

Д. Б. Абрамов

Совместимость золотого уса с продуктами питания



Дмитрий Борисович Абрамов

Совместимость золотого уса с продуктами питания

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181259

Аннотация

Важным фактором, как в лечении, так и в профилактике болезней является питание. Древние говорили: «Мы – то, что мы едим». Это тем более верно в наше время, когда продукты становятся порой опасными для жизни. В данной книге приведен подробный перечень продуктов, с которыми употребление золотого уса возможно, и продуктов, с которыми его употреблять категорически запрещается. Стоит отметить, что в данной книге центральное место уделено именно системе питания, поскольку только полноценная пища может как обеспечить выздоровление организма, так и предотвратить болезнь.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Влияние условий выращивания золотого уса на сочетаемость с другими веществами	7
Глава 2. Совместимость золотого уса с продуктами питания по биохимическому составу	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дмитрий Абрамов

Совместимость золотого уса с продуктами питания

Введение

Существует множество лекарственных растений, с помощью которых можно избавиться от болезней. Вместе с тем, каждое из этих растений обладает своим уникальным биохимическим составом и, естественно, влияет на организм по-своему. В процессе лечения предусматривается сбалансированное питание, организму необходимы силы для борьбы с болезнью и для поддержания жизненно важных функций. Однако следует заметить, что многие народные лекарственные средства, в том числе представители флоры, часто не совместимы с теми или иными продуктами питания. Примером тому является каллизия душистая, или золотой ус. В данной книге приведен подробный перечень продуктов, с которыми употребление золотого уса возможно, и продуктов, с которыми его употреблять категорически запрещается. В частности, организм может пострадать из-за несовместимости при одновременном употреблении золотого уса с мясом, а также со свекольным и морковным соками.

В наши дни проблема лечения болезней стоит на совершенно новой ступени развития. Для лечения того или иного заболевания активно используются не только химические препараты, но и практикуются народные средства и методы исцеления. К сожалению, во многих народных рецептах часто приводятся простонародные (обиходные) названия болезней, неточно отражающие истинную картину заболевания. В связи с этим происходит путаница, и нередко лечат совершенно другой орган или иное заболевание. Поэтому в разделе с описанием болезней помещен краткий словарь народных названий недугов с указанием того, какую болезнь это название подразумевает. Помните, что важно не только само лечение, но и профилактика заболеваний. Всегда лучше предупредить болезнь, нежели лечить ее.

Важным фактором, как в лечении, так и в профилактике болезней является питание. Древние говорили: «Мы – то, что мы едим». Это тем более верно в наше время, когда продукты становятся порой опасными для жизни. Меняется генетический код тех или иных продуктов. При их выращивании используются пестициды, которые уничтожают не столько вредных насекомых, уже выработавших иммунитет к ядам, сколько наше здоровье. И в конечном итоге ослабляется сам род человеческий.

Стоит отметить, что в данной книге центральное место уделено именно системе питания, поскольку только полноценная пища может как обеспечить выздоровление организ-

ма, так и предотвратить болезнь.

Глава 1. Влияние условий выращивания золотого уса на сочетаемость с другими веществами

Условия произрастания или выращивания золотого уса объективно влияют на свойства растения и, соответственно, на сочетаемость его с другими веществами. Рассмотрим подробнее, какие обстоятельства окружающей среды влияют на каллизию душистую, чтобы понять внутренние связи, возникающие между данной лекарственной культурой и продуктами питания, которые в значительной мере также представляют собой вещества растительного происхождения, выработке которых аналогичным образом способствуют определенные внешние условия и обстоятельства.

В России золотой ус является комнатным растением, т. е. вы можете легко вырастить его у себя на подоконнике в горшочке. В эпоху крупных научных открытий и классификации разнообразных представителей флоры золотому усу было присвоено название *Spironema fragraris*. Но на Земле существовало множество и других названий этого растения, причем как научных, так и народных, которых было гораздо больше. Например, в XX веке каллизия душистая получила

название *Rectanthera fragrans*. Таким образом, в медицине, причем не только в народной, у золотого уса осталось два названия: «каллизия душистая» и «ректантера душистая». Подобная путаница в названиях связана в первую очередь с тем, что перевод с латинского на русский осуществляли в разное время, и более старое название уже прижилось в употреблении. Несмотря на уникальные лечебные свойства золотого уса, на территории нашей страны он нашел свое применение в медицине сравнительно недавно. Это, безусловно, связано с тем, что долгое время на территории всего постсоветского пространства мало практиковалось лечение народными средствами. Естественно, что в разных областях России золотой ус называли по-разному: китайским усом, японским усом, домашним женьшенем (это в основном касается областей Дальнего Востока). Такие названия золотой ус получил из-за уникальных физических свойств. Препаратами из золотого уса можно вылечить практически все известные болезни подобно женьшеню. Известно, что листья уса растягиваются, а не рвутся, как у многих других растений. Внешне золотой ус напоминает кукурузу, хотя это сходство проявляется только на самой ранней стадии. Со временем, когда разовьются все органы растения, сходство пропадает. По классификации золотой ус относится к многолетним травянистым растениям семейства коммелиновых. Данный вид насчитывает еще около 500 разновидностей. Золотой ус завезен из Южной Америки. Именно там, в областях субтро-

пического пояса, и по сей день можно встретить каллизию в диком виде. Следует отметить, что практически все известные нам комнатные растения происходят родом из Южной Америки. Естественно, что местное население знает о лечебных свойствах золотого уса и с давних пор использует их на практике. В частности, для лечения циститов, ран и язв.

Как и любое другое растение, золотой ус состоит из корня, стебля и листьев. Корень можно условно разделить на три основные части – всасывающую, растущую и проводящую. Всасывающая часть представляет собой множество тонких волосков, при помощи которых растение потребляет из почвы все необходимые ему полезные вещества. Стебель в отличие от его листьев хрупкий. Его необходимо укреплять подпорками и подвязками, так как множество усиков создает большую нагрузку. Листья плотно прилегают к стеблю и не имеют черешков. Поверхность листа покрыта специальной пленкой, которая помогает предотвратить высыхание всего растения и очень хорошо проводит свет. На поверхности листа, как и на коже человека, находятся специальные поры, устьица, они позволяют растению дышать и выводят излишки влаги, что особенно важно в тропической зоне.

Для выращивания золотого уса в домашних условиях не требуется специальных навыков и знаний, существует лишь два важных момента: это почва и место для посадки.

Естественно, что в идеале золотой ус должен расти на почвах, соответствующих его происхождению. Но это малове-

роятно, так как привезти почву из Мексики очень сложная, практически невыполнимая задача. Однако можно заменить почву родины на аналогичную по составу. Естественно, что каждое растение (и золотой ус не исключение) чувствует себя хорошо и растет только на той почве, к которой привыкло. Для того чтобы создать растению такие условия, необходимо знать хотя бы примерный состав грунта на его родине. Из-за климатических условий нашей страны выращивание золотого уса возможно только в тепличных и домашних условиях, в открытом грунте растение погибнет. Нельзя допускать скученности растений, это приводит к болезням и развитию вредителей. Как правило, для размещения комнатных цветов используют подоконники. Здесь важно учитывать то, что цветы не должны располагаться слишком близко к стеклу, даже если у вас пластиковые окна и двойной стеклопакет. В зимнее время из-за морозов растение может получить термический ожог от стекла, а в летнее (да и в зимнее тоже) – слишком большую порцию света и ультрафиолетового излучения. Важно также следить за тем, чтобы каждая часть растения получала необходимое количество солнечного света, и время от времени следует поворачивать его к солнцу разными сторонами. Другим способом размещения комнатных растений в квартире являются столики, выполняющие декоративную и практическую функции. В частности, это неплохое украшение для дома и подставка для цветов (и не только для них). Стены квартиры тоже могут использовать-

ся для размещения горшочков с золотым усом. При размещении золотого уса необходимо помнить, что он не выносит прямого солнечного света и затемненных участков комнаты. Естественно, что молодые растения требуют повышенного внимания и ухода, так как они еще слабы и не могут в полной мере противостоять внешним условиям. Поэтому целесообразно первые 2 – 3 месяца выращивать культуру в теплице. Интересно, что экземпляры, выращиваемые в более холодных условиях, лучше переносят переезд и перемену температурного режима. Возможно, это связано с тем, что растение закалилось в холодном месте. Правда, это вовсе не значит, что нужно перетаскивать все растения из тепла на холод. Так как золотой ус относится к числу теплолюбивых культур (ведь в тропических странах практически постоянно высокая температура и влажность), то он прекрасно растет и развивается в освещенных комнатах с обычным микроклиматом, но гибнет от прямого солнечного света. В связи с тем, что на территории нашей страны погода меняется очень часто и разница между дневной и ночной температурой велика, а пасмурные дни чередуются с солнечными, к сожалению, и растения чувствуют себя плохо и хуже растут. Этого можно избежать, если установить для домашнего цветника электроосвещение, например люминесцентные лампы (дневного света), которые обеспечивают ровный и мягкий свет. Замечено, что даже в комнатах с плохой инсоляцией при использовании источников дополнительного освещения

растения чувствуют себя прекрасно. Для того чтобы золотой ус получил только необходимый ему свет и не получил ожог, лампы необходимо правильно установить. Слишком маленькое расстояние от источника света до листьев крайне нежелательно, так как порция света оказывается чрезмерной. Слишком большое расстояние нецелесообразно, так как эффективность использования лампы при этом снижается. Оптимальным будет удаление 50 см, а для более теплолюбивых растений, к каким относится и золотой ус, его можно сократить до 40—45 см. В связи с тем, что родиной золотого уса являются территории со значительной влажностью, ему для полноценного развития необходимы большое количество воды при поливе и высокая концентрация влаги в воздухе. Температурный режим должен поддерживаться в пределах 20 °С, хотя согласно правилам в зимний период в комнате должно быть не ниже +22 °С. Для того чтобы поддерживать такие условия, необходимы электрические обогреватели, батареи и т. п. В то же время важно помнить, что обогревательные приборы потребляют значительное количество кислорода, и их неправильная эксплуатация может привести к пожару.

Не рекомендуется размещать растение в спальнях, так как по ночам оно потребляет не углекислый газ, а кислород. Золотой ус очень чувствителен к изменению окружающей среды. В частности, он реагирует на увеличение в помещении количества вредных газов и углекислого газа. К таким расте-

ниям еще относятся лук, гладиолусы, тюльпаны. При накоплении в воздушном пространстве комнаты углекислого газа у них желтеют концы и края листьев, а при повышенной концентрации вредных газов на листьях появляется белый налет. При наличии негативных признаков необходимо сразу же проветрить помещение и выяснить причину загрязнения. В любой оранжерее важно иметь термометр, а для квартиры лучше приобрести два – комнатный и уличный. Располагать их необходимо на затемненном участке, чтобы прямой свет не падал на термометр, так как иначе от нагревания он показывает неверную температуру.

Для лучшего роста золотого уса необходимо опрыскивать его листья теплой водой (около 20 °C), создавая вокруг влажный микроклимат. Для того чтобы поддерживать постоянную влажность почвы, горшок или кашпо с растением можно поставить на поддон с водой. Это поможет создать условия, приближенные к тропическим. Естественно, что существует специальное оборудование для увлажнения воздуха, которое также можно использовать при выращивании нежных культур. Такие увлажнители можно приобрести в любом магазине, торгующем электротоварами.

Для приготовления почвенной смеси, в которую можно посадить золотой ус, необходимо взять дерн, перегной и крупный речной песок. Дерн лучше всего накопать на лугах или полях в зимний период, поскольку холод уничтожает вредителей и грибки. Землю используют после того, как

она оттаает. Перегной продается в любом цветочном магазине. Для приготовления смеси его потребуется не очень много. Но можно приготовить землю и в домашних условиях. Для этого необходимо в течение лета складывать в кучу перегной, и время от времени переворачивать пласты грунта.

Речной песок нужен для отведения воды и дыхания растений. Его присутствие в почве обязательно, причем необходим именно речной песок. Так называемый строительным, песок, который используется для приготовления строительных растворов, не подойдет, так как содержит большое количество примесей, вредных для растения. Для того чтобы золотой ус лучше рос, рекомендуется вносить специальные подкормки и удобрения, например, удобрение со следующим составом: 2,5 ч. л. аммиачной селитры, 1 ч. л. калийной соли, 2 ч. л. суперфосфата и 10 л воды, несколько капель хлорида железа. Данной смесью растение следует подкармливать 2 раза в месяц. Предварительно необходим обильный полив. Затем на поверхность почвы насыпают небольшое количество подкормки. При этом желательно избегать попадания смеси на корни или ствол растения, так как это может привести к ожогам.

Таким образом, мы с вами подробно рассмотрели условия выращивания золотого уса, растения теплолюбивого, чувствительного к изменениям в окружающей среде. Эти сведения помогут в дальнейшем нам провести параллель между пищевыми продуктами и полезными свойствами золоти-

го уса.

Глава 2. Совместимость золотого уса с продуктами питания по биохимическому составу

В последнее время специалистами по питанию человека, диетологами все большее внимание уделяется вопросам сочетаемости продуктов питания по их биохимическому составу. В массах популярность завоевывают идеи раздельного питания, малоуглеводные диеты. Ученые обнаружили зависимость между совместимостью определенных веществ и их комплексным положительным или негативным воздействием на организм человека. Рассмотрим подробнее биохимический состав лекарственного растения золотой ус.

Флавоны и флавоноиды – органические вещества, которые окрашены, как правило, в желтый цвет. Они встречаются в цветках и листьях многих растений, в том числе каллизии душистой. Многие из этих веществ обладают качествами, сходными со свойствами некоторых витаминов. Вещество рутин, например похож по свойствам на витамин. По своим лечебным свойствам рутин: тоже способен уплотнять стенки сосудов и капилляров, что препятствует возникновению кровотечений и инсультов.

Алкалоиды – ядовитые органические азотосодержащие соединения, которые имеют сложный состав. Благодаря это-

му алкалоиды вступают в щелочную реакцию. В чистом виде при нормальных условиях алкалоиды – бесцветные, как правило, твердые вещества, хотя некоторые из них имеют и жидкую форму. В воде они растворяются плохо, тогда как в спирте, эфире и хлороформе – хорошо. Соединяясь с кислотами, они образуют соли, которые обычно легко растворяются в воде, плохо – в спирте и не растворяются в эфире и хлороформе. В чистом виде алкалоиды практически не встречаются в природе, в состав растений они входят в качестве солей. Один и тот же алкалоид может содержаться в различных культурах, принадлежащих к разным семействам. И, наоборот, растения одного вида могут содержать большое количество алкалоидов, обладающих самым различным действием. Так, в млечном соке опийного мака их найдено 26, а в коре хинного дерева – 24. Часть алкалоидов при длительном хранении разрушается, распадаясь на более простые вещества. В медицине в основном используются соли алкалоидов.

Гликозиды являются сложными по составу нелетучими органическими соединениями. На вкус все гликозиды горькие, несмотря на то, что содержат различные сахара (особенно глюкозу), соединенные с другими органическими веществами, называемыми аглюконами. Аглюконами могут быть любые вещества, способные растворить органические вещества, такие как спирты, альдегиды, фенолы, терпены, алкалоиды, органические кислоты и т. д. Большинство гликозидов, входящих в состав например, горчицы, содержат углерод, во-

дород, кислород, иногда серу и остаток очень ядовитой синильной кислоты, содержащей азот. Глюкозиды находятся в клеточном соке различных органов растений. Кроме золотого уса, они также входят в состав толокнянки, крушины, горцы, алоэ, наперстянки, адониса, ландыша, желтушника, солодки, одуванчика, калины, липы и многих других растений. Под влиянием ферментов и даже кипячения в воде глюкозиды разлагаются на сахара и соответствующие аглюконы, которые и оказывают лечебное воздействие на организм человека, а присутствие сахара способствует усилению и ускорению этого действия. Особенно большое значение в медицине имеют глюкозиды сердечной группы, оказывающие избирательное действие на сердце.

Сапонины относятся к глюкозидам, но являются безазотистыми веществами, с водой образуют пену наподобие мыльной. Они обладают отхаркивающим и мочегонным действием. Следует помнить, что сапонины ядовиты; в больших дозах вызывают рвоту, но в малых безвредны. Употребляются сапонины вместо мыла для стирки тканей и в пищевой промышленности для образования пены в лимонадах и приготовления халвы.

Наиболее часто в растениях содержатся пигменты группы антоциана, относящиеся к безазотистым соединениям глюкозидам. В зависимости от реакции клеточного сока, антоцианы меняют свой цвет. Их наличие обуславливает окраску как листьев, так и цветов. Часть антоцианов имеет лекар-

ственные свойства, они успешно применяются при лечении заболеваний.

Дубильные вещества – безазотистые неядовитые органические соединения. Вкус у этих веществ вяжущий, они прекрасно растворяются как в воде, так и в спирте. В реакции с белками и алкалоидами, а также с солями тяжелых металлов дубильные вещества образуют осадок разного цвета (например, при взаимодействии с солями железа осадок имеет черный цвет). При помощи этой реакции легко определяется наличие этих веществ в растении. При соприкосновении с воздухом под влиянием ферментов они окисляются и переходят в темно-бурые или красно-бурые соединения – флобафенты, которые и придают бурый цвет некоторым отварам и настоям. Лекарственные растения, содержащие таниды, издавна применяются как вяжущие, противодиарейные и противовоспалительные средства при желудочно-кишечных заболеваниях, стоматитах, ожогах, различных заболеваниях кожи и т. д.

Эфирные масла являются летучими органическими веществами самого разнообразного химического состава, они обладают способностью распространяться с водяным паром. По своим физическим свойствам они являются бесцветными веществами, в редких случаях бывают окрашены. Это сильно летучие жидкости с весьма характерным, часто приятным ароматическим запахом и жгучим вкусом. Эфирные масла практически нерастворимы во всех известных раство-

рителях, воде, спирте, хлороформе.

Именно эфирные масла придают аромат цветам растений, они обуславливают запах цветов.

Ферменты – это особые органические вещества белковой природы. Интересно, что в организме они играют роль катализаторов, т. е. таких веществ, которые способны при определенных условиях увеличивать или, наоборот, уменьшать скорость течения химической реакции. Ферменты, находящиеся в клетках растений, принимают участие в сложном процессе обмена веществ в организме, в частности, играют роль катализатора. Одно лишь присутствие ферментов в организме возбуждает и значительно ускоряет химические процессы.

В составе растений присутствуют и различные минеральные соли неорганических кислот. Самое большое их количество содержат овощи и фрукты. Минеральные соли и их химические элементы оказывают сильное воздействие на нормальное осуществление процессов жизнедеятельности организма человека. Они входят в состав клеток и межклеточных жидкостей, обеспечивают нормальное течение физико-химических процессов, активно участвуют в процессах обмена веществ и ферментативной деятельности организма человека, оказывают влияние на возбудимость нервной и мышечной систем в зависимости от баланса солевого обмена организма. Кальций, фосфор, магний входят в состав костей и зубов, хлор – пищеварительных желез. Для нормального функ-

ционирования системы кровообращения и дыхания необходимо присутствие в организме железа, меди, кобальта (точнее, не самих веществ в чистой форме, а их соединений с другими веществами). Кобальт и марганец также усиливают выработку антител. Именно антитела непосредственно борются с вирусами и заболеваниями. Нелишним будет подробнее остановиться на каждой соли для того, чтобы охарактеризовать ее и понять ее значение для организма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.