

## ЗОЛОТОЙ УС В КОСМЕТОЛОГИИ

### *Для сухой кожи*

1 столовая ложка сока Золотого уса, 3 столовые ложки глицерина, 50 мл гидроокиси магния, 50 мл спиртовой настойки ромашки. Все ингредиенты перемешать, вылить в чистую баночку. Хранить в холодильнике, перед употреблением взбалтывать.

1 столовая ложка растертых листьев Золотого уса, 1 столовая ложка земляники, 1 стакан кипяченой воды, 0,5 чайной ложки глицерина. Землянику растереть, размешать в воде, процедить через марлю и добавить глицерин. Использовать как тоник.

1 горсть березовых листьев, 3 столовые ложки растертых листьев Золотого уса, 3 стакана кипятка. Листья залить кипятком, дать настояться в течение 30—40 минут. Процедить. Умываться холодным настоем.

1 горсть липового цвета, 3 столовые ложки растертых листьев Золотого уса, 3 стакана кипятка. Цветы залить кипятком, дать настояться в течение 30—40 минут. Процедить. Умываться холодным настоем.

Маска из трав. Ингредиенты: 1 столовая ложка мяты перечной, 1 столовая ложка подорожника, 1 столовая ложка ромашки, 1 столовая ложка листьев Золотого уса, 1 стакан кипятка, 1 чайная ложка крахмала. Траву залить стаканом кипятка на 10 минут. Процедить и добавить, помешивая, крахмал. Нанести на лицо на 30 минут. Смыть теплой водой.

Маска «Красавица». Ингредиенты: 1 чайная ложка измельченных листьев Золотого уса, 1 чайная ложка измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 чайная ложка измельченных листьев малины, 1 чайная ложка измельченных листьев

калины, 1 чайная ложка измельченных листьев ежевики. Свежие измельченные листья тщательно перемешать и нанести на кожу, смазанную кремом, на 15 минут. Вместо крема можно использовать оливковое масло. Маску смыть теплой водой.

Маска для нежной сухой кожи. Ингредиенты: 1 лист подорожника, 1 лист Золотого уса, 5 молодых листиков мяты, несколько цветков ромашки, 1 стакан кипятка, 1 чайная ложка крахмала. Измельчить листья, перемешать с ромашкой. Залить кипятком. Оставить на 10 минут настояться. Процедить и добавить, помешивая, крахмал. Нанести на лицо на 30 минут. Затем смыть холодной водой (лучше минеральной).

Маска из мать-и-мачехи и Золотого уса. Ингредиенты: 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи и Золотого уса, 0,5 стакана молока. Измельчить листья и смешать с молоком. Уложить кашицу на лицо на 15—20 минут, затем смыть теплой водой или молоком.

Увлажняющая и питающая маска для шелушащейся кожи лица. Ингредиенты: 2 желтка, 100 г меда, 100 г растительного масла. Размешать мед с желтками и растительным маслом до однообразной консистенции, добавить сок Золотого уса — 3 ложки. Слегка подогреть на водяной бане, еще раз размешать. Наложить слой маски на лицо на 5 минут. По прошествии этого времени наложить еще один слой маски еще на 5 минут. Повторять, пока маска не закончится. Смыть маску жидкостью для умывания.

### *Для жирной кожи*

Огуречный тоник. Ингредиенты: 1 средний огурец, 1 чайная ложка розовой воды, 1 чайная ложка спиртовой настойки ромашки, 1 чайная ложка спиртовой настойки Золотого уса, 1 белок. Очистить огурец от кожицы, мякоть измельчить и смешать с розовой водой и настойкой ромашки и Золотого уса. Взбить белок в пену. Смешать все в миксере, процедить через сито. Перелить в чистую посуду, закрыть. Хранить в холодильнике.

Тоник из шалфея и Золотого уса. Ингредиенты: 100 г шалфея, 600 мл дистиллированной воды. Довести воду до кипения и залить ею шалфей. Дать настояться в течение ночи. Процедить настой, добавить сок Золотого уса — 7 ложек. Протирать лицо и шею.

Лосьон из трав. Ингредиенты: 1 чайная ложка измельченных листьев Золотого уса, 1 чайная ложка измельченной травы тысячелистника, 1 чайная ложка измельченной травы хвоща полевого, 1 чайная ложка липового цвета, 1,5 стакана кипятка. Смешать травы и залить кипятком. Оставить на 2—3 часа. Процедить. Использовать как тоник.

Жидкость для умывания. Ингредиенты: 1 горсть цветов календулы, 3 стакана кипятка. Цветы залить кипятком, дать настояться в течение 30—40 минут. Процедить, добавить сок Золотого уса — 6 ложек. Умываться холодным настоем.

Жидкость для умывания. Ингредиенты: 1 горсть цветов зверобоя, 3 стакана кипятка. Цветы залить кипятком, дать настояться в течение 30—40 минут. Процедить, добавить сок Золотого уса — 6 ложек. Умываться холодным настоем.

Жидкость для умывания. Ингредиенты: 1 горсть травы полыни, 3 стакана кипятка. Траву залить кипятком, дать настояться в течение 30—40 минут. Процедить, добавить сок Золотого уса — 6 ложек. Умываться холодным настоем.

Маска для жирной и угреватой кожи. Ингредиенты: 2 небольшие луковицы, 1 столовая ложка лимонного сока и сока Золотого уса. Натереть луковицы на мелкой терке и отжать через марлю сок. Полученную кашицу смешать с соком. Маску нанести на лицо на 20 минут. Смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

Маска для угреватой кожи. Ингредиенты: 4 столовые ложки измельченных высушенных березовых листьев, 2 столовые ложки листьев Золотого уса, 1/4 стакана кипятка. Листья залить кипятком, остудить. Наложить на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой.

Тонизирующая маска. Ингредиенты: 1 белок, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка молока, 1 чайная ложка лимон-

ного сока, 1 столовая ложка цветков ромашки, 1 столовая ложка листьев Золотого уса, 1 стакан кипятка. Залить цветки ромашки и листья Золотого уса кипятком и дать настояться в течение часа, процедить. Взбить белок в пену, аккуратно добавить к нему мед, молоко и лимонный сок. Размешать до однородной массы. Если маска получилась слишком жидкая, добавить овсяные хлопья. Маску нанести на лицо на 20 минут. Снять маску большим ватным тампоном, смоченным в теплом настое ромашки.

Маска для жирной кожи с угревой сыпью. Ингредиенты: 1 чайная ложка листьев Золотого уса и травы тысячелистника, 1 стакан кипятка, 3 горсти цветков и травы тысячелистника, 1,5 стакана растительного масла (лучше оливкового). Залейте измельченную траву тысячелистника и листья Золотого уса кипятком и дайте настояться в течение часа, процедите. Измельченный тысячелистник (3 горсти) поместить в стеклянный сосуд и залить маслом. Сосуд поместить в кастрюльку с холодной водой, поставить на огонь. Когда вода закипит, выдержать масло на бане еще 30 минут. Масло можно хранить в сухом темном месте, но не более месяца. Марлю сложить в 8—10 слоев, вырезать отверстия для глаз и носа, пропитать теплым настоем, слегка отжать и наложить на лицо и шею на 20 минут. Маску снять, лицо протереть ватным тампоном, смоченным в водном настое тысячелистника. Затем можно протереть кубиком льда.

### *Для нормальной кожи*

Очищающее средство. Ингредиенты: 25 г пчелиного воска, 6 столовых ложек миндального масла, 4 столовые ложки розовой воды. Нагреть воск на водяной бане, когда расплавится, вбить масло. Снять с огня, смешать миксером с розовой водой, добавить сок Золотого уса — 1 ложку. Остудить. Перелить в чистый флакон и хранить в холодильнике.

Очищающий и тонизирующий лосьон из лепестков роз и листьев Золотого уса. Ингредиенты: 4 горсти сухих лепестков роз, 2 столовые ложки листьев Золотого уса, 0,5 л столового уксуса, 0,5 л кипяченой воды. Лепестки роз и листья Зо-

лотого уса залить столовым уксусом и поместить в плотно закрывающийся сосуд. Настаивать три недели. Затем настой процедить, залить кипяченой водой.

Тоник из липового цвета, мальвы и Золотого уса. Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков липы, 1 чайная ложка листьев Золотого уса, 1 стакан кипятка, 1 столовая ложка меда, 1 г корня мальвы. Липовый цвет и листья Золотого уса залить кипятком и дать настояться в течение 20—30 минут. Процедить. Смешать настой с медом и корнем мальвы. Поставить смесь на огонь и кипятить в течение 10 минут. Протирать тоником лицо и шею.

Увлажняющая, обновляющая маска. Ингредиенты: 0,5 стакана крыжовника. Выжать сок крыжовника с мякотью, добавить сок Золотого уса — 1 ложку, нанести на лицо и шею на 10—15 минут.

Питательная и тонизирующая маска. Ингредиенты: 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 столовая ложка листьев Золотого уса, 1 стакан кипятка, 1 желток, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сухой цедры лимона, 1 чайная ложка растительного масла (лучше оливкового). Петрушку и Золотой ус залить кипятком и дать настояться в течение 30 минут. Желток растереть со сметаной. Лимонную цедру стереть в кофемолке до порошкообразного состояния, добавить к желтково-сметанной массе. Сосуд, в котором находится смесь, закрыть крышкой. Через 15 минут добавить к массе растительное масло и тщательно размешать. Нанести толстым слоем на кожу и оставить до тех пор, пока маска не высохнет. Смыть теплым настоем петрушки. Затем протереть лицо кубиком льда.

Тоник из василька и Золотого уса. Ингредиенты: 50 цветков василька, 3 столовые ложки листьев Золотого уса, 0,5 л кипятка. Цветы и листья залить кипятком, настаивать в течение часа, затем процедить. Протирать лицо холодным настоем.

Косметическое молочко. Ингредиенты: 2 столовые ложки пшеничных зерен, 1 стакан белого вина, 1 столовая ложка

Золотого уса, 1 желток. Залить зерна белым вином и дать настояться 3 дня. Затем процедить и добавить желток и сок Золотого уса. Наносить на ватный тампон и протирать лицо по массажным линиям. Затем сполоснуть лицо прохладной водой и протереть тоником.

Мятный лосьон. Ингредиенты: 2 чайные ложки сухой мяты, 1 чайная ложка листьев Золотого уса, 0,5 л яблочного уксуса, 1 столовая ложка лепестков роз, 1 стакан воды. Лепестки роз залить стаканом воды и довести до кипения, кипятить в течение 2 минут, остудить и процедить. Мятку и Золотой ус залить водой, довести до кипения и кипятить в течение 2 минут. В отвар мяты и Золотого уса добавить уксус, остудить и влить в смесь 2 столовые ложки отвара лепестков роз. Перелить лосьон в темную бутылку и регулярно протирать им лицо.

### ***Средства по уходу за стареющей кожей***

Жидкость для умывания. Ингредиенты: 1 столовая ложка мяты перечной, 1 чайная ложка листьев Золотого уса, 1 стакан кипятка. Листья мяты и Золотого уса залить кипятком и оставить настаиваться в течение 30 минут. Процедить. Настой использовать для умывания.

Жидкость для умывания. Ингредиенты: 1 столовая ложка травы зверобоя, 1 чайная ложка измельченных листьев Золотого уса, 1 стакан кипятка. Зверобой и Золотой ус залить кипятком и оставить настаиваться в течение 30 минут. Процедить. Настой использовать для умывания.

Тоник, предохраняющий от возникновения морщин. Ингредиенты: 1 корень петрушки, 1 лист петрушки, 1 лист Золотого уса, 2 стакана воды. Измельчить корешок, зелень петрушки и лист Золотого уса, залить водой, поставить на огонь. Довести до кипения и кипятить на маленьком огне в течение 20 минут. Процедить. Протирать тоником лицо и руки утром и вечером.

Лосьон для кожи, склонной к морщинам. Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков липы, 1 чайная ложка зелени укропа,

1 чайная ложка измельченных листьев Золотого уса, 2 стакана кипятка. Смешать липовый цвет с измельченным укропом и листьями Золотого уса, залить кипятком. Настаивать час, затем процедить. Протирать лицо утром и вечером.

Березовый тоник. Ингредиенты: 2 столовые ложки нарезанных листьев березы, 1 столовая ложка листьев Золотого уса, 0,5 л кипятка. Листья залить кипятком и оставить настаиваться в течение часа. Процедить и остудить. Использовать как тоник.

Лосьон из алоэ и Золотого уса. Ингредиенты: 100 г листьев алоэ, 10 г листьев Золотого уса, 2 л воды. Алоэ положить в холодильник (отдел для овощей и фруктов) на 15 дней. Промыть. Листья алоэ и Золотого уса залить водой и оставить на 2 часа. Затем поставить на огонь и довести до кипения. Три раза в неделю наносить лосьон на лицо на 10 минут, затем смывать теплой водой.

Лосьон для вялой, дряблой кожи. Ингредиенты: 1 чайная ложка зелени петрушки или укропа, 1 чайная ложка липового цвета, 1 чайная ложка листьев Золотого уса, 2 стакана кипятка. Смешать петрушку, липовый цвет и Золотой ус, залить кипятком. Настоять в течение 30 минут и процедить. Протирать этим лосьоном кожу утром и вечером.

Крем против образования морщин. Ингредиенты: 5 столовых ложек вазелина, 1 большой лист алоэ и лист Золотого уса. Выжать из листа алоэ и Золотого уса сок, смешать с вазелином до однообразной консистенции. Использовать как крем.

Компресс из подорожника и Золотого уса. Ингредиенты: 1 столовая ложка сухой травы подорожника, 1 чайная ложка листьев Золотого уса, 1 стакан кипятка. Подорожник и Золотой ус залить кипятком. Оставить настаиваться в течение 10—15 минут. Процедить. В горячем настое смочить марлю с вырезами для глаз, носа и рта, сложенную в несколько слоев, слегка отжать и положить на лицо. Когда марля остынет, повторно намочить ее и снова положить. Повторять в течение 10 минут.

### ***Средства от веснушек и пигментных пятен***

Ингредиенты: 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка сока Золотого уса, молоко. Пропустить петрушку через мясорубку, отжать сок и разбавить его равным по объему количества молока, добавить сок Золотого уса. Полученной жидкостью нужно смазать кожу лица и держать маску 15 минут, затем смыть прохладной водой. Применять не реже одного раза в день.

Ингредиенты: 1 чайная ложка сока Золотого уса, 0,5 лимона. Отжать сок из лимона смешать с соком Золотого уса, протирать лицо несколько раз в день. Можно протирать лицо кусочком лимона.

Если веснушек мало взять 0,5 луковицы. Отжать из луковицы сок, добавить сок Золотого уса — 1 чайную ложку. Протирать лицо утром и вечером.



## Приложения

### ПИСЬМА И ОТЗЫВЫ ЛЮДЕЙ О ЗОЛОТОМ УСЕ

«Весной на даче наступила на гвоздь, торчащий из фундамента теплицы, еле дошла до летней кухни. Сразу намазала ногу зеленкой, забинтовала и пошла доделывать грядки. Вечером сделала компресс из свежей урины, но вскоре нога так разболелась, что я не знала, куда ее положить. Отрезала листок от Золотого уса, положила на бинт, помяла скалкой и привязала к ноге. Через двадцать минут боль прошла, и я проспала всю ночь. Каждое утро я привязывала свежий листок и работала в огороде. Еще несколько дней похромала, и все зажило».

*Ярмолина Ярослава Викторовна*

«Дочка как-то слегла с температурой 39, сильный кашель. Настойкой Золотого уса я натерла ей грудь и давала пить по ложечке в течение нескольких дней. Дочь вскоре выздоровела».

*Ганичева Светлана Геннадьевна*

«Набедокурил было мой кот. Я его за загривок, а он вцепился мне в руку когтями и зубами, оставив две глубокие раны. Дочка заставила съездить в травмпункт, там прописали антибиотики, физиолечение и перевязки. Но я обработала раны водочной настойкой, привязала листочки от Золотого уса. Ничего не пила и на процедуры не ходила. Привязывала листик, бинтовала, надевала перчатку и работала на даче — горячее время. Очень быстро раны затянулись».

*Настюшкина Светлана Анатольевна*

«В 1990 году у меня в толстом кишечнике обнаружили полипы. Я перенесла сложную операцию по их удалению чудом осталась жива. В 1997 году снова выросли полипы, в 2001 г. они все еще оставались. А в 2003 году пошла опять проверяться (процедура эта очень тяжелая, не дай бог никому), и — что вы думаете? — полипов у меня не обнаружили! Почему? Наверное, потому что я пью целебное растение Зо-

лотой ус с 2001 года, пью, не переставая, перерыв делаю только тогда, когда снова отращиваю растение. У меня боле-ла печень, а еще с войны была нулевая кислотность желудка, поджелудочная болела. Но сейчас у меня внутри ничего не болит. Настой я делаю на водке, если нет, то на самогонке. Отрезаю от отростка 15 или 17 коленец (нужно нечетное число), заливаю водкой — 0,5 литра, настаиваю 12 дней в темном месте и за 30—40 мин до завтрака, один раз в сутки принимаю по десертной ложечке. Мне 77 лет, живу я только потому, что пью этот состав. Дала мне его бабушка из деревни, что в Курганской области. «У нас, — говорит, — вся деревня пьет, так что пей, моя дорогая». И вот 14 лет пью. Когда при проверке доктор не нашла у меня полипов, я не поверила и просила ее сказать мне правду — не обманывать меня лишь для того, чтобы успокоить. Но доктор ответила: «У меня нет причины вас обманывать». И тогда я подумала, что, значит, Золотой ус все-таки сделал свое дело. Но все равно я принимаю эту настойку до сих пор. По той же норме, но уже в качестве профилактики. Вот что я знаю про Золотой ус. Он лечит все».

*Григораш Александра Емельяновна*

«Восемь лет назад у меня внезапно появилась жуткая боль в предплечье и области с 4-го до 6-го шейных позвонков. Не было сил повернуть голову, поднять руки... В районной поликлинике меня обследовали и установили — остеохондроз 4—6-го шейных позвонков, дали II нерабочую группу инвалидности. Назначили: уколы, массаж, растирания. Но это все не уменьшало страданий.

На помощь пришла сотрудница по работе. Дома у нее уже давно рос золотой ус (всегда была готовая настойка). Натерев 3—4 раза шейные позвонки и плечи, я расстался с этой хворью до тех пор, пока не продуло плечи. Тогда я сложил бинт в 4 слоя, смочил настойкой, дважды сделал компресс — и все прошло».

*Петрович Федор Николаевич*

«Этот цветок у меня растет уже 3 года. О целебной его силе я узнала, находясь в больнице с диагнозом «стенокардия». Решила попробовать себя полечить. Срезала ствол с листьями и пропустила через мясорубку, выжала сок и сме-

шала с медом. Пила 2 раза в день — утром и вечером, по столовой ложке. И знаете, мне стало лучше. В 2002 году у меня обнаружили глаукому левого глаза. Решила закапывать в глаза свежий сок Золотого уса. Оторву кусочек, выжму сок в ложечку и пипеткой капаю по 2 капли. Через полгода пошла к окулисту, она меня спрашивает: «Вы что, на операцию с глаукомой ездили?» — в нашем городе таких операций не делают, только во Владивостоке. Я ответила: «Нет». «А чем же вы лечитесь?». И я рассказала про Золотой ус. Врач удивилась — ведь зрение у меня улучшилось. Носила очки: на одном глазу +3, на другом +3,5. И вот уже прошло 2 года, я продолжаю закапывать глаза соком Золотого уса — зрение не падает, и очки я надеваю только для чтения».

*Царева Наталия Ивановна*

«Растение Золотой ус я использую в лечении с 1987 года. Узнала о нем много лет назад от своей бабушки. Если оторвать от листика Золотого уса кусочек, то вслед потянутся «волосы» — тончайшие нити зеленого цвета. Бабушка сказала мне: «Никому не рассказывай о нем, пока оно тебе самой не поможет». А тут заболела сестра — уплотнение в левой груди. Врачи советовали оперироваться. Вот тут-то и помогли компрессы из листьев Золотого уса. Помимо этого из усов делала настойку: на 0,5 литра 70-процентного спирта клала 13—15 делений усов фиолетового цвета. Настаивала 10 дней в темном месте и давала ей пить по столовой ложке за час до еды. Этой же настойкой делала и примочки, чередуя их с компрессами из листьев. Постепенно опухоль рассосалась. С помощью этого чуда я и сама избавилась от кровоточащей язвы желудка. Жевала на ночь одно деление усика темно-фиолетового цвета, а жмых выплевывала. Утром натошак делала то же самое, через час завтракала. Кстати, не спешите выбрасывать голый ствол. Когда растение станет высоким и усы и листья разойдутся на лекарство, он тоже пригодится, особенно при больном желудке или кишечнике. Ствол тоже можно жевать на ночь и утром перед едой — глотать сок, а жмых выплевывать. После такого лечения желудок не беспокоит меня уже много лет. Как-то у сына моей подруги на запястье выскочила шишка размером с грецкий орех. Мы с ней решили поделаться компрессы — клали лист, сверху полиэти-

лен, вату и бинтовали. Через 12 часов повязку меняли. Недели через полторы шишка рассосалась. У соседки был пародонтоз. Я посоветовала прикладывать на ночь к деснам слегка надрезанный в клеточку листик, сверху полиэтилен и ватку, так она и засыпала. Через две недели зубы уже не шатались, и десны не кровоточили. У себя я таким же способом за две недели убрала шишки у больших пальцев на ногах. По моему совету вылечились от шишек на ногах и другие наши знакомые. Помогает Золотой ус — все те же листочки — при геморрое, ожогах, при заболеваниях женских органов — зуд, выделения. Моя 87-летняя мама в свое время вылечила подагру на руках — пальцы были скрючены и не действовали. А сейчас ровненькие, прямые — прикладывала листочки. Вот такое это замечательное комнатное растение. Советовала бы иметь его в доме каждой семье».

*Дубова Юлия Анатольевна*

«О том, что Золотой ус помогает при многих болезнях, моя дочь узнала из газеты. Дала объявление в местной газете, что хотим купить это комнатное растение. И вскоре мы уже стали его обладательницами. Я дождалась, когда выросли «усы», и сделала настойку. По рецепту вестника, рекомендовалось 15—17 коленец темно-фиолетового цвета (нечетное количество) мелко порезать и залить 0,5 л водки, закрыть крышкой и поставить в темное место на 12 дней, встряхивая через 3 дня. Пить утром по десертной ложке за 30—40 минут до еды. Я уже принимаю вторую порцию, а третья готова. Начав пить настойку, постепенно отказалась от таблеток против гипертонии и аритмии. Теперь уже не нужно, как раньше, вызывать «Скорую», я чувствую себя намного лучше, давление нормализовалось. Даже не верится, что это помог Золотой ус».

*Горева Ольга Сергеевна*

«В 1974 году у меня начался аллергический насморк. Врач решил, что это гайморит, и в больнице сделали несколько проколов. Но легче от этого не стало. Особенно сильно аллергия донимала с июля по октябрь. Выявили семь растений, на которые организм реагировал особенно активно. Мне вводили антиаллергены, но это не помогало. По совету лечащего врача переехал жить на Крайний Север. На-

сморки прошли, но, когда через 17 лет вернулся, аллергия захватила так, что нечем стало дышать. Лекарства только ослабляли организм. Однажды дочь принесла домой цветок Золотой ус. Из него приготовили настойку. В ход пошло все растение. Я нарезал кусочками листья, стебель, усы и сложил все в трехлитровую банку. Залил двумя литрами водки. Поставил в темное место, накрыв тканью. Настаивал месяц. Начал принимать настойку в момент очередного приступа аллергии. Это помогло. Если мучило удушье, то пил 2 глотка. Тогда отпускало, но только часа на два. Я стал принимать настойку круглый год по одному глотку по утрам за час до еды. И через три года о своей болезни забыл. А тут у жены случился инсульт, и настойка пригодилась уже ей. Целый месяц каждый вечер я натирал ее с головы до кончиков пальцев ног. Прошел перекося рта. Теперь жена меньше при ходьбе пришепывает ногой. В это время я не принимал снадобье, но аллергического насморка больше не было.

*Иртеньев Виктор Константинович*

«Уже почти три года пью я настой из листьев Золотого уса точно по рекомендации В. Огаркова: один лист, не менее 20 см (или же два поменьше), рву на кусочки, кладу в стерильную литровую банку, заливаю кипятком, накрываю пропаренной капроновой крышкой и закутываю на сутки. Принимать 3 раза в день по 50 г за 40 минут до еды в теплом виде. Храню настой при комнатной температуре. Но листки должны быть от взрослого растения, у которого на усах выросло не менее 9 суставчиков. Сначала моей целью было лечение начинающегося гастрита, но, к своему удивлению, я постепенно стала ощущать положительные сдвиги в лечении и других болезней. Болела хроническим ревматоидным полиартритом со стажем в полжизни (35 лет). Тот, кто им болен, знает, что это такое, — невыносимые боли, большая скованность, ограничивающая движения, воспаление и припухлость суставов. Чем меня только ни лечили... Ежегодно, а то и по два раза в год попадала в больницу, где лежала по месяцу-два, через каждые два года принимала радоновые ванны в Хмельнике (всего 14 раз). Выпила громадное количество лекарств, в том числе и гормональных, годами принимала делагил, что отрицательно сказалось на зрении. Ничего не

помогало, и в 48-летнем возрасте врачи предложили оформить меня на инвалидность, с чем я не согласилась. Не хотела потерять выгодную работу, что в будущем отразилось бы на моей пенсии. Пробовала и всевозможные народные методы лечения, но все безрезультатно. Вот так и промучилась полжизни. Иногда даже думала, а не выпить ли мне что-то такое, чтобы уже не проснуться... И вот в 2000 году начала принимать Золотой ус. Вскоре гастрит прошел, язык очистился, тяжесть в желудке исчезла. Но в отношении полиартрита первый год лечения ничего не дал. Продолжали болеть и опухать суставы, скованность не уменьшалась. Да я и не надеялась на улучшение, зная, что болезнь неизлечима. Однако спустя год стала я замечать, что боли постепенно становятся слабее, скованность уменьшается, и я все меньше употребляю таблеток. С начала 2001 года потребность в таблетках отпала совсем, и я уже более двух лет живу без боли. Суставы стали гибкими и даже на перемену погоды не крутят. Сама себе не верю, что этот кошмар закончился. А еще у меня восстановилось зрение. Почти 30 лет пользовалась очками, сначала +1,5, затем +2,25 диоптрии. И вдруг замечаю, что при чтении в очках вижу плохо, все в тумане. Собралась пойти к окулисту, подобрать очки посильнее, но помог случай. Очки куда-то запропастились, и я взяла те, что послабее, — +1,5, ощутив, что вижу в них нормально! А через некоторое время история повторилась: в очках +1,5 видела плохо, а совсем без них лучше. Сейчас без очков читаю, вяжу, вдеваю нитку в иголку и т.д. Должна сообщить, что Золотой ус действует на организм избирательно и помогает не всем. Например, моя знакомая хотела улучшить зрение, но этого пока не достигла, хотя у нее перестала болеть печень. В другой семье лечатся муж и жена. У жены перестали болеть почки и печень, забросила очки, а у мужа результатов никаких, наверное, потому, что он в исцеление не верит. Мне скоро 72, но умирать не хочу, верю, что Бог поможет мне вылечиться, и хочу, чтобы на моем примере лечились другие».

*Думчева Светлана Мироновна*

«Много болячек я вылечила, используя чудесное растение Золотой ус. Начала с грибка на ногтях ног, а мозоли вылечила своим любимым усиком золотым — прикладывала

листочек на 2—3 дня после того, как попарю ноги. Он уже у меня второй год. Как только усы доходят до верха, я срезаю верхнюю часть и ставлю в воду. А когда появятся белые корешки, сажаю в новый горшок. Вот так три раза уже было. Остаются одни листья. Я их срезаю, мелко рублю и заливаю литром водки (самогона) и даю постоять 15—20 дней, да чем больше, тем лучше. Раздаю настойку своим близким, знакомым, да и усы, что выращиваю, тоже раздаю. О том, что Золотой ус прекрасно лечит многое, уже сказано. А вот у меня был случай. Соседка по даче собирала клубнику и одну ягодку положила в рот. А там, в ягодке-то, оса. Она укусила беднягу в самое горло. Та прибежала ко мне, еле говорит. Я скорее налила ей полстакана настойки, она прополоскала горло три раза, и наутро все прошло».

*Благова Ирина Анатольевна*

«В свои 68 лет не чувствую возраста, не привыкла ходить медленно, смотреть под ноги — и вот расплата. Дело было на даче. Летним вечером, как всегда, неслась к крыльцу, споткнулась и грохнулась на ступеньки. Ушибла левое колено и стукнулась головой о дверной косяк. Конечно, шишки и там, и там. Утром следующего дня опять не повезло: решила поправить занавески и — упала на спину. Все тело пронзила страшная боль, я закричала. Прибежал сын, кое-как меня донес до кровати. Тут же попросила его сделать мне глиняную лепешку. Легла спиной на глину (хорошо, кровать из досок, ровная, жесткая) и послала сына в поселок к хирургу. А сама думаю: чем еще могу себе помочь? И вспоминаю, что уже 14-й день у меня настаивается Золотой ус. Пролежала я два с половиной часа на глине, тут пришел и хирург Александр Николаевич Кузнецов. Осмотрел меня и сказал, что переломов нет, но упасть с такой высоты и не сломать позвоночник помогли силы небесные. Короче говоря, поставил диагноз: ушиб мышц спины. Александр Николаевич говорит: «Завтра на спине образуются гематомы, будет нестерпимая боль, так что я оставляю тебе обезболивающие лекарства». Я же вспомнила о настойке Золотого уса. Решила делать глиняные аппликации на 2—3 часа, затем сын мне будет втирать настойку. Так и поступила. Вспомнив о шишках на голове и ноге, приложила к ним «отжимки» Золотого уса (оставшееся

сырье после процеживания настойки через марлю), которые держала 2 часа. Как же я удивилась, когда после этой процедуры на голове не оказалось шишки! Утром исчезла шишка и под коленом. Попросила сына посмотреть, есть ли у меня синяки на спине. А он мне: «Мама, спина чистая». Вот чудеса — на спине так и не было гематом. Конечно, глина тоже обладает колоссальным рассасывающим эффектом, да еще Золотой ус помог. Теперь я точно уверена, что это на самом деле чудо-растение! Если сразу после ушиба втирать, то синяков может и не быть. Поэтому не отчаивайтесь, если попадете в подобную беду, а сразу же старайтесь себе помочь».

*Попова Евгения Николаевна*

«Я сама лично использую от глаукомы настой Золотого уса. Лист величиной 20 см режу, заливаю литром кипятка. Укутав, настаиваю сутки. Храню при комнатной температуре. Пью по 50 г 3—4 раза в день обязательно за 30—40 минут до еды. Так же заваривала знакомой: литр ей, литр — себе. Попив месяц, я также обнаружила у себя затишье в кишечнике, а до того было бурчанье. А знакомая сказала, что печень перестала ее беспокоить. Я продолжаю пить листья, а также сделала настойку из усов. Знакомая уехала во Владивосток. Пишет, что печень ее не беспокоит. Сейчас начала закапывать глаза (у меня катаракта была на обоих глазах, один мне прооперировали, а второй подлечиваю так). Закапывала месяца четыре мед, пропущенный через яблоко. Способ приготовления такой: сделать сверху яблока углубление, шилом проколоть сверху по центру углубления до низу. В луночку положить 0,5 ч.л. меда, желательно майского, поставить яблоко на рюмочку. К утру мед должен пройти через яблоко в рюмочку. Если так случилось, что мед не прошел, то попробуйте снова проткнуть шилом и вправо-влево поширять шилом. Мед обязательно протечет. Я закапывала по одной капле утром и вечером в оба глаза. Зрение не ухудшилось в неоперированном глазу».

*Зарова Галина Григорьевна*

«Я врач, мне 74 года. Мучилась не один год от болей в суставах (коленных, пояснице, затылке). Перепробовала очень многое (одуванчик, индийский лук, яблочный укус,



селен и т.д.). У меня более 1000 рецептов о лечении костно-мышечного аппарата. Я выписываю более 20 газет по лечению народными средствами и садоводству. Искала свое средство и нашла! Самое лучшее, самое простое, самое дешевое средство лечения суставов — растирания и компрессы (на ночь) настоем комнатного цветка Золотой ус (Венерин волос) на бишофите. Цветок растет дома хорошо. Размножается легко. Для лечения можно использовать любую его часть. Люди с больными суставами — это хроники. Лечиться и профилактикой заниматься придется всю жизнь. Это средство не ядовито, всегда под рукой и не раздражает кожу. Боли снимаются хорошо. Советую всем больным и в городе, и в деревне воспользоваться для лечения суставов Золотым усом, настоящим на бишофите. Бишофит можно приобрести недорого».

*Чумакова Юлия Раисовна*

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРУ И ХРАНЕНИЮ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КНИГЕ ТРАВ И РАСТЕНИЙ

*Адонис весенний* (горицвет), *Adonis vernalis* L. Используют траву, собираемую в период цветения растения до начала осыпания плодов. Сушат при  $t$  30—40°C. Хранят с предосторожностью в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Активность контролируют ежегодно.

*Аир болотный*, *Acorus calamus* L. Корневище аира собирают в сентябре—октябре, отмывают от земли, но не очищают от пробкового слоя (разрешены и очищенные), освобождают от корней, остатков листьев и стеблей, провяливают на открытом воздухе, разрезают на куски 20—30 см. Сушат при  $t$  25—30°C (не более). Хранят в хорошо укупоренных жестянках. Срок годности сырья — 3 года.

*Алтей лекарственный*, *Althea officinalis* L. Собирают корни осенью и весной от растения не моложе двухлетнего возраста, быстро моют в проточной воде, не допуская ослизнения, режут на куски (для получения очищенного корня освобождают от пробкового слоя) и высушивают немедленно после сбора при  $t$  30—40°C. при хорошей вентиляции. Правильно высушенные корни сохраняют естественную беловатую окраску. Срок хранения — 3 года.

*Анис обыкновенный*, *Anisum vulgare* Gaerth. Для медицинских целей используют зрелые плоды, заготавливаемые во время их полного созревания (до побурения) на центральных зонтиках, когда на остальных зонтиках они еще зеленые. Срок хранения — 3 года.

*Багульник болотный*, *Ledum palustre* L. Используют молодые побеги с листьями. Наибольшее количество эфирного масла накапливается в молодых листьях. Молодые однолетние не одревесневшие побеги длиной до 10 см с листьями срезают после цветения. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами с хорошо прогреваемой крышей, разложив сырье слоем 5—7 см, периодически его вороша, при  $t$  не выше 30°C. После высушивания грубые стебли удаляют. Высушенные листья мало изменяют вид и цвет. При сушке и сборе необходимо со-

блюдать осторожность — возможны отравления. Хранят отдельно от других растений в хорошо закупоренных банках. Срок хранения — 2 года.

*Береза повислая*, *Betula pendula* Roth. Почки березы собирают зимой и ранней весной, не распустившиеся, набухшие, смолистые. Сушат в тени под навесом или в сушилках при  $t$  25—30°C. Сок собирают весной, делая надсечки коры березы, в начале сокодвижения. Срок хранения почек — 2 года.

*Бессмертник песчаный*, *Helichrysum arenarium* (L.) Moench. Собирают в июле—августе не полностью распустившиеся корзинки, сушат в тени, хранят в темном месте. Срок годности сырья — 3 года.

*Бобовник анагировидный*, *Laburnum anagyroides* Medic. Кустарниковое растение или небольшое деревце. Используют все части растения, особенно семена. Все растение собирают в апреле—мае. Сушат в тени и хранят в темном месте. Срок годности сырья — 1 год.

*Боярышник кроваво-красный*, *Crataegus sanguinea* Pall. Цветки собирают целыми щитками в начале цветения в сухую погоду, сушат при хорошей вентиляции в помещениях или сушилках, разложив тонким слоем на бумаге или ткани. Плоды собирают спелыми, целыми щитками, сушат при  $t$  50—60°C, после высушивания отделяют плодоножки, пустые щитки и испорченные плоды. Срок годности сырья — 2 года.

*Брусника*, *Vaccinium vitis idaea* L. Листья собирают до начала цветения или ранней весной. Сушат на открытом воздухе или в сушилках. Срок годности сырья — 3 года.

*Будра плющевидная*, *Glechoma hederacea*. Многолетнее травянистое растение. В качестве целебного сырья собирают все растение во время цветения в мае—июле. Сушат в тени и хранят в сухом темном месте. Срок годности сырья — 1 год.

*Бузина черная*, *Sambucus nigra* L. Цветки бузины срезают до начала осыпания венчиков, быстро сушат, разложив на бумаге или ткани на чердаках, под навесами при  $t$  30—35°C. Высушенные соцветия обмолачивают, отделяя цветки от цветоносов. Сырье легко отсыревает и плесневет, поэтому хранить его следует в хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения сырья — 6 месяцев.

*Буквица лекарственная*, *Betonica officinalis* L. Многолетнее травянистое растение. В качестве целебного сырья используют листья, стебли с листьями и цветками, иногда корни. Траву соби-

рают в июне—августе. Сушат в тени и хранят в сухом темном месте. Срок годности сырья — 1 год.

*Василек синий*, *Centaurea cyanis* L. Сбор цветков производится в период полного цветения. Цветки выдергивают из сорванных корзинок и немедленно сушат в темном, хорошо проветриваемом помещении. Срок годности сырья — 2 года. Василек предложен к исключению из реестра — исчезающий вид.

*Вахта трехлистная* (трилистник водяной), *Menyanthes trifoliata* L. Собирают только вполне развитые листья после цветения и во время цветения растения, быстро сушат в сушилках при  $t$  не выше 50—60°C. Остатки черешков — длиной не более 3 см. Срок годности сырья — 2 года.

*Верба* (ива остролистная), *Salix acutifolia* Willd. Многолетнее деревянистое растение. Лекарственным сырьем является кора. Кору собирают в апреле—мае. Сушат в тени и хранят в сухом темном месте. Срок годности сырья — 4 года.

*Вербена лекарственная*, *Verbena officinalis* L. Растение многолетнее, травянистое, высотой до 1 м. Лекарственное сырье — надземная часть с цветами. Траву собирают в июле—августе. Сушат в тени и хранят в сухом темном месте. Срок годности сырья 1 год.

*Вероника лекарственная*, *Veronica officinalis* L. Мелкий, сильноветвистый, вечнозеленый кустарник. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в сентябре. Траву собирают в июне—июле. Сушат в тени и хранят в сухом темном месте. Срок годности сырья — 1 год.

*Волoduшка золотистая*, *Wupleurum aureum* Fish. Используется трава, которую собирают в период образования бутонов и цветения, то есть в июне—июле, и сразу высушивают, избегая попадания прямых солнечных лучей. Срок годности сырья — 2 года.

*Вьюнок полевой* (березка), *Convolvulus arvensis* L. Корни собирают в мае и сентябре; траву — с июня по август. Сушат в тени. Срок годности сырья — 2 года.

*Горец змеиный* (раковые шейки), *Polygonum bistorta* L. Осенью или весной до отрастания листьев выкапывают корневище, отсекают корни и стебли, очищают от земли, быстро моют, крупные разрезают на куски и сразу сушат на открытом воздухе, в сушилках или на чердаках, чтобы внутри не побурели. У высушенных корневищ запаха нет, вкус — вяжущий, горьковатый, срок годности — до 6 лет.

*Горец почечуйный*, *Polygonum persicaria* L. Срезают ножом

верхушки травы без грубых нижних листьев в фазе цветения, сушат быстро при  $t$  30—40°C под навесами или на чердаках с хорошо нагреваемой крышей, расстелив слоем 3—5 см на ткани или бумаге, часто переворачивая (при медленной сушке трава чернеет, сырье портится). В отличие от горца перечного высушенное сырье со стеблями до 40 см длиной имеет бурые раструбы, покрытые волосками. Годность сырья — 2 года.

*Горец птичий* (спорыш), *Polygonum aviculare* L. Траву в период цветения скашивают под корень, сразу очищают от примесей, пожелтевших и поврежденных листьев, сушат в хорошо проветриваемых помещениях, разложив слоем 2—3 см на бумаге или ткани, часто переворачивая. Хранят в сухом проветриваемом помещении не более 3 лет.

*Горечавка желтая*, *Gentiana lutea* L. Многолетнее травянистое растение до 1,2 м высоты. Цветет в июле—августе. Лекарственным сырьем являются корни с корневищами, собираемые весной или осенью. Корневища тщательно очищают от земли, разрезают на части, промывают в холодной воде и высушивают в тени на воздухе или на чердаках и в сушилках при температуре 35—40°C. Хранится сырье в ящиках с крышкой ввиду его гигроскопичности. Срок годности сырья — 5 лет.

*Горицвет весенний*, *Adonis vernalis* L. Многолетнее травянистое растение до 60 см высотой. Цветет в апреле—мае. Лекарственным сырьем является вся надземная олиственная часть, собранная во время цветения и плодоношения растения. Сбор производится срезанием всего растения серпом или ножом. Срезанная трава раскладывается на полотне или решетках и быстро сушится на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях — на чердаках и сушилках. Срок хранения сырья — 2 года.

*Гравилат городской*, *Geum urbanum* L. Многолетнее травянистое растение с толстым, ползучим, у старых растений многоглавым корневищем красноватого цвета. Цветет с мая по август, плоды созревают в июне — сентябре. С лечебной целью чаще всего используют корневище гравилата вместе с корнями или все цветущее растение. Траву собирают в начале цветения (май—июнь), сушат в тени. Корневища с корнями выкапывают поздней осенью или весной до начала отрастания растения и высушивают на солнце. Высушенное сырье укладывают в коробки и хранят в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения сырья — 1 год.

*Гречиха посевная*, *Fagopyrum esculentum* Moench. Однолетнее травянистое растение до 70 см высотой. Лекарственным сырьем являются корни с корневищами, собираемые весной или осенью.

рьем являются верхушки цветущих олиственных стеблей — трава и семена. Сбор сырья производят во время цветения (май—июнь), семян — по мере созревания (август). Сушится сырье на воздухе в тени или в сушилках при температуре 30—40°C, хранение — в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения — 1 год.

*Грушанка зонтичная*, *Chimaphilla umbellate* Nutt. Многолетнее растение с ползучим корневищем и прямостоячим стеблем высотой 10—20 см. Цветет с июня по август. В качестве лекарственного сырья используют траву. Траву собирают в июне—июле. Сушат в тени и хранят в темном месте. Срок годности сырья — 1 год.

*Грыжник голый*, *Herniaria glabra* L. однолетнее травянистое растение 5—15 см высотой. Растение в сухом состоянии пахнет кумарином. Лекарственным сырьем является трава. Траву собирают во время цветения с мая по июль, сушат в тени на открытом воздухе или под крышей. Срок хранения — 2 года.

*Девясил высокий*, *Inula helenium* L. Корневища заготавливают осенью, после созревания семян, выкапывают из земли, быстро моют холодной водой, крупные части разрезают на куски по 10—15 см. На концах толстых корневищ делают крестообразные разрезы для более быстрой сушки, 2—3 дня провяливают под навесами на воздухе, затем досушивают в сушилках или духовках при температуре не выше 40°C. Своеобразный, присущий только сухим корням девясила запах служит признаком при определении достоверности сырья. Срок годности сырья — 3 года.

*Донник лекарственный*, *Melilotus officinalis* L. Двухлетнее травянистое растение до 1 м высотой. Цветет с июня до осени. Все растение душистое. Лекарственным сырьем является трава без грубых стеблей, собранная во время цветения. Сушится трава на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Хранится в хорошо закрываемых стеклянных или жестяных банках. Срок хранения — 2 года.

*Дрок красильный*, *Genista tinctoria* L. Невысокий кустарник с прямостоячими многочисленными стволками. Цветет в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре. Лекарственным сырьем являются олиственные верхушки веточек с цветками. Сбор производится во время цветения. Сушка сырья ведется в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Срок годности сырья — 1 год.

*Дудник лесной*, *Angelica silvestris* L. Крупное двухлетнее травянистое растение. Запах неприятный. Лекарственным сырьем яв-

ляется трава. Сбор — с мая по сентябрь Сушка сырья ведется в темном сухом месте. Срок годности сырья — 1 год.

*Душица обыкновенная*, *Origanum vulgare* L. Траву собирают во время цветения. Срезают облиственные стебли, расстилают их на бумаге слоем 5—7 см, сушат в проветриваемых помещениях под крышей, периодически перемешивая траву. После высушивания обмолачивают, удаляют грубые стебли. Срок годности сырья — 1 год.

*Дымянка аптечная*, *Fumaria officinalis* L. Однолетнее травянистое растение, сизое. Цветет с мая до осени. С лекарственной целью используется все растение, собираемое во время цветения. Хранят траву в сухом темном месте в течение 1 года.

*Дягиль лекарственный*, *Archangelica officinalis* Hoffm. Крупное двулетнее травянистое растение. Цветет с мая по сентябрь. Лекарственным сырьем является корневище вместе с корнями. Выкапывают корневища осенью первого года вегетации или весной второго (лучше весной). Обмывают водой, очищают от стеблей и высушивают в проветриваемых помещениях, под навесом. Срок годности сырья — 3 года.

*Зверобой продырявленный*, *Hypericum perforatum* L. Собирают цветущие верхушки вместе с листьями, сушат в сушилках или под навесами на воздухе при  $t$  35—40°C. Окраска цветков должна сохраняться. Срок годности сырья — 3 года.

*Ива остролистная*, *Salix acutifolia* L. Кору молодых деревьев и ветвей собирают во время сокодвижения. Сушат на солнце или в сушилках. Срок хранения — 4 года.

*Календула*, *Calendula officinalis* L. Цветочные корзинки собирают в период горизонтального расположения язычковых цветков, делая за лето 10—20 сборов. Срезают корзинки у самого основания цветоноса. Сушат не более 4 часов в воздушных сушилках при  $t$  40—45°C, расстилая тонким слоем. Срок хранения — 2 года.

*Каштан конский*, *Aesculus hippocastanum* L. Сбор цветков производят в мае—июне; коры — ранней весной, а семян — при созревании. Цветки употребляют как в свежем, так и в сушеном виде, семена — в свежем.

*Клевер луговой*, *Trifolium pratense* L. Многолетнее травянистое растение до 20—50 см высотой. Цветет с мая до сентября. Лекарственным сырьем являются соцветия — головки вместе с верхушечными листьями, собираемые во время цветения. Сушка сырья ведется в темном сухом месте. Срок годности сырья — 1 год.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

Предисловие автора

**3**

Введение

**5**

СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ  
РАСТИТЕЛЬНОГО ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

**18**

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ

**21**

ЗОЛОТОЙ УС: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

**24**

ЗОЛОТОЙ УС: ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

**26**

ЗОЛОТОЙ УС В КОСМЕТОЛОГИИ

**184**

Приложения

ПИСЬМА И ОТЗЫВЫ ЛЮДЕЙ О ЗОЛОТОМ УСЕ

**192**

222



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРУ И ХРАНЕНИЮ  
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КНИГЕ ТРАВ И РАСТЕНИЙ

**201**

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ  
РУССКИХ И ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

**216**

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**220**