

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 профилактики / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-212366-5

Природа наградила нас щедрыми дарами: многие растения богаты полезными витаминами и минералами, а блюда из них просты в приготовлении и оказывают лечебное воздействие на организм. Издавна человек применяет их для оздоровления, улучшения самочувствия и получения энергии.

В этой книге собраны рецепты с использованием ингредиентов, которые доступны каждому: лимон, лук, соль, рябина, тыква и др. Врач-фитотерапевт Николай Илларионович Даников рассказывает, как применять их для лечения и профилактики разных болезней — простуды и гриппа, аллергии, 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 совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Даников Н.И., текст, 2023
© Оформление.

ISBN 978-5-04-212366-5

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

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

Сода.....	43
Противопоказания	47
Перекись водорода.....	48
Противопоказания	51
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ	
ЗАБОЛЕВАНИЙ	53
Авитаминоз	53
Аллергия.....	57
При аллергической сыпи, дерматозах	60
При аллергическом насморке	63
Болезни печени.....	65
Болезни щитовидной железы.....	68
Боль.....	72
При боли в сердце	74
При боли в спине и шее	76
Детоксикация	78
Женские заболевания	80
Климакс	80
При мастите.....	83
Аменорея	85
При болезненных менструациях, дисменорее	86
Воспаление придатков.....	88
Заболевания дыхательных путей	90
При ангине.....	93
При бронхите.....	96
При астме.....	99
При пневмонии	102
При тонзиллите	106
Заболевания желудочно-кишечного тракта	
и укрепление его работы	109
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
Заболевания опорно-двигательного аппарата	133
Для мышц	133
Для суставов	135
При подагре	139
При ревматизме	142
Зрение, болезни глаз	144
При конъюнктивите	144
При ячмене	146
При падении зрения и усталости глаз	148
При катаракте	151
При глаукоме	153
Иммунитет	155
Кожа, волосы, ногти	158
Для кожи	158
Для волос	163
Для ногтей	166
Красота и здоровье	169
Кровообращение	174
Мочевыделительная система	177
При проблемах с мочеиспусканием	177
При мочекаменной болезни	180
При цистите	182
Мужские болезни	185
При простатите, аденоме простаты	188
Жизнь не легкая, нервы не стальные	191
При депрессии	191

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

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-

тута 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-