

Н.И. ДАНИКОВ

• ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ •

# ЦЕЛЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

для лечения  
и профилактики



Москва  
2023

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Д18

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Olga Star, anitapol, Astro Ann, mika48, ACWatercolorART,  
Depiano, PurpleBird, Elyaka / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Даников, Николай Илларионович.**  
Д18 Целебные рецепты для лечения и профи-  
лактики / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо,  
2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-168986-5

Природа наградила нас щедрыми дарами: многие расте-  
ния богаты полезными витаминами и минералами, а блюда из  
них просты в приготовлении и оказывают лечебное воздей-  
ствие на организм. Издавна человек применяет их для оздо-  
рвления, улучшения самочувствия и получения энергии.

В этой книге собраны рецепты с использованием ин-  
гредиентов, которые доступны каждому: лимон, лук, соль,  
рябина, тыква и др. Врач-фитотерапевт Николай Илларио-  
нович Даников рассказывает, как применять их для лечения  
и профилактики разных болезней — простуды и гриппа, ал-  
лергии, варикозного расширения вен, бессонницы, изжоги  
и при многих других заболеваниях и неприятных симптомах.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не  
может служить заменой консультации врача. Перед совер-  
шением любых рекомендуемых действий необходимо про-  
консультироваться со специалистом.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-168986-5

© Даников Н.И., текст, 2023  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## *Содержание*

<b>Введение</b> .....	7
<b>ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ СВОЙСТВА</b> .....	9
<b>Куркума</b> .....	9
Противопоказания .....	11
<b>Береза</b> .....	12
<b>Иван-чай</b> .....	14
Противопоказания .....	16
<b>Лимон</b> .....	17
Противопоказания .....	18
<b>Липа</b> .....	19
Противопоказания .....	23
<b>Черника</b> .....	24
Противопоказания .....	26
<b>Тыква</b> .....	27
Противопоказания .....	29
<b>Облепиха</b> .....	30
Противопоказания .....	32
<b>Рябина</b> .....	32
Противопоказания .....	33
<b>Лук</b> .....	34
Противопоказания .....	36
<b>Мед</b> .....	39
Противопоказания .....	40

Сода .....	43
Противопоказания .....	47
Перекись водорода .....	48
Противопоказания .....	51
<b>РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ</b>	
<b>ЗАБОЛЕВАНИЙ .....</b>	<b>53</b>
<b>Авитаминоз .....</b>	<b>53</b>
<b>Аллергия .....</b>	<b>57</b>
При аллергической сыпи, дерматозах .....	60
При аллергическом насморке .....	63
<b>Болезни печени .....</b>	<b>65</b>
<b>Болезни щитовидной железы .....</b>	<b>68</b>
<b>Боль .....</b>	<b>72</b>
При боли в сердце .....	74
При боли в спине и шее .....	76
<b>Детоксикация .....</b>	<b>78</b>
<b>Женские заболевания .....</b>	<b>80</b>
Климакс .....	80
При мастите .....	83
Аменорея .....	85
При болезненных менструациях, дисменорее .....	86
Воспаление придатков .....	88
<b>Заболевания дыхательных путей .....</b>	<b>90</b>
При ангине .....	93
При бронхите .....	96
При астме .....	99
При пневмонии .....	102
При тонзиллите .....	106
<b>Заболевания желудочно-кишечного тракта</b>	
<b>и укрепление его работы .....</b>	<b>109</b>
При гастрите .....	109
При геморрое .....	112
При изжоге .....	115

При запоре . . . . .	118
При метеоризме . . . . .	120
При отравлении . . . . .	123
При язве . . . . .	125
При поносе . . . . .	128
При тошноте . . . . .	131
<b>Заболевания опорно-двигательного аппарата</b>	<b>133</b>
Для мышц . . . . .	133
Для суставов . . . . .	135
При подагре . . . . .	139
При ревматизме . . . . .	142
<b>Зрение, болезни глаз . . . . .</b>	<b>144</b>
При конъюнктивите . . . . .	144
При ячмене . . . . .	146
При падении зрения и усталости глаз . . . . .	148
При катаракте . . . . .	151
При глаукоме . . . . .	153
Иммунитет . . . . .	155
<b>Кожа, волосы, ногти . . . . .</b>	<b>158</b>
Для кожи . . . . .	158
Для волос . . . . .	163
Для ногтей . . . . .	166
<b>Красота и здоровье . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Кровообращение . . . . .</b>	<b>174</b>
<b>Мочевыделительная система . . . . .</b>	<b>177</b>
При проблемах с мочеиспусканием . . . . .	177
При мочекаменной болезни . . . . .	180
При цистите . . . . .	182
<b>Мужские болезни . . . . .</b>	<b>185</b>
При простатите, аденоме простаты . . . . .	188
<b>Жизнь не легкая, нервы не стальные . . . . .</b>	<b>191</b>
При депрессии . . . . .	191

При неврозах . . . . .	194
При бессоннице . . . . .	197
При отечности. . . . .	200
<b>Поджелудочная железа . . . . .</b>	<b>203</b>
Панкреатит. . . . .	204
<b>Полость рта . . . . .</b>	<b>207</b>
Для десен . . . . .	207
При пародонтозе, кариесе . . . . .	209
Для отбеливания и укрепления зубов. . . . .	212
При флюсе . . . . .	214
<b>Простуда и ОРВИ . . . . .</b>	<b>215</b>
При ОРВИ . . . . .	215
При герпесе . . . . .	219
При ларингите. . . . .	221
При отите. . . . .	223
При гайморите . . . . .	225
<b>Сердечно-сосудистые заболевания . . . . .</b>	<b>228</b>
При повышенном кровяном давлении. . . . .	230
При пониженном кровяном давлении . . . . .	233
При аритмии . . . . .	235
<b>Травмы . . . . .</b>	<b>239</b>
При ранах. . . . .	239
При ожогах . . . . .	242
При ушибах и кровоподтеках. . . . .	244
<b>Уровень холестерина . . . . .</b>	<b>246</b>
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>249</b>
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>251</b>

## *Введение*

Мы гуляем по лесам, наслаждаемся свежестью воздуха и красотой деревьев, поливаем комнатные цветы, готовим к обеду салат... и все равно часто не осознаем, что прямо рядом с нами настоящая сокровищница, хранилище питательных и лечебных средств. Это матушка-природа. Целители и первые врачи изучали благотворное воздействие трав, корней и плодов на организм, создавали из даров природы отвары, мази и прочие лекарства. Многие ягоды, овощи и фрукты мы едим по сей день! Природа поощряет тех, кто находит в обычном прекрасное.

Вам в этом поможет данный сборник. В него вошли самые полезные рецепты из книг Николая Илларионовича Даникова, доктора медицинских наук, народного целителя и фитотерапевта. Николай Илларионович начал свой путь с медицинского инсти-

*Даников Н. И.*

туда в Ростове-на-Дону, где защитил кандидатскую и докторскую диссертации. С начала 1990-х он с головой ушел в теорию и практику: стал активно изучать целебные свойства лекарственных растений. И не зря! Он внес существенный вклад в профилактику заболеваний и избавление от них, в том числе хронических и трудноизлечимых. Он написал более 60 книг о лекарственных растениях. Вот некоторые из самых известных его работ: «Целебная соль», «Целебный лимон», «Целебный мед», «Целебная сода». Каждая из этих книг — сокровищница опыта современной и древней народной медицины. Николай Илларионович Даников вложил в свои научные творения не только многовековой опыт, но и душу.

# *Целебные растения и их свойства*

## *Куркума*

Куркума украсит любое кулинарное творение, так как сочетается почти со всеми продуктами. Рекомендуемая доза специи — «на кончике ножа» — насытит еду чуть заметным ароматом и вкусом, придаст кушанью красивый теплый золотисто-желтый оттенок и добавит много полезных компонентов в пищу.

В лечебных и оздоровительных целях куркума используется в различных видах:

- свежий корень;
- высушенный корень;
- порошок;
- куркумное масло;
- эфирное масло.

При очистке организма в домашних условиях куркума может использоваться в виде настоев, настоек, отваров, заварок, паст, компрессов, ванн, масок, а также при простом добавлении ее в любые блюда.

В медицине куркума применяется в различных лекарственных формах: таблетках, порошках, мазях, пастах, растворах, сборах и др. В кулинарии и фитотерапии чаще используют куркумный порошок. Из него готовят всевозможные напитки, делают соусы, отвары, чай.

Куркума при регулярном употреблении способствует восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса крови. Содержащиеся в составе куркумы железо, витамин С, витамины группы В, медь, марганец, никель улучшают кроветворную функцию. Куркума оказывает противовоспалительное и бактерицидное действие, повышает эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний; способствует восстановлению нормального артериального давления.

Также куркума — эффективное природное снотворное, не вызывающее, в отличие от фармацевтических лекарственных сно-

## *Куркума*

творных препаратов, привыкания и не имеющее побочного действия. Седативное действие оказывают содержащиеся в куркуме витамины группы В и магний.

В куркуме присутствуют вещества, способствующие естественному синтезу коллагена, придающего коже эластичность и упругость (в числе таких компонентов куркумы — фитостеролы, витамин С, каротиноиды, медь, флавоноиды), поэтому она широко используется в качестве косметического средства, сохраняя молодость и красоту вашего организма.

### *Противопоказания*

- Во избежание аллергических реакций новичкам использовать куркуму в первые дни нужно в маленьких дозах, при этом внимательно следить за своим организмом.
- При хронических гастритах с повышенной кислотностью может возникнуть изжога.
- Возможны колебания артериального давления или уровня сахара в крови (чаще всего — в сторону их уменьшения).
- Не рекомендуется употреблять лекарства на основе куркумы, а также использовать ее при приготовлении пищи людям с желчно-

каменной болезнью, особенно в случае крупных камней. Связано это с желчегонным действием пряности — камни могут тронуться с места.

## *Береза*

Для русского человека нет ближе и роднее дерева, чем береза, это одно из самых красивых наших деревьев. Когда вы наслаждаетесь приятным бальзамическим ароматом распускающихся почек и листочков березы, ее таинственной, удивительно сокровенной неповторимой красотой, вы одновременно прикасаетесь к бесконечной Любви к вам Неба, Земли, Солнца, Луны, Планет, Звезд бескрайнего загадочного Космоса...

Береза используется в различных видах и целях:

- почки березы — старинное лекарственное средство;
- березовый сок — эликсир, на котором можно настаивать множество разных лечебных средств;
- пыльца березы (собирается в апреле-мае);
- березовые листья (собираются весной-летом);

## *Береза*

- березовый уксус и деготь;
- березовая зола, уголь.

Береза является энергетическим подпитывающим источником примерно для 90–95% жителей средней полосы России. Но не каждый человек может энергетически подпитаться от березы. Только тот, кто искренне любит ее, может получить могучий заряд биоэнергии. Старайтесь хотя бы раз в неделю отдохнуть в березовом лесу.

Помимо чистого воздуха и прекрасных пейзажей березовый лес даст вам энергию и новые душевные силы. Особенно это относится к людям, способным почувствовать единство всего живого в мире, понимающим и любящим Природу, большие, могучие деревья, растущие вдали от человеческого уклада.

С помощью лекарственных свойств березы можно снять депрессию, укрепить иммунную систему и здоровье внутренних органов, очистить кожу, избавиться от бессонницы и многое другое. А что самое ценное — целебные продукты из березы можно использовать круглый год.

*Даников Н. И.*

## ***Иван-чай***

Уже многие века иван-чай используют в народной медицине в качестве эффективного лекарственного средства. Он обладает приятным немного терпким вкусом с душистым цветочно-травяным ароматом и содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Он обладает противовоспалительным, успокаивающим, болеутоляющим, заживляющим, обволакивающим и противосудорожным свойствами.

Медикаменты на основе иван-чая действуют на организм человека мягко, в отличие от синтетических лекарственных препаратов, хорошо переносятся, крайне редко вызывают аллергические реакции, а также не накапливаются в организме. Это целебное растение применяют в качестве отваров, настоев, заваривают как чай, употребляют в пищу, а также наносят в качестве маски на кожу, тем самым улучшая и омолаживая ее.

Итак, обладающий приятным вкусом и ароматом напиток на основе заваренного иван-чая не только прекрасно утоляет жажду (как в горячем, так и в холодном виде), но также обладает широким спектром оздо-

## *Иван-чай*

ровительного действия, тонизирует, снимает усталость, придает силы и бодрости.

Стоит отметить, что в отличие от оказывающих тонизирующее действие черного чая или кофе напиток на основе иван-чая не содержит в своем составе вредные для здоровья человека кофеин, щавелевую кислоту и пуриновые основания.

Отвары и настои иван-чая обладают замечательными целебными свойствами:

- улучшают состав крови (в том числе способствуют повышению уровня гемоглобина);
- повышают эффективность усвоения полезных веществ из потребляемых продуктов питания, а также способствуют улучшению углеводного и липидного обменов;
- оказывают противовоспалительное и бактерицидное действие, повышают эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний;
- благотворно влияют на функциональное состояние предстательной железы и других органов мужской мочеполовой системы, способствуют повышению потенции и улучшению эректильной функции;

- оказывают мочегонное действие, способствуют восстановлению нормального артериального давления;
- снижают повышенную возбудимость центральной нервной системы, способствуют устранению бессонницы, головной боли и последствий психоэмоционального стресса;
- способствуют устранению запоров, оказывают обволакивающее, противовоспалительное и защитное действие на слизистую оболочку желудка и кишечника, способствуют скорейшему заживлению пораженных воспалительно-язвенным процессом слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, восстанавливают оптимальный баланс кишечной микрофлоры;
- оказывают желчегонное действие;
- проявляют противовирусную и противоаллергическую активность.

### ***Противопоказания***

Длительное применение в большом количестве препаратов на основе иван-чая не рекомендуется из-за возможной гепатотоксичности кипрея. В составе иван-чая есть кумарин, который при длительном применении

## *Лимон*

может накапливаться в организме и оказывать токсичное воздействие на печень. Поэтому после 1 месяца приема иван-чая стоит сделать перерыв на 1–2 месяца. Такое предостережение характерно для приема самостоятельно собранного и высушенного иван-чая, а также для большинства марок продаваемого в магазинах и аптеках иван-чая ввиду устойчивого содержания кумарина.

## *Лимон*

Богатое количественное и качественное сочетание биологически активных веществ в плодах лимона и листьях делает его незаменимым профилактическим и лечебным средством. Препараты готовят из плодов, листьев, ветвей, коры лимона.

Плоды лимона, листья, кора вызывают в организме человека различное действие: антисептическое, антиартритическое, анти-токсическое, антианемическое, ветрогонное, гипотензивное, глистогонное, бактерицидное, освежающее, жаропонижающее, кровоочистительное, кровоостанавливающее, ощелачивающее, мочегонное, тонизирующее

*Даников Н. И.*

для вегетативной нервной системы, кардиотоническое, противорвотное, противозудное, противоядное, противоревматическое, противоподагрическое, противосклеротическое, противоцинготное, реминерализующее, сахароснижающее, капилляроукрепляющее, активирует лейкоциты в системе защиты организма, тонизирует вены, улучшает секрецию желудка, печени и поджелудочной железы.

Самые лучшие лимоны — с маслянистой, хорошей кожицей и тяжелые для своего размера. Такой лимон — очень сочный, с минимальным количеством косточек. Следует выбирать плод насыщенно-желтого цвета, крепкий, но не жесткий на ощупь. Сморщенные, толстокожие и грубокожие плоды или же мягкие и дряблые на ощупь могут быть сильно перезревшими, иссохшими, механически поврежденными или с гнилой мякотью.

### ***Противопоказания***

Не стоит забывать о том, что лимон, помимо своих чудодейственных и целебных свойств, обладает некоторым негативным действием. Это связано с большим содержанием в нем лимонной кислоты. Ни в коем случае

## *Лимона*

нельзя употреблять внутрь сок лимона (особенно концентрированный) людям, страдающим повышенной кислотностью, гастритом или язвой желудка. В этом случае происходит только усугубление заболевания посредством раздражения слизистой оболочки желудка лимонной кислотой. Также неумеренное потребление лимона не рекомендуется при болезнях печени, поджелудочной железы и желчного пузыря. Применение лимонного сока в большом количестве также противопоказано при нервном возбуждении, поскольку он усиливает возбуждающие процессы в коре головного мозга.

Если у вас в процессе лечения появляются жжение, покраснение кожи или другие побочные эффекты, нужно немедленно приостановить курс и обратиться к врачу-дерматологу. Также не рекомендуется применять лимон людям, склонным к аллергическим реакциям на цитрусовые.

## *Липы*

Липовый цвет истари был известен в крестьянском обиходе на Руси как кровоочистительное, болеутоляющее, успокаивающее, мочегонное средство и применялся при

ревматизме, подагре, болях в животе, при почечнокаменных и желчнокаменных коликах. В старые добрые времена так называемые «женские» опухоли (фибромиомы) лечили чаем из настоянного липового цвета, а мужской простатит лечили растертой в порошок головней липового дерева.

Помогала липа и при головных болях: больному обвязывали голову свежими листьями, меняя их через каждые 10–15 минут. Старинные травники сообщали, что липовый цвет полезен ипохондрикам и людям, склонным к «удару»; настойкой липового цвета вылечивали «застарелую падучую болезнь». В «Русском лечебнике» рекомендовали — «при завалах или затверделостях в органах пищеварения много пользует частое употребление теплой ванны, сделанной с липовой золой».

В мистическом смысле (в астрологии, у друидов, в кельтских традициях) считалось, что липа покровительствует, помогает и соответствует по своей биологической энергии тем людям, которые родились в периоды: с 4 по 8 февраля, с 11 по 20 марта и с 13 по 22 сентября. При понижении энергетического потенциала, при головной боли, вызванной плохой работой сердечно-сосуди-

## *Липа*

стой системы, полезно иметь при себе амулеты из коры липы и прикладывать их при необходимости — эта процедура больше подходит женщинам, чем мужчинам.

В лечебных целях используют:

- кору;
- почки;
- плоды (орешки);
- липовый цвет (соцветия липы с прицветниками);
- цветки;
- пыльцу.

Также применяют такие продукты, как липовый мед и липовое масло.

Липу еще используют в кулинарии для приготовления десертов, напитков, медовых квасов, уксусов. Некоторые виды липы, например липа кавказская и крупнолистная, прекрасные медоносы.

Настой и отвар соцветий липы применяют для полоскания полости рта и зева при их воспалении и ангинах. Цветки липы входят в состав некоторых сборов (чаев). В виде припарок и примочек их отвар применяют при простудных заболеваниях, ожогах, язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматических и подагрических болях в суставах.

Настой и отвар соцветий липы применяют в качестве потогонного и жаропонижающего средства при ангине, бронхите, простудных заболеваниях, как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, особенно в юношеском и пожилом возрасте. Экстракт из соцветий применяют также при легких нарушениях пищеварения и обменных процессов.

При применении липа оказывает мощное благотворное влияние на организм:

- активизирует кроветворение, восстанавливает проницаемость сосудистой стенки, уменьшает отечность и нормализует метаболические процессы в ней;
- защищает паренхиму печени и ее функции, в частности экскреторную, гемостатическую, метаболическую, дезинтоксикационную;
- снижает (или выводит) избыток холестерина;
- снижает интенсивность воздействия на организм токсических веществ;
- усиливает образование и отделение желчи;
- содержит биологически активные вещества, влияющие на жизненно важные процессы и функции организма;

## *Липа*

- повышает обмен веществ;
- повышает окислительно-восстановительные процессы;
- оказывает противовоспалительное действие.

## *Противопоказания*

Многие женщины принимают липовый чай, чтобы отсрочить климакс либо же облегчить плохое самочувствие, вызванное сильными гормональными изменениями.

Вообще же излишние жировые отложения на теле женщины могут быть напрямую связаны с ее гормональным фоном. Так эстроген, в нормальных количествах придающий формам привлекательный округлый вид, при чрезмерной выработке способен значительно увеличить количество запасов энергии в области бедер и внизу живота. При этом, даже изводя себя строгими диетами и упорными тренировками, женщины не могут привести в нормальное состояние проблемные места.

Цветы липы содержат так называемые фитогормоны, которые способны влиять на гормональный фон, увеличивая количество эстрогена. Именно поэтому перед их приемом

нужно проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом, который назначит необходимые анализы.

## *Черника*

Черника и изготавливаемые из нее препараты имеют существенные преимущества, так как при их употреблении человек получает целый комплекс целебных биологически активных соединений. Они влияют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные препараты, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические воздействия и не обладают кумулятивными свойствами, то есть не накапливаются в организме.

При регулярном употреблении ягоды и препараты черники:

- улучшают состав крови (в том числе способствуют повышению уровня гемоглобина);
- повышают эффективность усвоения полезных веществ из потребляемых продуктов питания, а также способствуют улучшению углеводного и липидного обменов;

## *Черника*

- оказывают противовоспалительное и бактерицидное действие, повышают эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний;

- благотворно влияют на функциональное состояние предстательной железы и других органов мужской мочеполовой системы, способствуют повышению потенции и улучшению эректильной функции;

- оказывают мочегонное действие, способствуют восстановлению нормального артериального давления;

- снижают повышенную возбудимость центральной нервной системы, способствуют устранению бессонницы, головной боли и последствий психоэмоционального стресса;

- способствуют устранению запоров, оказывают обволакивающее, противовоспалительное и защитное действие на слизистую оболочку желудка и кишечника;

- проявляют противовирусную и противоаллергическую активность;

Согласно современным представлениям, черника (листья, цветки, корни, стебли, ягоды) оказывает на организм следующие действия: высокие антибактериальное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, антитокси-

ческое, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, возбуждающее, дезинфицирующее, желчегонное, иммуностимулирующее, кровоочистительное, обезболивающее, общеукрепляющее, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противогнилостное, противогрибковое, противокашлевое, противоопухолевое, противоспазматическое, противотошнотное, ранозаживляющее, седативное (успокаивающее), снотогонное, стимулирующее, тонизирующее.

### ***Противопоказания***

- Сушеные ягоды черники не рекомендуется употреблять при запорах.
- С осторожностью следует употреблять чернику при гастрите с повышенной кислотностью.
- Противопоказана она и при низкой свертываемости крови.
- Людям, страдающим оксалатурией (один из видов мочекаменной болезни), употреблять свежие ягоды и сок черники не рекомендуется.
- При нарушениях функции двенадцатиперстной кишки злоупотреблять ею также не стоит.

## *Тыква*

- Людям с аллергией на эту ягоду также следует избегать ее употребления.

- Не следует употреблять чернику, произрастающую в экологически загрязненных местах, так как она накапливает вредные вещества.

- Не стоит одновременно употреблять чернику с малиной домашней, морошкой, ягодами клубники и земляники.

- Поводом для осторожности могут стать и нарушения системы пищеварения.

Если у вас нет возможности для самостоятельного сбора, при выборе черники на рынке руководствуйтесь следующими правилами. Ягоды должны быть равномерно окрашены. Бледно-синий или розовый цвет говорит о чересчур раннем сборе. Если на плодах присутствует восковой налет, значит, они свежие и их перевозка осуществлялась правильно. Хорошие ягоды упругие, сладкого вкуса и без запаха.

## *Тыква*

Как лечебное растение тыкву издавна использовали арабские врачи для уменьшения головных болей, а также как желчегонное,

мочегонное, слабительное, жаропонижающее средство. Она была известна и тибетским монахам, которые применяли при лечении больных все части тыквы. Монахи срезали верхушку тыквы и наполняли полученный сосуд молоком, специями, пчелиным медом, а затем запекали тыкву в золе. В результате таких манипуляций монахи получали питательное и вкусное блюдо. Народные лекари издавна подметили за семенами этого овоща глистогонное действие. Особенно эффективно они против различных ленточных глистов, бычьего, свиного и карликового цепней, широкого лентеца. Мякоть же тыквы врачеватели использовали при болезнях печени, почек, селезенки, кожи, отеках сердечного и почечного происхождения и старческих запорах.

В настоящее время встречается 13 ботанических видов тыквы, от которых получено более 200 сортов. В России этот овощ выращивают с XVII века. На территории нашей страны распространены три вида тыкв: мускатная тыква, крупноплодная тыква и твердокорая тыква, либо обыкновенная.

## ***Противопоказания***

Противопоказан прием сырой тыквы больным, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и тяжелой формой сахарного диабета.

Встречается индивидуальная непереносимость тыквенной муки. Людям, страдающим холециститом или желчнокаменной болезнью, перед употреблением в пищу тыквенной муки следует проконсультироваться с врачом.

В связи с желчегонным действием тыквенное масло нельзя принимать или принимать с крайней осторожностью тем, у кого в желчном пузыре есть камни. Прием тыквенного масла может спровоцировать их движение. Тут консультация доктора обязательна. Впрочем, и диабетикам, решившим принимать тыквенное масло, также нужно сначала посетить врача. Все зависит от стадии сахарного диабета, проконсультируйтесь со своим врачом.

Вред организму цветы тыквы также могут принести при индивидуальной непереносимости. В целом цветы этого овощного расте-

ния не имеют противопоказаний, если они выращены в экологически чистых условиях и не подвергались обработке химикатами.

## ***Облепиха***

Облепиха обладает огромной исцеляющей силой при лечении и профилактике многочисленных заболеваний человеческого организма.

Использование облепихи в той или иной лекарственной форме преследует цель как можно полнее реализовать ее целебные свойства. Согласно современным представлениям медицины, облепиха оказывает на организм человека следующие действия: антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, возбуждающее, вяжущее, гепатопротекторное, гипотензивное (снижающее кровяное давление), дезинфицирующее, желчегонное, иммуностимулирующее, кровоостанавливающее, кровоочистительное, потогонное, противовирусное, противовоспалительное, противогрибковое, противозудное, противомикробное, противосклеротическое, противосудорожное, противочинготное, рано-

## *Облепиха*

заживляющее, седативное (успокаивающее), спазмолитическое, тонизирующее.

Облепиха снижает рефлекторную возбудимость, усиливает деятельность сердца и замедляет сердечный ритм, является хорошим радиопротектором, влияет на кровеносные сосуды, повышает обезвреживающую функцию печени и стимулирует секреторную функцию желудка.

Плоды облепихи — это природный концентрат биологически активных веществ. По сумме полезных свойств плоды облепихи занимают ведущее положение среди дикорастущих и культурных плодовых растений. Только перечисление химических веществ, обнаруженных в плодах облепихи, заняло бы несколько страниц, поэтому ограничимся характеристикой основных биологически активных соединений из них.

Рассмотрим, какими целебными свойствами обладают биологически активные вещества, содержащиеся в наибольшем количестве в облепихе.

Плоды и листья облепихи — чудесный дар природы — уникальнейший источник витамина С (от 150 до 1500 мг%!!!) и магния.

Облепиху применяют при заболеваниях:

*Даников Н. И.*

- желудочно-кишечного тракта;
- женских половых органов;
- кожи и слизистых оболочек;
- нервной системы;
- органов дыхания;
- селезенки;
- печени, почек;
- сердечно-сосудистой системы;
- эндокринных органов и органов обмена веществ.

### ***Противопоказания***

Прием облепихового масла противопоказан больным острым холециститом и панкреатитом.

### ***Рябина***

Рябина испокон веков использовалась в медицине. Древние греки и римляне отмечали, что плоды рябины обладают вяжущими и дезинфицирующими свойствами.

Авиценна писал о ней: «...рябина запирает всякое истечение, связывает и закрепляет сильнее, чем боярышник..., помогает от слишком обильного мочеиспускания. По-

## *Рябина*

могает от горячего кашля. Если закусывать рябиной, то это замедляет опьянение».

С древнейших времен при всех заболеваниях щитовидной железы у женщин и мужчин на шею накладывали повязку из кашицы растертых плодов рябины. Для этого использовали также следующий рецепт: растирали свежие листья рябины или распаривали сухие цветы или плоды. Лечили до выздоровления.

Целебные свойства рябины:

- кроветворное;
- ангиопротекторное;
- антиатеросклеротическое;
- вентонизирующее;
- гипохолестеринемическое;
- дезинтоксикационное;
- желчегонное;
- метаболическое;
- противовоспалительное.

## *Противопоказания*

Препараты из рябины противопоказаны при склонности к тромбообразованию, повышенной свертываемости крови: при тромбофлебите, эндокардите и сердечной недостаточности III степени. При длительном при-

менении препаратов рябины в больших дозах возможны синдром отмены и угнетение инсулярного аппарата поджелудочной железы. Свежие ягоды и сок не рекомендуется применять при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Нежелательно пользоваться рябиной при гипотонической дискинезии, так как избыточное поступление желчи в лишенный сократительной способности пузырь будет способствовать его растяжению и усилению болей. Необходимо помнить, что рябина способствует предупреждению беременности.

После приема плодов рябины внутрь необходимо тщательно ополаскивать рот теплой водой, так как содержащиеся в плодах кислоты могут разрушить зубную эмаль. Помимо этого, не стоит использовать забродивший рябиновый сок, так как он теряет свои целебные свойства.

## *Лук*

Лук алтайский: как в самих луковицах, так и в надземной части растения содержатся сахара, макро- и микроэлементы, аскорби-

## Лук

новая кислота, причем по мере продвижения в горы содержание последней возрастает: в листьях — с 81,8 мг% до 113,5 мг%, а в луковицах — с 19,8 мг% до 43,5 мг%. Кроме аскорбиновой кислоты, в листьях обнаружено до 4 мг% каротина. В надземных органах растения содержатся флавоноиды.

Алтайский лук полезен в качестве антисептического, антисклеротического, антимикробного, антибактерицидного, иммуностимулирующего, общеукрепляющего, противовоспалительного, противоглистного и тонизирующего средства. Полезно употреблять зелень алтайского лука в пищу для поддержания жизненных сил после тяжелых заболеваний, в качестве противогинготного средства, для улучшения пищеварения и аппетита.

Афлатунский лук содержит массу полезных веществ. В нем больше сухих веществ, чем в обычном репчатом, а витамина С больше почти в 4 раза. Также это растение содержит витамины D и E,

Лук-батун: в листьях лука содержатся 2,3% сахара, 35—105 мг% витамина С, каротин — 2,1—3,0 мг%, витамины В1, В2, D, РР, 1,4% белка, 0,3% жира, аллилсульфид, фитин;

макро- и микроэлементы: медь, фосфор, магний, калий, кальций, железо, цинк, селен.

Лук душистый: полезные свойства лука обеспечиваются высоким содержанием аскорбиновой кислоты и калия, а также другими составляющими.

В луке-порее присутствуют витамины А, В1, В2, С, Е, никотиновая кислота, а также калий, кальций, натрий, фосфор и магний. Стоит отметить и высокое содержание железа.

В луке-шалоте много витамина С (до 100 мг в 100 г продукта), провитамина А, витаминов РР (0,2 мг), а также В1 (0,05 мг) и В2 (0,02 мг).

### ***Противопоказания***

При приеме внутрь свежей мякоти лука и его цельного сока следует соблюдать осторожность людям с ишемической болезнью сердца (стенокардия), нарушениями сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, бронхоспазмами, панкреатитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гломерулонефритом

## *Лук*

и повышенной возбудимостью нервной системы. Раздражение органов пищеварения, выделения и нервной системы может вызвать рефлекторные реакции на сердце, сосудах, выделительных железах и спровоцировать приступ стенокардии, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления и кислотности желудочного сока, приступ бронхиальной астмы и бессонницу.

Наружное применение сырого лука и его сока также требует осторожного подхода к больным, склонным к кожным аллергическим реакциям и бронхоспазмам на запахи.

Чтобы лук во время очистки не вызывал жжения, зуда и слезотечения, необходимо чистить его после небольшого охлаждения в холодильнике либо под струей водопроводной холодной воды. При этом снижается испарение летучих серосодержащих соединений лука либо они растворяются в воде. Около жаркой печи или в жарком помещении испарение серосодержащих соединений лука усиливается. Поэтому очистка лука при высокой температуре вызывает сильное слезотечение. Для устранения вредных свойств свежего лука его нужно хорошо вымыть в холодной воде с солью.

Кому еще зеленый лук может быть противопоказан? Всем, у кого имеются острые воспалительные процессы в ЖКТ: язва, гастрит, проблемы с почками и заболевания печени.

Для каждого из нас дозировка зеленого лука индивидуальна. Если вы при употреблении этого овоща ощущаете дискомфорт в виде бурления в области живота, отрыжки и устойчивого запаха изо рта — ваша доза зеленого лука должна быть меньше.

Противопоказаниями к применению морского лука являются болезни почек, поскольку его препараты вызывают раздражение почечной паренхимы.

Беременным женщинам также нельзя употреблять рокамболь. Детей можно потихоньку приучать к употреблению овоща только после трех лет.

Избегать употребления лука-шалота необходимо тем, кто страдает язвой желудка и болезнями мочеполовой системы. Растение может повышать кислотность содержимого желудка и этим вызывать раздражение слизистой.

При всей огромной полезности красный лук имеет и противопоказания к применению. Не злоупотребляйте им, если у вас имеются