



## Содержание

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

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 <sub>3</sub> — 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 невероятно 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 холестеринное 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 D<sub>3</sub>** (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-

цедуры в неделю зарядит вас на несколько дней, вернув работоспособность и жизнерадостность.

Солнечные ванны положительно влияют на женское либидо. Ученые провели исследование, в котором приняли участие 1300 представительниц прекрасного пола среднего возраста. Все испытуемые страдали пониженным сексуальным влечением. В ходе эксперимента участницам необходимо было в течение семи дней загорать на солнце, что, в свою очередь, привело к выработке витамина D. После проведенного такого своеобразного лечения оказалось, что 76% участниц эксперимента стали быстрее достигать пика сексуального удовлетворения, а 24% отметили общее улучшение здоровья.

Солнце повышает у мужчин сексуальную активность. Австралийскими учеными было проведено исследование с участием 3000 мужчин, в котором выяснилось, что мужское либидо зависит от солнечного света. Как оказалось, уровень мужского гормона тестостерона в крови зависит от наличия витамина D, который вырабатывается под влиянием солнечных лучей. Максимально высокий уровень веществ наблюдался летом, зимой он значительно понижался, а весной был ниже всего. Мужской гормон тестостерон участвует в развитии мужских половых органов и вторичных половых признаков, осуществляет контроль сексуального поведения и сперматогенеза, а также влияет на фосфорный и азотистый обмен. Если уровень тестостерона у мужчины низкий, то снижается и мужское либидо, а также энергичность мужчины.

Будущие отцы должны проводить много времени на солнце. Исследование 340 мужчин показало: витамин D, вырабатываемый телом под воздействием солнечных лучей, улучшает качество спермы. Именно этот витамин повышает способность сперматозоидов добираться до яйцеклетки за счет увеличения скорости и проникновения. При дефиците витамина отмечается торможение в процессе поглощения кальция и в химическом процессе, необходимом для оплодотворения яйцеклетки, и из-

вестном как акросомная реакция. Ученые подчеркивают важность витамина D с точки зрения подвижности сперматозоидов.

Кроме солнца, образованию витамина D в организме способствует массаж, а также контрастные водные и воздушные ванны, которые, помимо прочих своих достоинств, производят уникальный «внутренний массаж» капилляров, помогая тем самым усилению движения жидкостей в организме, обновлению клеток, лучшей гормональной, то есть секреторной, работе желез внутренней секреции, и, что удивительно, с их помощью организм избавляется от недостатка витамина D, если при этом получает продукты, богатые этим витамином.

Австралийские ученые выяснили, что БАДы с витамином D не улучшают минеральную плотность костной ткани. Вывод стал итогом 23 масштабных исследований о зависимости плотности костной ткани от приема витамина D. В исследованиях приняли участие 4820 здоровых добровольцев, возраст которых в среднем составлял 59 лет. У испытуемых, принимавших добавки с витамином D в течение 2 лет, отмечено улучшение плотности костной ткани в бедренных костях всего на 0,8%, а в костях предплечий и позвоночника изменений не отмечено вообще. Большинство здоровых людей в приеме дополнительного БАДа с витамином D не нуждаются, их организм вырабатывает его достаточно под действием солнца. Небольшие дозы этого витамина есть смысл назначать тем, у кого его недостаточно в организме. Но назначать БАДы с витамином D в качестве профилактики остеопороза просто нет смысла.

Если вы хотите, чтобы у вас не было дефицита витамина D, — мойте реже кожу с мылом. Дело в том, что витамин D входит в состав секреторных выделений кожи. Конечно же, речь идет о разумном сокращении таких процедур, не нарушающем принципов гигиены.

Витамин D может также усваиваться из пищи. Особенно богат витамином D рыбий жир.

## *Польза рыбьего жира и показания к его применению*

Рыбий жир обладает мощнейшими аспириноподобными свойствами.

Польза этого свойства неоспорима: препятствование образованию и так называемому слипанию тромбов; стимулирование образования большого количества биологически активных веществ; активизирование работы ферментов, которые расщепляют белки; укрепление сосудов и клеточных мембран; регулирование образования соединительной, хрящевой, а также костной тканей; препятствование сужению сосудов, что является отличной профилактикой развития инфарктов и инсультов; снятие воспаления; устранение лихорадочных состояний, сопровождаемых повышением температуры тела; снятие головной боли (рыбий жир способствует разжижению крови, а следовательно, снижению внутричерепного давления).

Рыбий жир способен снизить уровень триглицеридов в крови до 35%, что существенно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний — и все благодаря жирным кислотам омега-3. Прием рыбьего жира ежедневно **снижает кровяное давление**. Рыбий жир является отличной **профилактикой от нарушений сердечного ритма**.

Употребление рыбьего жира **тормозит развитие рака молочной железы и других раковых опухолей**. Кроме этого, прием рыбьего жира при раковом заболевании **предотвращает патологическое снижение массы тела**, приводящее к слабости и утрате жизненных сил.

Курильщикам рыбий жир помогает **защитить легкие** даже **от эмфиземы**, приводящей к тяжелой дыхательной недостаточности.

Очень благоприятно воздействует на кожу, облегчая состояние даже **при псориазе**.

Сложная **мазь** с порошком корня девясила: 1 ч. ложку порошка корня девясила смешать с 2 ч. ложками рыбь-

его жира, топленого свиного сала, взятых в равных количествах. Переложить в стеклянную баночку. Держать в холодильнике. Несколько раз смазывать зудящие поверхности (**зуд кожи, псориаз, нейродермит, герпетический дерматит Дюринга, отек Квинке, крапивница**).

**При артрите** суставов прием рыбьего жира увеличивает их подвижность и смягчает боли, останавливая воспалительные процессы.

**При депрессиях** рыбий жир является одним из первых лекарств, так как именно из-за нехватки в организме омега-3 жирных кислот, а также серотонина, содержание которого в организме повышает рыбий жир, чаще всего и возникает депрессивное состояние.

Употребление рыбьего жира защищает **от развития старческого маразма**, тормозя приводящие к слабоумию и потере памяти процессы дегенерации мозга.

**При беременности** рыбий жир способствует правильному развитию нервной системы вынашиваемого ребенка.

Употребление в пищу рыбьего жира **снижает агрессивность в стрессовых ситуациях**, а также **подавляет выделение гормонов стресса**, которые могут вызвать спазм артерий сердца.

Рыбий жир действует сразу по многим направлениям. Жирные кислоты омега-3, содержащиеся в избытке в рыбьем жире, **снижают свертываемость крови**, не допуская образования вызывающих инфаркт тромбов и снижая нагрузку на сердечно-сосудистую систему диабетиков. Уровень триглицеридов в крови снижается на 25–35%, **уменьшая риск развития инфаркта миокарда; усиливает действия других более сильных нутриентов**, позволяя нормализовать кровяное давление; при лечении рака **останавливают патологическое снижение массы тела** — очень важный фактор для спасения жизни; **лечит воспалительные процессы** (помогает при лечении артритов, различных болезней кожи, заболеваний дыхательных путей и многих других болезнях); **устраняет дефицит омега-3 жи-**

**ров**, необходимых для правильной и наиболее эффективной работы мозга.

Для того чтобы купить качественную биологически активную добавку, содержащую рыбий жир, необходимо знать некоторые вещи. Ищите добавки, приготовленные на основе запольного лосося. Лосось обычно водится в чистой воде, но даже при этом условии хороший рыбий жир должен иметь сертификат, подтверждающий отсутствие токсинов. Ищите добавки, приготовленные методом молекулярной дифференциации. Некоторые недобросовестные производители, гонясь исключительно за прибылью, используют рыбу, которая практически не содержит омега-3 жирных кислот. Молекулярную дифференциацию проходят только лучшие добавки, потому что в этом процессе выявляются по-настоящему полезные омега-3 жиры. По существу, смысл этого процесса заключается в проверке наличия полезных омега-3 жирных кислот и улучшение полезных свойств рыбьего жира. Полезен норвежский рыбий жир **Уник омега-3**. Данному препарату присвоен знак качества Норвегии, и он не подвергается никакому химическому воздействию, не используется печень рыбы, где накапливаются токсины, и рыба выращивается прямо в садках в фьордах.

#### ***Противопоказания к применению рыбьего жира***

- Переизбыток в организме кальция и витамина D.
- Активная форма туберкулеза легких.
- Мочекаменная и желчнокаменная болезни.
- Нарушенные функции щитовидной железы.
- Хроническая почечная недостаточность.
- Повышенная чувствительность к рыбьему жиру.
- Острые и хронические заболевания печени.
- Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также заболевания желудочно-кишечного тракта — прием рыбьего жира может спровоцировать обострения.
- Во время беременности и людям пожилого возраста принимать рыбий жир нужно с осторожностью.

— Рыбий жир разжижает кровь и снижает ее свертываемость, так что не рекомендуется принимать его перед операциями, при наличии не заживших еще ран, порезов, ссадин.

— Принимать рыбий жир следует не на голодный желудок.

### *Курс приема рыбьего жира*

В год достаточно трех курсов приема рыбьего жира длительностью в один месяц. Превышать курсы не следует. Нельзя длительно принимать печеночный рыбий жир, так как переизбыток витаминов А и D в человеческом организме нежелателен. И следует учитывать то, что нужно одновременно принимать витамин Е, который предотвратит окисление жирных кислот, содержащихся в рыбьем жире, которые разлагаются очень легко. Мышечный рыбий жир можно принимать неограниченное время, до 6 капсул в день. Только полезных кислот в жире должно быть не менее 15%, что должно быть указано на этикетке. Получить необходимую дозу полиненасыщенных жирных кислот омега-3 можно, не только принимая рыбий жир в капсулах, но и просто съедая 2–3 раза в неделю по 150 г жирной рыбы. Больше всего полиненасыщенных жирных кислот содержат скумбрия, сельдь, иваси, сардина, осетровые, миноги, семга, каспийские лососи, палтус и угорь.

### *Польза смеси льняного и оливкового масел и показания к ее применению*

Вы можете приобрести полезный диетический продукт, в состав которого входят два наиболее популярных в последнее время растительных масла — **оливковое и льняное**. Обладающее легкой усвояемостью, высокой пищевой ценностью, массой полезных свойств, оказываю-