от слизней.

Как правило, многие растения, в том числе и каллизия, требуют летом обильного полива; к тому же на свежем воздухе земля в горшке пересыхает очень быстро (особенно в жару), поэтому оставлять растения надолго без внимания и ухода просто нельзя. Для уменьшения количества испаряемой влаги рекомендуется покрыть поверхность субстрата в горшке сфагнумом.

А для того чтобы контейнер с растением не перегревался на солнце, его можно обернуть белой бумагой или тканью, прикрыть любым изолирующим материалом, также можно закопать контейнеры с растениями в саду, предварительно заложив в заготовленной яме слой дренажа из битых кирпичей или гравия. Это позволит улучшить отвод воды из дренажных отверстий горшка, а также уберечь корни

растений от перегрева и быстрого пересыхания субстрата и создать иллюзию естественного роста растений на природе, да и в прикопанных горшках они будут смотреться в саду очень органично.

Некоторые растениеводы в начале лета высаживают комнатные растения из горшков прямо в открытый грунт. Золотой ус тоже может выдержать такое испытание, однако так уберечь его от вредителей становится сложнее.

Как связаны золотой ус и луна

Многие садоводы с успехом используют лунный календарь при посадке огородных растений. Доказано, что растения развиваются быстрее и дают больший урожай, если они посажены в подходящее для этого время, но болеют и иногда погибают, если они посажены в другое время, даже при условии правильного ухода. Но ведь мало кто задумывался над тем, что этот же принцип работает и в случае с комнатными растениями, многие из которых по-прежнему растут в природных условиях в тропических странах.

Не секрет, что лунные ритмы играют очень важную роль в природе: они определяют время приливов и отливов, биологические ритмы живых организмов, протекание различных процессов, происходящих в клетках.

Положение луны определяется двумя критериями: возрастом и положением в знаках зодиака. Так, в возрасте луны различают два основных периода. В первом из них луна является растущей. Этот процесс «роста» длится от новолуния до новолуния. Во время второго периода луну называют убывающей или стареющей. Этот период длится от полнолуния до следующего новолуния.

Для того чтобы определить, в каком из периодов находится луна, не требуется никаких специальных приспособлений. Это можно увидеть невооруженным глазом. Достаточно посмотреть на небо и посмотреть, в какую сторону направлен рожок луны. Если он всем своим видом напоминает букву «С», это луна стареющая. А если же он «смотрит» в другую сторону и, мысленно приставив палочку, вы получите букву «Р», это луна растущая.

Растущая луна способствует движению всех жидкостей вверх, что заставляет и соки растений двигаться от корня в направлении вершины и листьев. Этот период считается наиболее благоприятным для посадки и пересадки растений. И даже если в процессе вы повредили

растение, велика вероятность того, что оно не погибнет, а ранки затянутся, так как все соки будут наверху.

Существует и еще одна закономерность: чем ближе к полнолуннию произведена посадка, тем меньше вытягивается стебель растения, и наоборот. Исходя из этого золотой ус лучше сажать именно в это время. Кроме того, и заготовку лекарственного сырья стоит проводить именно на растущей луне, так как в это время все соки находятся в листьях и стеблях.

Когда же луна убывает, соки двигаются в направлении от листьев и верхушки к корням. Поэтому при убывающей луне (лучше ближе к полнолуннию) можно проводить обрезку золотого уса. В этом случае он теряет меньше полезных веществ и обрезка проходит без ущерба. К тому же рост новых побегов будет сильнее в следующий период растущей луны.

Обобщить правила посадки растений в зависимости от фазы луны можно так: если нужен рост вверх (т. е. рост стеблей, кроны, плодов), растение следует сажать при растущей луне, а если важнее укрепление и развитие нижней части (корнеплоды, укоренение) – при убывающей.

Есть еще один аспект в возрасте луны, который следует учитывать при уходе за каллизией, или золотым усом, и другими растениями. Периоды роста и убывания луны делят на четыре фазы: при растущей луне – первая четверть (новолуние) и вторая четверть (полнолуние); при убывающей луне – третья четверть (полнолуние) и четвертая четверть. Так лунный месяц состоит из этих четырех фаз, каждая из которых равна примерно семи дням. Информацию о фазе луны можно получить в любом лунном календаре, а можно и определить самому.

Исследования показывают, что процессы, протекающие в растениях на протяжении одного лунного месяца, сходны с теми, которые происходят в течение года. Это помогает определить жизненный цикл растения, что необходимо для ухода за каллизией и другими растениями.

Весной (в период с середины первой четверти и до середины второй) начинается движение соков наверх от корней к листьям и стеблям, поэтому посадка и пересадка в это время наиболее уместны, а подкормка и полив просто необходимы.

Микролето у каллизии и других растений начинается в середине второй четверти и заканчивается в середине третьей. А пиком этого

сезона является полнолуние. В это время листва, стебли и усы наиболее полны соками, т. е. обладают наибольшими целебными свойствами. В корнях их почти нет. Цветочный летний период лучше всего подходит для заготовки лекарственного сырья, однако он же самый опасный для обрезки: каллизия может истечь соком, а ранки могут загнить. Однако это прекрасное время для посадки или пересадки черенков каллизии. Незначительные повреждения корневой системы в это время неопасны.

Так называемая осень у золотого уса и других растений наступает в середине третьей четверти и заканчивается в середине четвертой четверти. Она характеризуется тем, что соки опять возвращаются в корни, идет их активный рост. В это время можно без риска обрезать крону каллизии для увеличения количества боковых побегов. Обрезанные в этот период черенки быстро дают корни, так как соки движутся в направлении корней.

Существует у растений и зимний период. Он длится с середины четвертой четверти до середины первой четверти и характеризуется замедлением процессов жизнедеятельности растительного организма. Середина так называемой зимы попадает на безлуние. В этот период рекомендуется дать растению отдохнуть, т. е. не стоит его в это время подкармливать, пересаживать, черенковать и заготавливать растительное сырье.

Следует также отметить, что в период ново- и полнолуния противопоказано обрезание растения: черенки, срезанные в это время, будут слабыми, лекарственные препараты не будут обладать необходимыми свойствами, а растение будет болеть. Также нельзя проводить какие-либо работы с растениями во время лунного и солнечного затмений, сбивающих все биоритмы.

Помимо возраста и фазы луны, важно и то, в каком знаке зодиака она находится. Узнать самостоятельно это сложно, но информация о положении луны содержится во многих перекидных календарях, а также в специальных брошюрах.

Как известно, знаки зодиака принято делить на четыре стихии: земную, водную, воздушную и огненную. Так, если луна находится в одном из знаков последней из них (в Овне, Льве или Стрельце), проводить какие-либо работы с растениями, в частности с золотым усом, нельзя. Противопоказаны посадка, пересадка, обрезка и

подкормка. Даже полив в это время следует проводить с особой осторожностью, стараясь лить воду только в поддон и не попадать на листья.

Остальные стихии менее опасны. Так, если луна находится в одном из знаков Земли (Тельце, Деве, Козероге), вполне можно проводить посадку, пересадку, полив и подкормку растений. Однако в то время когда луна находится в знаке Козерога, противопоказаны работы с корнем.

Относительно безопасным является то время, когда луна находится в одном из знаков водной стихии (Раке, Скорпионе, Рыбах). Оно благоприятно для посадки, пересадки, полива и подкормки растений. Исключение составляет период, когда луна перемещается в знак Рыбы. В это время следует ограничить полив растения и отказаться от подкормки, так как слишком велика вероятность загнивания и грибковых заболеваний.

Самым благоприятным для работы с растениями, а особенно с золотым усом является время нахождения луны в знаках Воздуха (Близнецах, Весах, Водолее). Итак, если луна в Близнецах, смело сажайте, пересаживайте золотой ус. Если же луна в Весах, хорошо формируется крона растения, поэтому рекомендуется проводить обрезку: растение быстро приобретет красивую форму, а из его листьев вы сможете приготовить чудесное лекарство, так как в это время в них содержится наибольшее количество полезных веществ. Для того чтобы у золотого уса образовалось как можно больше боковых побегов и они быстрее росли, обрежьте верхушку. Период, когда луна находится в Водолее, благоприятен только для селекционных работ, но поскольку золотой ус семенами не размножается, предоставьте его самому себе: растение войдет в силу и приобретет роскошный вид.

Верить или не верить этим рекомендациям – ваше дело, но и слепо следовать им тоже нельзя. Если вам дали отросток, а вы узнаете, что луна в Овне или в Стрельце, это не значит, что черенок нельзя сажать. Ведь если вы будете ждать наступления благоприятного времени, ваш отросток придет в негодность. Лучше имейте в виду, что растению, посаженному в неблагоприятный период, требуется больше внимания. Кроме того, в подходящий момент вы можете просто пересадить растение еще раз.

Глава 3 Сокровищница на подоконнике

Биологически активные вещества

Исследования показали, что в соке золотого уса содержатся биологически активные вещества из группы флавоноидов и фитостероидов (фитогормонов). Что касается первой группы, ее представители присутствуют в том или ином количестве во многих лекарственных растениях. Они очень важны для организма, так как являются мощными антиоксидантами. «Антиоксидантами» называют вещества, препятствующие окислению биологических жидкостей тканей в организме, а также разрушению клеточных оболочек. Они нормализуют обмен веществ и замедляют процесс старения клеток и всего организма. Одними из известнейших представителей группы антиоксидантов являются витамины Е и С. При этом флавоноиды обладают большей силой и позволяют витамину С месяцами сохраняться, не разрушаясь, в плодах и ягодах (таких, как апельсин, лимон, грейпфрут, облепиха), а также в листьях каллизии. Флавоноиды обладают и еще одним ценным качеством: они сохраняют свои свойства при сушке и в экстрактах (отварах, спиртовых настойках).

Эти биологически активные вещества устраняют причины возникновения многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и онкологических, за счет повышения сопротивляемости организма, а также использования его собственных ресурсов. Кроме того, они препятствуют развитию атеросклероза, поскольку обладают противосвертывающими свойствами: разжижают кровь, не давая ей сворачиваться в кровеносных сосудах, и предупреждают образование тромбов, улучшают кровообращение в целом, уменьшают хрупкость кровеносных сосудов, оказывают успокаивающее действие, а также обладают кровоостанавливающим действием, что важно при лечении геморроя.

Флавоноиды регулируют процесс образования коллагена и эластина, которые предохраняют кожу от раннего старения.

Флавоноиды малотоксичны, хорошо сочетаются с другими биологически активными веществами, зачастую усиливая их действие, очень эффективны в сочетании с витамином С.

Однако флавоноиды имеют один недостаток: они противопоказаны людям, страдающим дефицитом йода в организме. При недостатке этого химического элемента ускоряется развитие зоба.

В каллизии душистой содержатся и фитостероиды. Они представляют собой сложные эфиры, содержащиеся во многих растениях, обладают высокой биологической активностью. По своему действию они соответствуют мужским и женским гормонам (эстрогенам и андрогенам).

Говоря о гормонах, хочется упомянуть об истории развития учения о них. Сначала считалось, что только животные в состоянии производить гормоны. Однако существовали предположения, что и у растений должны быть подобные вещества, регулирующие их деятельность. И лишь около 20 лет назад из растений впервые была выведена субстанция, похожая по своему строению на эстроген, выделяемый в организме человека. Изучение этого факта продолжалось, и вскоре стало ясно, что фитоэстроген – не единственный гормон, выделяемый растениями.

Фитостероиды золотого уса относятся к ранозаживляющим соединениям. Благодаря им клетки начинают ускоренно делиться, вследствие чего раны быстро затягиваются. Именно действием этих гормонов объясняются многие целебные свойства каллизии, подорожника, календулы, ромашки, арники и некоторых других.

Фитогормоны действуют на кожу таким же образом, как и эстрогены, выделяемые в нашем организме. Как известно, на оболочках клеток кожи есть специальные участки, с которыми гормоны вступают в контакт, вследствие этого запускаются важнейшие процессы: клеточные ферменты активизируются, скорость деления клеток возрастает, что приводит к омоложению кожи.

Фитогормоны также являются антиоксидантами. Но помимо этого, они обладают бактерицидными и противогрибковыми свойствами. Косметические средства, содержащие фитостероиды, активизируют микроциркуляцию крови в кожных капиллярах, снимают воспаление, повышают тонус кожи и делают ее привлекательнее. Вот почему средства для ухода за самыми сложными типами кожи (увядающей и проблемной) основываются на этих гормонах.

Самыми ценными качествами фитостероидов является то, что они обладают хорошей усвояемостью и полностью выводятся из организма, не накапливаясь в нем. Однако они обладают и негативным действием: если концентрация фитогормонов в крови в несколько тысяч раз превышает концентрацию собственных гормонов организма, естественный баланс нарушается.

Если концентрация фитогормонов в организме предельно высока, нарушается его репродуктивная функция. Так, женщины некоторых индейских и африканских племен предохраняются от нежелательной беременности с помощью особых растительных отваров, известных им со времен прабабушек. Известен состав одного из них. Он включает в себя как один из компонентов каллизию. Действие таких растительных контрацептивов заключается в том, что входящие в их состав растения содержат фитогормоны в предельно высокой концентрации. Хотелось бы предостеречь наших читательниц от использования такого метода контрацепции. Его эффективность не проверена, а последствия не изучены. Поэтому, если у вас возникла идея предохраняться от нежелательной беременности с помощью каллизии, отбросьте ее и проконсультируйтесь по этому вопросу с врачом-специалистом.

В недавнее время были проведены исследования, подтверждающие противоопухолевое действие фитостероидов. Оно объясняется способностью повышать активность лимфатической системы, отвечающей за иммунитет и распознавание инородных клеток. За счет повышения этой активности происходит очищение организма, а его сопротивляемость усиливается.

Вкратце действие фитогормонов (фитостероидов) можно описать так: они оказывают противовоспалительное, спазмолитическое и противоопухолевое действие, усиливают синтез белков в организме, оказывают ранозаживляющее и антибактериальное действие, дают положительный эффект при восстановлении увядающей кожи, стимулируют обменные процессы в клетках.

Витамины

Биологически активные вещества – это не единственное, чем богат золотой ус. Как и другие растения, каллизия содержит большое количество витаминов.

Витамины – это особые органические вещества разнообразного химического состава. Они жизненно необходимы человеку. Их

отсутствие приводит к возникновению различных заболеваний, а иногда и к смерти. Даже в маленьких дозах они очень активны и оказывают мощное влияние на все процессы, происходящие в организме человека. Недостаток их снижает устойчивость организма к болезням. Так, заболевание, возникшее в результате недостатка какого-либо витамина, носит название «гиповитаминоз», а в результате его полного отсутствия – «авитаминоз». Намного серьезнее проходят заболевания, вызванные недостатком или отсутствием нескольких витаминов, называемые «полиавитаминоз».

При вышеуказанных заболеваниях задерживается рост молодого организма, снижается вес тела, пропадает аппетит, значительно снижается работоспособность, появляются слабость, боли в суставах, зачастую расстраивается пищеварение. Сложность лечения подобных недугов заключается в том, что диагностировать их с самого начала, как правило, не удастся, так как нередко начальные стадии гипо- и авитаминозов принимают за совершенно другие болезни и состояния, такие как переутомление, грипп и пр.

Следует заметить, что потребность организма в витаминах резко усиливается при различных заболеваниях, травмах. Витамины способствуют более быстрому заживлению ран и ожогов, срастанию костей и т. д. Они часто дополняют друг друга.

В настоящее время известно более тридцати витаминов, химическая природа которых хорошо изучена и более двадцати мало изученных. Как правило, витамины обозначаются латинскими буквами, а некоторые имеют еще и цифровые обозначения, выражающие принадлежность к одной группе, но различие в свойствах.

Одним из ярчайших представителей витаминов является витамин С. Он хорошо известен и содержится в большом количестве в цитрусовых, плодах шиповника, черной смородине. Несмотря на то что концентрация аскорбиновой кислоты в золотом усе не так велика, как в выше перечисленных плодах, эффективность его повышается за счет сочетания с флавоноидами.

Витамин С обладает рядом свойств, влияющих на организм. Так, он участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов, а также является мощным антиоксидантом, чье действие значительно усиливается благодаря наличию флавонолов. Кроме того,

аскорбиновая кислота регулирует процессы свертываемости крови, повышает способность к восстановлению тканей, что дает ранозаживляющий эффект, стимулирует образование стероидных гормонов в организме. Помимо прочего, витамин С участвует в синтезе коллагена и проколлагена (так называемых белков упругости), а также нормализует проницаемость капилляров. Используется этот витамин в целях профилактики геморрагических диатезов (т. е. заболеваний, вызванных нарушением в свертывающей системе крови и патологий сосудов) и при кровотечениях (например, при лучевой болезни). Применяется витамин С и при лечении инфекционных заболеваний. При этом его действие основано на способности повышать сопротивляемость организма. Помогает витамин С и при заболеваниях печени, почек, дистрофии и переломах костей.

Следует заметить, что отсутствие этого витамина ведет к возникновению цинги – тяжелого заболевания, проявляющегося в кровоточивости и разрыхлении слизистой оболочки десен, ведущих к выпадению зубов, в мышечных болях, слабости.

Очень важно помнить, что витамин С теряет биологическую активность при высокой температуре, а также в присутствии большого количества металла (поэтому овощи, фрукты, а также отвары нельзя варить в металлической неэмалированной посуде). Аскорбиновая кислота хорошо сохраняется в кислой среде и разрушается в щелочной. Витаминосодержащие продукты теряют при сушке значительную часть витамина С, однако это происходит в меньшей степени, если они содержат мало окислительных ферментов.

Что же касается потребности человека в этом витамине, то она меняется в зависимости от его возраста, характера работы, массы тела, физиологического состояния организма, а также ряда внешних условий. Суточная доза составляет не менее 150–175 мг.

Есть в каллизии и витамины группы В. К ним относятся 10 водорастворимых гетероциклических соединений: В1, В2, В5, В6, В11, В12, В15. Они обладают различным спектром действия и содержатся в разных продуктах питания. Каллизия обладает тремя из них: В2, В5, В12.

Поговорим о свойствах витамина В2. У него есть и еще одно название – рибофлавин. Он регулирует углеводный, белковый и жировой обмена веществ, окислительно-восстановительные реакции в

клетке. Кроме того, он ответственен за сжигание углеводов и жиров, участвующих в энергетическом обмене белков в организме. Помимо этого, витамин В2 регулирует состояние центральной нервной системы, влияет на зрение и состояние кожи, оказывает антидепрессивное и антистрессовое воздействие, способствует восстановлению покровных клеток и слизистых оболочек, половому созреванию. Этот витамин является антиоксидантом и обладает ранозаживляющим действием, регулирует работу кишечника, функции сердечно-сосудистой системы (в особенности сердечной мышцы), снижает уровень холестерина в крови.

В медицинской практике витамин В2 используется при лечении таких заболеваний, как куриная слепота, конъюнктивит, язва роговицы, катаракта, а также при нарушении функций кишечника и печени, ранах, стоматитах, кожных заболеваниях, (дерматитах, экземе), мигрени, депрессии, бессоннице, мужском и женском бесплодии, анемии.

Однако следует заметить, что рибофлавин в большом количестве вреден для почек, и, хотя в золотом усе концентрация этого витамина невелика, могут возникнуть нежелательные побочные эффекты: отеки различной степени выраженности. Поэтому во время курса лечения с помощью препаратов, приготовленных из каллизии, следует постоянно следить за состоянием почек. Кроме того, пока не до конца исследовано, какое влияние оказывает витамин В на организм при диабете.

Что же касается недостатка этого витамина, он вызывает болезненные изменения: замедляется рост, снижается вес, появляется слабость, нарушается целостность слизистой оболочки рта, ухудшается зрение, появляется слезотечение, сильное покраснение слизистых оболочек глаза и даже помутнение роговицы. Суточная норма этого витамина составляет 2,5–3 мг.

Поговорим о витамине В5, называемом еще пантотеновой кислотой. Он содержится в каллизии и оказывает огромное влияние на организм: нормализует обмен веществ, являясь клеточным энергетиком, нормализует состояние нервной системы, защищая ее от стрессового состояния, повышает сопротивляемость организма, укрепляет клеточные оболочки, нормализует жировой состав крови, улучшая в целом ее свойства. Кроме того, витамин В5 является

антиаллергеном и регулирует обмен веществ в клетках миокарда, регулирует функции надпочечников, щитовидной железы и половых желез, оказывает противогрибковое и детоксикационное действие, улучшает состояние кожи, волос, ногтей. Применяется витамин В5 в комплексе с другими лекарствами для лечения органов дыхания (при бронхитах, плевритах), нарушения обмена веществ, при раннем выпадении и поседении волос, изжоге, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах, хронических заболеваниях поджелудочной железы и печени, полиневритах, невралгии, депрессии, стрессах, нарушении памяти, экземе, аллергии, бронхиальной астме, сердечно-сосудистых заболеваниях (стенокардии и сердечной недостаточности), атеросклерозе, ожогах, кандидозе, подагре угрех, заболеваниях крови, ожирении и алкоголизме.

Содержащийся в золотом усе витамин В12 (цианокобаламин) так же благотворно влияет на работу организма. Он участвует в обменных процессах, в синтезе гемоглобина, процессах кровообразования и созревания эритроцитов. Кроме того, этот витамин оказывает анаболическое действие, снижает количество холестерина в крови, повышает иммунитет, оказывает противоаллергическое действие, нормализует кровяное давление. Помимо этого витамин В12 повышает аппетит, улучшает половую функцию, восстанавливает структуру нервной ткани, нормализует сон, является природным антидепрессантом, оказывает противоопухолевое действие. Используется этот витамин для укрепления нервной системы при бессоннице, депрессии, стрессах, гиперактивности и рассеянном внимании. Также его рекомендуют при лечении кожных заболеваний: псориаза, нейродермита, фотодерматоза; при лечении бронхиальной астмы, рассеянного склероза, заболеваний желудка и печени, радикулита, артроза, остеоартроза, остеохондроза, невралгии, при снижении памяти, церебральном параличе, диабете, болезни Дауна, стоматите, алкоголизме. Причем не следует забывать, что витамин В12, как и любой другой, хороши в определенных дозах, поэтому при употреблении больших доз этого витамина возможно появление аллергической реакции.

Помимо витаминов группы В, золотой ус богат витамином РР, т. е. никотиновой кислотой. Этот витамин так же относится к водорастворимым витаминам. При этом он оказывает заметное

влияние на организм: участвует в белковом и углеводном обмене, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает выделение и состав сока поджелудочной железы, регулирует работу печени. Кроме того, он оказывает антипеллагрическое действие (т. е. предотвращает развитие пеллагры, возникающей при дефиците никотиновой кислоты в организме, который может возникнуть при хроническом недоедании или однообразном питании; пеллагра характеризуется возникновением отека и изменением цвета слизистых оболочек кожи, поражением коры головного мозга. Помимо этого, витамин РР снижает содержание жиров, холестерина и сахара в крови, оказывает сосудорасширяющее действие, участвует в окислительно-восстановительных процессах, происходящих в организме. Суточная доза этого витамина составляет 15–20 мг.

Химические элементы

Каллизия богата различными химическими элементами, однако среди них можно назвать три самых широко представленных: медь, хлор и хром. Исследования показали, что листья каллизии содержат большое количество ионов хрома, нитрата, хлора, и меди.

Как известно, хлор, хром и медь относятся к микроэлементам. Микроэлементы – это химические вещества, которые находятся в организме (в клетках всех тканей и в плазме крови) в микроскопических количествах, но имеют весьма большое значение для различных биологических процессов. Многие из них являются составляющими ферментов, витаминов, гормонов. Недостаток этих элементов приводит к серьезным нарушениям в обмене веществ. Именно поэтому их включают в состав многих биологических добавок.

Поговорим подробнее о хроме. Это 24-й элемент периодической таблицы Менделеева, представляющий собой твердый светло-серый блестящий металл. Он (равно, как и медь) относится к подгруппе микроэлементов – ультрамикроэлементов. Его влияние на организм выяснилось в середине XX века, когда два исследователя Шварц и Мерц проводили эксперименты с целью изучения влияния различных элементов на здоровье и жизнедеятельность животных. В результате ученые выяснили, что у крыс, рацион которых был построен на дефиците хрома, развивалась непереносимость сахара, и они впадали в состояние, сходное по всем признакам с диабетом. Однако при

добавлении этого химического элемента в пищу все симптомы исчезали.

В итоге результаты этих исследований в корне изменили отношение к хрому. К счастью он относительно доступен: он содержится в пивных дрожжах, печени, мясе, пшеничных ростках, горохе, но все же его концентрация наиболее высока в золотом усе, точнее, в его листьях. В соке растения она составляет 10 мг/л.

Рассмотрим влияние хрома на организм подробнее. Доказано, что этот элемент снижает уровень холестерина низкой плотности и триглицеридов в крови, повышая при этом уровень холестерина высокой плотности. Такая разновидность холестерина способствует очищению организма от холестерина низкой плотности, образующего в сосудах бляшки, а также снижает возможность развития атеросклероза.

Помимо этого, хром регулирует жировой, углеводный и холестериновый обмен в организме, способствует сжиганию жира и снижению веса. Он участвует в процессах синтеза лецитина, жирных кислот, холестерина и детоксикации (обеззараживания) продуктов обмена веществ в печени.

Кроме того, хром входит в состав гормоноподобного вещества – фактора усвоения глюкозы, усиливающего действие инсулина; регулирует усвоение глюкозы клетками организма и обеспечивает тем самым ее транспортировку через клеточные мембраны. Также хром поддерживает нормальный уровень глюкозы в крови, улучшает способность организма запасать гликоген, что способствует нарастанию мышечной массы, повышает тонус всех мышц, в том числе сердечной, работоспособность, выносливость, предохраняет от разрушения белки миокарда.

Хром улучшает и деятельность желез внутренней секреции, в первую очередь щитовидной, защищая йод в тиреоидных гормонах. А также, входя в состав многих элементов, он способствует перевариванию и усвоению пищи, снижает аппетит и тягу к сладкому.

Относительно велика в соке каллизии и концентрация меди. Она составляет 3 мг/л. Медь – это 29-й элемент периодической таблицы Менделеева, представляющий собой металл красновато-желтого цвета, вязкий и ковкий. Значение этого химического элемента для организма человека трудно переоценить. Несколько лет назад она пользовалась в

России особой популярностью: все от мала до велика носили медные браслеты, бляшки и другие предметы из этого металла. Считалось, что медные изделия, носимые на теле, способны снизить давление, нормализовать обмен веществ и избавиться от других недугов. Сейчас этот бум прошел, впрочем, это не значит, что целебные свойства меди не подтвердились: они действительно уникальны, хотя механизм действия этого металла на организм человека до конца неясен.

Надо сказать, что лечение медью – это не просто новомодная тенденция 1990-х годов. На самом деле оно применялось с давних времен: медные кружочки прикладывали к местам воспаления, т. е. лечили все – от синяка до бронхита. Люди считали, что медь приклеивается только к больному месту. Так это или нет, судить вам. Однако есть ряд доказанных в клинических условиях свойств элемента. Например, она играет важнейшую роль в окислительно-восстановительных реакциях, происходящих в организме на клеточном уровне. Кроме того, выявлена прямая зависимость между содержанием меди в сыворотке крови и повышением температуры тела в результате воспалений, поэтому нехватка меди значительно затрудняет лечение и профилактику воспалений. Также она активизирует синтез гемоглобина, принимает участие в процессах клеточного дыхания и усвоения кислорода клетками мозга. Помимо этого, медь входит в состав комплексных соединений с белками, участвующими в переносе кислорода, такими как гемоглобин.

Есть и другие функции, которые выполняет медь: она поддерживает белковый обмен, участвует в построении костной ткани, в проведении нервного импульса, нормализуя в целом работу нервной системы. Она входит в состав многих ферментов, пигментов, определяющих цвет волос и кожи. И, наконец, обеспечивает хороший рост волос, благотворно влияя на их состояние.

Поговорим и о третьем элементе, который в достатке содержит каллизия. Это хлор. Он является 17-м элементом периодической таблицы Менделеева и представляет собой газ желто-зеленого цвета с резким запахом, галоген. В отличие от меди и хрома содержание хлора в организме человека выше, однако он относится к микроэлементам. Исследования показали, что в соке каллизии содержится 20 мг/л хлора, в то время как в соке усов – 70. Функции хлора в организме так же очень важны. Ведь он является основным отрицательным ионом из

всех имеющихся в организме, поэтому участвует в водно-солевом обмене. Вместе с натрием – основным положительно заряженным ионом в организме – он способствует накоплению воды в тканях, что поддерживает их упругость. Также хлор отвечает за проведение нервного импульса, участвует в процессе формирования плазмы крови, обладает противогрибковой активностью. Кроме того, он входит в состав желудочного сока вместе с натрием и активизирует пищеварительные ферменты.

Помимо трех столь полезных элементов, в усах каллизии присутствует повышенное количество нитратов, т. е. солей, содержащих кислотный остаток азотной кислоты. Как известно, их избыток может привести к отравлению организма. Поэтому увлекаться препаратами каллизии все же не стоит, ведь то что полезно в маленьком количестве, может быть ядовито в большом.

Является ли золотой ус биогенным стимулятором

Во многих изданиях и публикациях, посвященных золотому усу можно встретить такие заголовки, как «Золотой ус – биогенный стимулятор» и т. п. Однако это вопрос спорный, давайте попробуем в нем разобраться.

Сначала обратимся к самим биогенным стимуляторам. Что же это такое? Биогенные стимуляторы – вещества органического происхождения, разнообразной структуры, стимулирующие обмен веществ и процесс восстановления поврежденных клеток в организме. Так, биогенными стимуляторами, применяемыми в официальной медицине, являются следующие препараты растительного происхождения: экстракты алоэ, очитка едкого, элеутерококка, женьшеня, лимонника китайского и некоторых других растений, мед, прополис. Препаратом животного происхождения, являющимся официально признанным биогенным стимулятором, считается взвесь плаценты. Помимо этого, к признанным биогенным стимуляторам также относятся препараты из лиманных грязей (пелоидодистиллят, ФиБС, пелоидин); препарат из торфа торфот, а также мумие.

Название «биогенные стимуляторы» было предложено еще в конце 1930-х годов академиком В. П. Филатовым для обозначения веществ, образующихся в определенных условиях в изолированных тканях растительного и животного происхождения, способных оказывать стимулирующее влияние на процессы жизнедеятельности и

ускорять процесс восстановления поврежденных клеток при введении в организм. Образование таких веществ происходит в первую очередь при неблагоприятных и даже критических для живой клетки условиях: при резком охлаждении или нагревании, нахождении в темноте, выпаривании. Мысль об их существовании возникла у В. П. Филатова благодаря одному случаю в медицинской практике другого врача – французского хирурга Мажито. До него проведение операции по пересадке роговицы было невозможным, что обрекало многих людей на страдания до конца их жизни. Такого рода операции уже считались безнадежными, пока не произошло следующее: Мажито взял роговицу глаза эмбриона, но по каким-то причинам отложил операцию, оставив ее в холодильнике. Он смог сделать задуманное лишь через несколько дней, не питая надежды на успех. Однако произошло невероятное – роговица не только прижилась, но и сохранила свою природную прозрачность. Эту операцию назвали «чудом столетия», а самого Мажито объявили хирургом, сделавшим невероятное. Многие ученые посчитали этот факт редчайшим везением, в то время как В. П. Филатов получил то самое недостающее звено для логической цепочки рассуждений. Он понял, что в процессе борьбы умирающей клетки за существование наступает момент, когда в ней образуются особые спасительные вещества, «последний резерв угасающей жизни». Объясняя суть своей гипотезы, он писал: «Переживающие ткани могут жить в определенных условиях вне организма. Попадая в новые условия существования, ткань борется за жизнь, приспособливается, чтобы не погибнуть. У нее появляются новые качества, в ней образуются новые стойкие вещества – биогенные стимуляторы».

Конечно, сначала о биогенных стимуляторах заговорили изначально в связи с тканевыми операциями. Однако позже выяснилось, что и в соке некоторых растений содержатся вещества, очень похожие по действию на биогенные стимуляторы, вырабатываемые в умирающих клетках. Сейчас признанные биогенные стимуляторы с успехом используются в косметической промышленности, для питания спортсменов и ослабленных людей, применяются в изготовлении пищевых добавок, бальзамов, эликсиров.

При поступлении в организм биогенного стимулятора повышается интенсивность обмена веществ, происходит стимуляция жизненных сил организма, процесс регенерации тканей ускоряется,

нарастает мышечная масса, рост клеток стимулируется и становится возможным приживление чужеродных тканей. Однако сразу оговоримся, что до конца механизм действия этих веществ еще не выяснен.

Биогенные стимуляторы с успехом применяют при лечении различных глазных, желудочно-кишечных, кожных заболеваний, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, однако при лечении раковых опухолей они противопоказаны, так как ускоряют рост не только здоровых, но и больных клеточных образований.

Теперь, когда мы выяснили природу и действие биогенных стимуляторов на организм, перейдем к следующему вопросу: содержатся ли эти вещества в каллизии душистой (золотом усе)? К сожалению, пока наука не дала точного ответа на этот вопрос. Однако несомненным является тот факт, что каллизия содержит фитогормоны, являющиеся отчасти биостимуляторами, правда, действие их гораздо мягче, они стимулируют обменные процессы в организме, уравнивают их. Заметим, сторонников теории, что сок каллизии является сильнейшим биогенным стимулятором, много, а опровержений этой теории нет. Поэтому решать, к какому лагерю примкнуть, вам. В любом случае, эффективность золотого уса подтверждена и в лабораториях, и на собственном опыте многих людей, и наступит время, когда свойства этого растения будут до конца изучены, и оно будет широко применяться не только в фитотерапевтической, но и официальной медицине.

Раздел 2 Заболевания опорно-двигательного аппарата

Глава 1 Заболевания мышечной и костной систем; их лечение

Строение опорно-двигательного аппарата

Прежде чем начать разговор о заболеваниях опорно-двигательного аппарата, разберемся с его строением. Что же такое опорно-двигательный аппарат? Это костно-мышечная система, представляющая собой единый комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, мышц, нервных образований, и обеспечивающий опору тела и передвижение человека или животного в пространстве, а также движения отдельных частей тела и органов.

Единство функции опорно-двигательного аппарата определяется еще в процессе эмбрионального развития организма. Параллельно происходит закладка специальных образований, из которых в дальнейшем формируются костный скелет и мышцы.

Пассивной неподвижной частью опорно-двигательного аппарата, своего рода механическим остовом тела является скелет. Он служит прочным каркасом всего тела, осуществляя также защиту внутренних органов от механических воздействий. Состоит скелет из костей, которые сочленяются между собой при помощи суставов и связок, фасций.

Скелет человека состоит из позвоночника и костей, которые образуют грудную клетку (кости туловища), черепа (кости головы), а также костей верхних и нижних конечностей. При этом позвоночник и кости нижних конечностей являются опорой. Следует заметить, что кости конечностей построены по принципу рычага, что позволяет существенно сокращать нагрузки, в то время как череп и позвоночный канал, а также кости грудной клетки и таза служат своеобразной «комнатой» для хранения внутренних органов.

Череп человека условно делят на мозговой и лицевой отделы. При этом в мозговом отделе расположены головной мозг, органы слуха и равновесия, а также органы зрения. Этот отдел черепа в свою очередь также подразделяют на доли, состоящие соответственно из лобной, двух теменных, затылочной, двух височных, клиновидной и решетчатой костей. Лицевой отдел черепа состоит из парных

верхнечелюстных, скуловых костей и непарной нижней челюсти. Все кости черепа, кроме нижней, неподвижно соединены между собой костными швами. В центре лицевой части расположена носовая полость. При этом наружный нос образован парными носовыми костями. Чуть выше от него с двух сторон расположены глазницы. Ниже носа расположены верхняя и нижняя челюсть с зубами, образующие ротовую полость.

Как известно, к костям скелета с помощью сухожильных окончаний прикрепляются поперечно-полосатые (скелетные) мышцы, деятельность которых управляется центральной нервной системой. Однако на верхней части черепа развитых мышц нет. Но они есть в лицевой части. Это жевательные мышцы, которые приводят нижнюю челюсть в движение, а также мимические мышцы, расположенные вокруг рта, носа, глаз. Именно от них зависит форма губ, ноздрей и век. И конечно же они помогают нам выражать эмоции, чувства даже без слов.

Поговорим о позвоночнике, который является главной опорой тела. Он несет на себе тяжесть верхней части тела (головы, туловища, верхних конечностей), составляющих 2/3 от общей массы тела человека, и передает эту нагрузку тазу и нижним конечностям.

Позвоночный столб состоит из 30–31 отдельного позвонка. При этом 6–7 последних сросшихся позвонков составляют крестец и копчик. Позвоночник условно делят на отделы: шейный, состоящий из 7 позвонков, грудной – из 12, поясничный – из 5, крестцовый из 4–5 позвонков и копчиковый – из 1–2.

При этом позвонки соединяются друг с другом межпозвоночными хрящами (дисками) и связками.

Шейный отдел позвоночника являет собой костную основу шеи. Впереди этого отдела имеется образованное мышцами пространство, в котором размещены глотка, переходящая в пищевод, гортань, часть трахеи и некоторые другие органы.

Грудной отдел позвоночника является местом прикрепления 12 пар ребер. При этом 10 верхних пар ребер соединяются с лежащей спереди грудиной, образуя грудную клетку, которая в свою очередь является хранилищем важнейших органов – сердца и легких.

Снаружи грудную клетку покрывают грудные мышцы. Форму груди во многом определяет большая грудная мышца. Следует

заметить, что сочленение ребер с позвоночником и грудиной подвижное, что позволяет грудной клетке расширяться при дыхании.

Поясничный отдел позвоночника, а также две пары нижних ребер и верхние края костей таза служат местом прикрепления широких мышц живота, ограничивающих брюшную полость. Передняя и боковая стенки живота образованы мышцами, которые принимают участие в движениях туловища и грудной клетки, а также повышают своим сокращением внутрибрюшное давление, поддерживая внутренние органы.

Брюшная полость внизу переходит в полость таза, который образован тазовыми костями с их мышцами и связками, крестцом и копчиком. Его нижняя стенка состоит из мышц и фасций промежности. Таз, равно как брюшная полость, являетсяместищем многих важных органов. В строении таза явно видны половые отличия, обусловленные специфической репродуктивной функцией (мужской или женской). Вот почему женский таз шире и короче мужского, а лонный угол женщин тупой, в то время как у мужчин острый.

Скелеты верхних и нижних конечностей сходны по своей структуре.

Изначально руки выполняли те же опорные функции, что и ноги, но постепенно человек встал на ноги и престал опираться на свои верхние конечности. Зато теперь их функции и возможности гораздо разнообразнее.

В процессе эволюции, равно как и в процессе развития молодого организма, они становятся четче и сложнее. Самой подвижной частью скелета можно назвать кисть. Строение костей и суставов верхних конечностей подтверждает их функции как самых подвижных частей тела.

Скелет верхней конечности состоит из двух костей надплечья: лопатки и ключицы; 1 плеча – из плечевой кости, двух костей предплечья (локтевой и лучевой), а также скелета кисти, состоящего из костей запястья, пясти и фаланг пальцев. Кости соединены между собой с помощью суставов и связок. Характер движений этих костей определяется формой суставов и направлением прикрепления мышц. Ключицы и лопатки тоже двигаются, однако движения эти происходят в суставах плечевого пояса. Так, ключица двигается вверх и вниз,

вперед и назад, а вслед за ней двигается и лопатка. Эти движения происходят благодаря деятельности мышц плечевого пояса, расположенных на грудной клетке и лопатке.

Шаровидная форма суставной поверхности плеча дает возможность руке совершать свободные движения в любом направлении и даже вращаться вокруг своей оси. А вот в блоковидном локтевом суставе предплечье разгибается и сгибается до упора, однако боковые движения невозможны. Кости предплечья (локтевая и лучевая) соединяются друг с другом верхним и нижним цилиндрическими суставами, действующими совместно, благодаря чему возможно вращение предплечья наружу и внутрь. При этом лучевая кость, подобно ножке циркуля, способна описывать круговые движения вокруг неподвижной локтевой кости. Лучевая кость опускается ниже локтевой и сочленяется при этом с костями запястья, образуя достаточно подвижный эллипсоидный лучезапястный сустав, в котором возможны сгибание и разгибание кисти, отведение ее наружу и вовнутрь, а также круговые движения.

Мышцы предплечья делят на мышцы передней и задней группы. В переднюю группу входят сгибатели кисти и пальцев, а также мышцы, вращающие предплечье и кисть вовнутрь. К задней группе относятся разгибатели кисти и пальцев, а также мышцы, вращающие кисть и предплечье наружу.

Кисть имеет две поверхности: ладонную и тыльную. Большой палец руки противопоставлен остальным, поэтому движение совершается в запястно-пястном суставе седловидной формы. У пястно-фаланговых суставов шаровидная форма, а у межфаланговых – блоковидная. Основные мышцы кисти находятся на ее ладонной поверхности. На тыльной же стороне кисти в основном расположены сухожилия разгибателей, переходящие с предплечья. Скелет нижних конечностей имеет сходное и во многом отличное строение. Он приспособлен для выполнения функции опоры и передвижения, что обусловлено вертикальным положением тела человека.

В скелет нижней конечности входят тазовый пояс, состоящий из трех прочно соединенных костей (крестца и двух тазовых костей), и свободные нижние конечности – ноги. Скелет ноги состоит из бедренной кости, двух костей голени (большеберцовой и малоберцовой), а также костей стопы, образованных костями

предплюсны (пяточной, таранной и др.), пятью плюсневыми костями и фалангами пальцев.

Бедренная кость в верхнем отделе находится в соединении с глубокой суставной ямкой таза в шаровидном тазобедренном суставе, но с ограничением движений. Бедренная кость в нижнем отделе образует с костями голени блоковидный коленный сустав.

Мышцы бедра делят на три группы: переднюю (сюда входит четырехглавая мышца), заднюю (двуглавая мышца бедра, полуперепончатая и полусухожильная мышцы) и приводящую (стройная мышца, длинная, большая и короткая мышцы). В коленном суставе главным разгибателем является четырехглавая мышца, а ее прямая головка сгибает бедро в тазобедренном суставе. Задние же мышцы сгибают колено и разгибают тазобедренный сустав. Приводящие мышцы притягивают бедро к тазу, не позволяя ему тем самым отклоняться в ненужном направлении.

Что же касается костей голени, они в отличие от предплечья соединены между собой неподвижно. Лодыжки, являющиеся их нижними концами, образуют суставную «вилку», которая обхватывает таранную кость, образуя блоковидный голеностопный сустав.

Мышцы голени также делят на несколько групп: на переднюю, осуществляющую разгибание стопы и пальцев, заднюю, осуществляющую сгибание стопы и пальцев (в этой группе мощная трехглавая мышца, прикрепляющаяся к пятке ахилловым сухожилием), и наружную, осуществляющую сгиб стопы с опусканием ее внутреннего края.

Стопа выполняет опорную функцию при стоянии и ходьбе. Кости стопы, соединяясь между собой, образуют упругий свод, обращенный выпуклостью кверху. Такое строение сложилось в процессе эволюции в связи с вертикальным положением туловища при ходьбе и большой нагрузкой. Сзади стопа опирается на пяточный бугор, а спереди – на головки плюсневых костей, при этом свод стопы укрепляется с помощью связок и мышц.

Как видно, строение опорно-двигательного аппарата очень сложно. Из-за такой сложности и количество заболеваний обширно. При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата или его части нарушаются динамика и статика всего организма. Часто страдают и внутренние органы. Например, при укорочении одной

конечности постепенно развивается искривление позвоночника, а через какое-то время деформируется грудная клетка, что может привести к заболеванию органов дыхания и кровообращения.

Болезни мышечной системы и их лечение

У человека 327 парных и 2 непарные скелетные мышцы. Они являются активной частью опорно-двигательного аппарата. Благодаря согласованной деятельности всей мускулатуры тела осуществляются различного рода движения. При этом даже опора тела при стоянии или сидении, а тем более передвижении в пространстве и движении отдельных частей тела, требуют активного напряжения мускулатуры.

Различают два вида мышечной ткани: гладкую и поперечно-полосатую. Гладкие мышечные ткани образуют мышечные оболочки стенок внутренних органов, кровеносных и лимфатических сосудов, а также некоторые внутренние мышцы. Сокращение такой мускулатуры происходит произвольно.

Поперечно-полосатые (скелетные) мышцы образуют ткань, прикрепляющуюся чаще всего к различным частям скелета. Поперечнополосатая мышечная ткань сокращается по воле человека (за исключением судорог и пр.). Скелетные мышцы состоят из поперечно-полосатых мышечных волокон, которые расположены параллельно и связаны друг с другом в пучки посредством рыхлой соединительной ткани. Снаружи мышцы окружены соединительно-тканной оболочкой.

По концам средняя часть мышцы переходит в сухожильные окончания. С помощью сухожилий мышца прикрепляется к костям скелета. Мышцы бывают различной формы. По функциям их делят на сгибатели, разгибатели, приводящие, отводящие и вращатели.

К вспомогательному аппарату мышц относятся следующие образования: фасции, фиброзно-костные каналы, синовиальные влагалища, а также суставные сумки. Мышцы хорошо снабжены кровеносными и лимфатическими сосудами. Кроме того, к каждой мышце подходят двигательные и чувствительные нервные волокна.

Мышцы, выполняющие противоположные по направлению или сущности движения, называют антагонистами. Причем следует отметить, что работа каждой мышцы возможна лишь только в том случае, если она антагонистична. Кроме того, она может выполнять действие только тогда, когда ее антагонистка расслаблена. В сложных

движениях, к которым относится даже обычная ходьба, задействованы многие группы мышц.

Способностью сокращаться обладают все мышцы. Эти сокращения вызываются нервными импульсами, а систематическая тренировка, физическая работа способствуют возрастанию мышечной силы.

Хотелось бы и еще раз напомнить, что почти все скелетные мышцы приводят в движение кости в суставах по принципу рычагов. При этом начало мышцы неподвижно прикреплено к одной кости, а периферический конец мышцы подвижно прикреплен к другой кости. Роль этих двух точек часто меняется, это зависит от того, какая часть тела в данный момент более подвижна. Любое движение осуществляется с помощью нескольких мышц, в частности мышц-антагонистов. Каждая мышца работает с максимальной отдачей, особенно если одновременно напряжены почти все мышцы туловища. Поэтому очень важно иметь гармонично развитую мускулатуру тела во избежание раннего утомления.

Одним из заболеваний мышечной системы является омертвление (некроз) мышц, причиной которого могут стать нарушение обмена веществ, воспалительные процессы, воздействие близко расположенной опухоли или травмы, закупорка крупных артерий.

Нередко встречается и липоматоз – избыточное отложение жира в мышцах, наблюдаемое при общем ожирении. Иногда вследствие нарушения в общем или местном известковом обмене возникает отложение извести в мышцах. Атрофия мышц проявляется в истончении мышечных волокон. Мышечные атрофии могут возникать под воздействием различных факторов: вследствие заболеваний нервной системы, общего истощения, нарушения функции мышц, бездействия. Иногда мышцы физиологически атрофируются вследствие старости.

Есть и другое заболевание – гипертрофия мышц, выражающаяся в утолщении мышечных волокон, зачастую вызванная длительной активной работой этих мышц. В этом случае о патологии говорить неуместно, так как часто при атрофии или гибели части мышечных волокон оставшиеся волокна берут на себя работу, в результате чего гипертрофируются. Но иногда к гипертрофии мышц приводят и

наследственные заболевания. Что же касается новообразований, они встречаются довольно редко.

Распространенным мышечным заболеванием является миозит, т. е. асептическое воспаление мышц. Воспалительные процессы в мышцах могут возникнуть при некоторых системных и инфекционных заболеваниях. Еще одной болезнью мышечной системы является абсцесс – гнойное воспаление мышечной ткани вследствие тяжелого поражения мышечной системы, требующее немедленного хирургического вмешательства.

Повреждения мышц бывают чаще всего в виде их ушибов, растяжений или разрывов. Во всех случаях место повреждения припухает, уплотняется, в нем ощущается болезненность. При полных разрывах мышц не обойтись без операции по сшиванию разорванных отрезков. Если же разрыв неполный, мышцы срастутся сами по себе при предоставлении им длительного покоя. После сращения мышц необходима лечебная гимнастика и массаж, способствующие восстановлению их функций.

Тяжелые повреждения мышц иногда приводят к их рубцовым изменениям и неподвижному их соединению, так называемой контрактуре, а также к отложению в них извести и окостенению. Контрактуру мышц могут вызвать и хронические заболевания суставов, нервов и пр.

Поговорим о способах и методах лечения этих заболеваний. Конечно, если поражение мышцы сильное, его лучше устранить путем хирургического вмешательства. Но если заболевание не очень серьезное (причем хотелось бы отметить, что о серьезности заболевания должен судить врач, а не вы или ваши друзья и близкие), с недугом можно справиться в домашних условиях. И в этом нам поможет золотой ус. Как мы уже не раз говорили, это растение обладает заживляющими свойствами, в той или иной степени ускоряя процесс восстановления поврежденных клеток, поэтому, если у вас какая-то травма или рана, каллизия просто незаменима.

Например, вы можете делать на ночь компрессы или примочки, привязывая их к больному месту. Вы можете приложить как только что сорванный лист каллизии, так и кашицу из него.

Еще более эффективным средством является массаж больного места с использованием препаратов, изготовленных на основе золотого

уса. Для этого вам подойдет настойка каллизии. Можно использовать и просто сок. Лучше всего для лечебного массажа вам подойдет мазь. Вот ее рецепт:

Требуется: 2 части сока свежего золотого уса, 3 части вазелина, 1 часть сока чистотела.

Приготовление. Соки и вазелин смешайте. Мазь храните в закрытой посуде в прохладном темном месте.

Применение. Используйте для растирания больных мест при растяжениях связок и ушибах.

Что же касается растирания, оно способствует усилению кровотока, активизирует обменные процессы в зоне повреждения, уменьшает ощущение болезненности, ускоряет рассасывание гематом, помогает восстановить подвижность поврежденной части тела, кроме того, он доставит все питательные вещества золотого уса точно по адресу. В первые 2–3 дня при проведении растирания применяется отсасывающая методика, которая заключается в том, что все приемы проводятся выше места повреждения с целью усиления оттока крови от него. Сначала производят поглаживание по ходу тока лимфы, затем растирают, попутно втирая мазь из золотого уса, нежно разминают, проводят поверхностную непрерывную вибрацию.

С 4 – 5-го сеанса можно растирать уже непосредственно поврежденное место. Приемы и их длительность подбираются индивидуально в зависимости от состояния пораженного места и реакции больного на такой массаж. Чаще всего применяют плоскостное круговое и обхватывающее поглаживание по ходу тока лимфы, растирание подушечками пальцев, а также легкое разминание, непрерывистую вибрацию. Ударные приемы на месте ушиба или другого поражения применять не следует.

Продолжительность сеанса должна составлять 15–20 минут. Курс лечения длится 5 – 10 процедур. И, конечно, желательно соблюдать периодичность. Рекомендуется проводить такие растирания ежедневно. При незначительных повреждениях массаж в месте ушиба можно проводить сразу, а в более тяжелых случаях лучше немного подождать. Для лечения миозита есть специальный массаж. Главный симптом острого миозита – боли в мышцах при движениях после малейшей перегрузки, особенно не характерной для данной группы

мышц. Мышцы становятся плотными, болезненными при ощупывании. Движения ограничиваются.

При миалгиях мышцы часто отекают. Возникает пульсирующая боль ломящего, стреляющего характера. В мышечной ткани образуются утолщения, мышцы становятся напряженными. Хронические формы миалгии иногда сопровождаются образованием узловатых уплотнений, из-за которых расслабление мышц становится невозможным.

Процедура растирания с сопутствующим втиранием мази способствует улучшению кровообращения, рассасыванию отека, обезболиванию, улучшению тканевого обмена и ускорению восстановления функции мышцы. Массаж должен проводиться на максимально расслабленных мышцах. Сначала (также как и в первые дни после ушиба) массируют область выше болезненного места. Во время процедуры используют все приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, и только потом выполняют нежный массаж поврежденного участка.

По мере выздоровления растирание болезненного участка становится менее болезненным, и его делают интенсивней. Советуем особое внимание уделять самым болезненным точкам. В завершение сеанса выполняют плоскостное поглаживание и растирание.

Хотелось бы поговорить еще об одном заболевании опорно-двигательного аппарата, связанного с мышечной системой. Это спазмы мышц нижних конечностей (СМНК). Чаще всего они возникают в ночное время, но могут дать о себе знать и после физической нагрузки.

Распространенность этого заболевания достаточно велика и повышается с возрастом. Около половины больных, обращающихся в клиники общего профиля, получали диагноз СМНК, и более 2/3 лиц старше 50 лет когда-либо испытывали СМНК.

О причинах возникновения этого заболевания известно очень мало. К факторам риска их появления и проявления относятся беременность, дефицит натрия в организме, заболевания периферических сосудов и миопатия.

СМНК часто являются причиной сильных болей и нарушений сна, что неблагоприятно сказывается на общем состоянии больных.

Для лечения этого заболевания используют те же методы, что и при лечении выше указанных заболеваний.

Кроме того, есть еще несколько рецептов лечения этого недуга.

Требуется: 200 г лимонного сока и 70 г золотого уса.

Приготовление. Соки смешайте.

Применение. Смесь соков нанесите на больные ноги. При этом нельзя ходить и носить обувь до тех пор, пока смесь соков не впитается. Курс лечения должен продолжаться не более 2 недель.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. меда, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Листья золотого уса залить кипятком. Кипятить 20 минут. Процедить, добавить мед.

Применение. В первое время средство надо принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Затем увеличить дозу до 3 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения 1 месяц.

При сведении судорогой рук или ног натрите больное место маслом из золотого уса. Через некоторое время судорога пройдет.
Масло из золотого уса

Требуется: 100 г листьев золотого уса, 1 л растительного масла.

Приготовление. Листья залить маслом. Настоять в темном месте 21 день.

Процедить.

Применение. Использовать для растираний.

Для изготовления мази, помогающей при мышечных судорогах.

Требуется: 1 часть свежего сока чистотела, 2 части сока золотого уса и 4 части вазелина.

Приготовление. Соки смешайте с вазелином.

Применение. Смазывайте больные места.

При судорогах эффективны и ванны для ног с отваром молочая и золотого уса. Облегчение наступает быстро.

Требуется: 50 г листьев молочая, 150 г листьев золотого уса, 3 л воды.

Приготовление. Листья залить холодной водой, довести до кипения и варить на медленном огне 20 минут. Процедить.

Применение. Отвар вылить в теплую ванну, которую следует принимать 15–20 минут при судорогах в нижних конечностях.

Общая характеристика болезней костной системы

Отдельные кости, сочленяясь между собой, образуют единую костную систему, представляющую собой опорный остов организма,

которому крепятся все остальные ткани и органы. Костная система определяет внешний вид и форму тела как человека, так и других позвоночных животных.

Кость – это сложное образование, состоящее в основном из костной ткани, костного мозга, суставного хряща, нервных волокон и кровеносных сосудов.

Поверхность кости покрыта особой соединительной тканью, представляющей собой тонкую, крепкую пленку, богатую сосудами и нервами. Это надкостница. Именно она покрывает и наружные поверхности суставов.

В зависимости от формы и структуры различают несколько основных видов костей: трубчатые, губчатые, плоские (широкие) и смешанные.

Костная система служит в первую очередь в качестве приспособления для опоры и движения. Кроме того, она защищает и внутренние органы. Кости имеют устройство, подобное рычагам, поэтому без особого труда приводятся в движение с помощью прикрепленным к ним мышц. Именно благодаря такому мудрому механизму возможны опорные и двигательные функции организма.

Кроме механической, костная система выполняет и ряд биологических функций: костный мозг принимает активное участие в кроветворении. Более того, накапливая в себе минеральные вещества, кости непосредственно участвуют в обмене этих веществ. А ведь в костях находится 99 % всего кальция, 87 % фосфора и 50 % магния.

Костная система с возрастом изменяется. Так, во внутриутробный период она состоит из хрящевой ткани. Первые точки окостенения появляются лишь на 7 – 8-й неделе внутриутробной жизни. Но на свет ребенок появляется уже с полностью окостеневшими конечностями, черепом и позвоночником, не говоря уже о грудной клетке. Их дальнейшее окостенение продолжается в течение периода, различного для каждой кости. С возрастом общий вид кости меняется, вместе с ним меняются и диаметр длинных трубчатых костей и костномозгового канала. Изучая особенности отдельных костей и всего скелета, антропологи без особого труда устанавливают возраст человека.

В процессе жизнедеятельности меняется и химический состав костей. Так, кости у детей гибкие и редко ломаются из-за содержания

большого количества органических соединений. В пожилом возрасте, напротив, органических соединений в костях становится меньше, а минеральных веществ больше, в результате кости у стариков становятся очень ломкими. Развитие костной системы тесно связано с функцией эндокринных желез. В детстве главную роль играет гипофиз, а после полового созревания – половые гормоны.

Во многом состояние костной системы зависит от работы мышц. Поэтому физически активные люди имеют более массивные и крепкие кости, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Вот почему правильное физическое воспитание просто необходимо в юные годы. Оно стимулирует лучшее развитие всех отделов скелета, в том числе грудной клетки, в результате лучше функционируют сердце и легкие, в то время как физические упражнения позволяют направленно подействовать на рост костей и способствовать гармоническому развитию тела человека. Лечебная же физкультура даже способствует заживлению повреждений костной системы и исправлению различных дефектов скелета.

В значительной степени влияют на развитие костей условия питания. Особенно это заметно у маленьких детей. Так, при недостатке витамина D развивается рахит, приводящий к деформированию костей. А дети, испытывающие недостаток в витамине А, отстают в росте.

Костеобразование нарушается тогда, когда с пищей поступает недостаточное количество кальция. Причем это поступление должно было пропорционально поступлению фосфора. Но это не значит, что нужно искать аптекарские весы и вымерять их соотношение. Природа позаботилась о нас: эти элементы сбалансированы в молоке и молочных продуктах. Поэтому грудные дети получают необходимое для формирования скелета количество кальция с молоком матери, даже если она сама недополучает его с пищей. В таком случае молоко насыщается кальцием, поступающим из костей, ослабляя их при этом, вот почему так важно, чтобы и мать новорожденного получала все необходимое. Для развития и правильного функционирования костной системы необходимы также белок и прочие питательные вещества.

Болезней костной системы известно множество. Кости могут ломаться в результате травм, в некоторых случаях в них развивается воспалительный процесс (остеомиелит). Токсические, пищевые,

эндокринные и прочие факторы могут привести к нарушению питания костных тканей, а также к дистрофическим заболеваниям костей, таким как рахит, остеомалация, паратиреоидная остеодистрофия и др.

В отдельную большую группу можно выделить диспластические заболевания, в основе которых лежат нарушения развития костной системы. К этой группе относятся укорочение и деформация отдельных костей или групп, а также нарушение правильного соотношения между длиной отдельных костей, ведущее к деформации скелета.

При переломах костей распад тканевых белков, жиров и углеводов усиливается, происходит изменение обмена в костной ткани. Однако знание основных закономерностей обменных сдвигов при переломах дает возможность направленно воздействовать на патологический процесс с помощью введения веществ, обмен которых нарушен.

Хотелось бы коснуться заболеваний, вызванных отсутствием или недостатком витамина D. Наиболее ярким заболеванием этой группы является рахит. Это довольно распространенное заболевание у детей раннего возраста. При рахите поражается костная система вследствие нарушения процесса отложения минеральных элементов. Кости становятся мягкими, искривляются под тяжестью тела. У ребенка, больного рахитом, долго не зарастает родничок, его теменные и лобные бугры увеличены, зубы прорезаются поздно, часто происходит искривление позвоночника. На костно-хрящевой границе ребер наблюдается образование утолщений, так называемых рахитических «четок». Дети, страдающие рахитом, худые, с кривыми ногами, крупной головой и большим животом.

Недостаток витамина D у взрослых, в особенности у беременных и кормящих женщин, может привести к остеомалации. При этом заболевании кости теряют минеральные вещества и легко размягчаются и искривляются. Помимо остеомалации, отсутствие витамина D может вызвать остеопороз, при котором происходит разрежение костной ткани, а сами ткани становятся излишне пористыми.

Недостаток или отсутствие витамина D бывают обусловлены недостаточным ультрафиолетовым облучением, нарушением баланса между кальцием и фосфором в пище, а также нарушением всасывания минеральных элементов в связи с заболеваниями кишечника и почек.

Витамин D образуется в организме под влиянием солнечных лучей, поэтому его нехватки относительно просто избежать, если периодически принимать солнечные ванны или проводить длительные прогулки на свежем воздухе. В качестве профилактики служат также правильное питание, строгий режим дня, занятия спортом. Лечение подобных заболеваний проводится медикаментозно.

Раздел медицины, изучающий заболевания органов движения, т. е. верхних и нижних конечностей, позвоночника; методы и средства их лечения и профилактики стойкой деформации, называется ортопедией, а сами заболевания – ортопедическими. К ним относятся сколиоз, плоскостопие, косолапость, кривошея и остеохондропатия.

Травматические повреждения

Травмировать ту или иную часть тела не составляет особого труда. И эти травмы, надо сказать, способны принести много неприятностей. Вследствие многих травм возникают осложнения, которые могут перейти в более серьезные заболевания. Поэтому забывать о травмах не стоит, иначе они напомнят о себе сами.

Травмы имеют различную степень тяжести. Одной из самых легких травм является ушиб. Ушибом называют повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи. Возникают обычно вследствие удара частью тела об какой-нибудь предмет. Ушиб носит, как правило, местный характер и ограничивается той частью тела, где произошел удар. При ушибе часто повреждается подкожно-жировой слой, а также кровяные сосуды, вследствие чего возникает кровоизлияние в ткани (гематома) и в полости суставов (гемартроз).

Под растяжением понимают комплекс повреждения мышц и связочного аппарата, при котором анатомическая непрерывность их не нарушается. При более сильном воздействии может возникнуть разрыв этих тканей. Причиной растяжения или разрыва связочного аппарата суставов является резкое движение в суставе, переходящее пределы нормального объема его подвижности.

Перелом костей – это полное нарушение целостности костной ткани, вызванное действием той или иной физической силы. Неполное нарушение целостности кости называют трещиной. В зависимости от того, открыта костная рана или нет, переломы делят на открытые и закрытые.

Вывихи костей наблюдаются чаще переломов. Вывих – это такое смещение костей скелета, при котором нарушаются нормальные взаимоотношения в области их сочленения.

Первые два вида травм можно лечить в домашних условиях, без обращения к специалисту. Однако некоторые из них могут быть серьезными, и тогда без похода к врачу не обойтись. Вторые два вида травм требуют обязательного обращения к хирургу, а иногда и госпитализации. Самолечение возможно лишь после профессиональной накладке шины, гипса и вправления.

В народной медицине существует множество средств для лечения травм.

Перед вами рецепты приготовления лекарств:

Требуется: 20 г еловой живицы, 15 г медного купороса, 10 г сухих листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Тщательно размешайте и доведите до кипения.

Применение. Мазь нанесите на пораженные участки. Она обладает жгучим действием, но активно лечит ушибы, растяжения связок.

Требуется: 1 ч. л. муки, яичный белок, неполная чайная ложка муки, 1 дес. л. медицинского спирта крепостью 96 %, 1 измельченный лист каллизии душистой (золотого уса) длиной 15 см.

Приготовление. Все компоненты хорошо разотрите. Добавьте спирт, перемешайте.

Применение. Кашицу нанесите на марлю и наложите на поврежденный сустав. Перебинтуйте. Держать средство можно не больше 2 часов.

Требуется: 1 корень живокости, бутылка водки (0,5 л), 2 ст. л. иголок сосновой хвои, 2 ст. л. листьев золотого уса, при необходимости соль (1 ч. л.).

Приготовление. Корень живокости залейте водкой и настаивайте 2 месяца. Этим настоем залейте сосновую хвою и листья золотого уса. Настаивайте еще 1 месяц. Процедите. Если в состав добавить соли, он будет очень эффективным и при растяжениях.

Применение. Средство применяется при ушибах, воспалениях надкостницы, последствиях переломов. Средство с добавлением соли применять следует не сразу, а через 3–4 дня после травмы.

Требуется: 1 ст. л. цветов белой акации, 1 ст. л. листьев каллизии душистой, 250 мл водки.

Приготовление. Цветки акации и листья золотого уса залейте водкой и дайте настояться 2 недели. Процедите.

Применение. Настойка является прекрасным средством для наружного применения при отложении солей, ушибах, растяжениях связок, последствиях вывихов. Пораженные места нужно обильно смачивать и растирать.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 литра водки.

Приготовление. Зверобой и золотой ус заливают водкой и настаивают в течение недели. Процеженное лекарство хранят в плотно закупоренной бутылке.

Применение. При ушибах, ломоте в костях накладывают припарки на пораженные участки (старинное средство).

Одним из лучших средств лечения ушибов как раньше, так и сейчас, считается использование бодяги.

Требуется: 2 ст. л. бодяги, истолченной в порошок, 1 ст. л. листьев золотого уса, 4 стакана кипяченой воды.

Приготовление. Растения залить кипятком. Настоять 1 час. Процедить и отжать.

Применение. Сразу же после получения травмы кашицу растений наложите на пораженное место. Действие смеси начинается после испарения некоторого количества влаги. Она снимает отек и устраняет кровоподтек.

Если же ее положить на ушибленное место немедленно, она предохранит от возникновения кровоподтеков.

Требуется: 2 ст. л. цветов и листьев тысячелистника, 2 ст. л. листьев золотого уса, 300 г нутряного свиного сала.

Приготовление. Растения тщательно измельчить и смешать с салом до получения однородной массы. Мазь храните в закрытой посуде в темном прохладном месте.

Применение. Нанесите тонким слоем на пораженные места.

Требуется: 1 ст. л. корня черемицы, 2 ст. л. листьев каллизии, 1 стакан воды.

Приготовление. Свежие корни черемицы и листья каллизии мелко нарежьте и варите в воде в течение 30 минут. Процедите.

Применение. Теплым отваром натирайте пораженные места.

Требуется: 2 ст. л. цветов и травы василька, 200 мл сока золотого уса.

Приготовление. Размельчите цветки и траву василька, смешайте с соком.

Применение. Принимайте утром натощак, ежедневно в течение 8 дней по 1–2 ч. л. Средство эффективно при переломах ребер и суставов.

Требуется: 1 ст. л. свежих листьев подорожника, 1 ст. л. листьев золотого уса.

Приготовление. Листья измельчите до получения жидкой кашицы, смешайте.

Применение. Полученную смесь наложите на пораженные места, меняя повязку через 2–3 часа. Это прекрасное кровоостанавливающее и противовоспалительное средство при любых травмах.

Требуется: по 1 ст. л. листьев подорожника, травы тысячелистника и листьев золотого уса.

Приготовление. Свежие травы измельчите, смешайте.

Применяется: Используйте как наружное кровоостанавливающее антисептическое и ранозаживляющее средство при травмах.

Очень эффективна при многих заболеваниях смесь золотого уса и золотого корня, т. е. родиолы розовой и каллизии душистой.

Требуется: 2 ст. л. измельченного корня родиолы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 300 г водки.

Приготовление. Смесь растений залейте водкой и настаивайте в течение 2 недель.

Применение. Настойку принимайте по 20–30 капель 2 раза в день (утром и в обед) за 30 минут до еды, разбавляя $\frac{1}{2}$ стакана воды. Очень эффективна при упадке сил, переутомлении, общей слабости. В качестве наружного средства применяйте при ранах, ушибах, ревматизме, радикулите, для растирания пораженных мест. Средство противопоказано при резко выраженных симптомах повышенной нервной возбудимости, лихорадочных состояниях, гипертонических кризах.

Требуется: 2 ст. л. свежей травы полыни горькой, 2 ст. л. листьев каллизии.

Приготовление. Полынь и золотой ус измельчите до жидкой кашицы.

Применение. Кашицу приложите к пораженным местам. При сильном ушибе наложите толстым слоем. Сверху прикройте листом каллизии. Не допускайте высыхания компресса, чаще меняйте или смачивайте сверху водой.

Зимой возможно применение следующей мази.

Требуется: 1 часть сока из полыни, 1 часть сока листьев золотого уса и 4 части жировой основы, т. е. коровьего масла, свиного сала или вазелина.

Приготовление. Все смешайте. Мазь храните в закрытой посуде в темном прохладном месте.

Применение. Нанесите массирующими движениями на пораженное место. Примечание. Сок полыни также можно законсервировать в воде или в медицинском спирте крепостью 60 %. Можно заварить сухую траву кипятком и, когда она остынет, делать холодные примочки. Однако эффект от этой процедуры гораздо меньше.

Лук огородный очень действенен при ушибах.

Требуется: 1 ст. л. кашицы огородного лука, 1 ст. л. сока (или кашицы) золотого уса.

Приготовление. Кашицу из лука и золотого уса смешать.

Применение. Используют в виде компресса. Особенно эффективно средство при ушибах колена.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. листьев арники горной, 0,5 л водки.

Приготовление. Листья растений смешайте, залейте водкой. Дайте настояться в течение 2 недель. Процедить.

Применение. Настойку принимайте внутрь по 20–30 капель, разведенных в ½ стакана воды 2 раза в день. Иногда она используется и как примочка на пораженное место.

Примечание. Если ушиб сопровождается повреждением кожи, то употребляется неразведенная настойка. Если же без поражений, а только с кровоподтеками и опухолью – то настойку следует развести 1:10. Такая смесь ценна при ушибах грудной клетки как успокаивающее и болеутоляющее средство.

Требуется: 20 г травы зверобоя, 30 г листьев золотого уса, 500 г воды.

Приготовление. Травы залейте кипятком. Кипятите на малом огне, пока половина жидкости не выкипит. Процедите.

Применение. Полученный отвар принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Требуется: 1 часть сока зверобоя, 1 часть сока золотого уса и 4 части жировой основы, т. е. коровьего масла, свиного сала или вазелина.

Приготовление. Все смешайте. Мазь храните в закрытой посуде в прохладном темном месте.

Применение. Смазывайте ежедневно пораженные места.

Настойку можно сделать следующим способом.

Требуется: 50 г листьев подорожника, 50 г листьев золотого уса, 200 г водки.

Приготовление. Листья залейте водкой. Настаивайте 2 недели. Процедите.

Применение. Мажьте пораженные места.

Мази тоже можно выполнить дома.

Требуется: 50 г листьев подорожника, 50 г листьев золотого уса, 200 г любого жира (крема, сливочного масла и пр.)

Приготовление. Тщательно измельченные листья смешайте с жиром. Мазь храните в закрытой посуде в прохладном темном месте.

Применение. Регулярно смазывайте пораженные места.

Требуется: 1 ст. л. порошка бодяги, 1 ст. л. измельченных листьев каллизии, 1 ст. л. растительного масла (лучше подсолнечного).

Приготовление. Все перемешайте.

Применение. Наносите на пораженное место. Повязку меняйте 2 раза в день.

В народной медицине при переломах костей, а также при туберкулезе костей делают примочку пастой из свежих или сушеных корней окопника или чернокорня. Для этой же цели изготавливают мазь из этих корней.

Требуется: свежий корень окопника, корень золотого уса, свиное несоленое сало в равных пропорциях.

Приготовление. Корни истолките (можно пропустить через мясорубку), сало растопите. Все смешайте. Таковую мазь следует хранить в закрытой посуде в темном прохладном месте.

Применение. Средство используют для смазывания болезненных мест при растяжениях связок, вывихах, после переломов.

При растяжении суставов сибирские знахари пользовались компрессами с горячим молоком.

Требуется: марля, 2 стакана молока, 2 ст. л. листьев золотого уса, компрессная бумага, вата.

Приготовление. Листья залить кипящим молоком. Дать настояться 30 минут. Процедить.

Применение. Смоченную вчетверо марлю смочить в горячем молоке. Компресс делайте с наложением сверху компрессной бумаги и ваты. Меняйте такой компресс по мере остывания марли.

Требуется: 1 головка лука, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. сахара.

Приготовление. Репчатый лук и золотой ус мелко нарежьте, смешайте с сахарным песком и разотрите смесь в ступке.

Применение. Наложите на пораженное место марлю с приготовленной смесью.

Общие проблемы

Помимо заболеваний, описанных в этой главе, существует еще множество проблем, возникающих с теми или иными частями опорно-двигательного аппарата. Нам хотелось бы рассказать о некоторых народных способах их решения.

Если у вас отекают ноги, используйте следующее.

Требуется: 50 г сухих листьев мяты, 50 г листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Листья залейте кипятком и дайте настояться 2 часа. Настой вылейте в таз с горячей водой.

Применение. Парить ноги.

Требуется: 4 ст. л. льняных семян, 100 г сока из золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Семена залейте 1 л воды, кипятите 10–15 минут, кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться в течение 1 часа. Можно не процеживать. Прибавить сока золотого уса.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день. Результат достигается через 2–3 недели. Лучше пить горячим.

Требуется: 1 стакан березовых листьев, $\frac{1}{2}$ стакана листьев золотого уса, 1 ст. л. соли, 2 л воды.

Приготовление. Свежесорванные мелко нарезанные листья залить кипятком, куда добавить соли. Настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Тряпочку намочить в настое и приложить к отеку месту. Таких компрессов можно делать 5–6 в день.

Требуется: 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. масла золотого уса, хлопчатобумажные носки.

Приготовление. Масла смешивают и нагревают.

Применение. Растирают отекающие ноги маслом на ночь, надевают хлопчатобумажные носки.

После такой обработки наутро кожа ног становится мягкой, исчезают отеки.

Требуется: 20 г цветков календулы, 10 г листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Цветки и листья заливают кипятком, нагревают на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охлаждают в течение 45 минут, процеживают.

Применение. Принимают в теплом виде 2–3 раза по 1 ст. л. в день при отеках.

Следующие народные средства применяются при параличе.

Требуется: 1 часть пиретрума, 2 части масла золотого уса, 4 части оливкового масла.

Приготовление. Варить 14 минут на малом огне.

Применение. Натирать больного часто и сильно.

Требуется: 1 часть измельченного корня репейника, 1 часть листьев золотого уса, 4 части белого сухого вина.

Приготовление. Все смешать. Варить 7 – 14 минут. Настоять 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 30–50 мл 3 раза в день перед едой.

Требуется: 250 г свежего корня борца синего, 100 г корней золотого уса, спирт 70 %.

Приготовление. В трехлитровую банку насыпать измельченные свежие корни, залить спиртом до верха банки. Настоять 1 месяц, периодически встряхивая. Процедить.

Применение. Пить от 1 до 10 капель, каждый день увеличивая количество на 1 каплю, добавляя 1 ст. л. кипяченой воды. После 10-го дня количество капель уменьшать в день на 1 каплю. Принимать 5 раз в день за 30 минут до еды. Повторить через месяц.

При рахите можно использовать следующий рецепт.

Требуется: 100 г листьев грецкого ореха, 100 г листьев золотого уса, 5 л воды.

Приготовление. Листья залить кипятком и настоять 25–30 минут. Содержимое процедить. Вылить в ванну.

Применение. В таком отваре следует купать детей, страдающих рахитом.

При мозолях рекомендуются такие рецепты.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан 6 % уксуса.

Приготовление. Взять луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом и соком золотого уса. Поставить на сутки в теплое место, потом вытащить лук.

Применение. Прикладывать к мозолям по 1 листочку 2 раза в день, утром и вечером, и накладывать компрессную повязку.

Требуется: инжир, 1 лист золотого уса.

Приготовление. Инжир разрезать пополам.

Применение. Распарить ногу, вытереть досуха, на мозоль приложить внутренней стороной разрезанную ягоду, сверху наложить лист золотого уса. Наложить компрессную повязку. Делать ежедневно на ночь.

Требуется: перманганат калия (марганцовка), 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. поваренной соли, 1 стакан воды.

Приготовление. В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовой, добавить соль и сок золотого уса. Вылить в таз и разбавить очень горячей водой.

Применение. Опустить ноги на 15–20 минут. После не вытирать. Быстро проходят боли от мозолей.

Требуется: 100 г чернослива, 50 г листьев золотого уса, 0,5 л молока.

Приготовление. Разварив чернослив и листья золотого уса в молоке, вынуть из чернослива косточки, сырье отжать.

Применение. Горячей прикладывать кашицу к мозолям, а когда смесь остынет, заменить ее снова горячей. Продолжать так делать столько времени, сколько хватит терпения.

Страдания от ожогов можно облегчить.

Требуется: 1 ст. л. сока свежего картофеля, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Смочить в жидкости бинт и привязать на больное место. Как только компресс нагреется, снять его.

Требуется: 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. сметаны, желток 1 свежего яйца.

Приготовление. Все смешать.

Применение. Смазать густо ожог и перебинтовать. Менять повязку 1 раз в сутки.

Глава 2 Заболевания суставов и их лечение

Поражение суставов

Мы познакомились со строением и костно-мышечной системой опорно-двигательного аппарата, узнали о заболеваниях и способах их лечения. Однако отдельно хотелось бы поговорить о суставах, которые приносят нам наибольшее количество проблем.

Сустав – это подвижное соединение концов костей. Существует три типа таких соединений: синартроз (неподвижное соединение), амфиартроз (малоподвижное соединение), диартроз (подвижное соединение, дающее свободные движения). Ярким примером синартроза являются соединения костей черепа, амфиартроза – соединение позвонков, а диартроза – все суставы в широком понимании этого слова. Таким образом, суставом можно назвать подвижное сочленение костей, разделенных щелью.

Суставы организма – настоящее чудо природы. В них сочетается достаточная простота и компактность конструкции, а также высокая прочность. При этом поражают и строительные хитрости, позволяющие снизить нагрузку в необходимых участках скелета. В организме человека насчитывают около 230 суставов. Они находятся в скелете там, где происходят отчетливо выраженные движения: сгибание и разгибание, отведение и приведение, вращение. Поэтому поражение хотя бы одного из них ведет к возникновению трудностей в передвижении, в совершении отдельных действий.

Нормальный здоровый сустав состоит из нескольких (2-х и более) костных суставных поверхностей, которые покрыты суставным хрящом, и капсулы, выстланной оболочкой. Внутрисуставное пространство заполнено жидкостью, которая действует как смазка. При этом сустав окружен сухожилиями, связками, мышцами – своеобразными поддерживающими структурами.

Суставный хрящ представляет собой эластичное вещество с низким коэффициентом трения. Внутренняя оболочка суставов так же, как и кожа, легко реагирует на различные воздействия и легко поражается. Околосуставный аппарат тоже легко уязвим и быстро

воспалается при инфекциях, приводя к нарушениям функции сустава. Кроме того, в околоуставных тканях вследствие вялого кровообращения, легко выпадают кристаллы различных веществ.

Как видно, из-за относительной уязвимости, существует множество заболеваний суставов. При этом условно их можно разделить на две группы: самостоятельные и те поражения, которые представляют собой одно из проявлений какого-либо другого заболевания. В первом случае всю симптоматику, течение и прогноз болезни определяет именно поражение суставов. Поэтому все лечебные мероприятия должны быть направлены на ликвидацию патологического процесса в самих суставах. Во втором же случае поражение суставов является лишь одним из симптомов какой-либо болезни, которая может не иметь к ним никакого отношения. А потому и лечение будет направлено именно на ее лечение. В нашей книге мы рассмотрим заболевания первой группы.

Все болезни суставов по характеру патологического процесса, происходящего в них, также разделяют на две большие группы – артриты и артрозы.

Артриты считают заболеваниями, в основе которых лежит воспалительный процесс, происходящий во внутренней оболочке сустава, суставном хряще и околоуставных тканях. Иногда артриты сопровождаются образованием в полости сустава жидкости воспалительного происхождения (суставного выпота). В зависимости от числа пораженных суставов медики различают моноартрит, выраженный поражением одного сустава, а также полиартрит, характеризующийся поражением нескольких суставов. При длительном сохранении поражения сустава, продолжающимся более 3–6 месяцев говорят о хроническом артрите. Существует и мигрирующий артрит, характеризующийся уменьшением поражения в одном суставе при возникновении поражения в другом.

Артрозами называют заболевания, в основе которых лежит обменно-дистрофический процесс, выражающийся атрофией, разрежением костной ткани, носящим название остеопороза, а также новообразованием костной ткани, затрагивающей связки и капсулу сустава.

Ревматический артрит

Ревматизм – это инфекционно-аллергическое заболевание, часто рецидивирующее и характеризующееся многообразием клинических проявлений, среди которых ведущее место занимают поражение сердца и суставов.

Он начинается часто в юношеском возрасте с поражения суставов, перетекая нередко в хроническое рецидивирующее заболевание, мучающее больного на протяжении всей его жизни. Поражая прежде всего сердце, ревматизм затрагивает и остальные органы. Поэтому борьба с ревматическим полиартритом – залог сохранения и здоровья на протяжении всей жизни.

Происхождение этого заболевания скорее всего стрептококковое. По некоторым статистическим данным стрептококк обнаруживается в крови у 93,3 % больных и более чем у половины больных удается выявить присутствие этого микроба в тканях и лимфатических узлах средостения.

Первыми признаками ревматизма является воспаление суставов. В большинстве случаев воспалительный процесс в суставах развивается быстро: от нескольких дней до нескольких недель, часто переходя с одного сустава на другой. При этом возможно воспаление одного и того же сустава. Нередко артрит проявляется только при переохлаждении, перемене погоды в виде припухлости суставов, которая бывает незначительной и сохраняется лишь в течение нескольких часов. Особенно это характерно для детского возраста.

Ревматизм не поражает какой-либо определенный сустав или их группу. Однако воспаление межфаланговых суставов кистей и стоп наблюдается редко, а коленных, лучезапястных и голеностопных – чаще. Исключительно редко поражаются тазобедренные, крестцово-подвздошные и грудино-ключичные суставы.

Наиболее характерными признаками ревматического артрита являются: – подострый полиартрит, возникающий после перенесенной ангины;

– переходящий с одного сустава на другой, рецидивирующий артрит;

– отсутствие изменений в суставах после устранения признаков воспаления;

– одновременное развитие кардита и артрита;

– образование подкожных узелков около пораженных суставов.

Ревматический артрит следует отличать от инфекционно-аллергического артрита. Оба заболевания возникают после ангины, имеют рецидивирующее течение без определенной локализации. Ревматический артрит встречается, как правило, у детей и юношей, в то время как инфекционно-аллергический артрит может быть у лиц любого возраста. При инфекционно-аллергическом артрите даже после нескольких рецидивов не выявляются признаки поражения сердца, а у большинства больных ревматическим артритом почти всегда обнаруживается кардит.

Поговорим о лечении. Успешное лечение больного ревматическим артритом возможно только при соблюдении двух условий. Это правильный выбор средств для комплексной медикаментозной терапии и соблюдение больным определенного образа жизни, включающего в себя постельный режим, общий покой. Такой режим необходимо сохранять до полного исчезновения или значительного спада активности воспалительного процесса.

Характер питания, в общем-то, принципиального значения не имеет, хотя большинство врачей считают необходимым ограничить количество углеводов в пище и увеличить в ней содержание белков. В целях воздействия на причинный фактор болезни (стрептококк) во время лечения назначают пенициллин по 250 000 ЕД 4 раза в сутки в течение 14–16 дней. Иногда его заменяют эритромицином в той же дозе и с той же продолжительностью курса лечения.

Кроме того, при лечении необходимо принимать и противовоспалительные средства. Так, при ревматизме очень быстрый эффект дает применение ацетилсалициловой кислоты, назначаемой по 1 г 3 раза в сутки после еды. Ее принимают до исчезновения или значительного уменьшения выраженности воспалительных изменений в суставах. Иногда ее заменяют одним из препаратов пиразолоновой группы.

После снижения остроты проявления артрита назначают физиотерапевтические процедуры: ультрафиолетовое облучение и пр. Санаторно-курортное лечение рекомендуется спустя 4–6 месяцев после исчезновения симптомов острого поражения сердца.

Как видно, такое заболевание следует лечить под наблюдением врача-специалиста, но народная медицина обладает множеством рецептов лекарств, помогающих при суставном ревматизме.

Требуется: 2 ст. л. березовых почек, 2 ст. л. листьев золотого уса, бутылка водки (0,5 л).

Приготовление. Растительное сырье залить водкой и настаивать в течение 2 недель. Процедить.

Применение. Полученную настойку втирать в область сустава на ночь.

Требуется: 800 г свежего несоленого сливочного масла, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. березовых почек, 7–8 г камфоры, тесто.

Приготовление. В глиняный горшок уложить слой масла в 1,5 см толщиной. Слой следует прокладывать слоем почек такой же толщины, затем опять слой масла и листья золотого уса и далее до полного заполнения горшка. Плотнo закрыть крышкой и замазать тестом. Поставить на сутки в теплое место. Лучшим местом для этого является русская печь. Через сутки смесь слегка остудить, отжать через марлю. В полученное масло необходимо добавить камфору и перемешать. Хранить такую мазь следует в плотно закупоренной банке в прохладном месте.

Применение. По вечерам необходимо втирать полученную мазь в сустав перед сном.

Требуется: по 1 ст. л. веток, листьев и цветков желтой акации, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л водки.

Приготовление. Все смешать и залить водкой. Дать настояться 2 недели. Процедить.

Применение. Смазывать пораженные участки.

Примечание: помогает даже при застарелом суставном ревматизме.

В народной медицине известно следующее средство для лечения ревматизма.

Требуется: 0,5 стакана корней шиповника, 0,5 стакана корней золотого уса, 1 л водки.

Приготовление. Измельченные корни залить водкой и дать настояться в течение 1 недели. Процедить.

Применение. Настойку принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Водный настой неэффективен.

Требуется: 100 г ягод и 100 г веток можжевельника, 100 г листьев золотого уса, 3 л воды.

Приготовление. Ягоды, ветки и листья залить водой и варить в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить. Добавить в ванну.

Применение. Принимают в течение 20 минут ванну с температурой воды 38°. Курс лечения – 10–12 ванн.

Требуется: 15 г ягод можжевельника, 2 измельченных суставчика золотого уса, 200 мл 70 % спирта.

Приготовление. Ягоды и золотой ус залить спиртом и настаивать в течение 1 недели. Процедить.

Применение. Настойку втирать в пораженные суставы.

Народное средство.

Требуется: 2 фунта сенной трухи, ситцевый мешок, брезент, тонкая резина, настойка золотого уса.

Приготовление. Ситцевый мешок с сенной трухой положите в кастрюлю и кипятите с галлоном воды в течение 30 минут. Полученный отвар влейте в ванну и добавьте горячей воды до половины ванны. Предварительно следует приготовить брезент, который смог бы закрыть поверхность ванны (края должны даже свисать на 10 дюймов). В середине брезента следует сделать вырез величиной с квадратный фут. В вырезанное пространство надо вшить тонкую резину, в середине которой необходимо сделать круглый вырез чуть меньше диаметра шеи.

Применение. Принимать ванну с отваром, накрыв ее брезентом и просунув в круглый вырез голову. После процедуры натирать пораженные суставы настойкой золотого уса.

При ревматизме вне обострения.

Требуется: 200 г соли, 100 г сухой горчицы, 50 г сока золотого уса, керосин очищенный, вода.

Приготовление. Соль и горчицу растворить в воде до состояния густой кашицы. Добавить к ним столько керосина, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Добавить сок золотого уса.

Применение. Втирать на ночь в пораженные суставы, досуха.

Требуется: 1 ч. л. масла золотого уса, 50 г кашицы бадяги.

Приготовление. Масло золотого уса смешать с кашицей растения.

Применение. Смесь втирать в больные суставы на ночь и завязать фланелью. Прodelать это 1 раз. Если боли будут чувствоваться, через неделю повторить.

Примечание: при частом втирании может появиться сыпь на коже.

Требуется: сок золотого уса и льняное масло в равных долях.

Приготовление. Сок и масло смешать в плотно закрытой стеклянной посуде, но не взбалтывать.

Применение. При помощи кисточки смазывать больные места 1 раз в сутки. Через 15 минут смазанное место следует покрыть марлей, сложенной вчетверо.

Примечание: после 2–3 раз применения бальзама можно применять более слабый состав (1 часть сока на 2 части льняного масла).

Требуется: муравьи, 0,3 л водки, 100 г настойки золотого уса.

Приготовление. Бутылку объемом в 0,5 л заполнить до половины муравьями и залить водкой. Настаивать в течение нескольких дней в теплом месте. Процедить и добавить настойку золотого уса.

Применение. Настойку следует пить утром и вечером по 10 капель, разведенных в 1 ст. л. воды.

Требуется: муравьи со всем содержимым муравейника, по 100 г березовых листьев и листьев золотого уса, вода.

Приготовление. Содержимое муравьиной кучи залить 1 ведром крутого кипятка (1 ведро) и настаивать 2–3 часа. Затем процеженный отвар выливают в горячую ванну с температурой 30–37 °С. Для большего эффекта в ванну следует добавить свежие березовые листья и листья золотого уса.

Применение. Принимать ванну с этим отваром в течение 20 минут.

Требуется: муравьи, масло золотого уса.

Приготовление. 4 части муравьев и 1 часть масла золотого уса смешать и держать эту смесь в теплом месте 20 дней, а затем процедить.

Применение. Это масло следует втирать в пораженные ревматизмом суставы перед тем, как принимать любую из выше описанных муравьиных ванн. Это делает их более эффективными.

Примечание: есть правило, которое необходимо соблюдать. Как наружное, так и внутреннее употребление средств, одним из ингредиентов которого являются муравьи, должно продолжаться до тех пор, пока наружное употребление не вызовет обильное потение, а внутреннее – покраснение кожи.

Требуется: по 2 части цветков бузины, листьев крапивы, по 4 части коры ивы, травы хвоща полевого, 4 части листьев березы, по 1 части цветков василька синего, календулы, пиона, плодов

можжевельника, побегов паслена сладко-горького, коры крушины, листьев золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, через 10 минут довести до кипения и процедить.

Применение. Пить по 1 стакану горячего настоя 3 раза в день при ревматических артритах.

Требуется: цветки бузины, липовый цвет, трава золотарника, трава зверобоя, листья золотого уса в равных долях, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора заварите стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут.

Применение. Пейте по 2 стакана настоя в день утром и вечером.

Требуется: 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан пчелиного меда, ½ стакана водки, 1 ст. л. соли, 0,5 стакана сока золотого уса.

Приготовление. Все хорошо перемешать и дать настояться 1 неделю.

Применение. Втирать в больные суставы.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое прогрессирующее заболевание суставов, часто поражающее и другие органы и системы. Рано приводит к снижению или полной потере трудоспособности больного. Наиболее часто встречается у молодых женщин (75 %).

Это заболевание отличается многообразием клинических проявлений.

Точная причина появления этого заболевания неизвестна. Однако известны многие случаи развития ревматоидного артрита на фоне стафилококковой инфекции.

Для заболевания свойственно системное прогрессирующее поражение соединительной ткани, проявлениями которого служат набухание хрящевых тканей, изменение суставной сумки, воспаленная клеточная реакция, поражение суставов, питающих сустав склеротические процессы. Особенно характерно для ревматоидного артрита образование ревматоидных узелков, локализующихся в соединительной ткани суставов, мышц и внутренних органов. На первой стадии болезни поражается преимущественно внутренняя оболочка сустава. Развитие патологического процесса в суставах делят на три стадии. В начальной стадии заболевания внутренняя оболочка выделяет большое количество воспалительной жидкости, что приводит к увеличению и нарушению формы суставов. Во второй стадии

воспалительный процесс сопровождается избыточными разрастаниями тканей в полости сустава. Эти изменения дают начало развитию соединительной ткани, которая, спаиваясь с суставным хрящом, разрушает его. Третья стадия характеризуется соединительно-тканными и дистрофическими изменениями в суставах, а также сморщиванием суставной сумки, возникновением контрактур, подвывихов и костных неподвижных сращений.

Поговорим о лечении. Механизмы развития ревматоидного артрита сложны и мало изучены, что обуславливает трудности фармакотерапии ревматоидного артрита. Лечение проводится комплексно и поэтапно.

Основными принципами лечения больных ревматоидным артритом являются:

- выявление и устранение причин, способствующих возникновению, обострению и прогрессированию заболевания;
- комплексно-этапное лечение в период активизации болезни (первый этап – стационарный, второй – санаторно-курортный, третий – поликлинический);
- мероприятия социально-гигиенического порядка.

Факторами обострения могут быть физическое и умственное перенапряжение, переохлаждение или перегревание, неблагоприятные условия работы или жизни.

Для лечения ревматоидного артрита используют негормональные противовоспалительные средства. Исходя из этого, следует подбирать и лекарственные растения, которые способствуют более быстрому купированию процесса. Эти же средства можно использовать и при лечении других видов артритов (инфекционных, урогенных, псориатических и пр.).

Прекрасным средством при артритах является следующее растирание.

Требуется: 50 г камфоры, 50 г порошка горчицы, 100 г 70 % спирта, 100 г сырого яичного белка, 50 г сока золотого уса.

Приготовление. В спирте последовательно растворить сначала камфору, затем горчицу, отдельно взбить белок. Оба состава смешать вместе. Добавить сок золотого уса.

Применение. Втирать в пораженный сустав вечером перед сном.

Для лечения артритов применяют белые скипидарные ванны.

Требуется: 30 г тертого детского мыла, 550 мл воды, 0,75 г салициловой кислоты, 0,5 кг живичного аптечного скипидара, 100 г сока золотого уса.

Приготовление. В эмалированной посуде растворить тертое детское мыло в 550 мл воды и сок золотого уса, затем добавить салициловой кислоты и кипятить на малом огне, помешивая деревянной палочкой. После этого горячую смесь соединить со скипидаром, хорошо перемешать. Эмульсию хранить в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Такой эмульсии хватает на 12–15 ванн.

Применение. Принимать ванны с добавлением эмульсии в течение 2 дней, а на третий сделать перерыв. Продолжительность ванн должна составлять 15 минут, температура 37–38°, объем ванны 150–170 л. Первые 8 ванн залить эмульсией в возрастающем порядке: 20, 30, 40.... мл, остальные – 90 мл эмульсии. Как показывает практика, эффект от приема таких ванн очень хороший.

Очень полезно пить при артрите и спондилезе чай из листьев брусники.

Требуется: по 2 ч. л. листьев брусники и золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Листья залить водой. Кипятить 15 минут. После этого отвар охладить, процедить.

Применение. Пить по 150 г 3 раза в день перед едой.

Требуется: цветки бузины, листья крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы и листья золотого уса в равных долях, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора заварить кипятком, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить.

Применение. Пить такой отвар по 1 стакану 2 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. сушеной травы череды, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Траву смешать и залить водой. Кипятить в закрытой посуде 30 минут. Процедить.

Применение. Такой отвар можно применять наружно: натирать пораженные суставы. Кроме того, возможно применение ванн по 20 минут с добавлением отвара (50 – 100 г на ведро воды). Температура ванны должна составлять 38°.

Артрозы

Понятие «артроз» (деформирующий остеоартроз) включает в себя группу болезней суставов дегенеративно-воспалительного характера разного происхождения, особенно развившихся после перенесенных травм. Встречается не только у лиц старшего возраста, но также у лиц среднего и молодого возраста. Может быть вызван малой подвижностью суставов в процессе жизнедеятельности, продолжительной микротравматизацией, физической перегрузкой и пр.

Большинство больных остеоартрозом, обращаясь к врачу, указывают на ряд признаков, которые заставляют думать об артрите: боль, опухание сустава, ограничение в нем движений. Однако детальное изучение хода болезни (суточный ритм болей, продолжительность, интенсивность, время появления и продолжительность сохранения припухлости в суставах, профессия, перенесенные травмы, прочие нарушения в организме) позволяет установить достоверный диагноз без особых исследований.

Иногда единственным симптомом остеоартроза являются боли в суставе, которые возникают при движении, физической нагрузке, ходьбе, в конце рабочего дня, при перемене погоды.

К сожалению, многообразие клинических проявлений и вариантов течения артроза, повреждение всех суставных и околосуставных тканей, скрытое начало процесса, отсутствие специфических признаков значительно затрудняют раннюю диагностику заболевания. Однако большое значение имеет уточнение предрасполагающих факторов, таких как хроническая травматизация, нарушения жирового обмена, физическое напряжение, выполнение стереотипных движений в течение продолжительного времени, сосудистые нарушения, наследственность и пр.

Так, признаки ранней стадии остеоартроза следующие:

- боль в суставах механического характера;
- чувство неустойчивости в суставах нижних конечностей;
- быстрая утомляемость;
- поражение суставов кистей и пальцев;
- постепенное начало заболевания;
- медленно прогрессирующее течение болезни.

Признаками поздней стадии остеоартроза являются:

- боли в суставах смешанного характера как механические, так и воспалительные;

- ярко выраженная деформация суставов;
- смещение оси конечности и пр.

Поговорим о лечении. Многие факторы затрудняют выбор соответствующего лечения. В идеале терапия больных с дегенеративными заболеваниями суставов должна быть ранней и комплексно-этапным. Основными принципами лечения являются устранение причин, вызывающих болезнь и способствующих ее развитию, ликвидация воспалительных изменений и восстановление утраченной функции.

Основной принцип комплексного лечения заключается в применении лекарственных средств, обладающих противовоспалительным и обезболивающим свойствами, проведении физиотерапевтических процедур, оказывающих сосудорасширяющее и обезболивающее действие, последующем санаторно-курортном лечении с использованием благоприятных климатических условий (минеральных вод и грязей).

Лечение этого заболевания лучше проводить под наблюдением врача. Его можно проводить с помощью медикаментов, а можно и с помощью лекарств, приготовленных из целебных растений.

Однако перед тем как начать разговор о народных методах лечения этого заболевания, хотелось бы несколько слов сказать о его профилактике. Для этого необходимо выявить факторы, вызывающие травматизацию суставных тканей и принять меры к их устранению. Так, например, у тучных больных для уменьшения физической нагрузки на пораженные суставы необходимо добиться снижения массы тела. Кроме того, с целью укрепления мышечно-связочного аппарата следует ежедневно дважды в сутки заниматься лечебной гимнастикой, круглый год посещать бассейны закрытого типа, совершать лыжные прогулки и осуществлять другие мероприятия. Необходимо следить и за своим питанием. При склонности больного к ожирению нужно снизить энергетическую ценность пищевого рациона, особенно следует ограничить количество углеводов и жиров. Пища должна быть богатой витаминами.

А теперь вернемся к народным рецептам, помогающим вылечить артроз.

Очень эффективны при болях в суставах различного происхождения кедровые орешки. Их следует промыть в холодной

воде, чуть прокалить зерна и есть в таком виде. Скорлупу не выбрасывайте: в ней тоже содержатся полезные вещества, и ее можно использовать для приготовления очень эффективной настойки.

Требуется: 100 г скорлупы кедровых орешков, 100 г листьев золотого уса, 0,5 л спирта.

Приготовление. Бутылку емкостью 0,5 л заполнить скорлупой и листьями, залить спиртом, закупорить, завернуть в черную бумагу и поставить в теплое место (лучше на батарею) на 20 дней. Ровно в положенный срок настойку слить, процедить и начать курс лечения.

Применение. Прием лекарства нужно начать с 2 капель 1 раз в день. Для этого добавить ее в 1 ст. л. с водой и принимать перед едой в одно и то же время. Ежедневно увеличивать дозу на 1 каплю в течение 3 недель. Дойдя до 22 капель в день, так же по 1 капле ежедневно снижать дозу приема. Вновь дойдя до 2 капель, сделать перерыв на 3 дня. Провести 3–4 курса, боли исчезнут.

При артрозах очень хорошо помогает следующее растирание.

Требуется: 50 г медицинской желчи, 50 г 70 % спирта, 50 г муравьиного спирта, 50 г камфорного (или касторового) масла, 25 г настойки йода 5 %, 4 средних стручка острого перца или 20 капель перцовой настойки, 50 г цветков картофеля, 50 г сока золотого уса.

Приготовление. Все смешайте, дайте настояться 1–3 суток.

Применение. Растирать пораженные суставы.

Требуется: 1 ст. л. свежих листьев фикуса, бенджамена, 1 ст. л. свежих листьев золотого уса, 0,5 л водки.

Приготовление. Листья растений мелко нарезать. Залить водкой. Дать настояться в теплом темном месте 5 дней. Процедить.

Применение. Больные артрозом суставы растирать спиртовой настойкой каждый вечер.

Очень эффективна при артрозах и вообще болях в суставах настойка из цветков сирени.

Требуется: 2 ст. л. цветов сирени, 1 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л водки.

Приготовление. Цветки и листья залить водкой. Через 1–2 недели настойка готова после процеживания к применению.

Применение. Растирать пораженные суставы.

Требуется: 1 ст. л. сушеной сон-травы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 0,4 водки.

Приготовление. Травы смешать. Залить водкой. Дать настояться 2 недели в темном месте. Процедить.

Применение. При артрозах спиртовую настойку втирать в больные места. Причем следует наносить ее не сплошным слоем, а в виде сетки.

Требуется: 1 ст. л. цветов картофеля, 1 ст. л. листьев золотого уса, 0,4 л водки или одеколона.

Приготовление. Смешать травы. Залить водкой или одеколоном. Дать настояться 1–2 недели. Процедить.

Применение. Натирать больные суставы полученной настойкой ежедневно.

Требуется: 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. соли.

Приготовление. Подорожник и золотой ус растереть с солью до кашицеобразной консистенции.

Применение. Накладывать смесь на больные суставы. Облегчение наступает довольно быстро.

Требуется: 2 ч. л. сухой травы вероники, 1 ч. л. листьев коллизии, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Смесь настаивать 2 часа в кипятке, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных листьев сабельника болотного и листьев коллизии душистой, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану ежедневно на ночь.

Требуется: 100 г измельченных корневищ сабельника, 1 ч. л. измельченных корней золотого уса, 0,5 л водки.

Приготовление. Корневища и корни поместить в посуду, залить спиртом. Настаивать 1 неделю. Процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. перед сном.

Заболевания суставов при нарушении обмена веществ

Нарушение обмена веществ в организме в той или иной степени затрагивает и суставные ткани. В одних случаях метаболит воздействует на суставную ткань непосредственно (подагра), в других опосредованно, т. е. через сложные ферментативные процессы и

другие органы. Для этой группы поражений характерно системное поражение (т. е. отложение кристаллов солей в различных тканях) с наиболее выраженными изменениями в крупных суставах нижних конечностей.

Помимо нарушения обмена веществ, для этих болезней характерны частое развитие воспалительной реакции суставных и околосуставных тканей, а также различные отклонения биохимических реакций крови. В возрасте старше 40 лет у большинства больных возникает патология суставов, которая сочетается с поражением сосудов, почек и других органов. Однако о заболеваниях суставов, возникающих в результате обмена веществ, мы поговорим отдельно. А сейчас хотелось бы привести ряд народных рецептов, применяемых при нарушении обмена веществ.

Для улучшения обмена веществ и очищения организма пользуются отваром полевого хвоща.

Требуется: 1 ст. л. сушеной травы полевого хвоща, 1 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. Травы заварить, как чай.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Требуется: 400 г чеснока, 24 лимона, кашка из 3 листьев золотого уса (длиной 20 см).

Приготовление. Чеснок натереть. Лимоны выжать. Сок смешать с чесноком и кашкой из листьев золотого уса, вылить в банку, завязать горлышко марлей, перед приемом взбалтывать.

Применение. Принимать по 1 ч. л., предварительно разведя ее в стакане кипяченой воды. Через 1–2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность. Кроме того, считается, что чеснок обладает антисклерозным, общеукрепляющим действием.

Требуется: 2 ст. л. сушеного шиповника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. Положить в стакан шиповник и листья золотого уса, залить кипятком. Следует заваривать шиповник, как чай.

Применение. Пить 3 раза в день по 150 мл после еды.

Требуется: 300 г чеснока, 1 л медицинского спирта крепостью 70 %, 100 г сока золотого уса.

Приготовление. Чеснок очистить. Залить чистым спиртом и настаивать 3 недели. Процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. 20 капель настойки растворять в ½ стакана молока и пить 3 раза в день.

Примечание: чеснок в свежем виде является более эффективным средством.

Требуется: орехи, изюм, курага и листья золотого уса в равных пропорциях.

Приготовление. Все измельчить и смешать.

Применение. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Требуется: 1 кг плодов черноплодной рябины, 200 г листьев золотого уса, 1 кг сахара.

Приготовление. Измельченные плоды рябины и листья золотого уса смешать, засыпать сахаром.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Требуется: 2 ч. л. плодов рябины, 2 стакана воды, 70 г сока золотого уса.

Приготовление. Рябину залить кипятком, настоять 1 час, процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Выпить всю полученную жидкость в 3–4 приема в течение дня.

Требуется: листья золотого уса, лист крапивы, цветки тысячелистника, корень одуванчика (все поровну).

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси заварить 1,5 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить.

Применение. Пить по 100 г 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

Требуется: лист крапивы, цветущие верхушки гречихи, лист кипрея, лист золотого уса (все поровну), 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 3 часа, процедить.

Применение. Пить по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 6–8 недель.

Требуется: лист золотого уса, лист крапивы, лист березы (поровну), 1,5 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 100 мл настоя 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

Требуется: 40 г травы бессмертника, 30 г кукурузных рылец, 30 г травы золототысячника, 40 г травы тысячелистника, 30 г травы спорыша, 15 г листьев подорожника, 50 г земляничных листьев, 30 г измельченного корня дикого цикория, 30 г листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Все измельчить. 4 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 5–7 минут. Настоять 2 часа. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 1,5 месяцев 2 раза в год.

Требуется: трава медуница, цветы вереск, трава пустырник, листья золотой ус (все поровну), 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. залить кипятком. Варить 7 минут. Настаивать 1,5 часа. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Пить 2–3 месяца, затем сделать перерыв в 2 месяца и повторить курс лечения.

Требуется: 1 ст. л. фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Смесь заваривать кипятком. Настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Требуется: 4 ст. л. измельченной сосновой хвои, 1 ст. л. листьев золотого уса, 4 стакана холодной воды, 2 ч. л. яблочного уксуса, сахар (при желании).

Приготовление. Хвою и листья золотого уса залить водой, добавить уксус, настаивать 2–3 дня в темном месте, перемешивая, затем процедить. Можно добавить немного сахара для вкуса.

Применение. Принимать по 1 стакану 1 раз в день, лучше утром.

Требуется: 1 стакан свежего березового сока, яичный белок, 0,5 стакана сока золотого уса.

Приготовление. Соки выпаривать на медленном огне под крышкой до консистенции сиропа, снимая образующуюся пену. Процедить, очистить. Добавить яичный белок. Хранить в хорошо закупоренной посуде.

Применение. Употреблять, предварительно разведя 1 ч. л. средства в стакане кипяченой воды.

Требуется: 3 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. потолченных в ступке плоды шиповника, 2 ст. л. плодов брусники, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Все смешать и 4 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать не менее 3 часов. Процедить.

Применение. Пить утром и вечером за 30 минут до еды по 70 г.

Требуется: по 100 г веток рябины и травы полыни, 70 г листьев золотого уса.

Приготовление. Замочить травы в горячей воде, налитой в ванну.

Применение. Принять ванну, затем растения нужно связать в веник и отхлестать им распаренные мышцы. Закончить процедуру контрастным душем. Затем растереть тело махровым полотенцем. Проводить процедуру раз в неделю.

Подагра

Подагра – это хроническое заболевание, возникающее вследствие нарушения пуринового обмена, которое сопровождается рецидивирующим острым артритом и поражением внутренних органов.

Длительное время подагра считалась довольно редким заболеванием. Однако по последним данным частота ее среди населения составляет от 0,04 до 0,37 %, а среди больных, страдающих заболеваниями суставов, – 1,5–5,3 %.

Подагра встречается преимущественно у лиц мужского пола (95 %). Это заболевание возникает вследствие наличия в организме врожденной неполноценности ферментов, регулирующих синтез нуклеиновых кислот. Недостаточная активность их ферментов приводит к накоплению мочевой кислоты и отложению ее в различных органах, особенно в почках.

Постоянно повышенное содержание мочевой кислоты в организме отрицательно сказывается на функции почек, что определенное время компенсируется в результате усиления канальцевой фильтрации. По мере развития заболевания постепенно нарастает почечная недостаточность, что приводит к значительному увеличению содержания мочевой кислоты в организме. Затем происходит отложение уратов в различных тканях, прежде всего в суставных

тканях, и в лоханках почек, сердца и других органов. Отложение кристаллов мочевой кислоты в лоханках почек способствует в свою очередь развитию подагрической почечной недостаточности, а в суставах – деформации и разрушению костной структуры.

Причинами приступа подагрического артрита могут стать переохлаждение, физическое напряжение, нервное потрясение, прием избыточного количества пищи, богатой пуринами, алкоголя.

Острый приступ подагры развивается довольно быстро, в течение нескольких часов, реже в течение суток: характеризуется опуханием суставов вследствие накопления воспалительной жидкости в полости сустава, отечности около суставных тканей. Появляются значительная припухлость, покраснение кожи над суставом, повышение местной температуры, резкие боли в суставе. Продолжительность приступа подагрического артрита может длиться от 2 дней до 2 недель. В это время температура тела повышается до 38–39 °С, отмечаются озноб, повышенная потливость, иногда головная боль, боли в области сердца, частое сердцебиение, повышение артериального давления. У отдельных больных могут наблюдаться симптомы крапивницы.

Различают две формы подагрического артрита: рецидивирующую (с периодическими острыми приступами) и хроническую (приступы становятся очень частыми и сливаются между собой).

При обеих формах заболевания поражаются чаще всего суставы нижних конечностей.

Основные признаки подагры:

- рецидивирующий острый артрит нижних конечностей с преимущественным поражением сустава первого пальца стопы;
- возникновение подагрических узелков в области ушной раковины или около суставов;
- повышенное содержание мочевой кислоты в суточной моче и сыворотке крови;
- появление кристаллов мочевой кислоты в околосуставной жидкости.

Второстепенные признаки:

- острый моноартрит нижних конечностей у мужчин старше 40 лет с нарушением жирового обмена;
- подагра у родственников;
- длительное употребление пищи, богатой пуринами, и алкоголя;

– почечнокаменная болезнь с образованием камней, состоящих из мочекислых соединений.

Поговорим о лечении. Оно должно быть направлено на устранение острого приступа артрита, ликвидацию воспалительных изменений в суставах и общее воздействие на организм с целью нормализации массы тела и улучшения двигательной функции. Поэтому больным подагрой назначают лекарственные средства, оказывающие противовоспалительное, обезболивающее и мочегонное действие. Именно это следует учитывать при выборе лекарственных растений. Это заболевание желательно лечить под наблюдением врача. Однако предлагаем вашему вниманию рецепты народной медицины, применяемые для лечения подагры.

Требуется: 1 ст. л. травы молочая, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Травы залить водой и варить на медленном огне в течение 5 минут. Процедить.

Применение. Пораженные подагрой ноги парить в отваре. Боли быстро проходят.

Требуется: 1 ч. л. травы молочая, 1 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л водки.

Приготовление. Травы смешать. Залить водкой. Дать настояться 2 недели, процедить.

Применение. Растирать больные суставы.

Требуется: 50 г несоленого сливочного масла, 50 г винного спирта, 50 г масла золотого уса.

Приготовление. Сливочное масло растопить над огнем. Когда оно начнет закипать, надо снять пену и добавить винного спирта. Затем спирт зажечь и дать ему выгореть. Добавить масло золотого уса.

Применение. Втирать это средство в пораженные подагрой суставы. Примечание: делать это только в очень теплом помещении, желательно вблизи жаркого огня: камина, костра, печки.

При подагре хорошо помогают компрессы из свежих листьев золотого уса.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса и 2 ст. л. ягод земляники, 1 л воды.

Приготовление. Листья и ягоды залить кипятком, кипятить 5 – 10 минут и настаивать в теплом месте 2–3 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Требуется: 4 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 5 стаканов воды.

Приготовление. Травы залить водой. Довести до кипения и кипятить 5 минут. Процедить.

Применение. Натирать настоем воспалившиеся суставы при подагре.

Требуется: 1 ст. л. травы костяника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы смешивать и кипятить в течение 5 минут. Процедить.

Применение. Отвар использовать для припарок в качестве болеутоляющего средства при подагре.

Требуется: 100 г сухой травы шалфея, 100 г листьев золотого уса, 6 л воды.

Приготовление. Шалфей и золотой ус залить водой. Кипятить 10 минут. Дать немного остыть. Процедить.

Применение. Парить больные конечности в этом отваре в течение 30–60 минут. Процедуру выполнять 1 раз в сутки перед сном в течение 1 месяца. Рассасываются шишки на руках и ногах, снимаются боли. После процедуры надеть теплые носки или перчатки и лечь спать. Следить, чтобы не было сквозняка, а помещение было теплым. Примечание: перед тем как начать парить ноги или руки, отлейте 1 л отвара и держите его горячим, подливая его время от времени в таз или ведро, в котором вы проводите процедуру.

Требуется: цветки ромашки аптечной и черной бузины, цветы золотого уса в равных частях, 2 стакана воды.

Приготовление. 4 ст. л. смеси залить кипятком, подогреть, процедить, отжать. Наполнить смесью распаренных растений мешочек из ткани.

Применение. Прикладывать на больное место, обвязать.

Отложение солей

Хондрокальциноз (псевдоподагра) или, как его еще называют, отложение солей, – одно из самых распространенных заболеваний, возникающих в результате нарушения обмена веществ. Оно характеризуется медленно прогрессирующим течением с повторными приступами воспаления, возникающими вследствие отложения микрокристаллов солей кальция в суставных тканях.

Надо сказать, что это заболевание встречается в основном у мужчин среднего возраста и реже – у женщин. Причин его возникновения называют несколько. На первое место ставят наследственный фактор. Это подтверждается тем, что хондрокальциноз часто сочетается с другими наследственными заболеваниями.

Во время приступа происходит значительное накопление кристаллов солей кальция в суставной полости и образование воспалительной жидкости. С течением болезни приступы становятся все более частыми и продолжительными, после чего переходят в хроническую форму.

Особенно большое количество микрокристаллов накапливается на суставном хряще, что предрасполагает к развитию его тяжелого поражения. Отложение микрокристаллов сопровождается воспалительной реакцией с отечностью, маленькими очагами некроза, изменениями тканей сустава и пр. Острый приступ хондрокальциноза сопровождается выраженными болями в суставе, припухлостью, покраснением и ограничением движений. Продолжительность интервалов между приступами может составлять от нескольких недель до нескольких лет. Острые признаки воспаления суставов возникают, как правило, в течение 1–2 суток. В отличие от подагры патологический процесс локализуется в основном в коленных суставах. У некоторых больных приступ может протекать с умеренной активностью и вовлечением в процесс многих суставов. У лиц старшего возраста патологический процесс протекает вяло в сочетании с возрастными изменениями в суставах. В таких случаях это заболевание очень трудно отличить от артроза, хотя при хондрокальцинозе воспаление суставных тканей более четко выражено.

Основные признаки хондрокальциноза:

- острый приступ артрита (особенно коленного или другого крупного сустава), отсутствие увеличения содержания мочевой кислоты в крови в отличие от подагры;
- наличие подобного заболевания у близких родственников;
- наличие кристаллов солей кальция в полости сустава;

Поговорим о лечении. В период обострения заболевания при наличии воспалительных признаков необходимо провести курс

противовоспалительной терапии. С этой целью больным назначают лекарства, обладающие соответствующим действием. С этим учетом следует выбирать и лекарственные средства растительного происхождения. Перед вами рецепты народной медицины, используемые при лечении отложения солей.

Требуется: 1 головка чеснока, 2 ст. л. сока золотого уса, 200 г подсолнечного масла.

Приготовление. Чеснок растолочь, залить подсолнечным маслом и соком золотого уса, оставить на сутки. Процедить.

Применение. Делать аппликации на пораженные места.

Требуется: 1 ст. л. сока майской крапивы, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. 3 раза в день за 20 минут до еды пить по 20 капель смеси.

Требуется: 1 стакан перегородок грецкого ореха, 3 листа золотого уса, 0,5 л водки.

Приготовление. Перегородки и листья измельчить, залить водкой и настаивать 2 недели. Процедить.

Применение. Втирать настойку в больные суставы.

Требуется: 2 ст. л. листьев агавы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 0,4 л водки.

Приготовление. Листья залить водкой и дать настояться 2 недели. Процедить.

Применение. Принимать настойку внутрь 3 раза в день по 20 капель, разведенных в ½ стакана воды.

Требуется: по 1 ст. л. коры березы, осины, дуба, 2 ст. л. сока золотого уса, 700 г воды.

Приготовление. Измельченную кору залить кипятком и варить на медленном огне в течение 10 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать отвар по 1 ст. л. 1 раз в день утром.

Требуется: 2 картофелины средней величины, 70 г сока золотого уса.

Приготовление. Картофель вместе с кожурой растереть до состояния кашицы, добавить сок золотого уса.

Применение. Есть 1 раз в день в течение 30 дней без перерыва по 1 ст. л. за 1 час до еды. Принимать 2 раза в год для профилактики.

Требуется: по 1 ч. л. сухой горчицы (порошок), бодяги, масла золотого уса, 2 ст. л. очищенного скипидара.

Приготовление. Составные части смеси тщательно размешать.

Применение. Втирать в распаренный больной сустав на ночь. Сверху сделать компресс из старых шерстяных вещей. Процедуру проводить через день в течение 2 недель подряд, затем сделать перерыв на 2 недели. Лечение повторять, пока не исчезнет боль.

Требуется: 2 ч. л. измельченных цветков бузины черной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Растения залить кипятком, настаивать 20 минут в закрытой посуде, процедить.

Применение. Отвар пьют по 1 ст. л. 4–5 раз в день вне зависимости от приема пищи.

Требуется: 1 ст. л. высушенного порошка из арбузной корки, 1 ст. л. сухого, измельченного в порошок листа золотого уса, 1,5 стакана воды.

Приготовление. Истолченное в порошок сырье всыпать в 1/5 стакана теплой кипяченой воды.

Применение. Пить смесь 1 раз в день в течение недели, лучше натощак.

Требуется: 1/2 стакана ряженки, 1/2 стакана молотых сухарей, 1/2 стакана сока золотого уса, 1/2 ч. л. соды.

Приготовление. Все смешать, дать постоять 3–6 часов на свету в теплом месте. Массу процедить.

Применение. Прикладывать к больному месту за 3 часа до сна.

Радикулит

Радикулит – это заболевание, характеризующееся воспалением корешков спинномозговых нервов.

Народная медицина сохранила множество рецептов лекарств, помогающих преодолеть этот недуг.

Требуется: 3 плода каштана конского, 30 мл сока золотого уса, 70 г камфорного масла или свиного сала, ломтик черного хлеба.

Приготовление. Плоды каштана размолоть в порошок, смешать с соком коллизии, камфорным маслом или свиным салом, намазать на ломтик черного хлеба.

Применение. Прикладывать к больному суставу. Такая процедура помогает с первого раза.

Требуется: газета, 1 ст. л. резинового клея, 1 ст. л. сока золотого уса, шерстяной платок.

Приготовление. Сложить газету (лист пополам), смазать внутри резиновым клеем, смешанным с соком золотого уса.

Применение. Наложить на поясницу. Затем укутать больное место шерстяным платком. Такой компресс держать 1–2 часа. Повторить процедуру 3–4 раза, боли исчезнут.

Требуется: 1 ст. л. свежих листьев алоказии или армы крупнокорневой, 1 ст. л. свежих листьев золотого уса, 0,4 л водки.

Приготовление. Листья растений залить водкой и дать настояться в течение 1–2 недель. Процедить.

Применение. Настойка с успехом применяется как наружное средство для лечения радикулита.

Очень эффективным средством является смесь настойки каллизии и эвкалипта.

Требуется: 100 г листьев эвкалипта широкого и 100 г листьев золотого уса, 1 л водки.

Приготовление. Листья смешать, залить водкой. Настаивать 2 недели, процедить.

Применение. Растирать больные места.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. травы донника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

Приготовление. Растения залить теплой водой и варить на слабом огне в течение 5 минут. Процедить.

Применение. Отваром смазывать больные места.

Если при радикулите к больному месту на ночь прикладывать свежий лист золотого уса его нижней стороной, то боль вскоре утихает, возвращая больному трудоспособность.

Для излечения радикулита сделайте следующее: вырежьте из липы или клена дощечку размерами 80 × 130 × 10 мм. Острые грани округлите наждачной бумагой. Тонким сверлом просверлите вертикальные отверстия в шахматном порядке на расстоянии 5–8 мм друг от друга. В эти отверстия забейте до конца гвозди длиной 14 мм. Конструкцию дважды обработайте маслом золотого уса. Так вы получите простейший игольчатый ипликатор из натурального дерева и железа.

Такая конструкция чудесным образом помогает при радикулите. Для лечения этой болезни прижмите дощечку к чистой коже в очаге поражения стороной с торчащими гвоздями. Величину надавливания регулируйте индивидуально. Если на гвоздях обнаружатся острые заусенцы, слегка притупите их мелкой наждачной бумагой. Сначала ипликатор будет причинять боль, особенно в положении лежа на спине. Но болевые ощущения очень быстро сменяются приливами теплоты и уменьшением внутренних болей.

Для одной процедуры вполне достаточно получасового сеанса. Главное, помните, что ипликатор предназначен для индивидуального пользования и должен быть чистым. До и после каждого применения его необходимо протирать одеколоном, спиртом, а лучше – спиртовой настойкой золотого уса.

Даже больным с застарелой формой радикулита помогает следующий рецепт.

Требуется: пергаментная бумага, ржаное тесто, 1 ст. л. настойки золотого уса.

Приготовление. На пергаментную бумагу кладут слой ржаного теста, приготовленного на дрожжах или опаре, и покрывают его марлей.

Применение. 1 ст. л. настойки золотого уса втирать в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет. Тесто положить марлевым покрывалом к телу и накрыть тесто толстым слоем ваты. Длительность процедуры 40–50 минут. Такие компрессы следует делать через день. Остатки теста, прилипшие к телу, лучше не смывать. В случае ожога кожи, процедуры следует немедленно прекратить, а когда ожог заживет, продолжить, уменьшив их длительность. Для одного курса достаточно 3–5 таких процедур.

При шейно-грудном радикулите

Требуется: по 100 г березового сока и сока из коллизии душистой.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. При сильных болях наряду с приемом соков можно делать компрессы из березовых листьев и листьев золотого уса на межлопаточную область или шею, а при болях в руке – на всю руку.

Очень эффективным средством при радикулитах является

Требуется: по 100 г сока из корней и листьев сельдерея и золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Требуется: листья золотого уса, трава грыжника, травы спорыша и травы хвоща – по 2 части, листья толокнянки, кукурузные рыльца, почки березы, створки стручков фасоли – по 3 части, 1 стакан воды.

Приготовление. Взять 1 ст. л. этой смеси, залить кипятком, настаивать в течение 12 часов в закрытой эмалированной или стеклянной посуде, затем кипятить на водяной бане 5 минут, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде по 1 ст. л. 4 раза в день через час после еды. Курс приема составляет 30 дней.

Когда острые боли начинают стихать, эффективны припарки из листьев липы и золотого уса.

Требуется: 4 ст. л. листьев липы, 4 ст. л. листьев золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. Листья обварить кипятком, завернуть в марлю.

Применение. Прикладывать к больным местам

Требуется: 1 ст. л. травы череды, 2 ст. л. листьев золотого уса, 0,6 л воды.

Приготовление. Растения поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, кипятить под крышкой на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 30 минут, процедить.

Применение. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды. Курс приема составляет 30 дней.

Требуется: 1 ст. л. смеси в равных частях листьев и коры ивы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Смесь нужно залить кипятком, нагреть 15 минут на водяной бане, часто помешивая, затем охладить при комнатной температуре, процедить и гущу отжать.

Применение. Принимать это средство следует по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды.

Примечание: Листья следует собирать летом, а кору – ранней весной.

Требуется: 1 кг молодых побегов сосны, 500 г листьев золотого уса, 5 л воды.

Приготовление. Побеги листья нужно залить кипятком, прокипятить в закрытой посуде 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Для целебной ванны добавляют 1 л такого отвара на каждые 15 л воды, температуру поддерживают 33–34°.

Применение. Принимать ванну в течение 10–15 минут.
Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: 2 ст. л. незрелых плодов грецкого ореха, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л водки.

Приготовление. Грецкие орехи мелко нарезать, высыпать в темную бутылку и добавить листья золотого уса, залить водкой. Саму бутылку поставить на солнце на срок 2 недели. Затем все процедить.

Применение. Настойку использовать наружно, нанося ее на больные места.

Требуется: в равных пропорциях травы чабрец, цветов ромашки, травы зверобоя, листьев золотого уса и цветки бузины черной, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Дать настояться 30 минут. Процедить.

Применение. Из полученного настоя на ночь делают горячие компрессы с укутыванием. Уже к утру наступает облегчение от боли.

Требуется: 1 ст. л. имбиря, 1 ст. л. листьев золотого уса, 250 мл водки.

Приготовление. Имбирь и золотой ус залить водкой, настаивать в течение 2 недель, затем процедить.

Применение. Используют в качестве растирания для больных мест.

Требуется: 3–4 ч. л. измельченного корня алтея лекарственного, 2 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный корень залить холодной водой. Дать настояться в течение 8 часов. Процедить и добавить сок золотого уса. Средство к применению готово.

Применение. Натереть больное место.

При радикулите можно применять для растирания настойку или мазь из хмеля обыкновенного в смеси с листьями золотого уса.

Требуется: 25 г шишек хмеля и столько же листьев каллизии, 2 стакана водки.

Приготовление. Смесь залить водкой. Дать настояться 10 дней. Процедить.

Применение. Нанести на больные места.

Можно сделать мазь

Требуется: 1 часть шишек хмеля и 1 часть листьев каллизии, 4 части вазелина, вода.

Приготовление. 1 ст. л. смеси растения залить стаканом воды и уваривать 2 часа, процедить. Затем смешать с вазелином. Мазь хранить в закрытой посуде в прохладном темном месте.

Применение. Смазывать больные места.

Требуется: цветки белой сирени и каштана, листья золотого уса в равных частях, 500 мл водки.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить водкой. Дать настояться 10 дней. Процедить.

Применение. Принимать наружно в качестве растирания для больных участков.

Требуется: 2 ст. л. лепестков красной розы, 1 ст. л. цветов золотого уса, 200 г 70 % спирта.

Приготовление. Цветы залить спиртом и настаивать 70 дней. Процедить.

Применение. Средство очень полезно в качестве растирания при радикулите.

Требуется: 3–5 сухих суставчиков золотого уса, несколько ломтиков черного хлеба, сливочное несоленое масло, 1 лист золотого уса (длиной 20 см).

Приготовление. Сухие суставчики размолоть в муку. Черный хлеб нарезать тонкими ломтиками, сверху намазать сливочным несоленным маслом. Сверху на масло посыпать муку из суставчиков золотого уса.

Применение. Компресс накладывать на больное место, накрыть цельным листом золотого уса и завязать теплым. Повязку оставить на ночь. Уже к утру наблюдается уменьшение радикулитных болях.

Требуется: 1 редька черная, 2 ст. л. растертых в кашицу листьев золотого уса, хлопчатобумажная или льняная тряпка, калька.

Приготовление. Редьку черную очистить, натереть на терке. Добавить кашицу из листьев золотого уса. На хлопчатобумажную или льняную тряпку намазать небольшой слой редьки и накрыть другой тряпкой.

Применение. Накладывать все на больное место, сверху положить кальку и завязать чем-нибудь теплым. Держать следует такой компресс, пока хватит терпения. При этом появится ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно проделать процедуру несколько раз, и болезнь отступает. Это средство с успехом применяется при радикулитах и ревматизме, а также подагре и простудных заболеваниях.

Требуется: по 1 ст. л. настойки валерианы и золотого уса.

Приготовление. Настойки смешать, налить в блюдце, смочить в ней марлю или тряпочку.

Применение. Смоченную марлю наложить на больное место и делать компресс. Держать, преодолевая чувство жжения, как хватит терпения.

Настой листьев золотого уса (1 ст. л. на 1 стакан воды, настоять 1 час, процедить) развести водой в соотношении 1:5. Полученный раствор поставить в морозильную камеру и ждать замерзания. Полученным льдом натирать больные места при радикулите.

Заключение

Ну, вот, наша очередная встреча с вами, дорогие читатели подошла к концу. Надеюсь, она была для вас полезной. В этой книге дана полная информация о золотом усе. Теперь вы знаете о нем все: его родословную, как за ним ухаживать, чем он полезен. Кроме того, мы рассмотрели влияние золотого уса на опорно-двигательный аппарат человека. Надо сказать, что с этой позиции золотой ус практически не рассмотрен в литературе, поэтому книга, которую вы прочитали, в какой-то степени уникальна.

Вы познакомились с множеством рецептов с золотым усом и другими растениями, которые помогли уже многим людям. Надеюсь, они помогут и вам. Но все-таки хотелось бы напомнить, что лучшее лечение болезни – это ее профилактика, поэтому придерживайтесь здорового образа жизни и берегите свое здоровье. Не забывайте и о своем жизненном настрое, он тоже не последнее звено в нашем самочувствии. Старайтесь беречь и свои нервы, ведь доказано, что многие болезни именно от них. Чаще бывайте на свежем воздухе, проводите больше времени на даче, а если ее нет – заведите. Ведь работа в саду довольно приятное и полезное занятие, приносящее душевное равновесие и гармонию. Если такой возможности нет, отправляйтесь в парк, в лес, устройте мини-сад на балконе.

Напоследок хочется пожелать вам всего самого наилучшего и дай Бог вам здоровья!