

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт



ЦЕЛЕБНЫЙ ВИТАМИН D



МОСКВА
2021

УДК 615.89

ББК 53.52

Д18

Консультации *Н.И. Даникова* можно
получить по телефону на сайте <http://www.mosznahar.ru/>

Д18 **Даников, Николай Илларионович.**
Целебный витамин D / Даников Николай
Илларионович. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с. —
(Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-05-194003-4

Если у вас ухудшилось зрение, появились боли в суставах, зубы стали чувствительными, скорее всего вы испытываете нехватку витамина D. Из-за этого не усваиваются кальций и фосфор, что может стать причиной возникновения других проблем со здоровьем: головных и мышечных болей, бессонницы, нарушения кровообращения, склероза, остеопороза и даже рака.

Какое количество витамина D необходимо, чтобы быть здоровым? Как готовить и хранить продукты, не разрушая в них содержание витаминов? И чем опасен переизбыток витамина D? Ответы на все вопросы вы найдете в книге.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.89

ББК 53.52

ISBN 978-5-04-194003-4

© Даников Н. И., текст, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Содержание

От автора	7
Целебный витамин D	9
Польза рыбьего жира и показания к его применению	13
<i>Противопоказания к применению рыбьего жира</i>	<i>15</i>
<i>Курс приема рыбьего жира</i>	<i>16</i>
Польза смеси льняного и оливкового масел и показания к ее применению.	16
<i>Польза смеси льняного и оливкового масел для сердечно- сосудистой системы</i>	<i>19</i>
<i>Применение смеси льняного и оливкового масел при заболеваниях желудочно-кишечного тракта</i>	<i>20</i>
<i>Смесь льняного и оливкового масел — для женского и мужского здоровья</i>	<i>21</i>
<i>Польза применения смеси льняного и оливкового масел в рационе питания беременных и кормящих грудью женщин.</i>	<i>21</i>
<i>Применение в кулинарии</i>	<i>23</i>
<i>Способ применения.</i>	<i>24</i>
<i>Противопоказания к употреблению.</i>	<i>24</i>
Гипервитаминоз	26
Функции витамина D в организме.	32
<i>Как витамин D попадает в клетки тела?</i>	<i>34</i>
<i>Как действует витамин D?</i>	<i>35</i>
<i>Как устранить дефицит витамина D?</i>	<i>36</i>
<i>Сколько человеку необходимо витамина D?</i>	<i>38</i>
Целебные свойства куриных яиц	42
<i>Наружное применение куриного яйца.</i>	<i>46</i>

Молоко и молочные продукты	48
<i>Наружное применение молока</i>	73
Ряженка	81
Кефир	81
Йогурт	84
Пахта	85
Кумыс	86
Кислое молоко	86
Масло сливочное	90
<i>Наружное применение сливочного масла</i>	94
Простокваша	99
Сливки	102
Сметана	103
Сыворотка молочная	105
Творог	110
Сыр	113
Прием витамина D при нарушениях в организме	114
Витамин D и беременность	119
Витамин D и грудное молоко	120
Рахит	122
Витамин D и остеопороз	131
<i>Рецепты соков при остеопорозе</i>	140
Витамин D и туберкулез	146
Витамин D и олигоэлементы	148
Витамин D и экзема	154
<i>Рецепты соков при экземе</i>	154
Витамин D от прыщей, угрей и розацеа	155
<i>Рецепты соков при угрях</i>	156
Кальций и злокачественные опухоли	164
Зачем организму нужен фосфор?	166
Витамин D ₃ — ключ к женскому долголетию	168
Витамин D и климактерический период	171
Депрессия	175
<i>Рецепты соков при депрессии</i>	175
Избыток холестерина в крови	176
<i>Рецепты соков при избытке холестерина в крови</i>	177

Тромбоз	177
<i>Рецепты соков при тромбозе</i>	178
Боли в спине	178
Кариес	179
Аллергия	180
Витамин D и здоровье мозга	181
Витамин D и болезнь Паркинсона	181
Витамин D и рассеянный склероз	182
Витамин D и похудение	183
Витамин D для здоровья и красоты кожи	184
<i>Питание и очищение кожи</i>	184
Применение авокадо	185
Применение крапивы двудомной	186
<i>Крапива для увядающей кожи</i>	186
<i>Крапива для сухой кожи</i>	187
<i>Крапива для жирной кожи</i>	189
<i>Крапива для проблемной кожи</i>	191
<i>Крапива для сухих волос</i>	191
<i>Крапива для жирных волос</i>	193
<i>Крапива против перхоти, поседения</i>	194
<i>Крапива для укрепления волос</i>	197
<i>Крапива для рук</i>	203
<i>Крапива для ног</i>	203
Применение петрушки	204
<i>Для освежения кожи</i>	207
<i>От прыщей и угревой сыпи</i>	207
<i>Для отбеливания кожи</i>	207
<i>Для предохранения от обветривания</i>	209
<i>Для кожи с расширенными капиллярами</i>	210
<i>Для предохранения от морщин</i>	210
<i>Маска для жирной кожи</i>	210
<i>Маски для сухой кожи</i>	210
<i>При розовых угрях</i>	211
<i>При усталых глазах, отеках век</i>	211
<i>При облысении</i>	212
<i>При сухой себорее</i>	213
Применение хвоща полевого	214

Применение куриного яйца	220
<i>Маски на основе куриного желтка.</i>	222
<i>Маски, расправляющие морщины</i>	229
<i>Лосьоны для шеи.</i>	230
<i>Лосьоны и маски для сухой и нормальной кожи.</i>	230
<i>Маски для лица с яичной скорлупой</i>	241
<i>Банановая маска для лица со скорлупой.</i>	242
<i>Тыквенная маска для кожи лица (универсальная).</i>	242
<i>Для сухой кожи лица рекомендуют следующие маски.</i> ...	246
Применение рыбьего жира	251
Применение молока, обогащенного витамином D	252
Применение сухого молока	261
Применение кефира, обогащенного витамином D	262
Применение кислого молока, обогащенного витамином D	264
Применение простокваши, обогащенной витамином D	267
Применение сливок, обогащенных витамином D	268
Применение сметаны, обогащенной витамином D	270
Применение творога, обогащенного витамином D	273
Применение сливочного масла	279
Алфавитный указатель	

*С глубокой благодарностью
моему сыну Дмитрию, который
помогает мне в работе, посвящается*

От автора

Витамины мы можем купить повсюду: в овощном магазине, на рынке, в супермаркете или аптеке. Но какие витамины существуют, в какой форме действуют эффективнее всего, какие из них особенно полезны и почему они так важны? Эти и многие другие вопросы, касающиеся темы «Витамины», неизбежно возникают у каждого, кто заботится о своем здоровье.

В настоящее время изучение физиологических свойств витаминов и их биологического действия значительно продвинулось вперед. Пополнились сведения об их преимущественной роли для нормальной жизнедеятельности организма и поддержания его защитных сил. Именно это стало причиной повышенного интереса широких масс к данным веществам, которые необходимы организму в невероятной малых дозах.

Современный образ жизни и наше стремление к якобы повышению качества жизни приводят к росту многих болезней. Среди них преобладают онкологические и сердечно-сосудистые заболевания. Ухудшение экологической обстановки в сочетании с неумеренным курением и злоупотреблением алкоголем, а также беспорядочное нерациональное питание создают благоприятные условия для развития этих недугов.

Ученые в ходе многочисленных исследований пришли к выводу, что витамины могут защитить нас от многих болезней. Не только защитить, но и лечить! Очевидно одно: тот, кто ведет разумный, здоровый образ жизни, чье пита-

ние сбалансировано, тот получает достаточное количество витаминов, что позволяет сохранять здоровье и бодрость. Но много ли среди нас таких людей? Из этой книги вы узнаете, какое значение имеет витамин D для вашего здоровья, как обогатить им свой рацион и как хранить и перерабатывать пищевые продукты, чтобы не разрушить содержащийся в них витамин D.

В работе помещены рецепты препаратов, содержащих витамин D и многие другие витамины, которые вы можете включить в свое лечение, если хотите восполнить витаминную недостаточность.

Целебный витамин D

Витамин D отличается от всех других витаминов. Мы производим его сами. Не в кишечнике, как все остальные витамины, а в коже. Дело в том, что в клетках кожи содержится холестериновое соединение, которое с самого утра с нетерпением ожидает первых солнечных лучей. Как только его коснутся ультрафиолетовые лучи, без всякого участия ферментов создается провитамин, который затем без всякой спешки превращается в **витамин D₃** (холекальциферол). Как только он созрел, появляются белковые носители и переправляют молекулы витамина в кровь, к клеткам тела и местам складирования.

В каждую минуту, проведенную на солнце во время дневного пика его активности, организм человека может производить около 1000 МЕ витамина D. В пище этого «солнечного» витамина содержится гораздо меньше. Для сравнения: чтобы получить столько же витамина D, нужно выпить несколько стаканов молока. Таким образом, солнце является наилучшим источником витамина D. Чтобы получать волшебный витамин от солнца без вреда для здоровья, нужно соблюдать некоторые меры предосторожности, так как солнечное излучение может принести не только пользу, но и вред. Итак, вот простые правила, помогающие получить витамин D и при этом не пострадать:

— **Время нахождения на солнце** должно быть строго ограничено. Людям с очень светлой кожей достаточно подставить солнечным лучам руки и ноги в течение 5—10 ми-

нут, чтобы получить нужную порцию витамина D. Для таких солнечных ванн не нужно наносить на кожу защитные средства, блокирующие УФ-лучи, поскольку эти препараты не дают коже вырабатывать витамин D. Достаточно принимать солнечные ванны всего 3 раза в неделю. Для людей же, имеющих более темную кожу, можно находиться на солнце 15–20 минут, а вот если вы от природы смуглы — тогда увеличьте пребывание на солнце до получаса. Не забывайте перед принятием солнечных ванн наносить на кожу лица крем с фактором защиты не менее SPF 30. На голову наденьте шляпу с широкими полями.

— **Экономьте время** — принимайте солнечные ванны во время прогулок или посещения магазинов. Иными словами, чтобы получить витамин D, не нужно ехать на пляж. В городе, на даче или в парке светит точно такое же солнце.

— **Будьте бдительны.** Принимать солнечные ванны можно, только если у вас нет противопоказаний к нахождению на солнце. Например, если кто-то из ваших родственников страдал раком кожи, лучше, перед тем как начать «солнцетерапию», посоветоваться с доктором. Некоторые заболевания обмена веществ, кожи, сердечно-сосудистой и иммунной систем также препятствуют прогулкам по солнцу. Если у вас есть любые хронические болезни, поговорите с вашим врачом о безопасности солнечных процедур.

Рекомендация принимать солнечные ванны утром и вечером связана с длиной волны ультрафиолетового излучения. Именно в утренние и вечерние часы солнечные лучи действуют в несколько раз эффективнее дневного солнца. Днем от солнца можно получить лишь тепловой удар, а то и ожоги. В больших городах из-за сильной задымленности солнечные лучи лишаются большей части нужного для синтеза витамина D ультрафиолета, и именно поэтому летом, да и в другое время, полезно встретить рассвет или закат солнца за городом. Ощущение отдыха и восполнения сил всего от одной такой про-