

НАРОДНАЯ



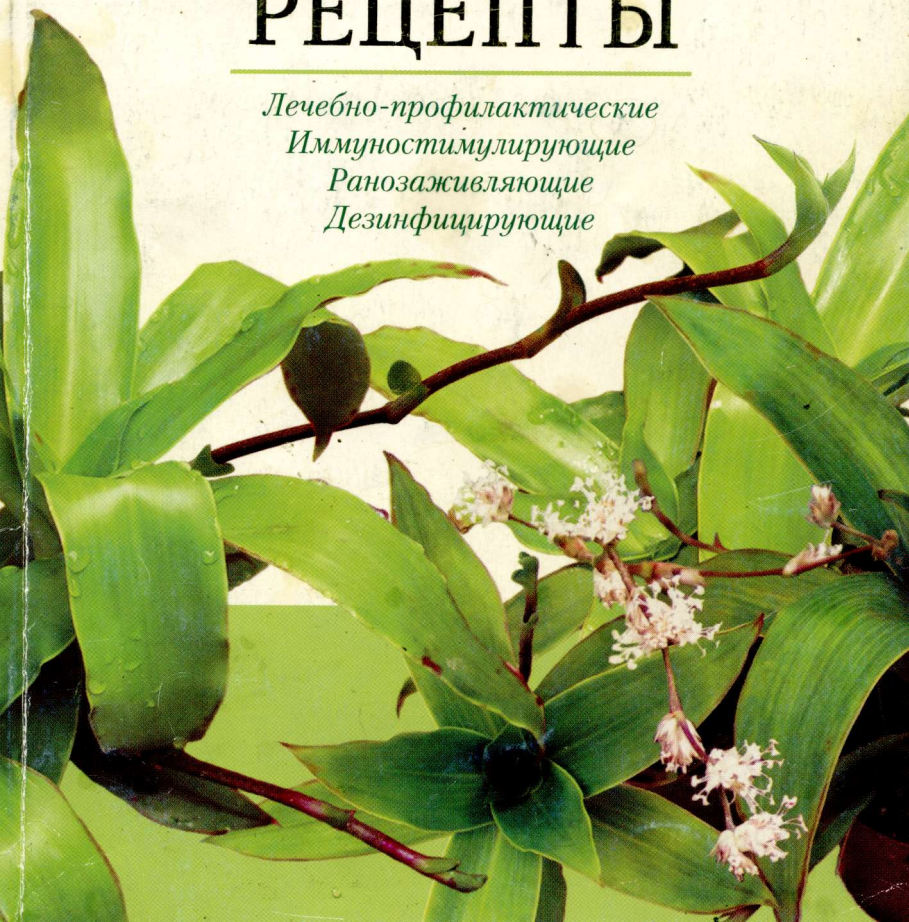
МЕДИЦИНА

В. А. Соловьева

ЗОЛОТОЙ УС

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

*Лечебно-профилактические
Иммуностимулирующие
Ранозаживляющие
Дезинфицирующие*





В. А. Соловьева

ЗОЛОТОЙ УС: ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Санкт-Петербург
Москва
2005

УДК 615.89
ББК 53.59
С 60

Соловьева В. А.

С 60 Золотой ус: целительные рецепты. — СПб.: Издатель-
ский Дом «Нева», 2005. — 96 с.
ISBN 5-7654-4228-5

Из книги вы узнаете, как выглядит золотой ус, как правильно выращивать это растение, при каких заболеваниях следует его использовать. Даны рецепты приготовления лекарственных препаратов, например, масляного противоопухолевого бальзама, настойки для заживления ран и др.

Книга рекомендуется всем, кто интересуется народными методами лечения.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 5-7654-4228-5

© В. А. Соловьева, 2004
© Издательский Дом «Нева», 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Золотой ус и семейство коммелиновых	7
Венерин волос	22
Состав и целебные свойства золотого уса	26
Биоактивные вещества	27
Витамины и минералы	32
Способы использования золотого уса	41
Спиртовая настойка	42
Мазь	43
Масло	43
Настои	43
Активирование питьевой воды	44
Применение золотого уса при различных заболеваниях	51
Лечение по В. Огаркову	51
Способы приготовления и применение золотого уса	52
Здоровая диета в период лечения	57
Наружное применение золотого уса	58
Кожные заболевания	58

Болезни суставов.....	61
Воспаления носоглотки.....	62
Внутреннее применение золотого уса.....	63
Растительный биогенный стимулятор	63
Лечение легочных заболеваний	65
Лечение желудочно-кишечных заболеваний	66
Улучшение зрительной функции	70
Особенности выращивания золотого уса	72
Приложение 1. Восемь шагов очистки организма (по Н. А. Семеновой)	74
Приложение 2. Целебные свойства проростков ...	85
Литература.....	93

ВВЕДЕНИЕ

Уже сегодня учеными всего мира признано, что традиционно используемые в народе дары природы имеют научно доказанное лечебное воздействие. Например, препараты из антоновских яблок, листьев и плодов черной смородины, из корней очень распространенных растений калгана и кровохлебки, препараты из плодов кизила и из желудей дуба великолепно убивают дизентерийных микробов. Этими препаратами уже заинтересовались врачи.

Ученые биологи утверждают, что летучие фитонциды многих привычных комнатных растений (агапантус, амариллис, гиппеаструм, традесканция, золотой ус, герань и др.) обладают сильнейшими антимикробными свойствами, сравнимыми с луком и чесноком.

Необходимо отметить, что болезнетворность многих микробов — понятие относительное. Наш организм обычно может сам справиться с ними. Надо лишь немного помочь стимулировать и активизировать резервы здоровья.

У нас в организме много прекрасных защитных сил: клетки-фагоциты, которые могут «пожирать» вредные бактерии; бактерицидные свойства желудочного сока и других жидкостей; в крови и многих тканях могут вырабатываться особые противоядия — антитела — против вредных веществ и микроорганизмов; кожа, являющаяся огромным препятствием для попадания микробов внутрь организма, и т. д.

Сейчас мы переживаем интересную полосу в развитии медицины: она начала сознательно, опираясь на мно-

говековой практический опыт народной медицины всех стран, пользоваться эволюцией растительного и животного мира, применяя целебные вещества растений и животных, лечебные свойства минералов и солнечного света.

Стремление людей к средствам активного долголетия, сохранению здоровья было всегда. А поэтому и возникают слухи о таинственных растениях, целительная энергия которых излечивает многие болезни века. На изучение «лаборатории» лекарственных растений уходят годы и прикладывают огромные усилия специалисты разных отраслей медицины. Например, только на изучение калонхоэ ушло 8 лет и еще 7 лет на то, чтобы фармкомитет Минздрава СССР подтвердил его ценность и разрешил применение сока и мази на его основе в медицинской практике.

В настоящее время стремительно растет интерес к золотому ус, научное название которого *Callisia fragrans* — каллизия (или каллисия) душистая. В народе этому растению дали и другие имена: домашний женьшень, дальневосточный ус, живой волос, кукурузка, китайский ус, японский ус. За рубежом его еще называют плетеное растение, растение-корзинка, растение-паук.

Эта книга о том, как использовать в целях оздоровления такое привычное комнатное растение, как золотой ус. Такое название он получил в народе, благодаря своим удивительным лечебным свойствам. Вы узнаете, как применять и выращивать это растение в домашних условиях.

ЗОЛОТОЙ УС И СЕМЕЙСТВО КОММЕЛИНОВЫХ

Каллизию иногда в литературе называют *каллисией* или *калисией*. Такое разночтение вызвано расхождением переводов латинских названий на русский язык.

Растение каллизия относится к семейству коммелиновых (Commelinaceae). Это, как правило, многолетние травянистые растения, больше распространены как декоративные, оранжерейные, хотя имеются и полезные (в медицинских целях). Распространены преимущественно в тропиках и субтропиках: в Америке, Азии, Африке, Австралии. Семейство коммелиновых по разным источникам насчитывает 38–50 родов с 500–700 видами, из которых самая известная **традесканция**.

Произрастает в болотистых местах тропической части Северной Америки, насчитывает около 90 видов. Название «традесканция» появилось в XVIII в. и произошло от имени английского садовода и естествоиспытателя Джона Традесканта-старшего, жившего в начале XVII в. Он основал один из первых ботанических садов и музей естественной истории в Лондоне, был садовником герцога Букингемского. В народе традесканция известна как «бабы сплетни». Если внимательно посмотреть на растение, то можно заметить, что длинные свисающие стебли, густо покрытые ланцетовидными листиками, так переплетаются между собой, что их трудно отделить друг от друга, трудно найти начало или конец ветки.

Традесканция белоцветковая — *T. albiflora* Runth.

Родина — тропические области Южной Америки. Одно из самых распространенных и неприхотливых растений. Имеет длинные травянистые побеги, на которых



Традесканция

поочередно располагаются влагилищные листья овальной формы с острой верхушкой. Листья мягкие, блестящие, ярко-зеленые. У основания листовой пластинки — длинные тонкие волоски. Выведены сорта, листья которых имеют белые или золотистые продольные волоски. Цветет довольно редко мелкими белыми цветками. Прекрасное ампельное растение для северных окон и слабоосвещенных помещений. Пригодно для выращивания в подвесных вазах, для декорирования стен, окон, колонн. При оформлении зимних садов может использоваться как почвопокровное: растения, высаженные в грунт, быстро разрастаются, образуя сплошной ярко-зеленый покров. Таким же образом можно задекорировать поверхность почвы в вазонах с крупными древесными растениями.

Традесканция Блоссфельда — T. blossfeldiana Milb.

Родина — Аргентина. Травянистое растение с ползучими стеблями, укореняющимися в узлах и образующими куртины. Листья от узкопродолговатых до узкоэллиптических, верхняя сторона зеленая, нижняя — лиловая и

сильно опушенная, опушены также побеги. Цветки многочисленные на конце побега, лилово-розовые. У садовой формы (var. fol. var. hort.) листья с желтовато-красными полосками.

Традесканция виргинская

Родина — Северная Америка. Невысокое травянистое растение с укороченным стеблем и узкими линейными листьями, расположенными двусторонне. Листовая пластинка сложена вдоль средней жилки, на верхушке сростается в виде челночка. У основания листовой пластинки — длинные тонкие волоски. Во время цветения образует несколько прямостоячих удлинённых ветвистых стеблей, на концах которых распускаются яркие синевioletовые цветки, имеющие 3 чашелистика, 3 лепестка и 6 ярко-желтых тычинок, снабженных у основания пучком волосков. Традесканция виргинская — одно из самых неприхотливых растений. Растет в любой почве, мирится с сухостью воздуха и слабым освещением. Но лучше себя чувствует при рассеянном освещении, обильной поливке и опрыскивании. Неприхотливость растения позволяет использовать его во многих формах озеленения. Традесканция виргинская представляет и познавательный интерес. Она является классическим объектом для изучения строения растительной клетки. Волоски тычиночных нитей и у основания листа представляют собой цепочку клеток, в которых под микроскопом прекрасно видны органоиды клетки и движение цитоплазмы.

Традесканция ладьевидная — T. navicularis Ortg.

Родина — Перу. Травянистое растение с ползучими приподнимающимися стеблями, укореняющимися в узлах. Листья яйцевидно-ладьевидные, двухрядно-расположенные, кожистые, суккулентные, по краю опушенные. Цветки красные.

Традесканция приречная — T. fluminensis Vell.

Родина — влажные субтропики Бразилии, Уругвая, Парагвая. Травянистое растение с ползучими стеблями, укореняющимися в узлах. Листья яйцевидные, сверху темно-зеленые, снизу пурпурно-красные, обе стороны гладкие. Сок окрашен. Цветки белые, многочисленные.

Но вернемся к **золотому усу — каллизии душистой**.

Название рода происходит от греч. *Kalos* — красивый, *Lis* — лилия. Включает 12–20 видов, произрастающих в Центральной Америке и тропических районах Южной Америки.

В 1840 г. растение было впервые описано под названием *Spironema fragrans*.

В 1932 г. оно было переименовано в *Rectanthera fragrans*.

Каллизия душистая — многолетнее травянистое растение, отличается крупными размерами (до 2 м высотой, в культуре достигает 1 м) и побегами двух типов. Листья крупные, очередные, продолговато-ланцетные, 20–30 см длиной и 5–6 см шириной, сверху глянцевитые, темно-зеленые (встречается пестролистная форма). От прямостоячих побегов отходят горизонтальные побеги другого типа (усы), похожие на воздушные столоны (видоизменения стебля). Они имеют недоразвитые листья и заканчиваются розетками молодых листьев. Цветки мелкие, собраны в верхушечные свисающие соцветия, с приятным гиацинтовым ароматом. Родина растения — Мексика.



Каллизия душистая (золотой ус)

Каллизия изящная — *Callisia elegans*. Н. Е. Moore.

Многолетнее травянистое растение с ползучими, коленчато приподнимающимися стеблями. Листья очередные с трубчатыми влагалищами, яйцевидные или удлинненно-яйцевидные, с заостренной верхушкой, 2 см длиной, 0,5–1 см шириной, сверху бархатисто-темно-зеленые с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, снизу фиолетово-зеленые или фиолетовые. Все растение коротко-бархатисто-опушенное. Небольшие белые цветки в сидячих парных завитках на верхушках побегов. Чашелистиков и лепестков по 3, свободные. Родина — Мексика.



Каллизия изящная

Кто еще является родственником каллизии помимо уже упомянутой традесканции?

Дихоризандра — *Dichorisandra*. Название рода происходит от греч. *dis* — два, *choriz* — раздельный и *andros* — мужчина: тычинки расположены двумя группами — три верхние противостоят двум-трем нижним. В роде 35



Дихоризандра

видов, распространенных в тропиках Америки, главным образом в Бразилии, Перу. Именно из Бразилии родом *Dichorisandra gaudichaudiana*, которая из-за ярких цветов часто выращивается в элитных оранжереях.

Дихоризандра букетоцветная (*Dichorisandra thyrsiflora* Mikan.) — многолетнее травянистое растение высотой 0,8–1 м (редко до 2 м), с простыми, реже ветвистыми, вздутыми в узлах стеблями. Листья расположены спирально в верхней части стебля, имеют длину 20–25 см и ширину 5–8 см, почти сидячие, эллиптические или широколанцетные, с заостренной верхушкой, с обеих сторон зеленые, с легким красноватым оттенком, блестящие. Цветки фиолетовые в завитках, собранных в густые короткие метелки. Лепестки темно-синие или фиолетовые, в основании с белым пятном. Тычинок 6, с золотисто-желтыми пыльниками и нитями. Пыльники вскрываются наверху двумя порами — признак, отличающий род ди-

хоризандра от остальных коммелиновых, у которых пыльники вскрываются продольными щелями. После цветения и плодоношения стебель отмирает, и растение переходит в состояние покоя. Известна пестролистная декоративная форма *Variegata* — с двумя продольными серебристыми полосами на листьях.

Зебрина — *Zebrina*. Своим названием род обязан полосатым листьям (латинское *zebrinus* — полосатый). Включает 4–5 видов ползучих суккулентных многолетних растений, распространенных на юге США, в Мексике, Центральной Америке и на Антильских островах.



Зебрина

Зебрина висячая — Zebrina pendula Schnizl. (Tradescantia zebrina Loud.)

Многолетнее травянистое растение с ползучими приподнимающимися стеблями, образующими куртины. Листья с заостренной верхушкой, длиной 4–6 см, шириной 2,5–3 см, сверху красновато-зеленые по средней жилке и краю с двумя широкими продольными серебристо-белыми полосами, снизу фиолетовые, голые, по краю рес-

нитчатые. Цветки немногочисленные, интенсивно-розовые, в парных завитках, окруженные двумя листовидными прицветниками, из которых один значительно крупнее другого. Чашелистиков и лепестков по 3, сросшихся в трубку. Родина — Мексика и Центральная Америка; влажные тропические леса и скалистые берега рек, растет в сырых тенистых местах. Занесена на Антильские острова и прижилась там. Одно из самых обычных комнатных растений. В садоводческой литературе часто приводится под названием *Tradescantia zebrina* Loud. Однако в отличие от традесканции, у которой чашелистики и лепестки свободные, зебрина имеет сrostнолистные чашечку и венчик. Известна также садовая форма *Quadricolor* с зелеными, ярко-розовыми, серебристыми и белыми полосками на листьях.

Зебрина Пурпуза — Zebrina purpusii Bruckn.

Подобно предыдущему виду это почвопокровное растение, образующее крупные куртины благодаря способности стебля к обильному ветвлению и укоренению в узлах. Отличается однородной красновато-оливково-зеленой окраской стебля и листьев, сверху слегка опушенных, снизу голых, фиолетово-красных. Яркость окраски листьев прямо пропорциональна интенсивности освещения. Листовые влагалища с одним вертикальным рядом шелковистых волосков, располагающихся также в основании и по краю влагалищ. Цветки в верхушечных парных завитках, заключенных в пару небольших прицветников, один из которых значительно крупнее другого; околоцветник с белой трубкой, отгиб интенсивно-розовый. Родина — Мексика. Растет в саваннах, на солнечных местах, открытых скалах в сообществе с суккулентными молочаями, агавеми, наземными бромелиями и другими ксерофитами.

Оба вида — неприхотливые растения. Малотребовательные к свету, но в затененном месте листья теряют яркую окраску. Используют как ампельные, в зимних садах и оранжереях — как почвопокровные растения. Раз в два года растение рекомендуется омолаживать, так как стебли вытягиваются и оголяются у основания.

Кампелия — *Campelia*. Кампелия — экзотическая красавица из Мексики и Бразилии. Очень ценен декоративный сорт «Mexican Flag» с красивыми бело-зелеными полосатыми с красноватой каймой листьями. Кампелия очень похожа на традесканцию и так же, как и она, в комнатных условиях растет хорошо. Кампелия — растение с прямостоячими заостренными листьями. Листья кампелии крупнее, чем у традесканции. Обычно стебли достигают 1 м в высоту. У исходного вида листья ярко-зеленые, с узкой фиолетовой каймой и срединной бороздкой, по которой с гладкой блестящей поверхности быстро стекает вода. Чем ближе к верхушке стебля, тем листья располагаются теснее, и на самом конце стебля собраны в розетку, напоминающую листья драцены. Мелкие, с тремя лепестками, цветки кампелии не самые красивые, но изящные. Во влажной атмосфере оранжереи кампелия разрастается, и на стеблях, в месте контакта с почвой, быстро образуются придаточные корешки. Поскольку кампелия теневынослива и хорошо переносит перепады температур и дым от сигарет, ее можно также использовать и для украшения административных помещений.

Палисота — *Palisota*. Род назван в честь французского путешественника и ботаника Ж. Палисо де Бовуа (1752–1820). Известны 25 видов, которые распространены в Западной Африке. В комнатных условиях выращивают редко. Палисота весьма неприхотлива.

*Палисота Бартера — *Palisota barteri* Hook. f.* Многолетнее розеточное травянистое растение. Листья на длинных черешках, основания которых расширены во влагалищах и охватывают друг друга, продолговатые или отратнояйцевидные, на верхушке длиннозаостренные, крупные, 20–40 см длиной, 10–15 см шириной, светло-зеленые, с сильно выступающей снизу средней жилкой. Все растение шелковисто опушено длинными белыми прижатыми волосками, особенно густыми и длинными на черешках и по краю влагалищ, где они имеют рыжую окраску. Мелкие белые или бледно-розовые цветки собраны в короткую верхушечную метелку. Необычайную



Палисота

* декоративность растению придают его яркие киноварно-красные ягодообразные плотно собранные плоды. Родина — Западная Африка. В культуре — с середины XIX в.

Цианотис — *Cyanotis* D. Don. Название рода происходит от греч. *kyaneos* — голубой и *ous, obis* — ухо: цветки многих видов цианотиса голубые. Род включает 40–50 видов, распространенных в тропиках Азии и Африки. Цианотис относится к семейству коммелиновых и как все представители семейства отличается крайней неприхотливостью. Выращивают и как ампельное в подвесных кашпо, где прямо растущие стебли начнут клониться под собственной тяжестью. Прекрасно уживается в композициях. Ко всем его достоинствам добавляется еще и красивое цветение. Цветы — от фиолетово-синих до красноватых, обильно покрывают разросшиеся растения.

Цианотис кьюский — Cyanotis kewensis Clarke. Небольшое многолетнее травянистое растение с ползучими, приподнимающимися густооблиственными стеблями, обра-

зующими плотную куртину. Листья очередные, сидячие, черепитчато расположенные, с трубчатыми влагалищами, полностью скрывающими стебель, сердцевидно-яйцевидные или сердцевидно-ланцетные, 3–4 см длиной, 1,5–2 см шириной, с отогнутой книзу верхушкой, мясистые, снизу красновато-фиолетовые. Цветки — от фиолетово-голубых до красноватых, скручены в коротких верхушечных соцветиях. Чашелистиков и лепестков по 3; они свободные или почти свободные; тычиночные нити в верхней половине с длинными ярко-голубыми волосками. Все растение густо и мягко опушено короткими прижатыми красновато-коричневыми волосками. Родина — Южная Индия (Кардамоновы горы). Растет на сухих каменистых склонах на высоте 1000–1300 м над уровнем моря.

Цианотис сомалийский — *Cyanotis somaliensis* Clarke. Сходен с предыдущим видом. Листья длиннее и уже (до 5 см длиной), ланцетные, чисто-зеленые, сверху блестящие; по краю, нижней поверхности и влагалищу густо опушены длинными белыми отстоящими волосками. Цветки ярко-голубые, одиночные или чаще в плотных коротких завитках на концах побегов или в пазухах верхних листьев, тычинки с фиолетово-розовыми нитями, покрытыми в верхней половине голубыми волосками. За обильное светлое опушение и оттопыренные длинные листья в Англии его называют «мохнатые уши». Родина — сухие районы Восточной Африки.

Сеткреазия — *Setcreasea* K. Schum. et Sydow. Происхождение названия неизвестно. Известны 9 видов, распространенных на юге США (в штате Техас) и в Мексике. Семейство коммелиновых. Родина — Америка, Мексика. Многолетнее травянистое растение с ниспадающими водянистыми побегами. Листья удлинённые, с заостренной прямой верхушкой и ровными краями. У основания ланцетовидно согнутого листа, охватывающего стебель, растут клочковидные волоски. Мелкие цветки собраны в плотные пучки на верхушках побегов. С возрастом побеги оголяются и при резком соприкосновении ломаются.



Сеткреазия

Сеткреазия зеленая — *Setcreasea viridis* L. Листья сочно-зеленые, нежные. Край листовой пластинки имеет много мелких светлых ресничек. Цветки белые. Растение неприхотливо. Сеткреазию зеленую следует весной обрезать или выращивать заново из черенков. В жаркое время и при сухом воздухе помещение необходимо проветривать. Зимой содержание более сухое.

Сеткреазия полосатая — *Setcreasea striata* hort. Нижняя сторона листьев розовато-лиловая, верхняя — бронзово-зеленая, с белыми линиями. Центральная жилка широкая, по обе стороны от нее идут по 3–4 узкие полосы белого цвета. Цветки лиловые. Сеткреазия полосатая растет медленнее, чем другие ее виды, поэтому следует прищипывать верхушечные побеги. Любит светлые, солнечные, теплые помещения. В этих условиях окраска ли-

стовой пластинки становится яркой и броской. В зимнее время при температуре 12–14°C тепла, в период относительного покоя полив сокращают, а весной увеличивают.

Сеткреазия пурпурная — *Setcreasea purpurea* Boott. Верхушки ниспадающих стеблей приподняты. Они, как и листья, опушены. Листья сверху пурпурово-зеленые, снизу лиловые. Цветки светлые, розовато-лиловые. Растение светолюбиво. При недостатке света вытягивается, листья теряют свойственную им окраску и становятся зелеными. Нуждается во влажном воздухе при температуре 16–18°C тепла.

Сидерасис — **Siderasis Raf.** Название рода происходит от греч. *sideros* — железо: все растение, как броней, густо покрыто торчащими красновато-коричневыми волосками. В роде единственный вид *Сидерасис буроватый* — *Siderasis Moore* (*Pyrrheima guscata* Bak). Многолетнее травянистое растение с предельно укороченным стеблем и собранными в розетку листьями. Листья эллиптические или продолговато-обратнояйцевидные, короткозаостренные, крупные (10–15, до 20 см длиной, 7–10 см шириной), с желобчатым черешком, сверху олив-



Сидерасис

ково-зеленые с серебристой полосой вдоль средней жилки, снизу фиолетово-пурпурные. Все растение, включая цветонос и чашелистики, густо опушено прямыми отстоящими красновато-коричневыми или фиолетовыми волосками. Немногочисленные ярко-голубые или фиолетовые цветки в простых верхушечных завитках на коротких (3–5 см) беловатых волосистых цветоножках. Чашелистиков и лепестков по 3, свободные. Родина — Бразилия.

Растение редкое, в литературе упоминается не часто, хотя оно достойно внимания в силу своей неприхотливости и приспособляемости, как все коммелиновые. Как все его сородичи легко зацветает сиреневыми трехлепестковыми цветами. Растет только розеткой. Листья с возрастом становятся огромными. Если укоренить верхушку взрослого растения, оно сразу будет красивым. С молодыми отпрысками придется повозиться, появятся они только после удаления верхушечного черенка. Возможно, редкость этого растения связана именно с трудностями размножения, потому что среди коммелиновых сидерасис, наверно, самый привлекательный после кампелии, а встречается крайне редко. Семенное размножение тоже затруднительно. Листья сильно опушены. В зимнее время возможно подсыхание их кончиков, что допускать нежелательно: сидерасис растет довольно медленно из-за слишком огромных листьев, которые с трудом разворачиваются. Зато, когда они развернутся, будет на что посмотреть. Они полностью опушены, и с наружной, и с внутренней стороны, волоски длинные, на ощупь похожи на короткую шерсть животных. Нижняя сторона листа бордовая, на верхней стороне посередине проходит широкая серебристая полоса.

Рео — *Rhoeo Hance*. Тот, кто впервые увидит рео, с большим трудом узнает в нем семейство коммелиновых. Оно очень мощное, с крепким стеблем, достигающим высоты 0,5 м. Листья двуцветные: снизу пурпурные, сверху блестящие зеленые. Для большего декоративного эффекта используют форму *vittata* со светло-желтыми и белыми полосами. Листья полностью укрывают стебель

своими основаниями. В пазухах спирально расположенных листьев образуются соцветия. Сами цветки вряд ли способны притягивать взгляд, зато пурпурные кроющие листья напоминают приоткрытую раковину устрицы и надолго остаются на растении. Из щели время от времени наружу показываются некрупные белые цветки. Словом, у рео довольно экзотический вид.

Рео из семейства коммелиновых — не простая традесканция. Это гигант, растущий вертикально. Отличается необычным цветением: белые цветы вылезают из двух покрывалец, сложенных, как губы. Эти прицветники образуются у каждого листа, иногда по несколько штук. Цветение длится долго. Зимой выдерживает понижение температуры до 12–14 °С. Не любит сквозняков и прямых солнечных лучей, но при полном затенении теряет великолепную окраску листьев и вытягивается. Почва всегда должна быть влажной. Необходимы опрыскивания. В период вегетации подкармливают раз в две недели. Пересаживают по мере необходимости. Размножается отпрысками, которые образуются у ствола после того, как материнскую розетку срезают, т. е. только принудительным способом. Срезанный черенок укореняют.

Род рео включает один вид *Рео покрывальчатое*, или *Рео пестрое* — *Rhoeo spathacea* Stearn (*R. discolor* Hance). Это многолетнее травянистое корневищное растение с коротким толстым прямостоячим стеблем, густо посаженным широколинейными или линейно-ланцетными листьями до 30 см длиной, 4–7 см шириной, сверху темно-зелеными, снизу фиолетовыми. По мере роста стебля нижние листья опадают, верхние образуют подобие розетки, мелкие белые цветки собраны в короткие компактные соцветия, почти скрытые внутри крупного ладьевидного покрывала, образованного двумя-тремя супротивными, охватывающими друг друга прицветниками. Цветет в течение всего года. Родина — Мексика, Центральная Америка, Антильские острова. Растет во влажных лесах, по лесным опушкам, берегам рек, скалистым местам. Широко культивируется в тропиках обоих полу-

шарий как декоративное растение. Быстро дичает. Известна садовая форма «Vittata» с продольными желтыми полосами на листьях.

Венерин волос

Иногда из-за неточной или недостаточной информации золотой ус (каллизию душистую) называют венерин волос. Это ошибка. Венерин волос — *Adiantum capillus-veneris* — относится к семейству птерисовых Род адиантум. Это папоротник! К золотому усу и к семейству комелиновых никакого отношения не имеет! Хотя обладает целебными свойствами: имеет в своем составе дубильные вещества, горечи, сахар и немного эфирного масла.

Название рода происходит от греч. *a — не* и *diant — смазывать*: благодаря гидрофобному свойству поверхности листовой пластинки капельки воды стекают с листьев, не смачивая их. Имеется около 200 видов, распространенных по всему земному шару.

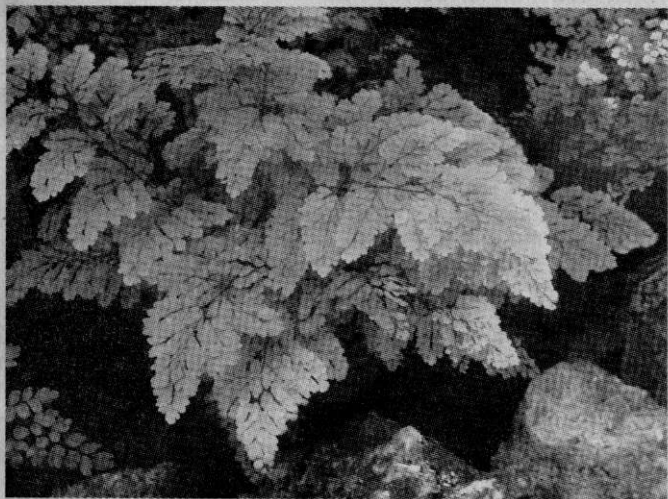
Адиантумы — хрупкие растения с похожими на проволоку черешками и нежными листочками. Они требуют высокой влажности воздуха, тепла и неяркого освещения, из-за чего их лучше выращивать в террариуме или в притененной оранжерее, а не в комнате.

Местоположение: от светлого (но не под прямыми солнечными лучами) до полутенистого. Зимой содержат в помещении при температуре не ниже 20°C. Более низкая температура почвы и сквозняки губительны для растения. В отличие от других видов папоротников предпочитают нейтральные или слабощелочные субстраты.

Полив: весь год земляной ком должен быть влажным, однако не следует допускать как избытка воды в горшке, так и пересыхания почвы. Влажность воздуха в помещении создают постоянным распылением воды над растением, но не опрыскивая его непосредственно. Для полива используют мягкую воду комнатной температуры. Время от времени горшок с папоротником следует погружать в воду.

Размножение: делением куста и корневища. В комнатных условиях размножение спорами не дает результата.

Адиантум венерин волос — *Adiantum capillus veneris* L. Растение с удивительно красивыми, тонко рассеченными перистыми листьями, листочки клиновидные, на коротких коричневых волосовидных черешочках. Черешки коричневые или черные, блестящие. Сорусы* поперечно-продолговатые, вытянутые по краю листового сегмента. Эта часть сегмента отгибается вниз и сорусы оказываются в «кармашке». Один из красивейших папоротников, но в комнатной культуре плохо переносит сухой воздух, нуждается в частом опрыскивании. К свету нетребователен. Хорошо растет около аквариумов. Родина — умеренные, субтропические и тропические районы Евразии и Южной Африки. Растет в расщелинах известняковых скал, по берегам рек, в лесах.



Адиантум венерин волос

* Сорус — собрание спорангиев (орган растения, в котором развиваются споры), покрытых покрывальцем, на нижней стороне листьев.

Адиантум клиновидный — *Adiantum cuneatum* Langsd. et Fisch. Вид очень схожий с предыдущим, в отличие от которого имеет сорусы подковообразной формы, расположенные в выемках по краю сегментов. Родина — Южная Бразилия. Растет во влажных субтропических лесах.

Адиантум красивый — *Adiantum formosum* R. Br. По сравнению с предыдущими видами значительно более крупное растение (до 1 м высотой). Листовые пластинки в очертании широкотреугольные, многократноперистые, на очень длинных фиолетово-черных черешках. Сегменты обратнойцевидно-треугольные, темно-зеленые, на ржавоопушенных черешочках. Сорусы почкообразные, расположены в верхней части сегментов. Родина — Южная Австралия и Новая Зеландия. Растет во влажных субтропических лесах. Требуется большой аккуратности при пересадке из-за очень хрупкого корневища.

Адиантум мелкоопушенный — *Adiantum hispidulum* Sw. Небольшое растение с ползучим корневищем, листья вильчато дважды-, триждыперистые 15–22 см длиной. Сегменты широкоромбовидные или округло-обратнотреугольные, опушенные с обеих сторон, жесткие. Черешок 15–35 см длиной, бурый, мелкощетиристо-опушенный, шероховатый. Сорусы подковообразные, расположены на концах жилок. Родина — влажные субтропики и тропики Старого Света.

Адиантум Венерин волос — *Adiantum capillus veneris* L. Замечательное растение для комнат. Свое поэтическое название этот папоротник получил из-за тонких черных «веточек» (они называются вайями), похожих на длинные волосы. Вайи украшены резными листочками, придающими растению хрупкий и нежный вид. Но несмотря на свою видимую беззащитность, венерин волос достаточно неприхотлив. Единственное, что он предпочитает, — частый полив и торфяные почвы.

Может показаться, что с папоротником у этого растения нет ничего общего. Но если присмотреться, можно увидеть, как из земли «вылезают» спирально закрученные листья, как и у всех папоротников. Новые вайи ра-

стут регулярно, даже зимой, правда, летом их образуется больше. Размножается венерин волос делением корневища и спорами. Проще всего размножить его делением корневища, более подходящее время для этого — весна. С комом земли его вытаскивают из горшка, режут острым ножом на части длиной 2 см (но только чтобы на кустах корневища обязательно были листовые почки!) и рассаживают по разным горшкам, после чего обильно поливают, накрывают банками на неделю и ставят в умеренно освещенное место.

Цветет в июле-августе.

Распространен в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Общее распространение: Атлантическая Европа, Средиземноморье, Северная Африка, Малая Азия. В Китае используется в лечебных целях. Отвар из 15–30 г травы назначают при простудных заболеваниях с высокой температурой, кровохарканье, воспалении печени, энтерите, поносе, инфекции мочевыводящих путей, воспалении почек и мастите. Наружно свежие измельченные листья или же порошок применяют в виде присыпки или пластыря при фурункулезе.

Иногда в народе его называют адиантовый лист, женский папоротник, женский волос.

Аптечное наименование: листья (вайи) адиантума — *Capilli Veneris herba* (ранее: *Herba Capilli veneris*).

ЗАПОМНИТЕ: золотой ус и Венерин волос — два разных растения.

СОСТАВ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗОЛОТОГО УСА

Впервые информация о целебной силе каллизии душистой (золотого уса) появилась в кругах российских народных целителей лет десять назад, хотя в Россию он был ввезен более 100 лет назад и сначала культивировался только как декоративное комнатное растение. Отметим, что лекарственными свойствами растений семейства комелиновых ученые заинтересовались очень давно. Эти исследования были начаты в Америке, в Гарвардском университете, и в Канаде. Ученые исследовали свойства растений тропических лесов Южной и Центральной Америки. Именно эти регионы подарили нам множество домашних растений-целителей: алоказию, некоторые разновидности алоэ, каланхоэ, традесканции, зебрину, пасифлору и т.п. Не многим известно, что большинство растений, содержащих галлюциногены и наркотические вещества, также оттуда родом. Сейчас их используют как компоненты многих лекарственных препаратов.

В ходе исследования лекарственных растений Мексики американские и канадские ученые обратили внимание на золотой ус — каллизию душистую, в соке которой было обнаружено большое количество биологически активных веществ. Многие из них оказывали воздействие на раковые клетки. Эти исследования продолжаются до сих пор.

В конце 80-х гг. XX в. русские исследователи тоже обратились к изучению лечебных свойств каллизии.

Группа научных сотрудников, работающая под руководством профессора Семенова на базе факультета фармакологии Иркутского медицинского университета, попыталась выяснить, какие полезные и токсичные вещества содержатся в тканях золотого уса.

Благодаря их открытиям стало известно, что растение оказывает мощный положительный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и кроветворения, при наружных повреждениях, болезнях обмена веществ, включая сахарный диабет и ожирение, и других недугах.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Возможно, те вещества, которые в изобилии содержатся в золотом усе, вызовут аллергические реакции. Вполне вероятно также и возникновение каких-либо побочных эффектов. Например, экспериментально доказано, что при приеме вытяжки из каллизии душистой внутрь сильно страдают голосовые связки. В результате голос становится грубее, тембр значительно снижается. К сожалению, восстановление прежнего тембра в подобных случаях крайне затруднительно.

Говоря о золотом усе, все специалисты предупреждают, что он не является универсальным целителем, его лекарственные свойства еще изучаются, хотя некоторые схемы применения препаратов из каллизии уже разработаны. Еще нельзя сказать точно, какие вещества, содержащиеся в этом растении, обеспечивают его лекарственные свойства. Однако многое в этом направлении уже сделано.

Биоактивные вещества

Своими лечебными свойствами золотой ус обязан содержащимся в нем биологически активным веществам. Уникален не столько состав этих веществ, сколько их высокая концентрация. Если с позиций биохимии питания попытаться дать классификацию веществ, содержащихся в пище, то выявляются следующие группы: *макронутриенты* и *микронутриенты*.

Модифицированная классификация основных пищевых веществ

Макронутриенты	Микронутриенты
Белки	Витамины
Жиры	Витаминоподобные вещества
Углеводы	Макроэлементы Микроэлементы Микронутриенты белковой природы: аминокислоты; полипептиды Микронутриенты липидной природы: омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты; гамма-линоленовая кислота; фосфолипиды; фитостерины Микронутриенты углеводной природы: пищевые волокна: неусваиваемые олигосахариды (пре- биотики); полисахаридные адъюванты Живые кишечные микроорганизмы (про- биотики) Пищеварительные ферменты Парафармацевтики: гликозиды; алкалоиды; индолы; аллилы; фитоэстрогены; сапонины; терпены и др. (всего около 1000 пара- фармацевтиков, обнаруживаемых не- посредственно в пищевых продуктах)

Макронутриенты, как уже следует из самого названия, присутствуют в пище в относительно больших количествах и являются основными источниками энергии и структурных (строительных) компонентов.

В отличие от макронутриентов витамины, витаминоподобные вещества, микроэлементы, полиненасыщенные жирные кислоты, так называемые парафармацевтики и другие микронутриенты присутствуют в пище в минимальных концентрациях, составляющих миллиграммы и даже микрограммы. И если макронутриенты структурно и энергетически обеспечивают организм, то микронутриенты выполняют широкий спектр не менее важных регуляторных функций. Как оказалось, именно микронутриенты обеспечивают большинство лечебно-профилактических эффектов пищи.

Первые успехи в области лечебно-профилактического применения выделенных из пищи биологически активных веществ дали толчок широким исследованиям самых различных микронутриентов. За короткое время относительно скромный список биологически активных компонентов пищи пополнился сотнями и тысячами новых наименований. Достаточно сказать, что к началу 1990-х гг. были открыты совершенно новые классы микронутриентов (фитоэстрогены, пребиотики, парафармацевтики и др.), к списку незаменимых микроэлементов было добавлено еще более десятка химических элементов (ванадий, бор, селен и др.). Список биологически активных биофлавоноидов вырос с одного до нескольких тысяч, а в дополнение к известному бета-каротину были открыты несколько сотен других каротиноидов. Кроме того, были установлены совершенно новые свойства уже известных микронутриентов, например, иммуноактивные свойства цинка или сосудорасширяющее и антиагрегационное действие омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

Наконец, серьезным образом были пересмотрены свойства и функции макронутриентов и так называемых непищевых (балластных) веществ. Оказалось, что многие из ароматических, вкусовых и красящих компонен-

тов пищи обладают выраженными антиоксидантными, антибиотическими и противораковыми свойствами, а пищевые волокна оказывают не только выраженное влияние на метаболизм углеводов, жиров, желчных кислот, минеральных веществ, но и, выступая в качестве питательного субстрата для естественной кишечной флоры, приводят к обогащению организма целым рядом незаменимых витаминов, аминокислот, т. е. вторичными микронутриентами эндогенного происхождения.

Таким образом, к настоящему времени уже достаточно хорошо изучен и клинически апробирован целый класс биологически активных компонентов пищи, которые могут оказывать широкий спектр физиологических эффектов, вполне сопоставимых с эффектом известных фармакологических препаратов.

Именно из-за присутствия биологически активных веществ золотой ус, или каллизия, это неброское домашнее растение способно бороться с разного рода инфекциями, стимулировать процессы обмена веществ, укреплять кровеносную систему и иммунитет, способствовать выведению шлаков из организма, оказывать болеутоляющее, ранозаживляющее и даже противоопухолевое действие. И это еще не все.

Эти замечательные возможности каллизии душистой обусловлены содержанием всего лишь нескольких биоактивных веществ, которые относятся к группам флавоноидов и стероидов. *Флавоноиды* — вещества, содержащиеся в высших растениях. Большинство из них являются пигментами, придающими окраску различным органам растений, другие — родоначальниками дубильных веществ. Некоторые флавоноиды обладают антисептическим действием и Р-витаминной активностью. Используют эти вещества в фармацевтической промышленности для изготовления красителей, пищевых антиоксидантов, антисептиков. В со-ке каллизии содержатся два представителя флавоноидов: кверцетин и кемферол.

Кверцетин обладает противовоспалительным и противоотечным, противоаллергическим и антиоксидантным свойствами, т. е. замедляет окислительные процессы в

организме, тем самым приостанавливая процессы старения. Кверцетин стабилизирует кисточные мембраны, снижает проницаемость капилляров, также тормозит процесс старения роговицы, миокарда. Врачи рекомендуют принимать кверцетин при комбинированном лечении воспалительных заболеваний, в том числе артрозов и артритов, при бронхиальной астме, аллергических заболеваниях кожи и слизистых, сердечно-сосудистых заболеваниях, профилактике атеросклероза, в косметологических программах омоложения и даже уменьшения морщин.

Кемферол обладает тонизирующим, капилляроукрепляющим, диуретическим свойствами, выводит натриевые соли. Он имеет противовоспалительное действие.

Используется при нарушении работы мочевыделительной системы, аллергических заболеваниях, входит в состав противовоспалительных препаратов.

Помимо флавоноидов в соке каллизии обнаружены вещества группы *стероидов* (фитостеролов). Стероиды, встречающиеся в растениях, называются *фитостеролами*, они являются биологическими регуляторами жизнедеятельности растений, например, прекращение синтеза стероидов нарушает цветение высших растений. Стероиды также широко распространены в организме животных и человека, они выполняют функцию биологических регуляторов, к ним относятся витамины группы D, желчные кислоты, стероидные гормоны.

Так же, как и флавоноиды, стероиды не только обуславливают целебные свойства золотого уса, но и регулируют развитие самого растения на каждом из этапов его жизни. Бета-ситостирол — одно из биоактивных веществ этой группы — помогает организму стимулировать синтез белковых клеток, при этом происходит скорейшее обновление клеток мышечных тканей. Также с его помощью снижается уровень холестерина в крови, укрепляются и очищаются стенки кровеносных сосудов.

Содержание в каллизии душистой высокоактивного вещества бета-ситостирола помогает активно бороться с

таким заболеванием, как атеросклероз, болезнями обмена веществ, эндокринной системы, воспалениями предстательной железы и др.

Витамины и минералы

Помимо флавоноидов и стероидов золотой ус (каллизия) богат жизненно важными витаминами и минералами, которые в сочетании с биоактивными веществами становятся более эффективными. В золотом усе ученые нашли витамин С, витамины группы В (в основном В₂ — рибофлавин и В₁₅ — пантотеновая кислота), витамин РР (никотиновая кислота), микроэлементы (хром, медь, железо, никель) и другие вещества.

По мнению ученых, золотой ус словно соткан из жизненной энергии, так много в нем биоактивных веществ, витаминов, минералов, и все они находятся в таком оптимальном соотношении, что его можно назвать домашним доктором.

Витамины — биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Они повышают физическую и умственную работоспособность человека, способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям, отчего могут рассматриваться как важное средство профилактики.

Большинство витаминов не синтезируется в организме человека, поэтому они должны постоянно поступать с пищевыми продуктами или в виде витаминных препаратов. При недостатке витаминов в пищевом рационе человека развивается гиповитаминоз, характеризующийся ухудшением общего самочувствия, быстрой утомляемостью, снижением иммунитета. Наблюдаются такие явления чаще зимой и весной, так как именно в эти времена года многие продукты содержат недостаточное количество витаминов. Они выпускаются промышленностью в виде специальных препаратов. Однако в рациональном питании следует отдавать предпочтение естественным их источникам — продуктам питания.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует во многих процессах жизнедеятельности, активизирует различные ферменты и гормоны, повышает сопротивляемость организма. При недостаточном его поступлении в организм появляются общая слабость, быстрая утомляемость, возможна кровоточивость десен. Одно из важных свойств витамина С — способность предупреждать цингу (заболевание, при котором воспаляются десны, выпадают зубы, резко падает устойчивость организма к инфекциям).

Богаты витамином С плоды шиповника, черная смородина, сладкий перец, зеленый лук, капуста белокочанная (свежая и квашеная) и цветная, редис, зеленый горошек, томаты, укроп, петрушка, шпинат, лимоны, апельсины.

Следует иметь в виду, что витамин С частично разрушается при кулинарной обработке, а также при длительном хранении овощей и фруктов. В зимнее время наиболее постоянный и доступный источник его — картофель, а также свежая и квашеная капуста. Сохранность витамина С обеспечивается правильной кулинарной обработкой овощей и плодов. Овощи не следует подолгу оставлять на воздухе очищенными или разрезанными, при варке их надо закладывать в кипящую воду непосредственно после очистки. Замороженные овощи необходимо опускать в кипящую воду, так как медленное оттаивание увеличивает потерю витамина С.

К витаминам группы В относятся витамин В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), витамин РР (никотиновая кислота), В₆ (пиридоксин), В₉ (фолиевая кислота), витамин В₁₂ (цианокобаламин) и др.

Тиамин (витамин В₁) играет активную роль в обмене углеводов, участвует в белковом и жировом обменах, является стимулятором нервной и мышечной деятельности, оказывает благотворное влияние на функции органов пищеварения. Симптомы гиповитаминоза В₁ — мышечная слабость, боли в ногах, ослабление внимания, повышенная раздражительность. При резко выраженной недостаточности витамина В₁ возможно множественное воспаление нервных стволов — полиневрит. Подобный

полиневрит, возникающий при длительном однообразном питании зерновыми продуктами, освобожденными от наружных оболочек зерна, а также при питании полированным рисом, носит название «бери-бери» и в недалеком прошлом был распространенным заболеванием в ряде стран.

Потребность в витамине В₁ увеличивается при напряженной физической и нервно-психической деятельности. Он содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения. Им богаты хлебные изделия из муки грубого помола и особенно из отрубей. Витамин В₁ имеется в крупах, горохе, фасоли, мясе, особенно в нежирных сортах свинины, субпродуктах. Много его в дрожжах, орехах. В аптеках есть и синтетические препараты витамина В₁.

Рибофлавин (витамин В₂) оказывает значительное влияние на функцию глаз: повышает остроту зрения, способность различать цвета, улучшает ночное зрение.

При недостаточности этого витамина воспаляется слизистая оболочка глаз, появляются светобоязнь, слезотечение, понижается острота зрения. С гиповитаминозом рибофлавина связаны возникновение трещинок в углах рта (заеды), воспаление слизистой оболочки рта (стоматит). Витамин В₂ содержится в тех же продуктах, что и витамин В₁. Особенно много его в дрожжах.

Никотиновая кислота (витамин РР) участвует в обмене веществ, являясь составной частью некоторых окислительных ферментов, оказывает благотворное влияние на нервную систему, состояние кожи.

При резко выраженном гиповитаминозе никотиновой кислоты возникает заболевание, называемое пеллагрой (шершавая кожа). Для него характерны помимо изменений кожи расстройство деятельности кишечника и заторможенность психики. Недостаточность витамина РР вызывает быструю утомляемость, общую слабость, раздражительность, бессонницу.

Источники витамина РР — хлеб из муки грубого помола, крупы, фасоль, горох, картофель, мясо, рыба, яйца, дрожжи.

Пиридоксин (витамин B₆) играет большую роль в обмене белков и жиров, оказывает регулирующее влияние на нервную систему. Симптомы гиповитаминоза — мышечная слабость, раздражительность. Витамин B₆ содержится в продуктах как животного, так и растительного происхождения. Им богаты дрожжи и печень. Пиридоксин имеется также в мясе, рыбе, яйцах, молоке, сыре, картофеле, горохе, бобах, зеленом перце.

Фолиевая кислота (витамин B₉) участвует в синтезе некоторых аминокислот, оказывает стимулирующее влияние на кроветворение, способствует лучшему усвоению витамина B₁₂. При недостатке фолиевой кислоты может развиваться малокровие.

Следует учитывать, что в отличие от большинства термостабильных витаминов группы В фолиевая кислота легко разрушается при нагревании.

Из продуктов животного происхождения наиболее богаты ею печень и почки, а у растений — зеленые листья. Содержится она и в капусте, свекле, моркови, картофеле, других овощах и фруктах.

Цианокобаламин (витамин B₁₂) принадлежит к веществам с высокой активностью. Он участвует в процессах кроветворения. Недостаточность витамина B₁₂ обычно развивается при нарушении его всасывания и проявляется малокровием (анемия). Основные источники — продукты животного происхождения, особенно богата им говяжья печень.

Витамины А, D, Е, К поступают в организм только с жирами.

Ретинол (витамин А) и каротин участвуют в различных видах обмена веществ, оказывают влияние на состояние слизистых оболочек и кожи. Следует подчеркнуть особое значение витамина А для обеспечения нормальных процессов зрения. Участвуя в образовании светочувствительного вещества сетчатки глаз, он играет большую роль в обеспечении ночного и сумеречного зрения. Один из признаков недостаточности ретинола — потеря способности видеть в сумерках, или так называемая куриная слепота. Дефицит витамина А сказывается

и на дневном зрении, вызывая сужение поля зрения и нарушение способности различать цвета. Он содержится только в продуктах животного происхождения: печени (свиной, говяжьей, рыбьей), куриных яйцах, молоке, сливочном масле, сырах, рыбьем жире. Летом в молоке его больше, чем зимой в связи с повышенным содержанием каротина в кормах животных в летнее время.

В растительных продуктах витамина А нет. В них находится его провитамин — каротин, название которого произошло от латинского слова *carota* — морковь. Действительно, в моркови содержится много каротина, как и в других овощах и фруктах красного и оранжевого цвета (томатах, красном сладком перце, абрикосах, кураге, ягодах облепихи). Есть каротин и в зеленом салате, капусте, зеленом горошке, зелени петрушки, зеленом луке.

Из-за того что витамин А является жирорастворимым, он значительно лучше усваивается вместе с жиром. Овощи, содержащие каротин, целесообразно употреблять с жирной пищей, например, морковь в виде салатов и винегретов со сметаной или растительным маслом.

Витамин А устойчив к нагреванию, но неустойчив к кислороду и к действию ультрафиолетовых лучей. Поэтому овощи, содержащие каротин, рекомендуется сохранять в темном помещении, а при кулинарной обработке измельчать непосредственно перед использованием.

Кальциферол (витамин D) оказывает влияние на минеральный обмен, обеспечивает всасывание кальция и фосфора в кишечнике, влияет на отложение его в костной ткани. Витамин D необходим для профилактики рахита у детей. Он содержится только в продуктах животного происхождения (сметане, сливках, молоке, печени трески, тунце). В организме человека витамин D образуется при облучении солнцем содержащегося в коже про-витамина. Дефицит витамина D может возникнуть при работе в условиях полярной ночи, при отсутствии ультрафиолетового облучения. И еще один очень важный момент, связанный с обеспеченностью организма витамином D. Дело в том, что он входит в состав секреторных выделений кожи и вновь всасывается поверхностным

слоем кожи. Поэтому частое (чаще одного раза в 5 дней) мытье тела с мылом существенно снижает обеспеченность организма витамином D.

Токоферол (витамин E) нормализует мышечную деятельность, предотвращая развитие мышечной слабости и утомления. Этот витамин тесно связан с функцией эндокринной системы, особенно половых желез, щитовидной железы, гипофиза. Витамин E содержится в продуктах растительного и животного происхождения. Им богаты растительные масла (хлопковое, подсолнечное, соевое). В небольшом количестве он находится в овощах, бобовых, молоке, сливочном масле, яйцах, мясе, рыбе.

Филлохинин (витамин K) обеспечивает механизм свертывания крови. Недостаточность его вызывает кровотечения из носа, десен, желудочно-кишечного тракта. Витамин K содержится в зеленых листьях салата, капусты, крапивы.

Активное участие в построении клеток и тканей организма, в деятельности ферментных систем принимают минеральные вещества, которые делятся на две группы: *макроэлементы* и *микроэлементы*. Суточная потребность человека в макроэлементах (натрии, кальции, фосфоре, магнии, калии, железе) измеряется миллиграммами и даже граммами, а в микроэлементах (меди, цинке, марганце, кобальте, молибдене, хrome, никеле, йоде, фторе, кремнии) эта потребность в десятки и сотни раз меньше.

Поваренная соль (хлорид натрия) обладает свойством поддерживать определенный солевой состав крови и осмотическое давление, от которого зависит количество жидкости, удерживаемой в крови и тканях. При недостатке хлорида натрия происходит обезвоживание тканей. Поваренная соль необходима также для придания вкуса пище, улучшения аппетита.

Расход соли увеличивается при значительных физических нагрузках, усиленном потоотделении, особенно в условиях жаркого климата. Количество поваренной соли в рационе при этом необходимо повышать.

В организме человека много солей *кальция*, который играет важную роль в обмене веществ, способствует под-

держанию нормальной возбудимости нервной и мышечной ткани. При недостатке кальция наблюдается ломкость костей, плохо образуется костная мозоль после переломов. Соли кальция находятся во многих пищевых продуктах (крупях, овощах). Наиболее хорошо усваивается кальций, содержащийся в молоке, кисломолочных продуктах, куриных яйцах.

Норма потребления кальция для взрослого человека составляет 800–1000 мг в день. Практически, 100 г сыра или 0,5 л молока обеспечивают суточную потребность в этом макроэлементе.

Фосфор, как и кальций, входит в состав костной ткани, а также является обязательной составной частью ядер клеток нервной системы и других тканей. Однако значение фосфора для организма этим не исчерпывается. Он активно участвует в обмене белков, жиров и углеводов, в некоторых биохимических процессах. С органическим соединением фосфора — аденозинтрифосфорной кислотой — связана энергия, используемая при сокращении мышц. При интенсивной мышечной работе потребность в нем возрастает. Фосфор, находящийся в продуктах животного происхождения (сыре, твороге, молоке, мясе, печени, рыбе, яйцах), усваивается организмом лучше, чем фосфорные соединения растительных продуктов (крупы, фасоль, горох, хлеб).

Большое значение в минеральном обмене имеет *магний*, который содержится в костях и других тканях организма. Обмен его солей взаимосвязан с обменом фосфора и кальция. Соли магния активируют ферменты, участвующие в химических превращениях соединений фосфора. Поставщики магния — это в основном продукты растительного происхождения (хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, картофель).

Соли *калия* участвуют в обеспечении нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, стимулируют мочеотделение, способствуют избавлению от отеков. Их много в овощах, фруктах, ягодах (картофеле, капусте, тыкве, кабачках, черносливе, урюке, изюме, черной смородине).

Потребность организма в железе невелика и исчисляется примерно 15 мг в сутки, однако его соединения являются необходимой составной частью многих тканей организма: так, красные тельца (эритроциты) содержат значительное количество железа. Оно входит также в состав некоторых ферментов. Его недостаток в пище может привести к развитию малокровия. Железо содержится в мясе, хлебе, во многих овощах, фруктах.

Теперь поговорим о значении некоторых микроэлементов.

Медь оказывает влияние на процессы всасывания в кишечнике железа и тем самым на образование гемоглобина крови. Ею богаты хлеб, крупы (особенно овсяная, гречневая, пшенная), овощи, бобовые культуры, в меньших количествах — печень, продукты моря (кальмары, креветки), орехи.

Цинк, сосредоточенный в организме в основном в костной системе, коже, волосах, как и другие микроэлементы, участвует в образовании некоторых ферментов. Недостаток цинка у человека ведет к замедлению роста, полового созревания. Другие проявления его дефицита — потеря вкусовых ощущений или их извращение, снижение обоняния. Цинк необходим также для нормального кроветворения. Основные его источники — мясо, птица, сыры, крупы (особенно овсяная), овощи, бобовые. Содержится цинк в грецких орехах, продуктах моря.

Марганец необходим для нормального роста человека, функционирования хрящевой и костной ткани, синтеза белков. Он участвует в регуляции углеводного и жирового обмена, способствует образованию инсулина — гормона поджелудочной железы. Отмечено, что в крови и тканях больных сахарным диабетом количество марганца снижено. Пищевыми источниками марганца служат хлеб, крупы, овощи, бобовые, фрукты. В значительном количестве он содержится в свекле, овсяной крупе, грецких орехах, есть в кофе и чае, немного в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах.

Микроэлемент *хром* оказывает влияние на углеводный обмен, усвоение сахара и его уровень в крови. Введение

инсулина способствует усиленному выделению хрома из организма. Вот почему его недостаток нередко наблюдается у больных сахарным диабетом, получающих инсулин.

В наибольшем количестве хром содержится в говяжьей печени, бобовых (соя, фасоль, горох). Есть он в мясе, птице, различных овощах (томаты, морковь, салат, зеленый лук).

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗОЛОТОГО УСА

Сегодня существует не так много рецептов приготовления лекарств на основе золотого уса. Важно то, что все препараты действуют сразу в нескольких направлениях, поэтому они способны улучшать самочувствие людей с разными заболеваниями. Главное соблюдать три основных правила:

1. Точно установить диагноз.
2. Проконсультироваться с врачом.
3. Точно соблюдать способ приготовления лекарства.

Конечно, перечислить все способы использования золотого уса для оздоровления организма сложно. Например, золотой ус (да и все представители семейства коммелиновых) очищает воздух в помещении, обеззараживает его, является хорошим нейтрализатором вредных излучений компьютера и телевизора, облагораживает и украшает жилую комнату, создает положительно заряженную энергетику, снимает негативный психологический фон. Но вернемся в конкретным рецептам.

Лекарственные свойства золотого уса обусловлены наличием в нем важных для организма элементов (хром, никель, железо, медь) и высоким содержанием биологически активных веществ из группы флавоноидов и фитостеролов, которые обладают противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, диуретическим свойствами. Золотой ус эффективен при гемор-

рагических диатезах, аллергических заболеваниях, кровоизлияниях в сетчатку глаза, нарушениях обмена веществ, болезнях эндокринной системы, простатите, ревматизме, нефрите, гипертонии, кори, скарлатине, сыпном тифе и многих других болезнях. Наружное применение препаратов, изготовленных из золотого уса, способствует заживлению ран, ожогов, трофических язв, обморожений. Используют золотой ус в виде спиртовой настойки (для наружного и внутреннего применения при лечении остеохондрозов, ушибов, туберкулеза, бронхиальной астмы, пневмонии, миом и т. д.), настоя (для лечения диабета, панкреатита, заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта, очищения организма и т. д.), мази (для лечения ушибов, суставов, кожных заболеваний и трофических язв; для растираний при простудных заболеваниях), масла (для всех видов массажа; для растираний при лечении артритов и артрозов; при лечении кожных болезней).

В зависимости от заболевания и схемы лечения используют разные части растения и различную концентрацию настоев и настойки. Также рекомендуется в особых случаях использовать в сочетании с другими веществами для повышения эффективности лечения, например, с медом, маслом, бишофитом, виноградным вином и т. д.

Спиртовая настойка

Для спиртовой настойки используют боковые лианоподобные побеги, разделенные коричнево-фиолетовыми узлами — «суставчиками» на отдельные междоузлия — колена. Растение считается лечебным, после того как на усах появляется 8–10 узлов. 30–40 колен (концентрация может меняться) измельчают и заливают 1 л водки, настаивают в темном месте в течение 10–15 дней, периодически взбалтывая. Настойка приобретает темно-сиреневый цвет, затем ее процеживают и хранят в темном прохладном месте. Иногда для настойки используют все растение целиком, оставляя только верхушку для дальнейшего выращивания.

Мазь

Для изготовления мази используется кашлица или сок из листьев и стеблей растения и жирная основа. В зависимости от применения можно использовать в качестве основы детский крем, вазелин, нутряной свиной или барсучий жир. Сок смешивается с основой в соотношении 1:3, кашлица в соотношении 2:3.

Масло

Масло из золотого уса можно приготовить несколькими способами.

1. Отжать сок из листьев и стеблей каллизии, оставшийся жмых высушить, измельчить, залить оливковым маслом 1:1, настоять 2–3 недели, отжать. Получившееся масло хранить в темной стеклянной посуде в темном месте.

2. Измельченные усы каллизии залить оливковым или подсолнечным маслом (1:2), поставить в духовку, томить в течение 8–10 ч при температуре 30–40 °С. Массу процедить, хранить в холодильнике.

Настои

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

В период лечения Золотым усом необходимо уделять первостепенное значение качеству воды, т. к. в зависимости от этого настой может проявить свое действие по-разному. Подробнее рассмотрим *методы эффективного активирования обывной питьевой воды*.

Активирование питьевой воды

Вода — самая важная составляющая часть нашей пищи, поэтому к ней необходимо относиться строже, чем к любому другому продукту питания, например, использовать фильтры для водопроводной воды различных модификаций. Особенно возрастает роль воды, когда ее используют для растворения всевозможных отложений и их последующего удаления. Воду можно сделать активированной, очищенной, структурированной, заранее отобрать жидкие кристаллы с особыми свойствами.

ПОМНИТЕ: хлорирование воды крайне вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органическими веществами, образует различные ядовитые соединения типа диоксида. В цивилизованных странах воду давно озонируют. При использовании воды из-под крана ее необходимо отстоять в течение суток, а затем прокипятить, еще раз отстоять и только тогда использовать. Пользуйтесь родниковой водой.

Самая чистая вода — это *дистиллированная*. Уже одной своей чистотой она способна растворять залежи грязи в нашем организме.

Вода, настоящая на благородных металлах (золото, серебро), обладает прекрасными бактерицидными свойствами. Естественные водоемы с такой водой (река Ганг в Индии) всегда считались священными и широко использовались для исцеления организма. Недаром мы читаем: «Пойди и омойся в Иордане, и твое тело исцелится, и ты сам очистишься!» (Библия, 4 Цар. 5,10.)

Талая вода. Ее можно получать из льда природного или искусственного происхождения. В последние годы ученые обнаружили новые необычные свойства талой воды.

Для того чтобы вода, принятая в наш организм, начала «работать», ей необходимо придать особую структуру — матрицу, напоминающую форму льда, а также очистить от всевозможных примесей. Считается, что наш организм затрачивает на структуризацию одного литра воды 25 ккал собственной энергии.

Природная талая вода по своим характеристикам во многом приближена к таковой в организме. Она имеет упорядоченную жидкокристаллическую структуру, в которой может храниться биологическая информация; отличается от обычной по вязкости (более текуча), у нее меньше поверхностное натяжение (а значит, обладает большей поверхностной активностью) — 68 дин/см (против 75 дин/см у обычной); у нее совсем другие диэлектрические характеристики. В результате всего этого в талой воде ускоряются процессы кристаллизации, растворения, адсорбции, переноса энергии, то есть процессы, которые протекают в живой клетке. Таким образом, талая вода намного благоприятнее обычной.

Она обладает внутренней энергией! Так, при переходе воды из жидкой фазы в кристаллическую (ледяную) на придание льду структуры затрачивается энергия. При обратном превращении из льда в воду эта энергия освобождается и мощно стимулирует организм человека и животных. Это одно из объяснений того, почему гон у животных наблюдается весной и осенью; птицы из теплых стран, от богатых пищей водоемов, летят выводить потомство на Север, к талой воде; так как прибрежные арктические воды наиболее богаты планктоном благодаря большому содержанию талой воды. Свежие овощи и фрукты, парное молоко тоже обладают сильными мочегонными свойствами, потому что структурированная вода быстро проходит через наш организм.

Еще один интересный и важный феномен, связанный с талой водой, заключается в том, что атомы водорода и кислорода размещаются друг относительно друга под углом в 60° . Это определяет угол ответвления молодого побега от ствола, он равен 60° . Узоры, нарисованные морозом на стекле, похожи на побеги деревьев и имеют те же 60° !

Вода очень трудно перестраивает свою структуру. Вот почему при таянии еще долго сохраняется структура льда. При температуре около 0°C вода наиболее упорядочена и наиболее активно участвует в биохимических процессах организма. Отсюда важное замечание: чтобы полу-

чить правильно талую воду и правильно использовать, необходимо ее не только полностью заморозить, но после оттаивания до $\frac{4}{5}$ (из замороженного литра воды оттаять 800 г) хранить в холодильнике при такой температуре, чтобы в ней плавали кусочки ($\frac{1}{5}$ часть) льда. И принимать только в таком виде. Лишь в этом случае будет явный эффект.

Если пить талую воду, то примерно через 5–7 месяцев (время замены всей воды в организме на структурированную, не требующую энергии на переработку) значительно улучшится общее состояние здоровья, повысится работоспособность, сократится время на сон.

Особенно полезна талая вода в преклонном возрасте. Как известно, в старости происходит обезвоживание организма — синерезис. Талая вода помогает организму бороться с этим явлением.

Она также лучше утоляет жажду, снимает усталость.

Омагниченная вода получается при пропускании через магнитотрон (магнит). От этого вода приобретает определенную внутреннюю структуру и заряд. Все вместе это стимулирует жизненные процессы в организме животных и растений. Например, деревья гораздо лучше плодоносят при поливе их омагниченной водой. Особенно рекомендуется применять ее в тех случаях, когда организму требуется повышенное количество энергии: во время голодания, тяжелых тренировок, болезней, тонизирующих ванн.

Галина Сергеевна Шаталова, автор многих оздоровительных методик, так рекомендует *активировать и огищать воду*. Наливаете в герметически закрытый сосуд 3 л обычной подслащенной воды (1 десертная ложка сахара на 1 л). Выпариваете 2 л и собираете конденсированный дистиллят в стеклянную банку, попутно пропустив его через активированный уголь. На выводной трубке, откуда дистиллят капает в банку, помещаете магнит, и под банку также подкладываете плоский магнит. Северный полюс того и другого магнита должны быть повернуты к воде.

Наполнившуюся дистиллятом 2-литровую банку охлаждаете в течение 8 ч при температуре, близкой к 0° С.

В результате верхняя треть воды в банке будет структурированной. Аккуратно соберите ее катетером. Время на приготовление следующей порции структурированной воды можно сократить, если первую порцию вы зальете в формочки для приготовления кубиков льда и поставите в морозильную камеру. В дальнейшем достаточно бросить один кубик льда в 3-литровую банку дистиллята и воду можно употреблять для питья. Но известный целитель и писатель *Юрий Андреевич Андреев* не советует постоянно пить омагниченную воду во избежание побочных эффектов — чрезмерного ускорения жизненных процессов. Он подметил следующее: если растение многолетнее и живет три года, то применение омагниченной воды ускоряет его рост, и весь цикл жизни проходит в два года.

В праздник Крещения Господня происходит удивительное событие: вся вода на земном шаре становится структурированной. Набранная в этот день из естественных водоемов, она может стоять очень долго и обладает целебными качествами.

Протиевая вода. Она готовится так же, как и талая, но при этом имеются существенные отличия. Ввиду того что вода содержит несколько изомеров, желательно избавиться от неблагоприятных и отобрать те, на которых наш организм лучше всего «работает».

Методика отбора основана на том, что изомеры тяжелой воды замерзают первыми при температуре $+3,8^{\circ}\text{C}$, а наиболее благоприятные для организма — при -1°C . Поэтому первый ледок, образующийся при замораживании воды, содержит в основном тяжелые изомеры (дейтерий) и его необходимо выбрасывать. При дальнейшем замораживании вода, превращаясь в лед, вытесняет всю растворенную в ней грязь в незамерзшую часть. Там же собираются и легкие изомеры, которые замерзают при более низких температурах. Естественно, ни легкие изомеры воды, ни отжатая в нее грязь не нужны организму. Их необходимо выбрасывать.

Таким образом, процесс получения протиевой воды в домашних условиях выглядит так: ставите родниковую

воду (прокипяченную и отстаивную водопроводную) в холодильную камеру. Образовавшийся первый ледок — это тяжелая вода. Кастрюлю вынимают и воду переливают в другую, которую ставят обратно в холодильную камеру. Оставшийся лед выбрасывают. Теперь ждут, пока вода замерзнет до $1/2-2/3$ объема. Как только это произошло, кастрюлю вынимают и незамерзшую воду сливают — это легкая вода с примесями. Оставшийся лед и есть протиевая вода, очищенная на 80%, с отобранными изомерами, наиболее благоприятными для протекания биологических процессов в организме. Растопите ее и используйте для питья и приготовления пищи.

Еще одно достоинство протиевой воды заключается в том, что в ней содержится 16 мг кальция на литр жидкости. Как показали исследования одесского химика Николая Друзяка, наиболее оптимальное для жизнедеятельности человека количество кальция должно составлять 8–20 мг/л. Именно такую воду пьют долгожители.

Вода «белого клюга» (94–96°C) получается, когда бурной цепочкой всплывают пузырьки, но вода в целом не кипит. В этот момент ее быстро охлаждают, помещая кастрюльку в проточную воду. В результате этого происходит интересный процесс замораживания внутренней структуры и энергии в воде. При переходе воды к точке кипения (переходе из одного фазового состояния — жидкого, в другое — газообразное) медленное (*ламинарное*) течение жидкости сменяется на быстрое (*турбулентное*). В процессе такой смены происходит изменение внутренней структуры воды. Во время резкого охлаждения эта высокоэнергетическая структура замораживается, сохраняя все свои великолепные свойства.

Человеческий организм — это своего рода высокоорганизованная система открытого типа. Подобные системы могут существовать за счет того, что для поддержания внутреннего порядка-структуры (то есть собственной массы организма) разрушают высокоструктурированные вещества до низкомолекулярных, пропуская их через себя. Энергия, образующаяся при таком расщеплении, используется организмом на стабилизацию собственных

тканей. Например, пищевые продукты — высокоструктурированные белковые и углеводистые вещества — в нашем организме разрушаются до мочевины, углекислого газа и воды. Освобожденную при этом энергию организм использует для поддержания в стабильном состоянии собственных белков, углеводов, клеток, органов и т. д. В итоге мы думаем, что находимся в стабильном состоянии, а на самом деле эта стабильность осуществляется за счет деструктуризации (разрушения) пищи, воды, окружающего пространства и информации.

Если мы вернемся к дегазированной воде с «вмороженной» в нее высокой структурой и энергией, то окажется, что наш организм извлекает из нее энергию, разрушая структуру «кипятка» до обычной теплой воды. Извлеченная таким образом энергия идет на укрепление собственных тканей организма, повышение его защитных и регенеративных свойств. Использовать такую воду надо быстро, иначе она теряет свою структуру и энергию, быстро переходя из энергетически насыщенного состояния в другое — с пониженной энергетикой. Охлаждение должно проводиться до того момента, пока вода не станет чуть теплой.

Чтобы отвары и настои трав действовали сильнее, необходимо поступать следующим образом: сначала залить траву протиевой водой и оставить настаиваться всю ночь. Утром наливаете столько, сколько вы употребляете за один раз (вместе с травой), быстро доводите до кипения, остужаете и используете. Поступайте так постоянно — эффект будет несомненным.

Активированная кремнием вода (АКВ). Кремний опалово-халцедоновой разновидности — уникальное природное средство для освежения консервации, кондиционирования воды. Настоянная на кремнии вода обладает многочисленными целебными свойствами, хорошими вкусовыми качествами, долго сохраняется. Активированная кремнием, она становится прозрачной, приобретает вкус родниковой воды и оказывается нейтральной: ее водородный показатель — 7, как у крови и межклеточной жидкости, кремний превращает воду в реликтовую,

то есть в ту, в которой зарождалась жизнь на нашей планете.

При наружных воспалительных процессах АКВ рекомендуется в виде примочек, компрессов, смоченных тампонов. Рекомендуется АКВ для полоскания полости рта, слизистой носа, орошения гортани. Она снимает воспалительные процессы, укрепляет ткани и кровеносные сосуды.

Хочется отметить, что в природе существует свыше 700 видов кремния, но только кремнии опалово-холцедоновой разновидности способны активировать воду, придавая ей целебные свойства. Даже кремнии из одного и того же карьера, но с разных уровней залегания отличаются своей «работоспособностью», хотя внешне почти одинаковые. Следует особо предупредить о кремниях, которые встречаются на полях, вдоль дорог, т.е. на поверхности земли. Среди них могут быть «рабочие», но эти кремнии покрыты рыхлыми оболочками, приобретенными пленками, которые из-за сложной экологической обстановки могут включать в себя ядохимикаты, тяжелые металлы, радионуклиды, поэтому следует приобретать кремнии в аптеках или у организаций, гарантирующих их качество.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗОЛОТОГО УСА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В современных периодических изданиях появился ряд статей, описывающих целебные свойства золотого уса и методы приготовления лекарств из него. В частности, Владимир Огарков, народный целитель России, гомеопат из Воронежа, в журнале «Здоровый образ жизни» приводит ряд рецептов препаратов из этого растения, направленных против широкого спектра заболеваний.

Лечение по В. Огаркову

По мнению В. Огаркова, золотой ус обладает высокими лечебными свойствами. Это лучшее растение для лечения хронического панкреатита. Оно хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников. Снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника. Нормализует кислотно-щелочной состав желудочно-кишечного тракта, выводит шлаки из организма. Разжижает мокроту, снижает гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков, что резко улучшает общее состояние больных и часто приводит к полному излечению от бронхиальной астмы.

Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами. Это — «живая вода». Он хорошо лечит

кожные болезни: лишай, язвы, кистозные новообразования. Для этого делают ежедневные аппликации ватным тампоном, пропитанным соком из усов растения.

О высоких дезинфицирующих свойствах растения говорит такой факт: отвар листьев не закисает месяцами в условиях помещения.

Способы приготовления и применение золотого уса

Сахарный диабет, панкреатит, воспаление желудочно-кишечного тракта. Готовят стандартный настой: один лист размером не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке 1 л кипятка, укутать, настаивать сутки. Принимать 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50 г в теплом виде.

Большое значение в лечении сахарного диабета имеет строгое соблюдение диеты, исключаются углеводы, не допускается уменьшения количества белков, так как это может вызвать у больного отрицательный азотистый баланс и привести к осложнениям. Количество белков в рационе должно соответствовать физиологической потребности, из них 75% — это белки животного происхождения, 25% — растительного. Исключить из рациона виноград, изюм и напитки типа пепси-колы. Из питья полезны сок печеной тыквы, огурца, граната, сливы, отвар створок фасоли. Очень хорошо включить в вечерний рацион варенье, яйца (2–3 шт.), сутки вымоченные в яблочном уксусе. На завтрак приготовить настой гречневой муки на кефире. Для этого надо размешать 1 ст. л. муки в стакане кефира, настаивать ночь.

Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда, сухость во рту. Во многих случаях уровень гликемии в течение суток стабилизируется на субнормальном уровне, что позволяет снизить дозу инсулина.

Этот рецепт излечивает многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. В результате комплексного

очищения организма резко улучшается общее состояние здоровья больных. Они становятся более активными, у многих улучшается зрение. Это самый безвредный рецепт, который можно применять как профилактическое средство всю жизнь.

Бронхиальная астма. 35–50 суставчиков лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 л водки 9 дней в темном месте. Оставшиеся листья положить в темное прохладное место и использовать для лечебных целей: жевать понемногу, это хорошо помогает при воспалении десен. Водочная настойка приобретает сиреневый цвет. Принимать по 1 дес. л. за 40 мин до еды, обязательно 3 раза в день. Ни в коем случае не запивать и не заедать.

В начальный период лечения у больных могут усилиться симптомы болезни, этого не следует бояться, они быстро пройдут. Больной почувствует прилив сил, появится хороший сон и аппетит.

Дополнительно приготовить второй состав: в 0,5 л меда выжать сок шести лимонов, очистить и измельчить в чесночнице 5 головок чеснока. Все полученные компоненты перемешать в стеклянной банке и поставить на 7 дней в темное место. Полученное лекарство принимать 1 раз в день в 15–16 ч по 4 ч. л. с интервалом между приемами каждой ложки 10 мин. Принимать ежедневно в течение месяца (дни не пропускать).

Этот рецепт особенно популярен в Вологде. Он хорошо показал себя при лечении онемения конечностей, закупорки вен (тромбофлебита), полиартрита, язвы желудка, ОРЗ. После удаления опухоли прием настойки из усов подавляет оставшиеся метастазы.

Лейкоз. Советуют настаивать растение на меду с кагором в следующем весовом соотношении: одну часть размолотого растения золотого уса смешать с одной частью гречишного меда и залить двумя частями кагора, настаивать 40 дней, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды и запивать 0,5 стакана отвара сухих цветов каштана конского (1 ст. л. цветов на 1 л воды).

Послеоперационные спайки, полипы, фибромы, миомы, кисты яичников: 50 суставчиков нарезать и настоять в

0,5 л водки 10 дней, процедить. Утром натощак, за 40 мин до еды, в 30 мл воды накапать 10 капель настойки и принять внутрь. Вечером за 40 мин до еды повторить прием в той же дозировке. На следующий день принимать по 11 капель на прием, на третий день — по 12 капель. И так за 25 дней довести до 35 капель на прием. Затем начинать снижение, убавляя по одной капле на прием в день. За 25 дней мы вернемся на исходные позиции, т. е. по 10 капель на прием.

Начиная с третьего курса перейти на трехразовый прием по той же схеме. Обычно нужно пройти не более пяти курсов. После первого и второго курсов сделать перерыв по одной неделе. После третьего — все последующие курсы проводить с перерывом между ними в десять дней. Для лечения послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом и кисты яичников применять в сочетании с приемом гомеопатического препарата ТУЯ 30 (три раза в день один раз в две недели). Тую принимать по 6 крупинок под язык до полного рассасывания, за 40 мин до еды.

Противораковый масляный бальзам. В рецепт входят два компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка растения золотой ус. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки, приготовленной по рецепту лечения бронхиальной астмы. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 мин и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Принимать такое лекарство надо трижды в день. Курс лечения — 30 дней с 5-дневными перерывами между десятидневками. До приема — 2 ч ничего не есть. Принимать за 20 мин до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 мин. Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить 10 дней подряд. Потом сделать перерыв в 5 дней. Снова принимаем 10 дней, опять 5 дней перерыва. После третьей десятидневки приема перерыв — десять дней. Это первый цикл, за ним следует второй, третий и так до полного излечения.

ВНИМАНИЕ! Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл отмерять следует не на «глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!

Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора-два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения — до 6–7 месяцев.

Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опухоль очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, налаживаются аппетит и стул, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы. Что касается свищей, то можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную бальзамом. Тампоны с бальзамом можно ставить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно. При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15–20 мл), прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

При этом лечении очень хорошо себя чувствуют больные ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипертонией, атеросклерозом. Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов и водно-солевой обмен. Были случаи рассасывания аденомы предстательной железы. Бальзам излечивает язву желудка, полиартриты (исчезали «шишки» с суставов), варикозное расширение вен.

Если начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае вы только резко подстегнете болезнь, т. к. раковые клетки гибнут начиная с третьего дня лечения. На 2–3-й день могут появиться или усилятся боли, не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней отеки сойдут, и все наладится.

Дезинтоксикационные средства. Во время всего курса лечения усиливается слабость. Этого не следует бояться. Может быть жидкий стул, что не только не страшно, но и полезно: очищается толстый кишечник — главный поставщик ядов в кровь. Иногда при больших распадающихся опухолях может наблюдаться кровотечение, которое прекращается после инъекций викасола. Прием бальзама продолжать!

Если вы прошли курс химио-, лучевой терапии или сильнодействующих трав (болиголов, аконит и т. д.), то прежде чем начать лечение данным препаратом, необходимо сделать минимальный перерыв в течение месяца, во время которого нужно провести курс очищения от токсинов, образовавшихся в результате этого лечения, с помощью гомеопатического лекарства Убихинон.

Если вам не удалось купить гомеопатический препарат, можно очистить организм с помощью народных средств. В таком случае нужно приготовить отвар семян льна, который хорошо выводит химические препараты, радионуклиды, токсины. стакан семян залить 3 л кипятка и варить на водяной бане 2 ч. Остудить до 40 °С и принимать в теплом виде, без ограничений в течение 2–3 недель (до 1–1,5 л в сутки). Принимать с 12 ч дня до 12 ч ночи. Хорошо помогают также цветы каштана конского. Всыпать в литровую банку 6–8 ст. л. сухих цветов и залить доверху водой. Довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить и принимать по одному глотку на прием — выпить весь отвар в течение дня (пить после облучения.)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Старайтесь не есть жареного, острого, соленого, животных жиров, сахаросодержащих продуктов — конфет, печенья, халвы.

На все время лечения и минимум год после него строго запрещены курение и употребление алкогольных напитков (лекарства не в счет), одновременное применение других методов лечения — химиотерапии, лучевой терапии, никаких трав с противораковыми свойствами, заряженной воды, мочи. Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки — это тоже метод ле-

чения. Запрет вызван тем, что все иные методы совершенно не совместимы с данным курсом лечения. В дни приема средства исключить мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, а также дрожжевой хлеб. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам, кроме арахиса, сырым овощам, свекольному и морковному сокам, кашам, пророщенному зерну. В пищу употреблять только растительное масло. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную очистку организма по методу Н. Семеновой (см. Приложение). Эти рекомендации применимы и при других способах лечения раковых больных.

Противораковый масляный бальзам показал высокую эффективность при раке желудка, молочной железы и легких. Нежелательно применять его при раке печени, т. к. при всех формах заболевания печени противопоказаны спиртовые вытяжки (однако было несколько случаев значительного улучшения состояния здоровья у больных четвертой стадии рака печени, которые применяли масляный бальзам).

И еще одна рекомендация: при раке щитовидной железы применять вместо спиртовой вытяжки золотого уса спиртовую вытяжку из всего растения дурнишника (стебля, листьев, корней), собранного в сентябре.

Здоровая диета в период лечения

Поскольку целитель, гомеопат Владимир Огарков несколько раз в своих рекомендациях делает акцент на особом питании, читателю будет полезно узнать об основных правилах выбора здоровой диеты. Ученые диетологи считают, что продуктовый набор дневного рациона должен быть максимально разнообразным, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами. Существуют правила выбора вида и количества пищевых продуктов. Они представлены в так называемой пирамиде здорового питания, из которой видно, что больше всего человек должен употреблять хлеба, круп, картофеля и макаронных изделий (основание пирамиды),

Пирамида здорового питания



а меньше всего — сахара, соли и свободных жиров (верхушка пирамиды).

Наружное применение Золотого уса

Кожные заболевания

Американский бактериолог Теодор Розбери утверждает, что на поверхности человеческого тела интенсивно действуют, живут и размножаются 15 триллионов микробов! Прибавьте к этому влияние загрязненной экологии, использование некачественных продуктов питания, косметики, загрязненной воды, лекарственных препаратов, хронический стресс... Только чистая, здоровая, влажная и эластичная кожа сможет успешно противостоять такому натиску.

Наша кожа — самостоятельный орган, который покрывает всю внешнюю поверхность тела и нуждается в

заботе и очищении, как никакой другой. Очищать ее нужно ежедневно утром и вечером: утром, чтобы подготовить кожу к «трудовому» дню, а вечером потому, что в течение дня ее поверхность постепенно загрязняется и образует слой, состоящий из омертвевших клеток. Кроме того, на коже оседают пыль, копоть, которые, скапливаясь в порах, нарушают и затрудняют обычную физиологическую функцию кожи.

Кожа — это своего рода визитная карточка. По ней можно определить, насколько вы заботитесь о себе и каково общее состояние вашего здоровья. Ведь наличие кожных высыпаний, шелушения, жировиков свидетельствует не только о нарушенном обмене веществ в организме, но также о переутомлении или нервном напряжении, неправильном образе жизни. Внешний вид кожи и ее состояние (цвет, рисунок, упругость, эластичность) изменчивы и связаны с общим состоянием организма.

Обратите внимание на тот факт, что все необходимые коже витамины и минералы присутствуют в соке и тканях золотого уса. Это значит, что его можно использовать при лечении определенных недостатков кожи: сухости, бледности, шелушении и т. д.

Кроме того, поскольку золотой ус обладает высочайшими дезинфицирующими и регулирующими свойствами, использование его при лечении механических повреждений и заболеваний кожи оказывается особенно эффективным.

Наружно золотой ус можно применять в виде примочек, компрессов, натираций, аппликаций. Используют спиртовую настойку, сок, измельченные части растения, листья целиком.

Сок золотого уса применяют при лечении кожных заболеваний: дерматитов, псориаза, лишая, трофических язв. Иногда его называют «живая вода», он обладает прекрасными бактерицидными и ранозаживляющими свойствами. Свежевыжатым соком пропитывают ватный тампон и делают ежедневные аппликации.

Для его изготовления используют только что сорванные крупные листья размером около 20 см. Их измель-

чают в фарфоровой или стеклянной посуде и выжимают через марлю. Сок можно получить с помощью соковыжималки, оставшийся жмых используют для изготовления настоев и при лечении ушибов.

Для лечения фурункулов, ран, укусов животных применяют целые, тщательно промытые листья размером не менее 20 см; можно использовать и часть листа. Каллизия обладает сильными дезинфицирующими свойствами, снимает воспалительный процесс, заживляет раны.

Конечно, в экстренных случаях, например при ожоге, из Золотого уса мгновенно лекарство не приготовить, но можно (после воздействия холодом — водой или льдом) использовать растворы, приготовленные на основе отвара из золотого уса, смешав его с любым антисептическим веществом.

Для лечения грибковых заболеваний (например часто встречающаяся у домохозяек межпальцевая дрожжевая эрозия кистей) рекомендуется использовать сок и спиртовые настойки золотого уса.

При ушибах для снятия боли и опухоли будут эффективны компрессы из растертых листьев растения. Держать не более двух часов два раза в день.

ВНИМАНИЕ! При трофических язвах, ожогах, открытых ранах накладывать листья более чем на 1,5 ч нельзя. Этого времени достаточно для полной дезинфекции поверхности и запуска процесса заживления. Помните: лекарство без меры превращается в яд.

Практика применения золотого уса показала его эффективность при лечении ячменя на веке глаз. Для этого срезать один лист растения, обмыть в чистой (желательно активированной) воде. Когда лист подсохнет, отжать из него сок и развести кипяченой охлажденной водой, также активированной. Соотношение — 1 часть сока золотого уса к 10 частям воды. Применять в виде примочек на больной глаз.

Также можно использовать и раствор. Лист 15–20 см измельчить, залить 200 мл охлажденной кипяченой воды, настоять ночь. Применять для промывания воспаленных глаз и смачивания век.

Болезни суставов

Растение золотой ус содержит полный набор активных биологических веществ, которые снимают боли в суставах, помогают избавиться от шпор и шишек на ногах. Конечно, лучше всего заранее предупредить болезнь, а для этого специалисты рекомендуют проводить профилактические очищающие процедуры для избавления организма от ядов и токсинов. Именно нормализация обмена веществ приведет к восстановлению хрящевых тканей и суставов.

Средства на основе золотого уса можно применять как в виде растираний, так и в виде компрессов, аппликаций.

- При обострении остеохондроза шейных позвонков, артритов, артрозов.

Настойка для растираний и внутреннего применения в этом случае изготавливается более концентрированной: нарезать 40 междоузлий (колен) и залить 0,5 л водки. Настаивать 20 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Наружно применяется для растираний и компрессов, внутрь принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды.

- Спиртовая вытяжка при болезнях суставов.

Измельчите один зрелый горизонтальный побег, залейте 1 л водки. Дайте настояться 3 дня в темном месте и процедите.

- Масло на основе золотого уса.

Для приготовления масла понадобится стебель длиной 10 см и 2–3 листа. Измельчите, отожмите сок. Оставшийся жмых подсушите и залейте 1,5 стаканами оливкового масла. Настаивайте 2–3 недели, процедите и добавьте половину отжатого ранее сока. Храните масло закрытым в темном месте.

Этим средством растирайте больные места в течение 10 мин, периодически смачивая кожную поверхность. Растирания рекомендуется проводить каждый вечер перед сном.

Препараты можно использовать и для аппликаций. Для этого кусочек марли сложите в несколько слоев, намочите и наложите на больное место на 10–15 мин.

- Золотой ус на бишофите от болей в коленных суставах.

Для лечения можно использовать любую часть цветка. Измельчить, растереть, соединить с бишофитом в соотношении 1:5, выдержать не менее недели в темном месте. Натирать больные места можно несколько раз в день, а компрессы делать на ночь. Бишофит продается в аптеках. Этот природный минерал представляет собой тяжелую, слегка маслянистую жидкость, не имеющую срока хранения.

Его лечебный эффект связан с особым составом, который оказывает противовоспалительное, рассасывающее и обезболивающее действие при многих заболеваниях суставов, в том числе остеохондрозе позвоночника и болезни Бехтерева, костных разрастаниях (например, пяточная шпора). Бишофит используют при прострелах в пояснице или ноющей, жгучей, тупой боли по ходу нерва, возникающей приступами. Эффективен для лечения последствий травм, растяжений и разрывов связок, сухожилий и мышц. В качестве бальнеологического средства бишофит применяют в домашних условиях в виде компрессов, натираций, местных ванн для рук и ног.

Воспаления носоглотки

При ангинах, тонзилитах, насморке, аллергии, рините могут оказаться полезными настойки и отвар золотого уса. Промывание носа отваром желательно проводить 3–4 раза в день, закапывая каждый раз по полной пипетке. Можно использовать масло или мазь на основе золотого уса, закладывая ватные тампоны с этими препаратами в нос на 15 мин, 3–4 раза в день. Полоскания горла настойкой проводить аналогично препаратом на основе календулы или эвкалипта.

При появлении боли в носоглотке, ощущения «пощипывания» (т. е. заболевание в самом начале), эффектив-

но проводить 4 раза в день вдыхание через рот дыма, поднимающегося от сухого подожженного стебля золотого уса (можно использовать высушенный жмых, который остался после приготовления сока).

При насморке применять свежесжатый сок растения. Растереть лист до появления сока, смочить им два ватных тампона и на 15–30 мин вложить в каждую ноздрю. Делать одну процедуру 2–3 раза в день — по самочувствию. Кстати, этот совет будет эффективен при воспалениях уха — отитах. Только ватку, естественно, помещать в ухо. За три-четыре дня отит вылечивается. Желательно в период болезни пить настой золотого уса 3 раза в день по 2 ст. л. за 40 мин до еды.

Внутреннее применение золотого уса

Практика лечения препаратами на основе золотого уса показала его эффективность при многих заболеваниях внутренних органов и систем, например при сердечно-сосудистых болезнях, нарушении работы желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, желчевыводящих путей, селезенки и т.д. В основном рецепты даны гомеопатом Владимиром Огарковым, но есть и дополнительные советы народных целителей по использованию золотого уса, например в качестве растительного биогенного стимулятора. Поскольку это понятие известно не всем читателям, будет полезным посвятить несколько строк истории открытия биогенных стимуляторов на следующем примере.

Растительный биогенный стимулятор

Не одно десятилетие ученые во многих странах мира пытались найти пути пересадки роговицы и восстановления зрения, но результаты их работ были неутешительными. Так же, как и другие исследователи, настойчиво искал выход из создавшегося положения и наш соотечественник *В. П. Филатов*. И вот однажды мелькнул луч надежды. Это произошло, когда известный французский

хирург *Мажито*, в силу не зависящих от него обстоятельств, не смог в тот же день использовать для пересадки роговицу из ампутированного глаза эмбриона. Он оставил этот глаз в холодильнике, а операцию осуществил лишь через несколько дней. Роговица отлично прижилась и сохранила свою прозрачность. Чудесным исцелением, «чудом века» называли тогда ученые результат операции, а самого *Мажито* объявили хирургом, далеко превзошедшим возможности человека.

Но то, что самому *Мажито* и его коллегам представлялось лишь исключительным, почти невероятным случаем, редчайшим везением, стало для В.П. Филатова недостающим звеном в логической цепи его рассуждений. Тайна огромного числа неудач, постигавших лучших окулистов мира при пересадке роговицы, была раскрыта, и честь этого блестящего открытия принадлежит В.П. Филатову. Он пришел к выводу, что в процессе борьбы умирающей клетки за жизнь, в условиях пониженной температуры наступает такой критический момент, когда в ней возникают определенные спасительные вещества, как он их назвал — последний резерв угасающей жизни. «Переживающие ткани могут жить в определенных условиях вне организма. Попадая в новые условия существования, ткань борется за жизнь, приспособляется, чтобы не погибнуть. У нее появляются новые качества, в ней образуются новые стойкие вещества — биогенные стимуляторы».

Наиболее общей реакцией организма на введение биогенных стимуляторов является повышение интенсивности обменных энергетических процессов и стимуляции жизненных сил организма.

В природе есть целый ряд растений, из которых готовят биогенные стимуляторы. Это, во-первых, различные виды очитков (очиток едкий, очиток пурпурный, заячья капуста и т. д.), а также донник, верблюжья колючка, всем хорошо известный экстракт из листьев алоэ. В этом списке на почетном месте находится и золотой ус.

Ученые рекомендуют для укрепления здоровья и повышения иммунитета применять биостимуляторы вес-

ной, когда силы организма ослаблены. В этом случае будет полезна вытяжка из золотого уса: измельчить 45 колен (суставчиков), залить 1,5 л водки или спирта, настаивать на солнце 2 недели, процедить. Перед употреблением вытяжку развести водой из расчета 10–30 капель на 30 мл воды (в зависимости от состояния начинать лучше с меньшей дозы). Принимать 1–2 раза в день за 40 мин до еды в течение 1–1,5 месяцев (по состоянию здоровья), сделать перерыв 10 дней, повторить прием вытяжки в течение месяца, снова сделать перерыв 10 дней и снова повторить. Начинать курс желательно в конце января — начале февраля.

Лечение легочных заболеваний

Можно рекомендовать прием стандартной спиртовой настойки золотого уса, особенно при бронхиальной астме, пневмонии. Принимать по 1 дес. л. за 40 мин до еды три раза в день.

При простуде, бронхите будет эффективна смесь измельченных усов и меда в соотношении 1:1. Усы желательно растереть в стеклянной посуде до состояния кашицы. Принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды 3–4 раза в день. Курс не менее 10 дней. Этот рецепт будет полезен в период эпидемий гриппа и как профилактика, а если вдруг и заболеете, то снизит тяжесть течения болезни и исключит осложнения. Главное, во время лечения следовать рекомендациям врача и его предписаниям, а золотой ус поможет лекарственной терапии.

При заболеваниях верхних дыхательных путей и горла рекомендуется полоскание несколько раз в день соком золотого уса, разведенного водой в соотношении 1:3. Также полезно жевать 3 раза в день по 5 мин кусочек листа размером с металлический рубль, желательно за 30 мин до еды.

Для глубокого горлового полоскания: 3 суставчика растереть, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин, добавить еще 1 стакан теплой воды, разделить на 5 порций. Полоскать 5 раз в день по 5 мин теплым раство-

ром. Снимает воспаление не только горла, но и десен, носоглотки.

Хорошо 2–3 горшка с цветком держать рядом с постелью больного астмой, легочного больного, ребенка со слабыми легкими. Растение дезинфицирует воздух и выделяет фитонциды, полезные для легких.

Лечение желудочно-кишечных заболеваний

Как для профилактики инфекционных заболеваний, так и для лечения колитов, дизентерии, метеоризма используют спиртовую настойку, водный отвар, сок растений.

Развести 30%-ную настойку Золотого уса кипяченой водой в соотношении 1:1, принимать по 1/3 стакана 6–8 раз в день перед едой или вместо приема пищи.

Эту процедуру следует дополнить клизмами, для которых используется отвар листьев и стеблей золотого уса.

50 г листьев и стеблей (поровну) измельчить в металлической посуде и залить 1,5 л кипятка. Кипятить на слабом огне 3 мин. Настаивать в течение 2 ч. Клизмы с этим отваром делать с помощью кружки Эсмарха. В случае обострения болезни процедуру проводить дважды в день.

Питье отвара листьев золотого уса и применение клизм помогает при метеоризме и колитах. В этом случае отвар следует пить по полстакана 3 раза в день до еды.

При воспалении желудочно-кишечного тракта рекомендуется принимать стандартный настой золотого уса: 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50 г теплого отвара.

Можно использовать спиртовую настойку по схеме:

- 1-й день — два раза по 5 капель, растворенных в столовой ложке теплой воды;
- 2-й день — два раза по 6 капель, растворенных в столовой ложке теплой воды;
- каждый день увеличивать по одной капле, доведя до 12 капель, затем снижать количество до 5 капель.

- После этого сделать перерыв 7 дней, повторить.

По состоянию здоровья может быть 3–5 курсов, перерыв между ними не менее недели, после третьего и четвертого курсов — не менее 10 дней. Принимать настойку за 40 мин до еды.

Для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и улучшения его работы целители советуют принимать по 1 ст. л. 2 раза в день утром натощак и на ночь смесь меда (300 г) и сока золотого уса (100 г), запивая водой.

Мед рекомендуется слегка растопить и деревянной ложкой тщательно перемешать, затем медленно вливать сок золотого уса. Его можно «разбавить» соком алоэ 1:1. Тогда соотношение компонентов в лечебной смеси будет такое: сок золотого уса : сок алоэ : мед = 1 : 1 : 6.

В период оздоровления желудочно-кишечного тракта очень важно придерживаться *особого режима питания*.

Известно, что некоторые продукты наиболее часто вызывают боль и диспепсические явления (изжогу, тошноту, вздутие кишечника и др.), поэтому их не рекомендуют употреблять при тех или иных заболеваниях органов пищеварения:

- картофель и белокочанную капусту — при метеоризме;
- бобовые, грибы, черный и красный перец, столовую горчицу — при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- лук — при острых заболеваниях органов пищеварения и обострении хронических заболеваний;
- шпинат, щавель, ревень, инжир — при болезнях печени;
- редис, чеснок, петрушку, редьку, сельдерей, цитрусовые плоды — при язвенной болезни, гастритах, холециститах;
- виноград — при язвенной болезни, энтероколитах;
- клюкву, крыжовник — при язвенной болезни;
- крепкие кофе и чай — при язвенной болезни, гастритах с повышенной секрецией, заболеваниях желчевыводящих путей и поджелудочной железы;

- газированные напитки, кофе, томаты, цитрусовые, жирную пищу — при грыже пищеводного отверстия диафрагмы, эзофагите.

При диетотерапии больных с заболеваниями органов пищеварения следует учитывать влияние продуктов и блюд на секреторную и двигательную функции желудка.

Сильные возбудители секреции желудка:

- мясные и рыбные бульоны, отвары грибов и овощей;
- все жареные блюда;
- тушенные в собственном соку мясо и рыба;
- мясные, рыбные, грибные, томатные соусы;
- соленые и копченые мясо- и рыбопродукты;
- соленые, маринованные и квашенные овощи и фрукты;
- закусочные мясные, рыбные и овощные консервы, особенно с томатной заливкой;
- яйца, сваренные вкрутую, особенно желток;
- ржаной хлеб и изделия из сдобного теста;
- кислые и недостаточно спелые фрукты и ягоды;
- пряные овощи, пряности и приправы;
- кисломолочные продукты с повышенной кислотностью, обезжиренное молоко, молочная сыворотка;
- несвежие или перегретые пищевые жиры;
- кофе, особенно черный;
- все напитки, содержащие углекислоту (квас, газированная вода и др.) и алкоголь.

Слабые возбудители секреции желудка:

- слизистые супы из крупы;
- молочные супы с протертой крупой;
- протертые овощные супы на слабом отваре овощей;
- отварное рубленое или протертое мясо и отварная рыба;
- пюре из отварных овощей (картофель, морковь, цветная капуста, кабачки и др.);
- сваренные всмятку яйца, паровые омлеты и взбитые яичные белки;
- цельное молоко и сливки;

- свежий некислый протертый творог, особенно пресный или кальцинированный;
- жидкие молочные полувязкие, хорошо разваренные, а также протертые каши;
- хлеб из пшеничной муки высшего и 1-го сорта вчерашней выпечки или подсушенный;
- кисели, муссы, желе из сладких плодов или их соков, пюре из сладких спелых плодов;
- щелочные минеральные воды без углекислоты;
- некрепкий чай, особенно с молоком;
- свежее сливочное и рафинированные растительные масла в натуральном виде.

Овощи, фрукты и ягоды оказывают разнообразное положительное влияние на деятельность органов пищеварения.

- *Повышение аппетита:* капуста, лук репчатый, огурцы, петрушка, редька, укроп, хрен, чеснок, айва, брусника, вишня, гранаты, земляника, клубника, малина, рябина обыкновенная, смородина красная, черная;
- *повышение секреции и кислотности желудочного сока:* капуста, лук репчатый, помидоры, репа, сельдерея, фасоль, шпинат, брусника, клюква, лимоны, персики, рябина, смородина черная, слива, черешня. Сокогонное действие овощей несколько снижается после варки;
- *понижение кислотности желудочного сока:* картофель, виноград, орехи грецкие, абрикосы;
- *улучшение функционального состояния печени:* ананасы, апельсины, айва, бананы, виноград, грейпфрут, земляника;
- *желгегонное действие:* кукуруза, редька, тыква, щавель, виноград, земляника, крыжовник, маслины, смородина, шиповник;
- *снижение газообразования в кишечнике:* укроп, шпинат, айва, черника;
- *противовоспалительное действие при заболеваниях кишечника (энтероколитах):* сельдерея, тыква, айва, брусника, малина, кизил, черника, хурма. Блюда из

указанных плодов надо употреблять только натощак или в промежутках между едой;

- *слабительное действие*: дыня, капуста, морковь, огурцы, укроп, бузина черная, бананы, брусника, виноград, инжир, ежевика, крыжовник, крушина, маслины, красная смородина, миндаль, персики, слива, шелковица;
- *закрепляющее действие*: айва, голубика, груша, гранаты, рябина, земляника, кизил, мандарины, смородина черная, черника, хурма, яблоки;
- *усиление двигательной функции кишечника*: арбуз, брюква, помидоры, репа, свекла, хрен, шпинат.

Целебные свойства овощей, фруктов и ягод имеют исключительное значение в предупреждении развития различных заболеваний. Однако выбор продукта и способа его кулинарной обработки зависит от характера заболевания, стадии развития болезненного процесса, состояния секреторной и двигательной функции органов систем пищеварения. Так, при язвенной болезни и гастритах с повышенной секрецией, хроническом панкреатите сырые овощи и плоды ограничивают, а соленые, маринованные и квашенные — исключают из диеты.

Улучшение зрительной функции

Чтобы улучшить зрение, рекомендуется применять золотой ус и пчелиный мед. Надо отобрать несколько усов и молодых листиков, оторвать их руками или срезать при помощи деревянного ножа, т. к. контакт с металлом недопустим. Обязательный этап на стадии приготовления лекарства — активизация действия содержащихся в золотом усе биогенных стимуляторов. Для этого листья завернуть в 3–4 слоя хлопчатобумажной или льняной ткани и положить в нижнюю часть холодильника. Длительность обработки холодом — 10 дней. Затем усы и листья разминают и измельчают руками, полученную кашу смешивают с равным количеством меда. Смесь помещают в глиняную или стеклянную посуду, держат при комнатной температуре три недели, после

чего отжимают через марлю, полученную жидкость дополнительно выдерживают 5 дней в темном прохладном месте.

Препарат принимают 3 раза в день по $\frac{2}{3}$ деревянной столовой ложки. Длительность употребления индивидуальна, по достижении первых положительных изменений, но не более двух месяцев, сделать перерыв 10 дней, затем принимать один месяц и также перерыв 10 дней, по этой схеме можно принимать смесь золотой ус — мед в течение года.

Другой рецепт. Листья и усы от золотого уса в равных весовых частях нарезать и засыпать в бутылку емкостью 0,5 л до половины и засыпать 0,5 стакана сахарного песка. Горлышко обвязать марлей. Через 3 дня залить в бутылку водки до верха, завязать марлей. Через 3 дня процедить, отжать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ ЗОЛОТОГО УСА

Золотой ус при хорошем уходе может вырасти в комнатных условиях до 1 м, поэтому стеблю нужно установить опору, чтобы он не сломался под собственной тяжестью. Золотой ус имеет крупные и широкие листья (напоминающие кукурузные) с очередным их расположением на вертикальном стволе, от которого отходят горизонтальные коленчатые побеги — усы, заканчивающиеся молодыми розетками. Цветы мелкие и ароматные, в свисающих соцветиях. Золотой ус, окруженный лианоподобными отростками, напоминает индийского танцующего многорукого бога Шиву.

Выращивание золотого уса не представляет труда, ему нужно светлое (но без прямых солнечных лучей) местоположение, регулярный умеренный полив, широкий горшок с хорошим дренажем, плодородная почва с добавлением перепревшего навоза и золы. Зимнее содержание — при прохладной температуре. Для вегетативного размножения используются верхушечные черенки взрослых растений и молодые розетки, взятые с усов (аналогично садовой клубнике). Укоренение проходит быстро и в воде, и в почве. При выращивании в теплице молодые розетки укореняются самостоятельно при контакте с влажной почвой, их остается только отрезать от материнского растения и при необходимости пересадить. Летом можно высадить растение в тенистом месте сада, для

выращивания нескольких экземпляров в лечебных целях хорошо устроить грядку под пленкой: высокая влажность и хорошая защита от неблагоприятных условий позволят собрать за сезон несколько урожаев «усов» и вырастить мощные растения.

Садоводы считают, что каллизии хорошо размножаются в любое время года. На черенки режут побеги (длина черенков — 10–15 см). Их высаживают в горшки по 5–7 штук. Черенки укореняются в течение нескольких дней при температуре 10–20 °С. Субстрат для посадки растений составляют из компостной земли (1 часть), перегнойной (1 часть), песка (1 часть). После укоренения через 1–1,5 месяца растения имеют вполне декоративный вид и могут быть использованы для оформления зимних садов, интерьеров, окон. Уход за растениями очень прост. Главным образом он состоит в поливке и подкормках (жидкий навоз, минеральные удобрения). Растения теневыносливые, однако для обильного цветения их можно помещать в светлое место. Зимой температура должна быть в пределах 16–18 °С, иначе растения переохладятся.

ВОСЕМЬ ШАГОВ ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА (ПО Н. А. СЕМЕНОВОЙ)

Прежде чем начать лечение золотым усом, целитель В. Огарков рекомендует провести полную очистку организма по методу Н. Семеновой.

Ознакомьтесь с методикой очищения органов и систем человеческого организма от камней, шлаков, солевых и прочих отложений, которые замедляют, а порой и вовсе останавливают жизненные процессы.

Все эти методики, или «Шаги очищения», просты, эффективны и безопасны, не дают побочных явлений. Они прошли обычную проверку Надежды Алексеевны Семеновой на себе, которая затем помогла выкарабкаться из тисков болезней многим своим «пациентам». А до того эта методика прошла испытания веков.

Однако надо обратить внимание и на психологическое состояние человека, решившегося воспользоваться какой-либо методикой. Если он проводит процедуры под наблюдением врача — ему они даются просто: так уж нас воспитали — на доверии к людям в белых халатах. В данном случае вы вряд ли найдете работника официальной медицины, который согласился бы вести вас по пути очищения. Поэтому было бы неплохо проконсультироваться у человека, уже опробовавшего на себе предлагаемые методы очищения, и при необходимости брать у него заряд уверенности.

Очень часто люди, принимающиеся за очистку организма, образуют как бы коллективы, компании, неважно, из скольких членов. Главное, что в такой ситуации человек не чувствует себя одиноким и действует решительнее, спокойнее.

Последний вариант — работа над собой в одиночку. Она требует силы воли, поскольку приходится рисковать. Согласно, чувство опасности и самосохранения могут доставить вам немало хлопот, и потому, кроме заверений в том, что ничего плохого с вами не случится, мы постараемся подробно перечислить все правила методик и предостеречь от перегибов. Так что сразу же просим читателей тщательно вчитываться в текст и усваивать все нюансы и предупреждения.

Запомните, что вся система очищения действует в том случае, если проводить ее в определенном порядке. То есть, не очистив толстый кишечник, вы безуспешно будете бороться с камнями в печени; не промыв печень, не сможете эффективно очистить кровь и т. д. Мало того, порядок шагов очищения нужно соблюдать неукоснительно, чтобы не было нежелательных последствий.

Шаг первый *Промывание кишечника*

В 2 л кипяченой охлажденной воды заливается столовая ложка яблочного уксуса или сока лимона. Промывание кишечника производится при помощи кружки Эсмарха. Положение — опора на локтях и коленях. Вдыхать ртом, живот расслаблен. После того как вода воьется в толстую кишку — взболтать низ живота. В первую неделю делать клизму ежедневно, во вторую — через день, в третью — через два дня, в четвертую — через три дня, все дальнейшее время — раз в неделю.

Эта процедура в первую очередь избавляет от проникновения в кровь и организм вредных веществ, фактически останавливает развитие всех болезней, с нее начинается процесс оздоровления организма.

Шаг второй

Рациональное совмещение продуктов

Речь идет о раздельном употреблении белков и углеводов и желательном отказе от молочных продуктов. К белкам относятся молоко, рыба, яйца, бульоны, семечки, орехи, фасоль, бобовые, грибы, баклажаны. К углеводам — хлеб и мучные изделия, картофель, крупы, сахар, мед.

Белковые и углеводные продукты не должны совмещаться, и время между употреблением тех и других — не менее 2 ч.

Зато их можно смешивать в любых пропорциях с жирами, маслами и так называемыми живыми продуктами, т. е. зеленью, фруктами, овощами (картофель, как вы уже знаете, относится к углеводам), сухофруктами, ягодами, соками, арбузами.

Молоко и молочные продукты из рациона изымаются вовсе. Дыня потребляется отдельно от всех продуктов, после двухчасового перерыва в еде и за 2 ч до следующей еды. Манную крупу не рекомендуется использовать.

Что это дает? Отказ от молочных продуктов позволяет избавиться от проникновения в кровь казеина, который не переваривает организм взрослого человека.

Методика рационального питания предотвращает проникновение в кишечник непереварившихся продуктов, значительно экономит силы и энергию, которые при обычном питании уходят на попытки переварить несовместимые продукты.

Шаг третий

Бой с дисбактериозом

Микрофлора желудочно-кишечного тракта нашего современника создана его неправильным питанием и содержит не только полезные, но и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока там в значительных количествах поселяются дрожжи,

стафилококки, другие паразиты. Они внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью и выделяют ядовитые продукты жизнедеятельности.

Чтобы избавиться от дисбактериоза, нужно за час до завтрака и через час после ужина съесть зубок чеснока. Одного чеснока, без хлеба, не запивая его водой. Не удивляйтесь и не пугайтесь, если почувствуете в желудке жжение. Знайте: убив паразитов, чеснок попадает в обожившиеся ранки (заодно и дезинфицирует их). Отсюда и неприятные ощущения.

Через какое-то время, максимум недели через две, вы заметите, что жжение прекратилось, и желудок после приема пищи перестало пучить. Это признаки исцеления. Методику лечения от дисбактериоза можно повторять по мере необходимости или как профилактику раз в квартал, раз в год. Она абсолютно безвредна.

При лечении чесноком может участиться сердцебиение. Это тоже положительный эффект, так что не волнуйтесь и, даже наоборот, отметьте его как удачу. Дело в том, что чеснок — единственный продукт, содержащий в растворенном виде германий. А он восстанавливает и укрепляет клапаны в нашем организме. Особенно он необходим при язвенных болезнях желудка, причина которых — в нарушении работы привратника (клапана, ведущего в двенадцатиперстную кишку). Через нарушенный привратник в желудок забрасывается желчь, поражая слизистую. Естественно, при этой болезни лечение чесноком вызывает уже не просто жжение, а настоящие боли. Но причина их теперь вам ясна.

Шаг четвертый *Очистка суставов*

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, спорте и соблюдении прочих правил здорового образа жизни, как мы уже говорили, прекращается рост болезней и происходит постепенное самоочищение организма. Но тянется оно годами. В частности, на очистку

суставов от отложений солей требуется столько времени и усилий, что без специально направленной методики тут не обойтись.

Возьмите 5 г лаврового листа, опустите в 300 мл воды и прокипятите в течение 5 мин. Затем все это залейте в термос, и пусть оно там настаивается 3–4 ч. Затем раствор слейте. Он готов к употреблению.

Пить настой нужно маленькими глотками так, чтобы растянуть процедуру на 12 ч (точнее, получается по 1 ч. л. каждые 12 мин).

Ни в коем случае не пейте настой большими дозами или весь сразу — можно спровоцировать кровотечение!

Процедуру нужно выполнять 3 дня подряд. Затем через неделю этот же трехдневный курс можно повторить. В первый год очистку суставов повторяйте раз в квартал. В последующем, для профилактики — раз в год.

Обязательное условие для очистки суставов — тщательно промытый кишечник и вегетарианское питание все дни процедуры. Имейте в виду, если вы не прошли курс внутренней гигиены, то при употреблении настоя лаврового листа начнут интенсивно растворяться залежи каловых камней, и заключенные в них вредные вещества, проникнув в кровь, вызовут явления почесухи, крапивницы и других форм аллергии.

Описанная методика очистки суставов помогает избавиться от отложения солей, от погодных болей, суставной усталости, остеохондрозов, инфекционного неспецифического полиартрита... Будьте готовы к тому, что ваш лечащий врач, увидев такой эффект, произнесет магические слова: «Ошиблись в диагнозе».

Шаг пятый Очистка печени

Об этой методике, пожалуй, надо поговорить подробнее, потому что она вызывает изумительный положительный эффект и вместе с тем — наибольшую настороженность. В основном при очистке печени людям приходится искать для поддержки духа «гуру» или

компаньонов. Впрочем, вся процедура совершенно безвредна.

Сначала разберемся в деятельности печени. Век жизни красных кровяных телец — 120 дней. При их разрушении из гемоглобина образуется билирубин, подкрашивающий желчь. В здоровом организме печень отфильтровывает билирубин, очищая кровь. С желчью он выходит в двенадцатиперстную кишку и затем выбрасывается из организма. Но вследствие употребления молочных продуктов, бульонов, спиртного, из-за патологического состояния паренхиматозной ткани печени и желчных протоков печень теряет способность регулярно выполнять эту свою функцию: часть билирубина остается в крови, часть оседает на стенках желчных протоков. В протоках, в желчном пузыре выкристаллизовываются зеленые билирубиновые камни, величина которых достигает порой двух и более сантиметров. В забитых билирубином протоках скапливается холестерин, образуя коричневато-желтые воскообразные пробки.

Подобное нарушение в работе печени — не только итог общей засоренности и болезни организма, но и причина множества заболеваний, поскольку не отфильтрованный из крови билирубин разносится по всему телу, вместе с прочими ненужными продуктами замазывает в кровеносных сосудах выходы из желез внутренней секреции. В общем, о важности промывки печени можно уже не говорить, тем более что одновременно при предлагаемой методике очищается и желчный пузырь, и желчные протоки.

Для этой процедуры необходимы 300 г лимонного сока, 300 г оливкового масла и солидная доля решительности, поскольку длится она трое суток.

Набравшись смелости и обязательно проконсультировавшись с врачом, вы утром первых суток промываете кишечник при помощи кружки Эсмарха и целый день питаетесь только свежим яблочным соком. То же самое предстоит вам выполнить и на вторые, и на третьи тоже. Процесс промывки печени начинается в 10 ч вечера третьих суток.

Заранее приготовьте рюмку для смеси из сока лимона и оливкового масла: налейте в нее 3 ст. л. воды, пометьте уровень стеклоглафом или помадой, затем налейте еще 3 ст. л. воды и вновь пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: посуда готова к употреблению.

Приготовьте грелку с кипятком, обмотайте ее полотенцем так, чтобы она не обжигала кожу. Положите рядом интересную книгу, включите телевизор, короче — настройтесь на то, что вечер вам придется полежать.

Как уже было сказано, в 19 ч приступайте к процедуре: лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, т. е. у подреберья правого бока. Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку 3 ст. л. лимонного сока — до нижней отметки, и осторожно долейте 3 ст. л. оливкового масла — до верхней отметки. Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, займитесь чем-нибудь интересным: почитайте книгу или посмотрите телепередачу. Через 15 мин выпейте следующую рюмку коктейля. Через 15 мин — еще одну и так далее, пока сок и масло не кончатся.

Все это время следите, чтобы грелка была достаточно теплой.

Вы должны осознать, что ни сок лимона, ни оливковое масло, ни коктейль из этих продуктов никакого вреда вам не принесут. Но если вы убеждены в том, что ваш организм не терпит сока либо масла, и если вдруг у вас возникнут позывы на рвоту — прекратите питье, особенно если почувствуете, что еще глоток — и все выбросится наружу. Само собой, меньшее количество коктейля произведет меньший эффект при промывке печени, но лучше уж хоть как-то промыть, чем вовсе не добиться ничего. Прислушивайтесь к своему организму.

Итак, вы выпили коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не вынимая грелки, продолжать читать, смотреть телевизор, либо вообще заснуть. Ваша задача выполнена.

На следующее утро (у каждого это бывает по-разному), сходя в туалет, вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холе-

стериновые пробки, похожие на хлопья геркулеса. Не пугайтесь, ибо вы уже от этого избавились.

Промойте кишечник обычным методом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена.

Рекомендуем через 12 ч вновь промыть желудок. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю соблюдайте вегетарианское питание.

По количеству выпавших камней вы легко определите состояние своей печени и поймете, нужно ли повторить процедуру через некоторое время. А вообще очистку печени проводят первый год каждый квартал, а затем для профилактики — один раз в году.

Результат очистки вы увидите сразу по своему самочувствию, потому что у вас исчезнет утомляемость и произойдет резкая стимуляция деятельности всех органов.

Шаг шестой *Очистка почек*

Болезни почек — истинная трагедия для человека, потому что они вызывают сильнейшие физические боли. Так или иначе, почти все болезни почек начинаются с появления песка, а затем и образования камней в почках и мочевом пузыре — прямого результата использования в пищу молочных продуктов. Впрочем, не будем снова вдаваться в тему питания, а прямо перейдем к простой методике очистки почек, многим знакомой и настолько безобидной, что о каких-либо последствиях тут не может быть и речи.

Процедуру, которую мы вам предлагаем, лучше всего проводить в арбузный сезон. Запаситесь хорошими арбузами, они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на всю неделю. Не забудьте, что наилучших результатов и в этом случае вы добьетесь на фоне внутренней гигиены и рационального питания — здорового образа жизни каждого культурного человека.

Итак, в конце недельной диеты (т. е. питания арбузами и черным хлебом) ночью вам предстоит принять теп-

лую ванну и совместить это приятное времяпрепровождение с другим — едой арбуза. Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней — 2–3 ч ночи, час биоритма почек. Надеемся, что мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой вас не очень шокирует.

Через две-три недели эту методику можно повторять, пока не добьетесь существенного результата.

Есть еще один способ очистки почек. Для него необходимо пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. Траву можно измельчить как крупный чай.

На неделю перейдите на вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с медом. А начиная с седьмого дня вам предстоит в течение пяти дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом три раза в день, за 30 мин до еды. Каждый раз в 100–150 г приготовленного настоя добавляется пять капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Результат вы обнаружите через несколько дней: целый месяц и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом — от песка в них.

Шаг седьмой Очистка крови

Эта процедура втрое приятна, поскольку проводят ее в парной или сауне, при этом попивают вкуснейшую смесь соков, а результат ее — совершенно изменившийся, нормализованный состав крови.

Смесь приготавливается из 900 г апельсинового сока, 900 г сока грейпфрута, 200 г лимонного сока и 2 л талой воды. Для приготовления талой воды лучше всего использовать ледяную «шубу» из морозилки (только не со дна ее, где лежат продукты).

Еще раз напоминаем вам об обязательности внутренней гигиены и рационального питания, потому что если толстая кишка у вас не промыта и в желудочно-кишечный тракт попадает непереваренная пища, то после очистки лимфа крови обретет исключительную проникаемость и будет интенсивнее разгонять по организму вредные вещества. Да и вся процедура пройдет даром.

Итак, приготовьтесь провести день без пищи. Придя в парную, сауну или просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте стакан воды с растворенной в ней 1 ст. л. глауберовой соли.

После этого у вас начнется сильное потоотделение. Вот и восполняйте потерю влаги в теле попивая смесь соков, по 100 г каждые полчаса. И так — три дня подряд.

В результате этой методики кровь очищается от многих шлаков. Потеря веса быстро восстанавливается. Процедуру рекомендуется проводить первый год — каждый квартал, а в последующем — один раз в году.

Шаг восьмой *Очистка сосудов*

В организме человека насчитывается 40 желез внутренней секреции. Функция их — выделение в кровь гормонов, регулирующих деятельность того или иного органа, и антител, призванных бороться с нашими болезнями.

Но когда даже у практически здорового человека стенки кровеносных сосудов, а вместе с ними и протоки из желез замазаны всевозможными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается.

Чтобы очистить сосуды, нужно сделать специальный настой. Смешайте 1 стакан укропного семени с 2 ст. л. молотого валерианового корня и 2 стаканами натурального меда. Затем эту смесь поместите в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л. Настаивать его надо сутки, а затем принимать по 1 ст. л. за полчаса до еды.

*Необходимое послесловие
для заинтересованных лиц*

Человеческая клетка живет около 9 месяцев. Планомерно проводя очистку организма от всего лишнего, ненужного и вредного, что в нем накопилось за десятилетия неправильно прожитой жизни, вы в первую очередь гарантируете то, что каждая последующая создаваемая в вас клетка — здоровая. Следовательно, примерно через 9 месяцев после начала работы над собой у вас не останется ни одной клетки от больного человека.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРОРОСТКОВ

В связи с тем, что большинство приверженцев лечения золотым усом, в том числе и целитель, гомеопат из Воронежа Владимир Огарков рекомендуют в данный период употреблять в пищу зерновые проростки, читателю будет полезно ознакомиться с нижеприведенной информацией.

О целебных свойствах *проростков* знали еще наши предки, употреблявшие в пищу проросшие семена и молодые ростки злаков, овощей, орехов.

Проростки — легко получаемый и главное, дешевый продукт. Они являются наиболее концентрированным и вместе с тем естественным источником витаминов, минеральных веществ, ферментов и аминокислот. Проростки можно выращивать в помещении при любых условиях. Эта еда, которая вызревает за несколько дней (а не за 50–130, как свежие овощи и фрукты), по питательным свойствам не уступает мясу, овощам и фруктам, не требует переработки, приготовления и легко переваривается, даже при слабом пищеварении.

Все непророщенные семена, бобы, зерна и орехи обладают свойством *биогенности*, то есть прорастая, они порождают новую жизнь и при употреблении снабжают организм живой энергией — теми питательными веществами, которые еще не известны ученым, но уже доказали свою ценность в естественной лаборатории нашей повседневной жизни.

Другие важные пищевые продукты, такие как свежие фрукты и овощи, считаются биоактивными. Они богаты

витаминами, минеральными веществами, белками, живыми ферментами, очень полезны, но стать источником новой жизни не могут.

С другой стороны, существуют продукты переработанные, потерявшие свои естественные свойства. Рекомендуется принимать их как можно реже или вовсе от них отказаться в пользу сырых растительных продуктов.

Питание нового поколения

Семена растений содержат жизненно важные ферменты, витамины, минеральные вещества, жиры и углеводы (крахмал, глюкозу и др.), которые сохраняются в ожидании благоприятных условий для прорастания. Если есть воздух, вода и подходящая температура, начинается чудо: семя дает росток, высвобождается невероятно огромный энергетический поток. Происходят естественные химические превращения. Производятся ферменты, которые преобразуют концентрированные питательные вещества в продукты, необходимые для роста растения.

По многим причинам пророщенное семя можно отнести к новому поколению пищевых продуктов: это и экономия денег, и обновление организма, и прилив жизненных сил. Если вы к своему обычному дневному меню добавите 1–2 чашки пророщенных семян, ваше самочувствие заметно улучшится.

Проростки «вписываются» почти в любой образ жизни. Они идеально подходят подрастающим детям и пожилым людям, вегетарианцам, спортсменам, тем, кто придерживается какой-либо диеты, и тем, кто много путешествует и не всегда имеет возможность нормально питаться, да и вообще всем, кто хочет хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать.

Проростки не только содержат витамин С в количестве, достаточном, чтобы предотвратить цингу, они также снабжают нас белком, необходимым для поддержания нормального обмена веществ.

Проростки, которые диетологи долгое время называли «пищей будущего», теперь прочно входят в нашу

жизнь. И это неудивительно: немного найдется продуктов, которые были бы так дешевы, просты в производстве и в то же время приносили бы так много пользы. При употреблении в достаточном количестве проростки помогут сохранить вам молодость, обеспечив ваши клетки высококачественным питанием и избавив их от вредных продуктов обмена веществ.

Проросшие семена пшеницы, ржи, миндаля, люцерны, подсолнечника богаты витаминами группы В: тиамином (B_1), рибофлавином (B_2) и никотиновой кислотой.

Пшеница — один из лучших источников витамина Е, который действует как антиоксидант, предотвращая разрушение ценных питательных веществ. При проращении зерна пшеницы содержание в нем витамина Е увеличивается в три раза. Кроме того, тип витамина Е, обнаруженный в прорастающих зернах (овса, ржи, люцерны, подсолнечника), бобах и орехах (миндале), усваивается в десять раз эффективнее, чем соответствующий синтетический препарат.

Живая энергия свежих проростков стимулирует внутреннее очищение и самовосстанавливающие способности. При этом организм освобождается от расслабляющего действия обработанной, рафинированной, тяжелой пищи и начинаются естественные восстановительные процессы, которые не только обеспечивают заживление ран и повышение иммунитета, но и восстанавливают другие функции организма, вплоть до омоложения и появления эластичности и гибкости суставов.

Полезно ежедневно (особенно на завтрак) съедать кашу из пророщенной пшеницы. *Кашу* готовят следующим образом.

За сутки до употребления 50–100 г зерен пшеницы очистить от сора, промыть холодной водой, высыпать в пиалу или глубокую тарелку и залить их холодной водопроводной водой. Пиалу накрыть бумажной или марлевой салфеткой и поставить в теплое темное место (можно даже при комнатной температуре). Через 24 ч остатки воды слить, перевернуть пшеницу один или два раза в мясорубке и сразу же залить кипятком. Закрывать крыш-

кой, остудить. При употреблении в пшеницу можно добавить немного меда.

Измельченные в мясорубке зерна можно также заготовить впрок и хранить в течение 1–2 дней в холодильнике (прорастив предварительно на 2–3 порции 150–300 г зерен). В случае, если у вас нет возможности проворачивать пшеницу в мясорубке, вскипятите 1 стакан воды, высыпьте в нее проросшие зерна и поставьте на сильный огонь. После того как вода выкипит, зерна остудить и съесть с медом. Однако в этом случае они будут жестче и менее полезны, так как подверглись более длительной термической обработке.

Пророщенная пшеница или рожь намного полезнее сухих зерен, так как содержит в дополнительных количествах витамины, ферменты и другие биологически активные вещества, образующиеся в зерне в период прорастания, о чем было сказано выше. После такого завтрака до самого обеда сохраняется ощущение сытости. Необходимо иметь в виду, что введение в ежедневный рацион 50–100 г проросшей пшеницы или ржи увеличивает калорийность питания, и для баланса можно сократить потребление дрожжевого хлеба и мучных изделий.

Напоминаем вам, что всякую пищу, чтобы она лучше усваивалась вашим организмом, необходимо тщательно пережевывать (особенно это касается пророщенных зерен). И главный совет: если вы решили правильно питаться, старайтесь делать это с удовольствием, без насилия над своим организмом. Любой из продуктов вашей диеты принесет двойную пользу и вам и вашему телу, если будет съеден с наслаждением, в спокойном и добром расположении духа.

Рецепты блюд с использованием проросших зерен

Зерно вымыть и залить водой. Через 24 ч отцедить воду и поставить зерно на холод. Это зерно можно использовать в течение 1–2 дней. Подобным образом можно замочить зерно всех злаковых растений (пшеницы,

ржи, кукурузы и др.), а также фасоль, чечевицу, горох, саго и черные бобы.

Замогенное зерно пшеницы (ржи)

Вымыть 3 ст. л. пшеничного (ржаного) зерна и замочить с вечера в стакане холодной воды. На другой день уже можно есть размякшее зерно.

Замогенное пшенижное зерно с соусом

3 ст. л. пшеницы, по 1 ст. л. меда и растительного масла.

Зерна пшеницы замочить на 24 ч, чтобы размякли. Перед самой подачей на стол залить соусом, приготовленным из меда и растительного масла. Это блюдо рекомендуется взрослым и детям со здоровыми зубами. Оно возбуждает вкусовые нервы, стимулирует слюноотделение и деятельность всей пищеварительной системы, облегчает дефекацию, поглощая ядовитые вещества в кишечнике, и оказывает бактерицидное действие. Особенно приятно зерно, если жевать его вместе с каким-нибудь терпким плодом (например айвой).

Проросшее пшенижное (ржаное) зерно

Зерно вымыть и насыпать тонким слоем в какую-либо плоскую емкость, на дно которой постелить хорошо смоченную теплой водой и свернутую вдвое салфетку. Поверх зерна тоже положить свернутую вдвое и смоченную теплой водой салфетку. Емкость держать при температуре 22–23 °С, а сверху тряпку периодически увлажнять водой той же температуры до тех пор, пока не покажутся ростки. Проросшее зерно можно есть без добавления других продуктов.

Приготовленное подобным образом зерно богато витаминами группы В. Содержащийся в зерне крахмал превращается в сахар (солодовый сахар), подобный процесс происходит и в ячмене при приготовлении пива. Поэтому проросшее зерно рекомендуется потреблять всем, и особенно пожилым людям, у которых ослаблена функция слюноотделения.

Проросшая кукуруза

Кукурузное зерно вымыть и тонким слоем насыпать в плоский сосуд на хорошо увлажненную теплой водой салфетку, сверху его тоже покрыть мокрой тряпкой. Держать сосуд при температуре 23–24 °С до появления ростков. Лучше использовать желтое кукурузное зерно, которое богато бета-каротином (провитамин А). Можно потреблять его без добавления других продуктов.

Зерно с зеленым салатом

4–5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи или кукурузы, 150 г листьев зеленого салата (любого сорта), 60 г моркови, 2–3 стебля зеленого чеснока, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. л. меда, зелень петрушки.

Салат нарезать тонкими полосками и размешать с натертой морковью, мелко нарубленными зеленым чесноком и петрушкой, зерном. Залить простоквашей, взбитой в однородную массу с медом. Размешать и сразу же подавать на стол.

Зерно с капустой

4–5 ст. л. проросшего зерна пшеницы, ржи или кукурузы, 100 г капусты, по 50 г моркови и корня сельдерея, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. л. меда, зелень петрушки.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить морковь и сельдерей, мелко нашинкованные или натертые на крупной терке, а также измельченную петрушку и зерно. Залить простоквашей, взбитой с медом. Размешать и сразу же подавать на стол.

Зерно с морковью и вишневым соком

4–5 ст. л. замоченного зерна пшеницы, ржи или кукурузы, 150 г моркови, 50 г корня сельдерея, 200 г простокваши (сметаны), сок спелой вишни или лимона — по вкусу.

Морковь и сельдерей натереть на крупной терке и смешать с зерном и вишневым соком или с горстью виш-

ни, из которой удалены косточки. Размешать и залить простоквашей.

Зерно с весенними овощами

4–5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи или кукурузы, 150 г зеленого салата (листового или кочанного), 50 г редиса, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. л. меда, зелень петрушки.

Нарезать узкими полосками зеленый салат и полукружками редис, размешать с зерном и мелко нарубленной петрушкой и залить взбитой и подслащенной медом простоквашей. Все хорошо перемешать и украсить редисками, вырезанными в форме розочек.

Зерно с огурцами

4–5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи или кукурузы, 150 г огурцов, пучок зеленого чеснока, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. меда, 200 г простокваши (сметаны).

Огурцы нарезать мелкими кубиками вместе с кожицей и смешать с измельченным зеленым чесноком, петрушкой и укропом, залить водой и подслащенной медом простоквашей и добавить зерно. Перемешать и сразу же подавать.

Пшеница с кабачками

4–5 ст. л. проросшего пшеничного зерна, 150 г кабачков, пучок зеленого чеснока, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. меда или какого-нибудь кислого варенья, 200 г простокваши.

Очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кубиками кабачки смешать с измельченными зеленым чесноком, петрушкой, укропом и проросшим зерном, залить простоквашей (сметаной), смешанной с медом. Перемешать и сразу же подавать на стол.

Пшеница с горошком

4–5 ст. л. проросшего зерна пшеницы, 150 г молодого зеленого горошка, пучок чеснока с пером, 200 г простокваши (сметаны), зелень укропа.

Горошек размешать с измельченным чесноком и проросшим зерном, залить простоквашей, заправленной мелко нарубленным укропом. Хорошо размешать и сразу же подать на стол.

Пшеница со свекольными листьями и огурцами

4–5 ст. л. замоченного или проросшего зерна, 100 г листьев сахарной или кормовой свеклы, 100 г огурцов, 2–3 стебля зеленого чеснока с пером, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. л. меда, зелень укропа.

Вымытые свекольные листья нарезать узкими полосками, а огурцы — мелкими кубиками. Положить мелко нарубленные чеснок и укроп. Залить взбитой с медом и зерном простоквашей (сметаной). Хорошо перемешать и сразу же подать к столу.

Пшеница с капустой и яблоками

4–5 ст. л. проросшего пшеничного зерна, по 100 г капусты и яблок, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. л. меда, 1/2 лимона.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, проросшее зерно, простоквашу, взбитую с медом и лимонным соком. Перемешать и сразу же подать на стол.

Пшеница с красной свеклой и яблоками

4–5 ст. л. замоченного или проросшего пшеничного зерна, по 100 г красной свеклы и яблок, 200 г простокваши (сметаны).

Свеклу очистить, натереть на крупной терке и размешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками (вместе с кожицей и семенами). Смешать с зерном и залить взбитой простоквашей.

ЛИТЕРАТУРА

Ароматы в вашем доме / Сост. И. В. Лосева. — СПб.: ГИОРД, 2000.

Барановский А. Ю., Назаренко Л. И. Советы по питанию россиянам. — СПб.: Атон, 1998.

Домашний медицинский справочник / Под ред. В. И. Бородулина. — М.: Баян, 1994.

Доценко В. А. Овощи и плоды в питании и лечении. — СПб.: Атон, 1998.

Здоровый образ жизни. № 20. 2001.

Кородецкий А. В. Золотой ус против ста болезней. — СПб.: Питер, 2004.

Либинтов М. А. Здоровье без лекарств. — Минск: Современное слово, 1977.

Очищение организма / Сост. В. А. Соловьёва. — СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.

Полевая М. А. Золотой ус, или домашний женьшень. — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2004.

Преображенский В. Полное очищение и лечение при заболеваниях глаз и лор-органов. Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2000.

Соловьёва В. А., Кидалов В. Н. Рецепты знахарей. — СПб.: Пионер; М.: Астрель, 2000.

Соловьёва В. А. Очищение организма: действенные методы. — СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004.

Токин Б. В. Целебные яды растений. — Л.: Лениздат, 1974.

Энциклопедия народных методов лечения / Сост. Т. Иванова. — СПб.: Атон, 1998.

<http://ki-moscow.narod.ru/litra/med/flora/documents/399-2.html>

<http://www.medicina.kharkov.ua/herbal/vene.html>
www.gardenia.ru

<http://www.romic.ru/flowers/004d.htm>

Вера Андреевна Соловьева
ЗОЛОТОЙ УС:
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Ответственный за выпуск *И. А. Корешкин*
Редактор *Л. М. Григорьева*
Корректор *Л. М. Григорьева*
Верстка *Н. А. Платоновой*
Оформление обложки *В. В. Громенкова*

Подписано в печать 08.02.05.
Гарнитура Octava. Формат 84 × 108 ¹/₃₂.
Бумага газетная. Печать офсетная. Уч. изд. л. 3,5.
Усл. печ. 5,04. Изд. № 05-0045-НМ. Тираж 5 000 экз.
Заказ № 4443

Издательский Дом «Нева»
199155, Санкт-Петербург, ул. Одоевского, 29

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов
в полиграфической фирме «Красный пролетарий»
127473, Москва, Краснопролетарская, 16



Калиссия душистая, или золотой ус обладает высокими лечебными свойствами, помогает при многих болезнях. Это мощный биогенный стимулятор, который с успехом применяют при лечении глазных заболеваний, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы и др. Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами, он хорошо лечит кожные болезни: лишай, язвы, кистозные образования.



Лечебные свойства золотого уса
Противораковый масляный бальзам
Показания к применению
Рецепты от целителей

ISBN 5-7654-4228-5



9 785765 442289

