



Лучшие рецепты оздоровления и омоложения

ЗОЛОТОЙ УС — «ДОМАШНИЙ ЖЕНЬШЕНЬ»



- **ВЫРАЩИВАНИЕ**
- **РЕЦЕПТЫ**
- **ЦЕЛЕБНЫЕ
СВОЙСТВА**

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

ОНИКС

УДК 615
ББК 52.81
3-80

Оригинал-макет подготовлен
издательством «Современник»

**Золотой ус — домашний женьшень: Справочник/Сост.
3-80 С.И. Михайлин, В.И. Рыженко. — М.: Издательство
Оникс, 2007. — 32 с. — (Здоровье от природы).**

ISBN 978-5-488-01394-0

Золотой ус — это уникальное лечебное растение, содержащее массу целебных свойств. В нашей книге приводятся именно те сведения, которые нужны вам. Ознакомившись с ними, вы сможете вырастить это растение, приготовить по данным рецептам нужные вам снадобья и почувствовать себя здоровым и молодым.

Желаем вам крепкого здоровья!

УДК 615
ББК 52.81

ISBN 978-5-488-01394-0

© Михайлин С.И., Рыженко В.И.,
составление, 2007
© ООО «Издательство Оникс»,
оформление обложки, 2007

ЗОЛОТОЙ УС — ДОМАШНИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

Общие сведения

Каллизия душистая или золотой ус (другие названия: Венерин волос, домашний женьшень, живой волос, каллизия, китайский ус, кукурузка, ректантера душистая и др.) как домашнее растение известна уже более века.

Родиной золотого уса считается Мексика. У нас встречается исключительно каллизия душистая, чаще всего в теплых квартирах в горшках на подоконниках, хотя может выращиваться и на дачных участках под пленкой или в открытом грунте.

Каллизия по типу побегов бывает двух видов:

- побеги первого типа — прямостоячие, мясистые стволы высотой до 2 м, минимальная высота развитого побега — 75 см; крупные листья, отходящие от стволов, имеют длину до 30 см, а ширину — до 6 см;
- побеги второго типа — горизонтальные с недоразвитыми листьями-усами, которые состоят из суставов с листовыми метелочками на концах.

Цветки каллизии розового цвета, мелкие (до 1 см в диаметре), собраны в плотные пучки, издают очень приятный свежий запах.

На подоконниках можно увидеть и каллизию изящную, листья которой не более 5—7 см длиной и 2,5—3 см шириной, сверху они бархатистые, темно-зеленые, с узкими продольными серебристо-белыми полосами по жилкам, снизу фиолетово-зеленого цвета или фиолетовые.

Каллизию можно спутать с другим растением — дихоризандрой, которая не имеет горизонтальных побегов, а красноватого оттенка листья у нее расположены на стебле в виде спирали, в то время, как листья каллизии насажены на стебель поочередно.

Требования к выращиванию в домашних условиях

1. Необходим правильный выбор местоположения растения: каллизия любит хорошо освещенные, светлые места, но без попадания на нее прямых солнечных лучей.

2. Летом растение надо выносить на несколько часов на балкон, но нельзя его оставлять на открытом солнце.

3. Лучшее место в доме — спальня, это особенно необходимо людям, страдающим бессонницей, нервными расстройствами и депрессивными состояниями.

4. Кухня с ее повышенной температурой и запахами может отрицательно повлиять на каллизию.

Подготовка грунта и посадка растения

1. Грунт должен быть плотным и состоять из дерновой земли, парникового перегноя с добавлением не менее 30% (от общего объема грунта) крупного песка и небольшого количества хорошо измельченной яичной скорлупы.

2. Способ посадки: наполнить горшок на 70—80% объема земляной смесью, обильно полить водой, сделать углубление в земле, посадить отросток растения, землю вокруг отростка осторожно уплотнить ложкой.

Размножение растения:

1. Размножают каллизию верхушками усов —

горизонтальных побегов, лучшее время — весна, но допустимо и другое время года.

2. Отросток у материнского растения берут только при длине побега не менее 12 суставов.

3. Отросток длиной в 2,5 сустава с метелочкой на конце срезают и ставят в стакан с водой, воду периодически меняют, доливая свежую, отстоявшуюся в течение суток при комнатной температуре.

4. После отрастания корней, но не ранее, чем через неделю, отросток сажают в землю, а до этого держат его на свету, но без попадания на него прямых солнечных лучей.

5. Другой способ размножения: срезать с развитого растения черенок и сразу же посадить в горшок с землей, накрыв его стеклянной банкой или прозрачным полиэтиленовым пакетом не менее, чем на 3 дня, и поставить на светлое место.

6. Поливы черенка:

- в первую неделю — обильные поливы водой для укоренения растения;
- затем в прохладное время года — через день, летом — ежедневно и понемногу.

7. В открытый грунт на дачном участке высаживают боковые побеги золотого уса, делая при этом опору для ствола. Можно сажать и отростки с корнями, выращенными в стакане с водой.

Эти посадки делают в середине весны и в хорошо удобренную минеральными удобрениями землю.

8. Для получения большего количества горизонтальных побегов на стебле, метелочки с усом срезают сразу после того, как они образуются. Это при-

водит к увеличению числа горизонтальных побегов, которые можно использовать в качестве отростков.

Поливы и подкормки каллизии

1. Обильный полив требуется только при посадке растения.

2. Во время вегетации поливы должны быть умеренными, особенно в зимнее время (1 раз в 2—3 дня), но надо следить за тем, чтобы земля не пересыхала.

3. Летом — поливы ежедневные, но понемногу.

4. Время от времени необходимо опрыскивание листьев золотого уса водой, особенно часто это требуется делать летом.

5. Удобряют каллизию измельченной яичной скорлупой или специальной комплексной смесью для комнатных растений. Сигналами для подкормки являются приобретение листьями коричневого цвета и увядание их кончиков,

6. В качестве минерального удобрения применяется молоко комнатной температуры, разведенное отстоявшейся водой в соотношении 1:4. Этой же смесью время от времени протирают листья и горизонтальные побеги золотого уса ватным тампоном.

7. Еженедельно или 1 раз в полмесяца требуется рыхление верхнего слоя почвы для притока свежего воздуха к корням растения.

8. Для лечения золотым усом необходимо посадить не менее трех растений, с которых надо будет в лечебных целях поочередно срезать разные его части: кусочки стебля, листья, усы.

Правила сбора и хранения лекарственного сырья

1. Следует помнить, что не вовремя собранное

сырье и неправильное его хранение могут стать причиной неприятностей, связанных с возможностью отравления.

2. Растения, собранные вблизи автомобильных, железных дорог, промышленных предприятий (а есть дачные участки, примыкающие к ним), могут содержать в себе радиоактивные соединения, соли тяжелых металлов, ядовитые вещества.

3. Целебные свойства золотого уса зависят и от его возраста.

Здесь необходимо соблюдение двух условий:

- горизонтальные побеги надо срезать только тогда, когда они достигнут длины не менее 10 полноценных суставов;

- цвет этих побегов должен быть непременно фиолетовым.

4. Растение непригодно для применения в лечебных или профилактических целях, если даже отростки достигли нужной длины, а цвет их остается зеленым, так как в нем еще не выработался целебный фермент (это случается при недостатке растению солнечного света во время его вегетации).

5. Для подготовки лечебного средства (настоя, отвара, настойки и т. д.) из листьев каллизии, их следует сорвать и предварительно выдержать 5 дня в холодильнике, после чего удалить поврежденные места.

6. Для использования в качестве целебного средства ствола или усов каллизии, их снимают с растения, завертывают в полиэтиленовый пакет и кладут в холодильник на выдержку (2 недели) при

температуре +2—4° С. Только после выдержки эти части растения пригодны для использования.

7. Хранить сорванную каллизию можно двояко:

- листья и ствол растения можно завернуть во влажную салфетку и положить в темное место, например, в кухонный буфет; салфетку надо периодически менять или смачивать водой;

- листья можно крупно порезать, плотно закрыть крышкой в стеклянной банке и поставить в холодильник, но не более, чем на неделю.

8. Самый удобный способ хранения — в виде выжатого сока растения: он целебен и применяется для приготовления лекарственных препаратов.

Для этого свежие листья и ствол измельчают, отжимают через марлю в стеклянную банку сок, плотно закрывают крышкой и хранят в прохладном месте до 2-х месяцев. После 2-х месячного хранения сок использовать не рекомендуется, его прием может привести к отравлению организма.

9. Поврежденные части растения также могут привести к отравлению.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ-АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ЗОЛОТОГО УСА

1. Содержание в соке золотого уса биологически активного вещества кварцетина позволяет применять его при заболеваниях суставов, почек, при нарушении работы сердечно-сосудистой системы, при лечении онкологических заболеваний. Это ве-

щество предотвращает развитие опухолей в организме.

2. Другое вещество — кемпферол останавливает воспалительные процессы, укрепляет капилляры, способствует нормализации работы мочевыделительной системы.

3. Благодаря группе стероидов (витамины группы Д, желчные кислоты, стероидные гормоны), содержащихся в соке каллизии, последняя используется при нарушении обмена веществ, лечении заболеваний эндокринной системы, а также простатита, аденомы простаты.

4. Бета-ситостирол содержащийся в соке каллизии в большом количестве, способствует обновлению клеток мышечных тканей, укреплению и очищению стенок кровеносных сосудов, снижению уровня холестерина в крови.

5. Витамин С повышает иммунитет и сопротивляемость организма разным недугам, положительно влияет на нервную систему.

6. Витамины группы В (B_2 , B_{12}) необходимы для регенерации кожного покрова, а также нормализации, и поддержания обмена веществ в организме.

7. Никотиновая кислота (витамин РР), имеющаяся в соке и побегах золотого уса, снимает аллергические реакции.

8. Однако, эти и другие вещества при их высокой концентрации, попадая в организм, способны причинить вред, из них вырабатывается гемотоксин; передозировка которого приводит к ухудшению состояния здоровья человека. Поэтому необхо-

димо строго соблюдать дозировку, указанную в рецепте.

9. Витамины и минералы, содержащиеся в соке золотого уса (железо, медь, никель, хром) при их переизбытке могут нанести существенный вред,

10. Содержащиеся в соке ядовитые органические соединения — алкалоиды способны оказывать сильное воздействие на центральную нервную систему и клетки головного мозга, поэтому их передозировка может привести к тяжелым последствиям, например, параличу дыхательных путей и нарушению работы сердца.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ В ПРИМЕНЕНИИ ЗОЛОТОГО УСА

Передозировки

1. По мнению доктора медицинских наук, профессора, члена-корреспондента Российской академии естествознания и Российской экологической академии Ю.Ю. Елисеева «...любое лекарство при неправильном и неосторожном применении может нанести большой вред». Так, флавоноиды, содержащиеся в соке каллизии, достаточно токсичны, и при увеличении дозы настойки золотого уса можно не только вылечить, но и усугубить заболевание.

2. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) при их избытке вызывают гиперавитаминозы и ухудшение состояния здоровья, а при избытке водорастворимых витаминов (С, В, Р, РР и др.) могут возникнуть аллергия, дисфункция почек, раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта.

3. При превышении дозы или длительном применении препаратов из каллизии могут возникнуть побочные эффекты, поэтому перед началом лечения необходимо посоветоваться с врачом, особенно о дозировках и продолжительности курса лечения.

4. Золотой ус обладает выраженным заживляющим, иммуностимулирующим и общеукрепляющим действием, но вылечить любое заболевание он не может.

5. Надо помнить, что части растения, из которых готовятся лечебные препараты (настой, отвар и т. д.), необходимо предварительно выдержать в холодильнике в полиэтиленовом пакете в течение 2 недель.

6. При приеме внутрь препаратов из золотого уса больше недели в организме может накопиться излишнее количество активных веществ, то есть наступит передозировка, и лекарство начнет оказывать токсическое действие (симптомы: головные боли, отечность горла, нарушение глотания, нервозность, потливость и др.),

Необходимые рекомендации

при самостоятельном лечении

1. Нельзя принимать лекарства больше и чаще, чем это обозначено в рецепте.

2. Перед хирургической операцией необходимо прекратить прием золотого уса, а врача поставить об этом в известность.

3. Стебли (фиолетовые усы) каллизии можно использовать только для наружного применения, прием их внутрь может вызвать сильное отравление.

4. Нельзя накладывать на раны, ожоги, язвы, экземы листья золотого уса или кашлицу из них во избежание сильной аллергической реакции.

5. Курс лечения золотым усом онкологических больных (когда дозы увеличены) не должен превышать трех недель.

6. Для лечения ребенка нельзя применять препараты из золотого уса (даже наружно!) без консультации врача.

7. При снижении внимания, появлении сонливости прием препаратов золотого уса надо перенести на вечернее время (перед сном).

8. Прием сока или настойки золотого уса лучше сочетать с приемом пищи или обильным питьем, чтобы не раздражать стенки желудка.

9. При хранении готовых лекарственных препаратов из золотого уса недопустимо попадание на них прямых солнечных лучей, а также недопустим их перегрев, переохлаждение или замерзание: при этом утрачиваются их целебные свойства.

10. Если в результате приема лекарственных средств из золотого уса появились возбужденность, нервозность, головокружение, головная боль, кашель, кожный зуд, крапивница, нарушение дыхания и сна, отеки, обмороки, потливость, потеря или усиление аппетита, расстройство пищеварения, спутанность сознания, сильное сердцебиение, сыпь, тошнота и рвота, усталость и сонливость, увеличение щитовидной железы, шум в ушах, обязательно обращайтесь к врачу.

Предостережения при лечении препаратами из золотого уса

1. Биологически активные вещества, содержащиеся в соке золотого уса, способны оказать положительное воздействие на организм человека, но в то же время самолечение препаратами каллизии может нанести непоправимый ущерб, и в первую очередь может проявиться аллергия на это растение.

2. Симптомы аллергии: кожная сыпь, кожный зуд, общая слабость, сонливость, чрезмерная раздражительность.

3. Противопоказания к применению лечебных средств, приготовленных на основе золотого уса:

- заболевания печени;
- сезонные аллергии;
- любые тяжелые заболевания;
- обострение любого хронического заболевания.

4. Недопустимо путать каллизию душистую с другими похожими растениями, об этом надо помнить, приступая к лечению «домашним женьшенем». Всего насчитывается 12 видов этого растения.

5. Нельзя использовать незрелые побеги, пока они не вырастут до 10 суставов и не приобретут кориичневый цвет с фиолетовым оттенком.

6. Необходимо строго следить за сроками хранения готовых препаратов из золотого уса. Использование просроченных лекарств может привести к отравлениям.

7. Побочные эффекты при приеме препаратов на основе золотого уса: головокружение, головная боль, сонливость, тошнота.

8. При длительном приеме отвара или настоя каллизии внутрь могут повредиться голосовые связки или осипнуть голос.

9. Самая большая опасность — передозировка лекарственного средства из золотого уса.

10. При появлении признаков отравления необходимо прекратить прием препаратов из каллизии, пить в большом количестве жидкости (кипяченую воду с содой, молоко, чай, овощные соки, ягодные и фруктовые компоты), принимать слабительные средства и очистительные клизмы.

11. Факторы, повышающие риск отравления препаратами, приготовленными из золотого уса, особенно из его стебля:

- табакокурение и употребление алкоголя;
- одновременный прием химических лекарственных препаратов;
- совмещение приема препаратов на основе каллизии со строгой диетой или голоданием;
- употребление в пищу жареных, жирных и острых блюд, мясной пищи, приготовленных на сливочном масле; предпочтительны рыба, овощи, каши на растительном масле.

12. Свойства золотого уса до конца еще не изучены, поэтому от него можно ожидать массу любых сюрпризов, в том числе и неприятных.

НЕКОТОРЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ИЗ ЗОЛОТОГО УСА (с комментариями к ним доктора Ю.Ю. Елисеева)

В этом разделе приведены отдельные широко известные лечебные рецепты на препараты из различных частей каллизии душистой с комментариями доктора медицинских наук Ю.Ю. Елисеева об опасностях передозировки и накоплении в организме токсичных веществ.

Сахарный диабет, панкреатит, воспаление ЖКТ

Измельченный лист золотого уса залить 1 л кипятка в стеклянной банке, укутать, настоять 1 сутки, процедить и пить 4 раза в день по 50 г в теплом виде за 40 минут до еды.

Рецепт достаточно безопасен, но прием за 40 мин до еды может вызвать раздражение слизистой у отдельных больных. Поэтому в начале лечения лучше принимать препарат непосредственно перед приемом пищи и только при отсутствии раздражения можно перейти на предлагаемый режим приема.

Бронхиальная астма

100—150 г измельченных побегов (без верхушек, которые можно использовать для размножения) золотого уса залить в стеклянной или керамической (посуде) 1,5 л 40% раствора этилового спирта, настоять в темном месте 10—14 дней, периодически взбалтывая, полученную настойку сиреневого цвета хранить в темном прохладном месте, принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 45 мин до еды.

При первичном приеме

- первые 3—4 дня пить по 1/2 ч. л. на 50 г остывшего кипятка;
- потом — по 1 ч. л.;
- начиная со 2-й недели — по 1 десертной л.

Настойку можно пить постоянно.

Рецепт действенный, но необходимо строго установить длительность курса лечения. Лучше всего — не более 10 дней, во избежание развития аллергической реакции, угнетения функции кроветворения.

Туберкулез

Свежесобранные большие боковые побеги (не менее 50—70 см длиной) и крупные нижние листья золотого уса пропустить через мясорубку и растереть в керамической посуде. Полученную кашицу смешать с медом (1:1), настоять 1 сутки и принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды 3—4 раза в день, не отменяя основного медикаментозного лечения, назначенного лечащим врачом.

В период обострения болезни каллизию принимать не следует. Рецепт совершенно безопасен, если не вызывает раздражения желудка.

Аденома предстательной железы

1 ст. л. натертого корня лопуха большого залить 2 стаканами воды, кипятить 3 мин, настоять 3—4 часа, процедить, добавить 1 ч. л. сока золотого уса и пить по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 21 день.

Слишком длинный курс лечения. Необходимо разбить его на несколько частей.

Аритмия

Выжать сок из 2—3 листьев каллизии, смешать его с 3 ст. л. лимонного сока и 250—300 г меда, размешать и принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 40 мин до еды в течение 10 дней.

Уменьшить длительность курса лечения. Во избежание раздражения слизистой желудка смесь необходимо запивать водой. Требуется консультация кардиолога.

Атеросклероз

35 измельченных суставчиков каллизии залить 1,5 л 70° спирта, в темной стеклянной посуде, настоять 2 недели в темном прохладном месте, перед употреблением 1 десертную л. настойки смешать с 1 ст. л. подсолнечного нерафинированного масла, взболтать и сразу же выпить.

Принимать 3 раза в день за 20 мин до еды (перед приемом 2 часа ничего не есть).

Схема лечения: 10 дней — прием препарата, 5 дней — перерыв; 10 дней — прием, 10 дней — перерыв; 10 дней — прием.

Не рекомендуется использовать суставчики растения для внутреннего применения. Необходима замена их на другие части растения. При заболеваниях желчного пузыря, желчевыводящих протоков и поджелудочной железы применять не рекомендуется.

Цирроз печени

1 ст. л. смеси травы хвоща полевого, зверобоя продырявленного, корня цикория, травы тысячелистника обыкновенного и листьев золотого уса (2:2:2:1:1) залить 1,5 стаканами воды, довести до ки-

пения, кипятить 10 мин. на слабом огне, процедить и выпить 1/2 стакана отвара в течение дня.

Не нужно кипятить препараты из золотого уса, растение теряет целебные свойства при термической обработке. Можно добавить сок или настойку каллизи в готовый препарат перед самым употреблением. Необходимо обязательно установить срок курса лечения.

Тромбофлебит

2 ч. л. настойки календулы и 1 ч. л. настойки золотого уса развести в 1 стакане холодной воды и на пораженные участки ног при сильных болях накладывать компресс в виде смоченной раствором марли, сложенной в 2—4 слоя.

Настойку золотого уса принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней при варикозном расширении вен. Через 7 дней перерыва провести повторный курс лечения.

Рецепт будет эффективен при воспалении стенок вен. Узлы и деформацию стенок он не устраняет. При лечении необходимо уменьшить разрыв между приемом пищи и лекарства.

Геморрой

1 десертную л. настоя золотого уса пить 2 раза в день за 40 мин до еды в течение 10 дней или 1 ч. л. настойки 2 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней.

Допустимо. Можно чередовать с наружным применением. Внутрь препарат можно принимать и в острый период,

Повышение артериального давления

1/2 ч. л. настойки боярышника и 1/2 ч. л. настойки золотого уса смешать и пить за 1 час до еды

1 раз в день (лучше утром) в течение 7 дней. После 7-дневного перерыва курс лечения повторить.

Допустимо. Эффективность такого лечения будет больше у больных с сердечной недостаточностью или стенокардией.

Гипотония

30 капель настойки лимонного сока смешать с 1/2 ч. л. настойки золотого уса и пить 1—2 раза в день за 1 час до еды в течение 10—14 дней в зависимости от состояния здоровья.

Не рекомендуется принимать на ночь или при занятиях деятельностью, требующей концентрации внимания. Необходимо тщательно контролировать общее состояние.

Грибковые заболевания кожи

Смесь 1 ст. л. золотого уса и 100 г меда нанести на марлю и прикладывать к зудящему месту для снятия зуда.

Применять с осторожностью. Возможно развитие аллергической реакции или просто сильного раздражения за счет прилива крови.

НЕКОТОРЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ТРАВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗОЛОТОГО УСА

Высокая температура

По 1/2 стакана плодов малины, смородины и шиповника залить кипятком в эмалированной кастрюле, добавить 1 ст. л. меда, настоять 15 мин, проце-

дить, добавить 2 ст. л. сока золотого уса и пить 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

Сильные боли в желудке

По 1 ст. л. цветов ромашки, золотого уса и тысячелистника заварить в 1 стакане кипятка и пить как чай. На область желудка положить грелку.

Маточные кровотечения, кровохарканье

Чай из смеси цветков тысячелистника и листьев золотого уса пить по 3 стакана в день.

Начинающаяся стадия воспаления слепой кишки

Сок золотого уса смешать с полынной настойкой на спирту, пить по 20 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день (утром и вечером).

Продолжительный понос

1 ст. л. смеси травы зверобоя, тысячелистника, листьев золотого уса (1:1:1) заварить в 1 стакане кипятка как чай и пить в горячем виде.

Воспалительные заболевания

Взять по 30 г березовых почек и листьев золотого уса, залить 1 л 70° спирта, настоять и пить 3 раза в день по 15—20 капель на 1 ст. л. воды.

Болезненное выделение мочи

Заварить чай из напара смеси листьев золотого уса, трав хвоща полевого и цветков ромашки аптечной (1:1:1) и пить по 3 стакана в день.

Желтуха

Весной и летом: 5 ст. л. свежего сока золотого уса и 2 ст. л. сока из молодых побегов или веток хмеля обыкновенного залить 1 стаканом горячей воды, размешать и в теплом виде выпить за день.

Зимой: вместо сока хмеля берут 2 ст. л. протертых шишек, парят их всю ночь в смеси молока с водой, выпивают напар за день.

Бессонница при нервных и легочных заболеваниях, гастриты, глисты

Приготовить настойку: 1 весовую часть шишек хмеля, 2 весовые части листьев золотого уса настоять в 4 частях спирта.

Пить по 5—7 капель настойки на кусочке сахара или с 1 ч. л. воды 2 раза в день (перед обедом и перед сном).

Кожные заболевания, чирьи, фурункулез, сыпь, золотуха, рахит

50—60 г корня лопуха залить 1 л воды, отварить, добавить 1 ст. л. сока золотого уса и принимать внутрь (дозу согласовать с врачом).

Выпадение волос, болезни кожи головы

4 ст. л. измельченной травы череды трехраздельной залить 1 л кипятка, парить всю ночь (напар) или кипятить 10 мин (отвар), процедить, добавить 5 ст. л. сока золотого уса и пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Аллергическая сыпь,

крапивница, фурункулез, экзема, золотуха

1 ст. л. сухих или свежих цветков глухой крапивы (яснотки) залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 мин, процедить, добавить 5 ст. л. сока золотого уса и пить в теплом виде по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день. Хорошее кровоочистительное средство.

Бессонница

50 г семян укропа кипятить 15—20 мин на сла-

бом огне в 1/2 л кагора или портвейна, укутать, настоять 1 час, процедить, отжать, добавить 5 ст. л. сока золотого уса и пить по 50—60 г перед сном.

Народное средство. Безвредно. Обеспечивает хороший сон.

1 часть измельченных шишек хмеля залить 4 частями водки, настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать, добавить 4 ч. л. сока золотого уса и пить по 5 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день до еды, третий раз — пить на ночь.

Болезни селезенки

1 ч. л. травы полыни залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять 30-40 мин, процедить, добавить 4 ч. л. сока золотого уса и пить как чай с медом или сахаром по 1/4 стакана 5 раза в день за 30 мин до еды.

Воспаление легких, бронхиты, плевриты

Смесь листьев мать-и-мачехи, цветков бузины черной и травы спорыша (всего по 5 г) залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить, добавить 3 ч. л. сока золотого уса и пить 3 раза в день по 1/3 стакана.

Бронхиальная астма, коклюш, бронхоэктазия

4 ч. л. смеси сосновых почек, листьев подорожника и листьев мать-и-мачехи (1:1:1) залить 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа, кипятить 5 мин, процедить, добавить 7 ст. л. сока золотого уса и пить 1 стакан в течение дня в 3 приема.

Острый и хронический бронхиты

2 ст. л. измельченной смеси листьев мать-и-мачехи, травы душицы и ромашки аптечной (2:1:2) залить 1/2 л кипятка, укутать, настоять 5—6 часов,

процедить, добавить 3 ч. л. сока золотого уса и пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Перхоть, кожный зуд головы, выпадение волос

Натереть на терке небольшую очищенную головку лука, добавить в кашу 6 ст. л. сока золотого уса, завернуть эту смесь в марлю (2—3 слоя) и втирать в кожу головы. Через несколько часов промыть и сполоснуть голову, при этом желательно покороче остричься. После нескольких процедур исчезнет перхоть, пропадет зуд, волосы укрепятся, станут эластичными и мягкими.

В 1 л воды кипятить 15 мин 4 ст. л. смеси коры ивы (20 г), корня лопуха (20 г), остудить, процедить, добавить 3 ч. л. сока золотого уса и втирать в кожу головы.

Противогеморроидальный сбор

8 г смеси листьев крапивы двудомной и коры крушины (1:1) залить 1 л кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, укутать, настоять 30 мин, процедить, добавить 4 ст. л. сока золотого уса и пить по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях без шипек.

2 ч. л. сухой травы горца почечуйного залить 1/2 л воды, кипятить 15 мин на слабом огне, укутать, настоять 2 часа, процедить, добавить 7 ст. л. сока золотого уса и пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды как мочегонное, нежное слабительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство.

Головная боль

В хорошую заварку из зеленого или черного чая в заварном чайнике добавить щепотку мяты и 5 ст. л.

сока золотого уса и выпить чашку такого чая. Через 15—20 мин головная боль проходит.

Простуда и промерзание

В четвертинку водки насыпать траву полыни горькой, настоять 21 день в темном месте, процедить, добавить 6 ст. л. сока золотого уса и пить не более 2—3 дней по 20 г 1 раз в день.

Ревматизм, грипп, простудные заболевания

2 ст. л. смеси плодов малины и листьев мать-и-мачехи (1:1) залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5—10 мин, процедить, добавить 6 ст. л. сока золотого уса и пить горячим на ночь по 1—2 чашки.

Начальная стадия диабета

1 ст. л. сухих листьев черники залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30—40 мин, процедить, добавить 6 ст. л. сока золотого уса и пить по 1 стакану 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками.

Хронические запоры

1 ч. л. льняного семени залить 1 стаканом кипятка, настоять 4—5 часов, добавить 5 ст. л. сока золотого уса и выпить этот настой вечером, перед сном, вместе с семенами.

Наличие камней в желчном пузыре

Несколько головок свеклы очистить, вымыть, измельчить, варить до загустевшего отвара, пока он не станет как сироп, добавить 8 ст. л. сока золотого уса и пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. В народе считается, что от такого сиропа камни в желчном пузыре растворяются постепенно и относительно безболезненно.

Средство от желчных и почечных камней

1/2 — 1 стакан сока квашеной капусты в смеси с 2 ст. л. сока золотого уса пить 3 раза в день до еды в течение 1,5—2 месяцев.

1 ст. л. семян моркови залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 12 часов, процедить, добавить 5 ст. л. сока золотого уса и пить теплым по 1/2 стакана 5—6 раз в день до еды.

3 ч. л. свежей травы спорыша залить 2 стаканами кипятка, укутать потеплее, настоять 4 часа, процедить, добавить 4 ст. л. сока золотого уса и пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Можно пить (обязательно натошак!) 3 раза в день по 1 стакану смеси березового сока и сока золотого уса. Такой сок гонит камни и песок из почек и мочевого пузыря.

Примечания.

1. За пределами этого раздела осталось неисчислимое количество рецептов из-за их неполноценности. Во многих из них часто отсутствуют те или иные указания, а именно не указаны:

- соотношение ингредиентов;
- время настаивания;
- длительность курса лечения;
- время приема (до еды, после еды и т. д.).

2. Кроме того, при подготовке многих лечебных средств из отдельных частей золотого уса предполагается кипячение (особенно отваров). Однако, некоторые ученые (Ю.Ю. Елисеев) утверждают, что золотой ус теряет свои целебные свойства при кипячении и сушке.

Не рекомендуется также принимать внутрь препараты, приготовленные из ствола или суставчиков золотого уса, их желательно использовать только для наружного применения.

3. При пользовании такими рецептами необходима предварительная и подробная консультация лечащего врача, потому что излишнее накопление в организме биологически активных веществ золотого уса может привести к неприятным последствиям.

ЗОЛОТОЙ УС В КОСМЕТИКЕ

Сухая кожа

1 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. глицерина, по 50 мл гидроокиси магния и спиртовой настойки ромашки тщательно перемешать, вылить в чистую баночку и хранить в холодильнике. Перед употреблением взбалтывать.

В 1 стакан кипяченой воды положить 1 ст. л. растертой земляники, 1 ст. л. растертых листьев золотого уса, размешать, процедить через марлю, добавить 1/2 ч. л. глицерина.

Раздраженная кожа

1/2 кг картофельного крахмала или густого отвара овсяных хлопьев, 1 ст. л. хвойного экстракта и 7 ст. л. сока золотого уса размешать и втирать во влажную кожу после ванны.

Увядающая и уставшая кожа с расширенными порами

Натереть на терке 1 свежий огурец, добавить 1 ч. л. сока золотого уса, перемешать, кашицу наложить на льняную салфетку и прикрыть ею лицо.

Взбить белок одного яйца, влить в него 2 ст. л. свежего огуречного сока, перемешать, нанести смесь на лицо.

Жирная, бледная, увядающая кожа

Одну свежую морковь потереть на терке, добавить несколько капель сока золотого уса, перемешать, кашицу нанести на кожу лица.

Увядающая кожа, морщины

Несколько вареных горошин растолочь, смешать с 2 ч. л. свежих сливок, добавить несколько капель сока золотого уса, перемешать, нанести на лицо и шею. Маска разглаживает и освежает кожу.

Увлажняюще-питательная маска перед сном

Натереть свежее яблоко, смешать с соком золотого уса и накладывать на лоб и щеки дважды в неделю. Потом вымыть лицо теплой водой с мылом и нанести увлажняющий крем. Жирный питательный крем вбивается только под глаза.

Раздраженная или воспаленная кожа

По 1 ч. л. травы зверобоя, мяты, цветков ромашки, липового цвета залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить, добавить 2 ст. л. водки, 1 ст. л. цветочного одеколона (или 1 ч. л. глицерина) и 2 ч. л. сока золотого уса. Компресс с этим настоем эффективен как средство, предотвращающее старение: придает коже здоровый вид, питает, делает ее бархатистой.

Красные прожилки на коже лица

2 ст. л. измельченной травы петрушки огородной залить 2/3 стакана кипятка, настоять 20 мин в теплом месте. Потом настой довести до кипения, процедить, немного остудить, добавить столько же

молока и 1 ст. л. сока золотого уса. Сложенную вдвое полоску из хлопчатобумажной ткани смочить в теплом настое и наложить на лицо: центр полоски — на подбородок, концы ее — на щеки, держать 10 мин. Делать не реже 3 раз в неделю, но и не более 5 раз.

Компресс оздоравливает, омолаживает, тонизирует кожу, избавляет от красных прожилок.

Потеря кожей упругости и появление морщин

1 ст. л. йогурта (без добавок), 1 ст. л. меда (не сахаренного) тщательно перемешать, добавить 1 ст. л. лимонного сока и сока золотого уса, смесь охладить, нанести на хлопчатобумажную ткань с отверстиями для глаз, наложить на лицо (немного прижав) и оставить на 10 мин. Затем остатки компресса смыть с лица и ополоснуть его холодной водой с лимонным соком.

Этот холодный компресс помогает приобрести упругость кожи и предотвращает появление морщин.

Содержание

Золотой ус — домашний женьшень	3
Действующие биологически-активные вещества, входящие в состав золотого уса	8
Предостережения в применении золотого уса . . .	10
Некоторые лечебные препараты из золотого уса	15
Некоторые лечебные препараты из лекарственных растений и трав с использованием золотого уса	19
Золотой ус в косметике	26