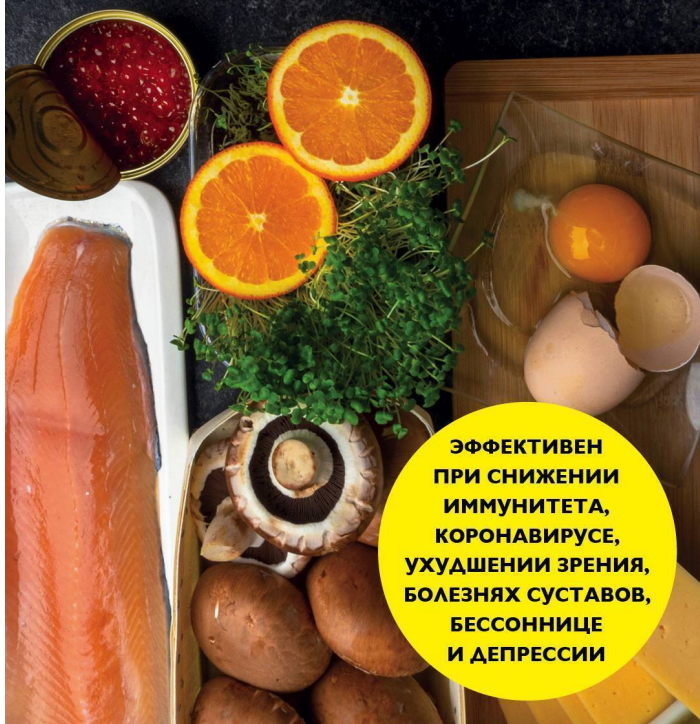


Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЕБНЫЙ ВИТАМИН D



**ЭФФЕКТИВЕН
ПРИ СНИЖЕНИИ
ИММУНИТЕТА,
КОРОНАВИРУСЕ,
УХУДШЕНИИ ЗРЕНИЯ,
БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ,
БЕССОНИЦЕ
И ДЕПРЕССИИ**

Николай Илларионович Даников
Целебный витамин D.
Эффективная помощь
при коронавирусе
Серия «Я привлекаю здоровье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9963171

Целебный витамин D / Даников Николай Илларионович. : Эксмо;

Москва;

ISBN 978-5-699-75272-0

Аннотация

В осенне-зимний период и эпидемию коронавируса особенно важно укреплять иммунитет и решать проблемы со здоровьем до того, как они перерастут в хронические заболевания. Витамин D – надежный и доказанный способ оказать поддержку своему организму. Он способствует правильному усвоению кальция и фосфора, помогает поддерживать активное кровообращение, качество сна и хорошее общее самочувствие.

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.

Содержание

От автора	7
Целебный витамин D	9
Польза рыбьего жира и показания к его применению	15
Противопоказания к применению рыбьего жира	19
Курс приема рыбьего жира	20
Польза смеси льняного и оливкового масел и показания к ее применению	21
Польза смеси льняного и оливкового масел для сердечно-сосудистой системы	25
Применение смеси льняного и оливкового масел при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	27
Смесь льняного и оливкового масел – для женского и мужского здоровья	29
Польза применения смеси льняного и оливкового масел в рационе питания беременных и кормящих грудью женщин	31
Применение в кулинарии	34
Способ применения	35
Противопоказания к употреблению	36
Чем отличается витамин D2 от витамина D3	37

Гипервитаминоз	40
Функции витамина D в организме	48
Как витамин D попадает в клетки тела?	52
Как действует витамин D?	53
Как устранить дефицит витамина D?	55
Сколько человеку необходимо витамина D?	59
Целебные свойства куриных яиц	64
Наружное применение куриного яйца	70
Молоко и молочные продукты	73
Конец ознакомительного фрагмента.	106

**Николай
Илларионович Даников
Целебный витамин D.
Эффективная помощь
при коронавирусе**

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

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

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 питание 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 минут, 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 полудня. 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, сердечнососудистой и иммунной систем также препятствуют прогулкам по солнцу. Если у вас есть любые хронические болезни, поговорите с вашим вра-

чом 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 процедуры 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 уча-

стием 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 известном 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, произво-

дят 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 рыбьего 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 правильно-му 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, заболеваниях дыхательных путей и многих других болезнях); **устраняет дефицит омега-3 жиров**, 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 заполярного 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**. Обладаящее легкой усвояемостью, высокой пищевой ценностью, массой полезных свойств, оказывающее комплексное общеукрепляющее и оздоравливающее действие на организм **смесь льняного и оливкового масел** может занять достойное место в ежедневном рационе питания человека любого возраста. Оливковое и льняное масло в значительной степени различаются по своему жирнокислотному составу. Если оливковое масло превосходит большинство пищевых масел по содержанию мононенасыщенной олеиновой кислоты омега-9 (до 80 %), то льняное масло является неоспоримым лидером среди большинства продуктов питания по количеству входящей в его состав полиненасыщенной линолевой кислоты омега-3 (до 60 %) (и, в частности, по содержанию этого незаменимого для организма человека вещества льняное масло в несколько раз превосходит столь знаменитый своими полезными свойствами рыбий жир). Содержащиеся в смеси льняного и оливкового масел омега-3 фос-

фолипида: способствуют улучшению состояния органов зрения, а также необходимы для полноценной работы печени и правильного функционирования мембран мозговых клеток (недостаток омега-3 фосфолипидов в тканях мозга может повлечь за собой достаточно серьезные нарушения работы нервной системы, ухудшение памяти и снижение умственных способностей).

Концентрация не менее полезной, чем омега-3 и омега-9, полиненасыщенной линолевой кислоты омега-6 в оливковом и льняном масле примерно одна и та же, и составляет от 15 до 20 %. Содержание насыщенных кислот в смеси льняного и оливкового масел невелико и составляет в среднем 10 % (в составе насыщенных кислот данного продукта преобладают пальмитиновая и стеариновая кислоты).

Комплекс полезных моно- и полиненасыщенных кислот, входящий в состав смеси льняного и оливкового масел, выполняет ряд важнейших функций в организме человека, а именно:

- улучшает работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, половой и эндокринной систем;
- нормализует углеводный и жировой обмен, препятствуя возникновению и развитию таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз;
- способствует поддержанию стабильного гормонального баланса;
- стимулирует иммунитет, защищая организм от различ-

ных инфекционных и онкологических заболеваний.

Оливковое и льняное масло также весьма схожи по своему витаминному составу (оба этих пищевых масла содержат витамины А, Е, К и витамины группы В (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆)). В составе смеси льняного и оливкового масел также присутствует жирорастворимый витамин D, который в сочетании с другими биохимическими компонентами этого продукта (кальцием, фосфором, витамином К) играет важную роль в правильном формировании костной ткани, а также наряду с витаминами А и Е является одной из главных составляющих иммунной защиты организма.

Минеральный состав смеси льняного и оливкового масел достаточно разнообразен и отличается повышенным содержанием натрия, фосфора, калия, кальция, магния, железа, меди, цинка и селена (присутствующие в данном продукте вышеперечисленные макро– и микроэлементы играют ключевую роль в профилактике таких заболеваний, как **анемия, остеопороз, болезни суставов, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания половой и репродуктивной систем, заболевания, связанные с ослаблением иммунитета**).

Стоит отметить, что в смеси льняного и оливкового масел также содержится целый ряд других важных для организма человека биологически активных веществ (флавоноиды, полифенолы, лютеин, сквалены, фитостеролы, хлорофилл), благодаря которым данный продукт обладает весьма

широким разнообразием полезных свойств: иммуностимулирующие, противовоспалительные, желчегонные, бактерицидные, ранозаживляющие, седативные, противоаллергические, обезболивающие свойства.

Польза смеси льняного и оливкового масел для сердечно-сосудистой системы

В составе смеси льняного и оливкового масел присутствует комплекс веществ, препятствующих образованию в кровеносной системе холестериновых бляшек и тромбов, нормализующих артериальное давление, способствующих укреплению стенок сосудов и капилляров (этот комплекс включает в себя ненасыщенные кислоты омега-3, омега-6 и омега-9, витамин Е, магний, витамины К, В₃ и В₆, олеуропепин, флавоноиды, фитостеролы, полифенолы и др.).

Кроме того, некоторые компоненты смеси льняного и оливкового масел (железо, витамин Е, цинк, медь, полифенолы, хлорофилл) принимают активное участие в синтезе белка эритроцитов крови – гемоглобина. Таким образом, введение в рацион питания смеси льняного и оливкового масел будет весьма полезно для профилактики и в составе комплексного лечения таких заболеваний, **как гипертония, атеросклероз, анемия, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, тромбофлебиты, варикозное расширение вен, инфаркт, инсульт** (клиническими исследованиями было доказано, что регулярное употребление льняного масла снижает риск возникновения инсульта более чем на

40 %).

Смесь льняного и оливкового масел способствует улучшению зрения и полезна для больных сахарным диабетом.

Смесь льняного и оливкового масел содержит комплекс веществ, играющих важную роль не только в профилактике **сахарного диабета**, но и в предотвращении развития тяжелых осложнений этого весьма распространенного в наш век заболевания. Среди этих компонентов смеси льняного и оливкового масел – регулирующие уровень сахара в крови витамины Е и В₃, ненасыщенные кислоты омега-9, омега-3, снижающие риск развития сахарного диабета, а также фосфолипиды, предотвращающие развитие **диабетической невропатии**, и цинк с магнием, принимающие участие в процессе выработки инсулина поджелудочной железой. Кроме того, содержащиеся в смеси льняного и оливкового масел омега-3 линоленовая кислота, витамины А, Е и лютеин оказывают весьма благотворное влияние на работу зрительного аппарата, в комплексном сочетании **предотвращая ухудшение сумеречного зрения, сухость роговицы, поражение слизистых оболочек органов зрения**, а также возникновение и развитие таких серьезных заболеваний, как **диабетическая ретинопатия, катаракта и дегенерация желтого пятна сетчатки**.

Применение смеси льняного и оливкового масел при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Оливковое и льняное масло весьма богаты веществами, оказывающими противовоспалительное, бактерицидное и ранозаживляющее действие на воспаленные или изъязвленные слизистые оболочки кишечника и желудка (к таким веществам относятся витамины Е, А, В₁, В₃, ненасыщенные кислоты, флавоноиды, полифенолы, хлорофилл и др.).

Кроме того, такие компоненты смеси льняного и оливкового масел, как фосфолипиды, способствуют улучшению функций и структуры печени, а в комплексе с терпенами, витаминами А и Е, омега-3, омега-6 и омега-9 кислотами препятствуют развитию процесса воспаления и камнеобразования в желчевыводящих путях, печени и желчном пузыре. В связи с этим регулярное употребление в пищу смеси льняного и оливкового масел можно рекомендовать для профилактики и лечения достаточно широкого спектра заболеваний пищеварительной системы (**язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит, колит, энтероколит, эзофагит, холецистит, холецистохолангит, дискинезия желчевыводящих путей, алкогольный и вирусный гепатит, желчнокамен-**

ная болезнь, жировая дистрофия печени).

Смесь льняного и оливкового масел – для женского и мужского здоровья

В льняном и оливковом масле высоко содержание веществ, принимающих участие в регуляции баланса эстрогена и других стероидных гормонов в женском организме (к таким компонентам относятся фитостеролы, полине-насыщенные кислоты, витамины группы В, витамин Е, цинк). В связи с этим регулярное употребление в пищу смеси льняного и оливкового масел может быть рекомендовано женщинам, испытывающим **физический и психоэмоциональный дискомфорт в предменструальный или климактерический период**, а также может принести ощутимую пользу **в профилактике и лечении различных заболеваний груди, яичников, шейки матки** (в том числе и онкологических заболеваний женской половой сферы). Вышеперечисленные компоненты смеси льняного и оливкового масел, кроме того, способствуют улучшению женской репродуктивной функции, в связи с чем данный растительный продукт может быть также весьма эффективен **в профилактике и лечении женского бесплодия**. В оливковом и льняном масле высока также концентрация веществ, благодаря противовоспалительным, андрогенным, мочегонным и противоопухолевым свойствам которых смесь льняного и оливкового масел в значительной мере способствует

улучшению работы выделительной и мужской половой систем и может в связи с этим находить применение в составе комплексной терапии **мужского бесплодия, простатита, аденомы предстательной железы, заболеваний почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей** (цистит, уретрит и др.).

Польза применения смеси льняного и оливкового масел в рационе питания беременных и кормящих грудью женщин

В смеси льняного и оливкового масел высоко содержание витаминов Е и А, необходимых для полноценного развития плода в организме беременной женщины, принимающих активное участие в защите генетического аппарата клеток человеческого эмбриона от мутаций, связанных с вредным воздействием свободных радикалов, солей тяжелых металлов, неблагоприятных излучений, токсинов. Содержащиеся в льняном и оливковом масле линоленовая кислота омега-6 и витамин Е значительно **улучшают состав и вкус грудного молока.**

Смесь льняного и оливкового масел также весьма богата омега-3 фосфолипидами, которые являются важным «строительным материалом» для клеток мозга, нервов и органов зрения формирующегося во чреве матери ребенка (более 30 % жиров, составляющих основу клеток мозга, приходится на долю омега-3 фосфолипидов).

Содержащиеся в льняном и оливковом масле витамины В₁, В₃, В₆, цинк, магний и йод также необходимы для **правильного формирования нервной системы ребен-**

ка и полноценного развития его умственных способностей.

Входящие в состав смеси льняного и оливкового масел витамины А, D, фосфор и кальций крайне нужны детскому организму для укрепления зубной эмали и правильного развития опорно-двигательного аппарата.

Как наружное, так и внутреннее применение смеси льняного и оливкового масел, обладающей противовоспалительными, бактерицидными, ранозаживляющими, противоаллергическими свойствами, полезно также для профилактики и комплексного лечения:

- воспалительных, сосудистых и аллергических заболеваний кожи (**угревая сыпь, диатез, крапивница, экзема, псориаз, герпес, трофические язвы, бородавки**), а также для лечения и скорейшего заживления различного рода повреждений кожного покрова (**лучевые поражения кожи, укусы насекомых, порезы, ожоги, обморожения, пролежни** и др.);

- проктологических заболеваний (**геморрой, проктит, парапроктит, колит, анальные трещины** и др.);

- болезней полости рта и горла (**стоматит, пародонтит, пародонтоз, тонзиллит, фарингит, ларингит** и др.).

Кроме того, введение в ежедневный рацион питания смеси льняного и оливкового масел будет весьма полезно при:

- ослаблении иммунитета;

- ожирении и нарушении жирового обмена (при условии

сокращения общего количества потребляемых жиров животного происхождения);

– психоэмоциональных, нервных расстройствах и некоторых заболеваниях нервной системы (**головная боль, бессонница, раздражительность, невралгия, неврастения, синдром хронической усталости, рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера** и др.);

– заболеваниях щитовидной железы, хронических болезнях легких и бронхов (**астма, бронхит** и др.), **заболеваниях мышц и суставов.**

Благодаря высокому содержанию в биохимическом составе природных антиоксидантов (ненасыщенные кислоты, сквалены, витамины Е, А и D, полифенолы, фитостеролы, флавоноиды и др.) смесь льняного и оливкового масел может находить применение также в профилактике и комплексной терапии ряда онкологических заболеваний (**рак груди, рак кожи, онкологические заболевания легких и толстой кишки** и др.).

Применение в кулинарии

Смесь льняного и оливкового масел можно успешно использовать в качестве полезной витаминной добавки к отварному картофелю, квашеной капусте, различным кашам, гарнирам, блюдам из макарон, винегретам, салатам из зелени и овощей.

Очень полезно также употреблять в пищу смесь льняного и оливкового масел в сочетании с кефиром, творогом, зеленью, нежирным йогуртом.

Данный растительный продукт также удачно подчеркнет естественный вкус рыбных блюд, соусов и маринадов, а также сделает более ароматной и аппетитной домашнюю выпечку.

Смесь льняного и оливкового масел не рекомендуется использовать для жарки, так как содержащееся в нем льняное масло не предназначено для нагревания до высокой температуры.

Способ применения

С лечебно-профилактической целью **смесь** льняного и оливкового масел следует принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день. Оптимальная продолжительность лечебнопрофилактического курса приема данного продукта – 35–45 дней, перерыв между такими курсами должен составлять не менее 22–28 дней. Смесь льняного и оливкового масел можно принимать внутрь как в чистом виде, так и в сочетании с медом, фруктовым соком или сиропом.

Льняное и оливковое масло являются отличными косметическими средствами для ухода за кожей, волосами и ногтями, а кроме того, схожи между собой по своему разнообразному оздоравливающему действию на организм человека.

Противопоказания к употреблению

Индивидуальная непереносимость льняного или оливкового масел.

Срок годности: 12 месяцев.

Условия хранения: в темном месте, при температуре от +5 до +20 °С. После первого вскрытия продукт необходимо хранить в холодильнике.

Чем отличается витамин D_2 от витамина D_3

Под термином «витамин D» объединяют две природные формы витамина D – D_2 (эргокальциферол) и D_3 (холекальциферол), а также их структурные аналоги и активные метаболиты.

По силе биологического действия препараты витамина D можно разделить на две группы:

(1) лекарственные средства, обладающие умеренной активностью:

- нативный витамин D_3 (холекальциферол);
- нативный витамин D_2 (эргокальциферол);
- аналог витамина D_2 (дигидротахистерол);

(2) лекарственные средства, обладающие высокой активностью (активные метаболиты витамина D):

– кальцитриол. Его активность стимулируется паращитовидным гормоном. Считают, что его дефицит является причиной остеомалации и гиперпаратиреоза при почечной недостаточности. Низкий уровень кальция обуславливает повышение секреции паратгормона в результате механизма обратной связи. Синтетический препарат кальцитриола (рокальтрол) обладает наибольшей биологической активностью из всех препаратов витамина D. Он действует даже при тя-

желой почечной недостаточности и может вызывать развитие гиперкальциемии;

- альфакальцидол;
- кальцитриол.

Количество витамина D измеряется в международных единицах (МЕ). 1 МЕ содержит 0,025 мкг химически чистого витамина D. 40 МЕ = 1 мкг химически чистого витамина D.

Для получения витамина D₂ необходимо включить в рацион витаминизированную еду, такую как свежавыжатые соки, молочные продукты, растительные масла, зерновые.

В отличие от витамина D₂, витамин D₃ вырабатывается организмом человека при синтезировании солнечного света. В большинстве случаев это происходит, когда кожа человека оказывается подверженной ультрафиолетовому излучению спектров А и В. Кроме того, можно получать витамин D₃, употребляя еду животного происхождения.

Витамин D₂ регулирует обмен фосфора и кальция в организме, способствует всасыванию их в кишечнике, своевременному отложению в растущих костях. Эргокальциферол наилучшим образом влияет на сезонные депрессии, улучшая состояние людей, переживающих тоску и усталость, пробуждая в них оптимизм и светлое жизнеутверждение.

Витамин D₃ играет существенную роль во всасывании кальция и фосфатов из кишечника, в транспорте минеральных солей и непосредственно в кальцификации костей.

Витамин D, которые многие так охотно покупают без рецепта, может причинить вред организму, если его принимать без врачебного присмотра.

Гипервитаминоз

– При применении неадекватных доз витамина D и продолжительном лечении развивается острое или хроническое отравление (D-гипервитаминозы).

– При передозировке витамина D наблюдается: слабость, потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры, диарея, резкие боли в суставах, головные и мышечные боли, лихорадка, повышение артериального давления, судороги, замедление пульса, затруднение дыхания.

Длительное применение витамина D в повышенных дозах или использование его в сверхвысоких дозах может вызвать:

– рассасывание стромы костей, развитие остеопороза, деминерализацию костей, увеличение синтеза мукополисахаридов в мягких тканях (сосуды, клапаны сердца и т. д.) с последующей их кальцификацией;

– отложение солей кальция в почках, сосудах, в сердце, в легких, кишечнике, приводящее к значительным нарушениям функции этих органов (астенизация, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, нарушение сна, жажда, полиурия, оссалгии и артралгии).

Среди факторов, способствующих развитию гипервитаминоза, следует отметить белковое голодание, А– и С-гиповитаминозы и повышенную чувствительность детского организма к высоким дозам витамина D₃. Наряду с этим следу-

ет отметить, что гипервитаминоз D может развиваться в результате генетически обусловленной повышенной чувствительности некоторых лиц к витамину D, который в этом случае может вызвать токсикоз даже при введении в обычных дозировках.

Особенно высокой чувствительностью к токсическому действию витамина D обладают дети, больные рахитом. В литературе описаны случаи тяжелого D-гипервитаминоза на фоне цветущего рахита (то есть слишком резко стали лечить большими дозами, а этого делать нельзя, нужна постепенность и плавность).

У беременных женщин с D-гипервитаминозом симптомы этого заболевания у плода не наблюдаются, что связано с наличием мощного барьера, каковым является плацента.

Избыточное поступление витамина D приводит к увеличению всасывания кальция и фосфора из кишечника (примерно в 10 раз) и повышению их мобилизации из костей с активацией процесса отложения кальция в мягких тканях, в том числе почках, сердечно-сосудистой системе, слизистой желудка, связках, хрящах и т. п.

Избыток витамина D поражает мембраны клеток организма. В результате его они начинают терять свои свойства. Избыточное количество витамина D способствует развитию гиперкальциемии за счет увеличения всасывания кальция из кишечника и деминерализации костей, которая в начале развития заболевания носит компенсированный характер, то

есть много кальция выделяется с мочой. Поэтому при лечении рахита постоянно должна проводиться проба мочи по Сулковичу, которая наглядно показывает степень выведения кальция, чем больше крестов в пробе (норма один или два), тем больше передозировка витамина D.

По мере развития гипervитаминоза защитные способности организма ослабевают. При этом уменьшается вес паращитовидных желез и соответственно их функциональная деятельность, истощается секретирующая тиреокальцитонин способность гранул щитовидной железы, снижается уровень цитрата и нарушается соотношение кальция во внеклеточной жидкости. Накопление кальция в сочетании с существенными повреждениями разнообразных обменных процессов приводит к развитию метастатической кальцификации мягких тканей и изменению функций ряда органов (почек, сердечно-сосудистой системы, слизистой желудка, хрящей и т. п.). Например, в сердце процесс кальцификации может захватить до $1/3$ миокарда с развитием фиброза и кальциноза клапанов. В почках отмечается раннее отложение кальция, приводящее в последующем к минерализации всей ткани (нефрокальциноз).

Клинически у детей с D-гипervитаминозом уже на 1—8-й день отмечается потеря аппетита, рвота, жажда, боли в животе, слабость, вялость, снижение веса, задержка развития и т. д. При биохимическом анализе крови отмечается повышение содержания кальция, эфиров холестерина, цитрата, аце-

тоновых тел, остаточного азота, гликозамингликанов, снижение активности щелочной фосфатазы.

У взрослых при D-гипервитаминозе отмечается плохое самочувствие, острые головные боли, анорексия, анемия, потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры, боли в желудке, в области зубов, мышцах, суставах, онемение и дрожание рук и ног, потение. Наблюдаются нарушения жирового обмена, в крови и моче повышение содержания кальция.

В настоящее время витамин D выпускается фармацевтической промышленностью в виде различных препаратов:

- **0,125 %-ный раствор эргокальциферола в масле**, в 1 мл содержится 50 000 МЕ. Применяется с целью профилактики D-гиповитаминозных состояний, лечения рахита и ряда других заболеваний;

- **драже эргокальциферола**, содержащие по 500 МЕ, применяются для профилактики D-гиповитаминозных состояний;

- **0,5 %-ный спиртовой раствор эргокальциферола** в 1 мл содержит 200 000 МЕ. Применяется для лечения рахита, фосфат-диабета, синдрома де Тони-Дебре-Фанкони, первичного тубулярного ацидоза и других заболеваний. В 1 капле спиртового раствора витамина D₂ содержится 4000 МЕ;

- **гендевит** выпускается в драже или таблетках, содержащих по 250 МЕ витамина D₂ в комплексе с другими витаминами (ретинол – 3300 МЕ, тиамин хлорид – 0,0015 г, рибо-

флавин – 0,0015 г, пиридоксин гидрохлорид – 0,002 (никотинамид – 0,01, аскорбиновая кислота – 0,075, цианокобаламин – 0,00001, токоферол ацетат – 0,005, кальций пантотенат – 0,003, фолиевая кислота – 0,0005 г). Гендевит назначается женщинам в период беременности и кормления детей грудью по 1–2 драже в день;

– **витаминизированный рыбий жир** содержит в 1 г 100 МЕ витамина D₂ и 1000 МЕ витамина А. Применяется для профилактики и лечения гиповитаминоза А, рахита, как общеукрепляющее средство для ускорения сращения костных переломов и при других показаниях к применению витамина А и D₂;

– **кальциферол для инъекций** содержит 600 000 МЕ в 2 мл и используется при потребности в больших дозах. Таблетки кальциферола содержат 1,25 мг, что эквивалентно 50 000 МЕ. Для лечения гипопаратиреоза ежедневно назначают от 1 до 4 таблеток;

– **альфакальцидол** (альфа D₃-тева, уан-альфа) выпускается в капсулах по 1 мкг или 0,25 мкг. Начальная доза для взрослых составляет 1 мкг ежедневно. Этот препарат эффективно применяют при основных типах и формах остеопороза (в том числе постменопаузного, сенильного, стероидного и ювенильного); остеодистрофии при хронической почечной недостаточности; гипопаратиреозе и псевдогипопаратиреозе; рахите и остеомалации, связанных с недостаточностью питания или всасывания; гиперпаратиреозе (с поражением

костей). После приема внутрь альфакальцидол становится биологически активным только после биотрансформации в печени или непосредственно в костях, что значительно снижает риск развития гиперкальциемии. Противопоказаниями к приему препарата являются: гиперчувствительность, гиперкальциемия, гиперфосфатемия (кроме таковой при гипопаратиреозе), гипермагниемия, интоксикация витамином D. Побочные эффекты при приеме препарата не отличаются от возникающих при применении других форм витамина D, но возникают значительно реже, так как в данном препарате используется наиболее удачный метаболит витамина D;

– **кальцитриол** (1,25—дигидроксивитамин D₃) выпускают в капсулах по 0,25 мкг и 0,5 мкг. Используется для коррекции нарушений метаболизма кальция и фосфора у больных с почечной остеодистрофией. У взрослых лечение следует начинать с 2–4 капсул по 0,5 мкг ежедневно. При этом следует еженедельно контролировать концентрацию кальция в крови. При лечении этим препаратом одновременно могут потребоваться средства, связывающие фосфаты;

– **вигантол**. Полученный из натурального сырья витамин D₂ (холекальциферол) в каплях не содержит консервантов и красителей, искусственных добавок. Может применяться у недоношенных, новорожденных и грудных детей. Вигантол способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата и структуры зубов. Применяется для профилактики и лечения рахита, спазмофилии и остеомалы-

ции. Препарат обычно хорошо переносится. В редких случаях встречается повышенная чувствительность к витамину D₂. В случае передозировки возможно повышение уровня кальция в крови и/или моче. Соблюдение особой осторожности необходимо у пациентов, получающих лечение тиазидными препаратами, страдающих саркоидозом, а также с ограниченной подвижностью (гипсовая повязка). При приеме вигантола рекомендуется контролировать уровень кальция в крови и моче. Не следует применять препарат при наличии почечных известковых камней;

– на рынке представлены комбинированные препараты, содержащие холекальциферол и витамин D: Витрум кальциум+D₃, кальций-D, (Никомед), кальций СЕДИКО. Одновременное поступление в организм кальция и витамина D, содержащихся в этих препаратах, особенно эффективно для лечения заболеваний, требующих применения витаминов группы D.

Передозировка витамина D возникает при назначении очень больших доз препаратов или при длительном их применении. Обычно это происходит по ошибке.

Особое внимание должно обращаться, когда больные принимают кальцитриол или альфакальцидол. При этом следует контролировать уровень содержания кальция в плазме и другие биохимические показатели. Токсическое действие оказывает 25—гидроксивитамин D₃, но не 1,25—дигидроксивитамин D₃. Концентрация первого из этих веществ ино-

гда превышает концентрацию второго в тысячу раз. Это связано с тем, что реакция гидроксилирования в почках находится под строгим контролем, обеспечивая концентрацию 1,25-дигидроксивитамина D_3 в узких пределах, тогда как 25-гидрок-сивитамин D_3 образуется в печени и концентрация его зависит от количества витамина D, поступающего в этот орган.

Препараты витамина D, в том числе и рыбий жир, необходимо хранить в условиях, исключающих действие света и воздуха, приводящих к инаktivации этих медикаментов.

Кислород воздуха окисляет витамин D, а свет превращает его в ядовитый токсистерин. В связи с этим витамин D и его препараты хранят с предосторожностью (список Б). Драже эргокальциферола хранят в сухом, защищенном от света месте, спиртовой и масляный растворы – в доверху заполненных, хорошо упакованных склянках оранжевого стекла, в защищенном от света месте, при температуре не выше 10°C .

Функции витамина D в организме

Молекулы этого витамина выполняют в организме главную задачу – усвоение кальция и использование его солей для формирования костей и зубов. Таким образом, витамин D поддерживает прочность и стабильность скелета. Ввиду того, что женщины в период менопаузы теряют костную массу, они должны обращать особое внимание на снабжение организма достаточным количеством витамина D.

Хотя 99 % всего кальция в организме расходуется на нужды костей и зубов, задачи одного оставшегося процента тоже чрезвычайно важны. Дело в том, что кальций играет первую скрипку в передаче нервных импульсов между клетками нервов и мозга. Ионы кальция по крохотным каналам циркулируют между мембранами клеток и передают сигналы от клетки к клетке. Это важно не только для координированной мышечной деятельности, но и для обмена гормонами, для роста, для нейротрансмиттеров, которые несут нам успокоение или, наоборот, радостное возбуждение и оптимизм. Поэтому современные нейрофизиологи считают кальций самым лучшим собственным успокоительным средством. Но природе он был известен в этом качестве уже с незапамятных времен. Если животные, например косули или зайцы, испытали сильный стресс (скажем, после спасения от погоны), они инстинктивно ищут богатые кальцием растения, та-

кие как крапива, тимьян, розмарин, укроп, шалфей или майоран, состоящие почти на 2,5 % из успокаивающего нервы кальция. Но для того, чтобы кальций начал оказывать свое действие, необходим «солнечный» витамин D.

Ученые находят все больше рецепторов для «солнечного» эликсира, особенно в клетках иммунной системы. Этот витамин имеет определенное значение для силы мышц. Большой интерес представляет одно из последних открытий: витамин D в ядрах клеток, образующих кости, пользуется теми же рецепторами, что и эстроген. Как известно, дефицит этого полового гормона в климактерическом периоде ведет к атрофии костей. Таким образом, биохимики впервые нащупали неизвестное до сих пор взаимодействие эстрогена, кальция и витамина D.

Первые признаки нехватки витамина D:

- близорукость;
- выпадение и разрушение зубов;
- мышечная слабость;
- болезненное утолщение суставов;
- повышенная возбудимость;
- нервные расстройства, раздражительность;
- бессонница;
- депрессивное состояние;
- гипо- и авитаминоз детей.

У новорожденных и недоношенных детей запасы витамина D невелики или отсутствуют. В женском молоке содер-

жится только 4 % суточной потребности младенца в витамине D. Поэтому уже с первых дней необходимо по разрешению врача-педиатра вводить в рацион ребенка витамин D (тем детям, которые родились с октября по май). Если этого не делать, то обычно к третьему месяцу у ребенка развивается рахит. При этом падает содержание кальция в крови.

Для компенсации снижения уровня кальция в крови (а он должен в крови быть постоянным) идет интенсивный процесс деминерализации костей (кальций из них вымывается в кровь), сопровождающийся симптомами нарушения костеобразования («четки», в местах сочленения ребра с реберными хрящами, «браслеты» на руках), и изменение состава костей (истончение костей черепа, искривление конечностей, позвоночника). При этом неуклонно продолжает снижаться содержание кальция и фосфора в крови, которое в тяжелых случаях достигает таких значений, когда возможны судороги.

Уменьшение кальция в мышцах приводит к их гипотонии (отвислый живот), а в нервных клетках – к развитию тетанических судорог, легкой возбудимости.

Столь широкое вовлечение различных метаболических процессов при рахите сказывается на росте и развитии организма в целом, которые существенно тормозятся при одновременном снижении аппетита.

Так давайте будем ложками давать витамин D малышам, раз он так нужен, скажете вы. И будете неправы. Избыток ви-

тамина D более опасен для организма ребенка, чем небольшой его недостаток (это-то легко восполнить). Витамин D нерастворим в воде, поэтому его избыток не может вывестись почками, как это делается при избытке других витаминов.

Гиповитаминоз может быть и у взрослых. При недостатке витамина D у взрослых развивается остеомалация (размягчение костной ткани), которая проявляется декальцификацией костей, их остеопорозом, при этом отмечается ухудшение общего состояния, снижение аппетита. У женщин при остеомалации отмечаются нарушения менструального цикла, способности к деторождению. Часть симптомов этого заболевания проявляется с разной степенью активности. Иногда проявляется и у беременных женщин.

Как витамин D попадает в клетки тела?

Растворимый в жире витамин D в кишечнике с помощью желчных солей выделяется из пищевой массы точно так же, как молекулы жира или холестерина, окружается белковой оболочкой и в виде так называемых липопротеинов направляется в печень. Там витамин вновь освобождается от белковой упаковки (жироподобные вещества не могут транспортироваться в крови иным образом). Так же как и витамин D, поступающий из кожи, эти молекулы направляются в почки и там снова подвергаются динамической «зарядке». Теперь они находятся в полной боевой готовности, чтобы приступить к формированию костей.

Их родственник, витамин A, также растворимый в жире, активно участвует в этой работе.

Как действует витамин D?

Витамин D пристально следит за тем, чтобы концентрация кальция в крови никогда не опускалась ниже определенного уровня. Достаточное количество кальция в организме гарантирует человеку здоровые, крепкие кости. Прочность наших костей и зубов не всегда одинакова: их структура изменяется с каждым часом в зависимости от поступления питательных веществ. Отработанная костная масса удаляется, на ее месте создается новая. Если у нас по утрам побаливают кости, надо съесть 200 г творога и выпить сок двух лимонов, и к обеду вы снова почувствуете себя «в форме», особенно если еще сделать несколько гимнастических упражнений. Таким простым способом каждый из нас может избежать опасности стать жертвой частых переломов.

Если концентрация кальция в крови падает (причиной этого может быть копченая колбаса с жареным картофелем, пирожное или консервированный гуляш из банки), в кровь поступает небольшое количество паратгормона, стимулирующего производство витамина D в почках. Клетки слизистой оболочки кишечника получают задание направить больше кальция и фосфатов в кровь. Кроме того, почки теперь усиленно удерживают кальций и не выводят этот важный минерал с мочой. Наконец, кальций может быть взят из костей и направлен в кровь. Подлинная причина этого сложного про-

цесса заключается в том, что прежде всего должна удовлетворяться потребность нервных клеток в кальции. Однопроцентный уровень кальция в крови не должен снижаться ни при каких условиях. Иначе вскоре наши мышцы прекратят сокращаться, что может привести к остановке сердца. Поэтому в распоряжении кальция в кишечнике находятся специальные транспортные средства, так называемые кальбиндины, которые быстро доставляют этот минерал в кровь и присоединяют его к активным ферментам и протеинам. Таким образом, определенные витамины и минералы, как, например, витамин С и кальций, «ездыт первым классом».

Если в стенках кишечника скопилось достаточное количество кальция, витамин D заботится о том, чтобы костной системе был возвращен позаимствованный у нее минерал. Если же в пище не хватает кальция, то он по-прежнему вымывается из костей, чтобы поддержать необходимый уровень этого вещества в крови. Это нередко ведет к остеопорозу, атрофии костной массы. Если при этом не хватает и витамина D, то возникает опасность остеомалации – размягчения костей. Без витамина D ни кальций, ни фосфор не усваиваются в достаточном количестве, и кости утрачивают необходимую прочность.

Как устранить дефицит витамина D?

Нехватка витамина D может произойти вследствие разбалансированного усвоения жиров. Без желчных солей витамин D не может попасть из кишечника в кровь. В зимние месяцы в наших широтах часто не хватает дневного света для производства витамина в коже. Кроме того, загрязненный воздух и оконные стекла задерживают необходимые для синтеза витамина ультрафиолетовые лучи.

Многие люди лишь потому чувствуют себя во время отпуска на солнечном юге так хорошо, что в их организме накапливается много витамина D, благодаря чему значительно укрепляется костная система.

Витамин D растворяется в жире и, следовательно, может накапливаться в организме. Поэтому не стоит покупать этот витамин в аптеке и бесконтрольно принимать его в надежде, что через неделю у вас будут замечательные зубы и кости. Хотя сырая пища почти не содержит витамина D, да и вообще этот витамин редко встречается в продуктах питания, можно без проблем удовлетворить потребность в нем за счет рыбы (сельдь, сардины, макрель, форель), печени, масла, молока и яиц. Главное, чтобы лицо и руки каждый день хотя бы в течение 10 минут были на солнце или на дневном свете.

Ученые австрийского Медицинского центра Граца доказали, что витамин D, который приносят солнечные лучи,

оказывает существенное позитивное влияние на **рост фертильности** у мужчин и женщин. Особенно в том случае, если получение порции этого витамина совмещается с отдыхом. Солнечные лучи повышают уровень прогестерона у женщин на 13 % и эстрогена у мужчин на 21 %. Как правило, этого бывает достаточно для того, чтобы сбалансировать соотношение гормонов в организме и способствовать благополучному зачатию. Стоит учитывать, что такое благотворное влияние оказывает только витамин, полученный естественным путем. Мультивитаминные комплексы такого влияния оказать не в силах. Также ученые уверены, что зачатию одновременно способствует и сама атмосфера курорта: отсутствие проблем, которыми полна обыденная действительность, и возможность наслаждаться только обществом любимого человека. Кстати, гинекологи уверены, что осознанное зачатие будущего ребенка во время отдыха, особенно в том случае, если пара старается вести правильный образ жизни, позволит сформироваться жизнеспособному и здоровому плоду.

Повышенные дозы витамина D (например, в таблетках) могут привести к тяжелым последствиям. Не говоря уже о том, что витамин сам по себе при высокой концентрации в крови и тканях может стать ядовитым, это приводит к высокому уровню содержания кальция в крови. Избыточный кальций поступает в этом случае в мягкие ткани, такие как почки, сердце, легкие или сосуды, и откладывается там в ви-

де извести. Следствием этого может стать атеросклероз. При лечении большими дозами препаратов витамина D рекомендуется одновременно назначать витамины А, С и витамины группы В.

Поскольку большое скопление витамина D в крови может оказывать токсичное действие, природа изобрела защиту от этой опасности. Иначе люди, живущие на юге в районе экватора, стали бы жертвами витамина, производимого в собственной коже. Поэтому природа решила защищать людей от слишком жаркого солнца путем изменения цвета их кожи. Темный пигмент меланин, состоящий из меди и аминокислоты тирозина, задерживает ультрафиолетовые лучи и снижает производство витамина D. Кроме того, при нашем постоянном пребывании на солнце холестерин в коже образует вместо витамина D такие неактивные вещества, как люми-стерии, чтобы уменьшить вредные последствия.

Чем больше времени мы проводим на солнце, тем меньше синтезируется в коже витамина D. Это заметно по тому, что первые дни, проведенные на солнце, укрепляют силы и дают заряд бодрости, но пребывание на солнце в течение нескольких недель часто приводит нас скорее к усталости, вялости и нервозности.

Если кальция не хватает в продуктах питания, он забирается из костного вещества. Это ведет к остеомалации, то есть размягчению костей, а в раннем возрасте – к рахиту. Загорая, мы производим в коже на $\frac{2}{3}$ больше витамина D, чем

когда избегаем солнечных лучей.

Сколько человеку необходимо витамина D?

Перед тем как пытаться получить витамин D с пищей, нужно знать его дневную норму. Так, Национальным фондом остеопороза (США) рекомендуется принимать взрослым от 400 до 800 МЕ витамина D в день. В пожилом возрасте норма потребления солнечного витамина возрастает до 800—1000 МЕ в сутки. Однако многие эксперты считают, что большинству из нас нужно еще больше витамина D — до 2000 МЕ в день. Такая доза нужна для того, чтобы лучше противостоять болезням.

Итак, дневная норма известна. Теперь желательно сделать анализ на содержание в сыворотке крови «25—гидроксивитамина D». Нормальный показатель «25—гидроксивитамина D» в крови — 40–60 нг/мл. Если же исследование показало, что вам не хватает витамина D, тогда и стоит предпринимать меры по корректировке диеты. Введите в пищу продукты, содержащие натуральный витамин D, так как он усваивается организмом лучше, чем полученный искусственным образом. К таким продуктам относится **жирная рыба** — лосось (360 МЕ на 100 г), сардины (250 МЕ), тунец (200 МЕ), сельдь (294—1676 МЕ), лосось (консервы) (200–800 МЕ), макрель (304–405 МЕ). Необходимо устраивать рыбный обед или ужин хотя бы несколько раз в неделю. Кон-

сервы – альтернатива жирной рыбе. Если нет свежей рыбы, то подойдут и консервы. Рыбные консервы из тунца, печень трески, консервированные сардины, лосось содержат витамин D и стоят намного дешевле свежей рыбы. Кроме того, консервы имеют длительный срок хранения, и ими можно запастись впрок.

В лес за **грибами**! Грибы под действием ультрафиолетовых лучей так же, как и люди, вырабатывают этот витамин. Один стакан нарезанных грибов содержит 400 МЕ. Сушеные грибы тоже содержат витамин D. Если грибы выращены в темноте, то они не содержат витамина D. Но на многих современных производствах при выращивании шампиньонов учитывается этот факт, и грибы получают необходимую дозу ультрафиолета.

Витаминизированные соки. В настоящее время многие соки также обогащены витаминами, в том числе и D. Конечно, не все соки обогащены витамином D, поэтому надо внимательно читать этикетку. В одном стакане обогащенного сока примерно 100 МЕ. Но количество варьируется в зависимости от бренда.

Включите в рацион **овсяную кашу**. Можно поискать витаминизированные каши и дополнить стаканом молока с витамином D. Все вместе это составит примерно 200 МЕ.

Говяжья печень также содержит витамин D. В порции печенки примерно 50 МЕ, кроме этого вы получите белок, железо, витамин A.

Рыбий жир! Это классика жанра. Хорошо, что сейчас есть желатиновые капсулы.

УФ-лампы. Солярий в зимнее время способен заменить солнечные лучи. Но не надо слишком усердствовать и лучше перед посещением солярия проконсультироваться с врачом.

Небольшое количество витамина D содержится и в **продуктах растительного происхождения**. Прежде всего обратите внимание на петрушку, крапиву, люцерну, хвощ, семечки и орехи.

Так как витамин D устойчив к нагреванию, он полностью сохраняет свои свойства в процессе приготовления пищи. Для вегетарианцев прекрасным источником витамина D является авокадо – это единственный фрукт, который содержит эргостерин, один из провитаминов D, который преобразуется в коже в витамин D. Вы полностью покроете рекомендуемую суточную норму витамина D, если съедите 100 г авокадо.

Если же из пищи вы не можете получить нужное количество витамина, тогда принимайте **витаминные добавки**, большинство мультивитаминов содержит до 400 МЕ витамина D в одной дозе. Есть также и **специализированные препараты** для наилучшей профилактики и лечения остеопороза, в их составе находится кальций и витамин D в количестве до 1000 МЕ на 1 капсулу.

Целители древности высоко оценивали целебные свойства **куриного яйца** и особенно **яичного желтка**. В ста-

ринном «Прохладном вертограде» сообщалось:

«1. Желток яичный сырой в лекарство полагаем, отмягчает чирьи горячие.

2. Яйца свежие добра есть ества, в кровь скоро предлагается.

3. Такожде яйца добре пособляют мужем к постельному деянию и к женскому совокуплению. Яйца воробьевы такожде великую помочь дают к постановлению михиря.

4. Такожде пять желтков яичных да три ложки вина, и те выпить пособляет кровавую утробу имеющим».

Современные исследования куриных яиц подтверждают рекомендации древних врачей. Куриные яйца – отличное целебное средство, прекрасный источник витамина D, но витамин D содержится только в желтке! Один желток содержит примерно 45—390 МЕ.

В отличие от многих средств естественного оздоровления для яйца характерно очистительное действие на биоэнергетику живых существ. По устранению чужеродного отрицательного действия на энергетический кокон человека свойства яйца не имеют аналогов. В связи с этим примечательно наблюдение А. Афанасьева, известного собирателя сказок и народной мудрости. Иллюстрируя тесное взаимодействие в живом мире, он писал, что нельзя варить куриные яйца там, где наседка высиживает потомство: зародыши в положенных под нее яйцах могут замереть, как и в тех, которые сварены. Причиной этому служит информационный обмен на по-

левом уровне. На основе такого эффекта с помощью свежих яиц определяются не только наведенные «дыры» в ауре человека, но и восстанавливаются первоначальные очертания ее оболочки. Способность впитывать в себя негативный энергетический потенциал используется целителями при процедуре выкачивания болезней свежим яйцом. Практическая ценность такого способа особенно очевидна, когда без видимых причин болезнь неоднократно возвращается, лишь на время уступая действию традиционных лекарственных средств или трав. Кстати, при таком течении заболевания наряду с привнесенным воздействием на энергетику со стороны отдельных людей может иметь место нежелательная деформация ауры и следующие за этим недуги от неудачного расположения мест отдыха и работы по отношению к линиям и узлам сети Хартмана, раскраивающей пространство на прямоугольные ячейки с примерным соотношением сторон 2:2,5. Естественно, что для успешного лечения необходимо исключить подобные влияния, дополнительно учитывая и излучающее действие геопатогенных зон, наличие которых связывается с особенностями строения земной коры и залеганием в толще земли минералов, металлов и других энергодеформирующих веществ и химических соединений.

Целебные свойства куриных яиц

– Порошок из яичной куриной скорлупы принимают при хроническом катаре желудка и кишок, повышенной кислотности желудочного сока, запоре, глистах. Принимать по 1/2 ч. ложки утром натощак в течение 3 недель. Если необходимо, лечение повторить после 2–3 недель перерыва.

– Кальциевая соль лимонной кислоты хорошо всасывается в желудочно-кишечном тракте и вызывает наименьший риск образования камней.

Для ее получения порошок из скорлупы яиц полить раствором лимонной кислоты, соком лимона, винным или яблочным уксусом, размешать и держать, пока скорлупа не растворится. Но проще всего на 1 ст. ложку порошка капнуть 2–3 капли сока лимона. Ежедневно принимать раствор порошка скорлупы 1–2 яиц.

– Кальциевую воду нужно принимать постоянно, а онкологическим больным и больным с неизлечимыми хроническими болезнями – тем более. В норме переизбытка потребляемого кальция не бывает, так как его излишки быстро выводятся почками. Камни в почках и отложения кальция на стенках сосудов связаны не с избытком кальция в крови, а с нарушением обмена веществ.

– Измельченную скорлупу с 5 сырых яиц смешать с кашицей 9 лимонов с кожурой, но без семян, настоять смесь 4 дня,

периодически встряхивая содержимое, затем добавить 0,5 л водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку принимать при опущении матки по 50 мл в день перед едой. Это средство поможет вам избежать хирургического вмешательства.

– Для скорейшего преодоления слабости и похудения, при малокровии порошок желатина распустить в половине стакана воды, вбить сырое куриное яйцо, размешать и выпить. Так делать 2 раза в день.

– При всякой усталости, переутомлении, при расстройстве нервов разболтать в стакане теплого молока сырой куриный желток, добавить сахар по вкусу и выпить не спеша. Можно это сделать 2–3 раза в день.

– Для улучшения роста у детей принимать 3–4 раза в день теплое молоко, в котором размешать свежие куриные яйца (на 2 стакана молока берется одно яйцо).

– При кашле, слабости легких принимают по 1 дес. ложке до 5 раз в день смесь 2 сырых желтков, 2 ч. ложек сливочного масла, 1 дес. ложки муки, 2 дес. ложек меда.

– При рвоте с кровью необходимо яйцо сварить вместе с капустой и съесть.

– При дизентерии полезно использовать куриное яйцо, сваренное в воде с уксусом. В день съедать до трех яиц.

– Мужчины для повышения потенции должны съедать утром натощак по одному желтку ежедневно. Аналогичное действие оказывает регулярное употребление салата из яйца

и лука.

– 1 ст. ложку касторового масла размешать с яичным желтком и 1 ст. ложкой меда. Смесь развести в 150 мл теплой кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа при запоре до получения слабительного эффекта.

– При кровавых или натужных поносах полезно испытанное средство, которое всегда под рукой – свежие куриные яйца. Больному кровавым поносом давать свежих куриных яиц по 2, через 2 часа, так чтобы он съел в день 12 штук, запивая самым легким настоем мяты. На другой день столько же. На третий и четвертый день 4 раза по 2 яйца, через 3 часа, на пятый и шестой только по 2 утром и вечером.

– Смешать 3 ст. ложки 96 %-ного спирта и сырое куриное яйцо и сразу выпить 1 ст. ложку этой смеси. Через один час – вторую, через час третью столовую ложку смеси. Прекрасное средство при лечении острого цистита.

– При тяжелой форме туберкулеза легких рекомендуют чудесное лекарство – совершенно свежие желтки куриных яиц, которые следует есть в огромном количестве. В начале лечения съедают по 50 желтков в день, а к концу его – до 100 желтков в день... Эффективнейшее средство лечения туберкулеза легких.

– При мужском бесплодии тщательно смешать 3 желтка яиц, снесенных курицей от петуха не более 3 дней назад, сок 3 лимонов, по 200 г меда и коньяка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Это средство для мужчин

дороже золота-серебра, ибо подарит их женам здоровых и красивых детей!

– При неприятных ощущениях в печени необходимо взбить и выпить 2 куриных желтка. Через 5 мин выпить стакан теплой минеральной воды, затем на 2 часа лечь на правый бок на теплую грелку, хорошо укрывшись одеялом.

– Для выведения камней из желчного пузыря (при размере камней, не превышающем размера зерен кукурузы) взять 8 яичных желтков, сок из 8 выдавленных лимонов, 200 г водки и 100 г жидкого меда. Хорошо все взболтать. Разделить на 5 порций. Выпивать 1 порцию утром натощак и после этого лежать на правом боку 1 час (без грелки). И так делать 5 раз через день.

– Настой из яичной скорлупы для лечения артрита. Требуется: 4 куриных яйца, 3 г лимонной кислоты. Яичную скорлупу от 4 куриных яиц хорошо промойте, из нее удалите внутреннее содержимое, в том числе и пленку, которая покрывает стенки скорлупы изнутри. При помощи кофемолки скорлупу доведите до порошкообразного состояния. К измельченной скорлупе добавьте лимонную кислоту. Принимайте лекарство по 2 ст. ложке 2–3 раза в день после еды.

– Взбить 3 свежих яйца, смешать с 0,5 кг меда (если мед засахарился – растопить), добавить 10 ст. ложек порошка из цветков зверобоя, 3 лимона (измельчить с коркой, но без семян) и все тщательно размешать. Затем, непрерывно помешивая, влить по каплям 0,5 л смеси оливкового и льняного

масла, взятых в равных частях по объему, и размешивать в течение 1–2 часов. Летом для лучшей сохранности готовить половинную порцию. Принимать при раке желудка по 1 ст. ложке в 6 и 9 часов утра.

– Взять 7 желтков от свежих куриных яиц, смешать с соком от 7 лимонов, добавить 200 г коньяка, размешать до однородного состояния, разделить на 4 порции, каждую из которых принимать по утрам натощак, лечь на правый бок на 1–2 часа. Этот рецепт применять только в спокойной фазе желчнокаменной болезни.

– К 1 л смеси оливкового и льняного масла, взятых в равных частях по объему, добавить 20 г травы зверобоя и 10 штук плодов инжира (измельчить), настаивать 40 дней. Способ употребления при лечении гастрита: утром выпить белок из одного яйца, а через полчаса принять 1 ст. ложку этого лекарства

– Истолочь корень коровяка обыкновенного в порошок, взять 15 г порошка, смешать с одним желтком куриного яйца и с таким количеством муки, чтобы при добавке смеси оливкового и льняного масла, взятых в равных частях по объему, получилась тестообразная масса. Наделать небольших шариков и испечь. Ежедневно в течение месяца съедать на голодный желудок 3–4 шарика при лечении геморроя.

– Симпатическое средство: налить в стакан на 3/4 объема красное крепленое вино, положить туда в скорлупе свежее куриное яйцо, снесенное курицей от петуха, настоять сутки

в темном месте, прикрыв стакан плотной картонкой. Затем вино выпить в час приступа малярии, а яйцо выбросить в окно. Болезнь пройдет.

Наружное применение куриного яйца

– Сырой яичный желток растереть с 30 г скипидара, затем понемногу добавить в эту смесь стакан настоя (1:10) мяты перечной. Втирать ее в поясницу, пах, подбрюшину, когда мочевой пузырь расслабляется и перестает идти моча.

– На нутряном свином жире пожарьте 2 куриных яйца, хорошо посолите, а когда яичница немного остынет, положите ее на грудь при лечении хронического бронхита, закрепите бинтом. Курс лечения – 10–15 процедур.

– Накладывать на жировики пленки от свежих куриных яиц. Менять на свежие после того, как пленки высохнут. Жировики вскоре исчезнут.

– При носовом кровотечении смешайте сырое яйцо с небольшим количеством уксуса и полученной смесью смажьте лоб.

– Очень эффективное средство при радикулите – сырое яйцо, растворенное в столовом уксусе и используемое в качестве растирания.

– Яйцо опустить в майонезную баночку, залить столовым уксусом, поставить под темный колпак в прохладное место (но не в холодильник). Колпак должен плотно прилегать к поверхности, на которой стоит банка, чтобы не было доступа воздуха. Через 2 дня проткнуть яйцо и выпустить его содержимое в уксус. Как следует размешать содержимое банки

и опять поставить на 2 дня под колпак. 1 ст. л. полученной жидкости налить в стеклянную чашечку, поместить ее в кипяток, чтобы жидкость согрелась. Понемногу брать в ладонь и втирать в область радикулита. Не подниматься к зоне почек – для них уксус вреден! Втирать досуха, пока вся жидкость не закончится. Закутать больного теплым платком на 3–4 часа. Продолжать втирания по 3–4 раза в день до выздоровления.

– Взять свежайшее яйцо от домашней курицы, которая «живет» с петухом, осторожно отделить внутреннюю пленку и наложить внутренней стороной на трофическую язву. Не снимать пленку несколько дней – до 5–7. Может появиться боль, если переносимо – потерпите. Процедуру повторять до полного излечения язвы.

– Сырые яйца являются неотъемлемой частью многих лекарств, применяемых для лечения псориаза. Для мази с дегтем хорошо подходят сырые желтки: их берут от четырех свежих яиц и тщательно смешивают со 100 г березового дегтя и 50 г настоящих сливок. После получения однородной массы мазь втирают в места высыпаний. Остаток мази смывают молочной сывороткой.

– Взбить вместе желток и белок и смазывать, не давая смеси высохнуть, обожженное место.

– Желтки сваренных вкрутую яиц пережарить до тех пор, пока не получится черная мазь. Если такую мазь наносить на обожженные места, то они заживают не по дням, а по часам.

– Свежее куриное яйцо залить 50 г уксусной эссенции, закрыть, настоять сутки в темном прохладном месте, затем добавить 1 ст. ложку несоленого свиного смальца, все тщательно перемешать, настоять 8—10 дней, периодически помешивая содержимое. Участки кожи, пораженные экземой, вымыть, хорошо высушить и смазать один раз в сутки приготовленной мазью.

– 400 г растительного масла кипятить на слабом огне 10 мин, снять с огня, добавить 1 ч. ложку пчелиного воска и размешать. После остывания добавить 4 куриных яйца и растереть до получения мази. Периодически наносить ее на обожженную поверхность по мере подсыхания или впитывания мази в кожу.

– Мазь для лечения экземы и нейродермита: 100 г березового дегтя, 50 г свежих сливок и 4 сырых желтка. Все хорошо смешать и растереть в течение 15 минут. Смывать мазь теплой сывороткой из подогретого кислого молока.

– Измельченные в кашу капустные листья, смешанные с яичным желтком 1:1, наносят на трудно заживающие пролежни, трофические язвы, ожоги.

Молоко и молочные продукты

Витамин D содержится в молоке и других молочных продуктах. Многие виды молочных продуктов обогащены витамином D, что в зимний период очень актуально. Один стакан обогащенного молока содержит 100 МЕ витамина D.

Молоко по своей природе предназначено для удовлетворения всех нужд живого организма. «Это – чудо, образующееся из составных частей материнской крови и необходимое для развития только что возникшей жизни», – высказывание 100-летней давности, удивительно верное с точки зрения современной науки о том, что «молоко составляет единственную пищу детей всех млекопитающих и что они не только поддерживают им свое существование, но и растут, благодепствуют и превосходно развиваются во всех своих частях; пища, происходящая из такого источника, весьма естественно будет содержать в себе и превосходные качества материала, из которого она образовалась». В молоке содержатся не только основные группы питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), но они находятся в нем в оптимальном соотношении. Необходимо подчеркнуть и высокий качественный состав входящих в молоко компонентов, что позволяет отнести его к продуктам питания с высокой биологической ценностью.

Например, белки молока. 1 л коровьего молока поставля-

ет 32 г полноценных белков, которые полезнее белков мяса и рыбы, да и перевариваются быстрее. Основную массу (до 90 %) составляет казеин – специфический белок молока, из которого состоят также творог и сыр. Возможно, вам приходилось читать, будто казеин откладывается в тканях организма в виде кристаллов. Это, безусловно, заблуждение. Любой белок в процессе пищеварения распадается на аминокислоты, т. е. всасывается не сам белок, а его структурные компоненты. Следовательно, в тканях организма кристаллов казеина не существует.

Наиболее важная особенность аминокислотного состава молока – высокое содержание в нем незаменимой аминокислоты лизина. Это позволяет использовать молоко для улучшения сбалансированности аминокислотного состава растительных продуктов, в которых лизина мало. Недостаток лизина приводит к нарушению кроветворения и азотистого равновесия в организме, остеопорозу, атрофии мышц.

При кипячении молоко, лишаясь белков альбуминов, теряет незаменимую аминокислоту триптофан.

Белки молока прекрасно адсорбируют попавшие в кишечник ядовитые соли тяжелых металлов, в том числе вызывающих опухоли. Это их свойство используется при лечении отравлений или профилактике таковых на производстве.

Жиры молока имеют высокую биологическую ценность, так как они содержат ненасыщенные жирные кислоты, относящиеся к незаменимым (т. е. неспособным синтезироваться

организмом человека). Отличительной особенностью жиров молока является то, что они находятся в эмульгированном (высокодисперсном) состоянии. Чем мельче капельки жира, тем легче их переварить. Без эмульгирования жира – свиного, говяжьего *или* другого – невозможны его дальнейшая переработка и всасывание. При заболеваниях печени с нарушением желчевыделительной функции (желчные кислоты необходимы для эмульгирования жира) молоко является основным компонентом диетотерапии. Липиды молока легко усваиваются. Это тем более важно, что среди них много фосфор- и азот- (холин)содержащих, играющих важную роль в профилактике и лечении атеросклероза, ожирения печени и других заболеваний. Кроме того, в жире молока растворены витамины А, Е, D, К, которых мало в других пищевых жирах.

Единственным представителем углеводов является молочный сахар – лактоза. Он в шесть раз менее сладок, чем обычный сахар рафинад. В тонком кишечнике лактоза расщепляется на глюкозу и галактозу ферментом лактазой; переваривание идет довольно медленно – это ограничивает процесс брожения в кишечнике и создает лучшие условия для жизнедеятельности полезной кишечной палочки (*Escherichia coli*).

Лактоза максимально активна после рождения ребенка и остается высокой на протяжении всей жизни у жителей тех стран, где истари было развито молочное животноводство. Например японцы, жители Мексики, Кипра, Вьетнама не па-

сут коров и не пьют свежее молоко — у них и выявляется недостаточность лактозы. Врожденный недостаток фермента отмечается также у евреев, арабов, народностей Африки. Приблизительно 10 % взрослого населения средней полосы испытывают дискомфорт (вздутие живота, урчание кишечника, тошноту, понос) после употребления свежего молока по той же причине. Временная непереносимость молока бывает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, инфекциях, интоксикациях.

Тем, кто плохо переносит свежее молоко, рекомендуется непременно употреблять продукты молочнокислого брожения. В них молочный сахар находится уже в расщепленном состоянии.

Молоко служит не только лучшим источником легкоусвояемого кальция, но и повышает всасывание кальция, содержащегося в злаковых растениях, овощах, фруктах. Отказ от молока приводит к дефициту этого элемента в организме.

В молоке много фосфора. Важно, что кальций и фосфор в молоке содержатся в соотношении, благоприятном для организма человека. В нем много различных других элементов, в том числе дефицитных. Единственное, чем бедно молоко, — это железо и медь. Но развивающийся плод получает их с кровью матери и откладывает про запас.

Молоко содержит все витамины, а в молозиве и только что сцеженном материнском молоке много белков иммуноглобулинов, предохраняющих малыша от различных заболеваний.

Важные данные приводят ученые, сопоставившие частоту развития злокачественных заболеваний крови с длительностью кормления ребенка грудью (обследовался 201 ребенок с диагностированными в возрасте от 1,5 до 15 лет злокачественными заболеваниями крови и опухолями мозга и 181 здоровый ребенок). Оказалось, что из группы больных детей гораздо больше было тех, кого отнимали от груди через полгода или ранее. Из обследованной группы здоровых детей, напротив, вскармливаемых искусственно было меньше. Данные, полученные учеными из университета города Питсбург (США), показали, что рабочие, в меню которых постоянно было молоко, оказались в 3 раза меньше подвержены развитию рака прямой кишки по сравнению с теми, кто молоко почти не пил. Полезно использовать нежирное молоко (1 %). Еще лучше снятое молоко.

– Полезна исключительно молочная диета с целью быстрого восстановления веса при истощении. В начале курса лечения пациент три дня пьет только теплую воду и лимонный сок, чтобы очистить организм. Затем в первый день он пьет стакан молока каждые два часа с восьми часов утра до восьми часов вечера, на следующий день – каждые полтора часа и на третий день – по стакану молока в час. В последующем количество молока постепенно увеличивается, и в конце лечения нужно выпивать стакан молока каждые полчаса с восьми часов утра до восьми часов вечера, если такое количество нормально переносит организм.

– Основное вещество, необходимое для лечения туберкулеза, – это кальций. Молоко – богатейший источник органического кальция, и поэтому пить его нужно в неограниченном количестве. Молочная диета крайне полезна при туберкулезе. Однако, перед тем как начинать молочную диету, полезно было бы провести подготовительное голодание и в течение трех дней пить только соки, предпочтительно – апельсиновый. Пить соки нужно с двухчасовыми интервалами с восьми утра до восьми вечера. Молочная диета состоит в том, что больной пьет по стакану молока каждые два часа с восьми утра до восьми вечера в первый день, на второй день нужно выпивать по полтора стакана каждый час. Далее количество постоянно увеличивается, пока не достигнет одного стакана каждые полчаса. Обычно в день выпивается 6 л молока. Женщинам достаточно 5 л.

Сырое, непастеризованное молоко было бы предпочтительней при условии, что оно очищено и без примесей. Молоко следует хранить в холодном месте, защищенном от пыли, мух, запахов и солнечного света. Перед употреблением его нужно слегка взболтать, чтобы сделать однородным. Пить его необходимо очень медленно, тщательно перемешивая со слюной, которая растворяет его и способствует процессу пищеварения. Для достижения успеха в лечении туберкулеза продолжительность молочной диеты должна быть шесть-восемь недель. При этом необходимо часто отдыхать. Около двух часов дважды в день нужно лежать.

– Цельное молоко полезно при лечении хронического аппендицита. Для этой цели следует выпивать 1 л молока в день.

– Молоко очень полезно при бессоннице. стакан молока, подслащенного медом, нужно выпивать ежедневно перед сном. Действует как успокоительное. Растирание молоком стоп также эффективно при бессоннице.

– Черный изюм успешно восстанавливает половую энергию. Изюм тщательно промыть чуть теплой водой и вскипятить в молоке. Съесть и запить молоком. Начав с 30 г изюма на 200 мл молока трижды в день, следует постепенно увеличивать его количество до 50 г.

– Смешайте каждый набор в миксере, получится полезнейший для тяжелобольных коктейль:

1) 2 стакана нежирного молока, 1 стакан консервированных абрикосов без косточек и 2 ст. ложки кленового сиропа;

2) 1 стакан нежирного молока, 1 стакан нежирного йогурта, 1 банан, 2 ст. ложки меда;

3) 2 стакана нежирного молока, 1 очищенный без косточки авокадо, 0,25 ст. ложки натертой корочки лимона;

4) 1 стакан нежирного молока, 1 стакан апельсинового сока, 1 персик без косточки, по маленькой щепотке порошка корицы, гвоздики, мускатного ореха;

5) 1 стакана нежирного молока, 1 стакан сока плодов смородины черной;

6) 1 стакан нежирного молока, 1 стакан яблочного сока,

0,5 стакана яблочного уксуса, 1 ст. ложку кленового сиропа, по маленькой щепотке корицы, гвоздики, мускатного ореха;

7) 1 стакан нежирного молока, 0,5 стакана свежей клубники (земляники, черной смородины, красной смородины, вишни, голубики, черники и др.);

8) по одному стакану нежирного молока и свежеприготовленного сока моркови (красной свеклы).

В случае необходимости употребления молока, кроме материнского, самым полезным для человеческого организма всех возрастов является сырое козье молоко.

Молоко НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ подогревать выше 47 °С, ибо при 54 °С ферменты уничтожаются. По этой же причине НИКОГДА нельзя употреблять пастеризованное молоко.

Лучше всего пить козье молоко тут же, после дойки, однако его можно сохранить в закрытой посуде, в холодильнике в течение 32 дней.

Сырое козье молоко является одним из самых чистых продуктов, тогда как коровье молоко редко бывает чистым.

Доказано, что коровье молоко образует много слизи, в то время как козье молоко не образует ее.

Почему же в наше время мало употребляют козье молоко? Причина чисто экономическая: корова дает больше молока, чем коза. Вообще-то идеальным случаем было бы иметь участок земли, выращивать свои фрукты и овощи на органическом удобрении, иметь несколько ульев, двух-трех коз и

жить долго, счастливо и полезной жизнью. Эту мечту можно осуществить. Многие осуществили ее, и вы можете это сделать, нужно только пожелать.

Вернемся к проблеме молока. Помните, что коза, вероятно, самое чистое домашнее животное. Ее органы выделения близки к идеальному, самые чистые – отсюда и причина ее дружелюбного нрава. Козье молоко намного лучше коровьего.

Будучи чистым животным, коза не болеет туберкулезом, бруцеллезом и другими болезнями, которыми заболевают коровы.

Качество козьего молока намного выше коровьего, оно более однородно, содержит больше безбелкового азота, белки его лучшего качества, с более высоким содержанием ниацина и тиамина, чем любая другая пища.

Козье молоко исключительно эффективно **при поносах** у маленьких детей, что объясняется весьма высоким содержанием в нем ниацина.

Тиамин является одним из самых важных витаминов группы В, принимающих участие во всех основных жизненных процессах человека от рождения до смерти. Козье молоко изобилует тиамином.

Еще раз напоминаем: не подогревайте козье молоко выше 47 °С. Перегретое, пастеризованное или кипяченое молоко лучше вылить в канализацию, чем давать ребенку. Если давать пастеризованное молоко козлятам, то они погибнут че-

рез 6 месяцев.

– Козье молоко имеет ряд преимуществ в сравнении с коровьим. Лица, у которых коровье молоко при употреблении в пищу вызывает аллергические реакции, как правило, хорошо переносят козье молоко. Оно переваривается лучше коровьего и слабит в меньшей степени, что может быть полезно **при гастритах с поносом**, а также способствует **заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Объясняется это отчасти тем, что козы поедают в значительных количествах зелень растений с вяжущим действием, после чего их молоко, помимо указанных свойств, приобретает еще способность останавливать кровотечения, в частности, **устраняет кровохарканье при туберкулезе легких**.

– При регулярном употреблении козьего молока улучшается состояние больных **бронхиальной астмой**. Оно помогает **при колитах, мигрени, болезнях печени**. Молоко также пьют **от язв и жжения в мочевом пузыре, при заболевании седалищного нерва**. Имеются сведения о его использовании **при депрессии и постоянном ощущении тревоги**.

Козье молоко предпочтительней коровьего **при застарелых лихорадочных состояниях**, однако в этом случае лучше применять обезжиренный продукт. С его помощью задерживается и смягчается **острота воспалений, облегчается состояние при болезнях горла, рассасывается затвердение селезенки**. Козье молоко является также хо-

рошим лекарством **от кашля.**

– Козье молоко – прекрасное средство **от отрыжки.** Если ежедневно пить утром, в обед и вечером по стакану козьего молока, то в конце третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая сильная отрыжка, а иногда и раньше этого срока. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти никогда не возвращается.

– «Питье парного особенно козьего молока **лечит одышку, нарывы в легких, прибавляет силу, делает кожу чистой и гладкой.** Оно подобно нектару, и лучше его ничего нет», – говорится в старинном «Травнике».

– **Общеукрепляющая смесь из геркулеса:** 1 ст. ложка геркулеса, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка меда. Перемешать в эмалированной кастрюле и оставить на ночь. Утром в полученную массу протереть 1 свежее яблоко и съесть за завтраком.

– Для повышения потенции и полового влечения необходимо съедать ежедневно по стакану ядер грецких орехов, запивая 2 стаканами козьего молока. Курс лечения – 1 месяц.

– **При туберкулезе легких, кровохарканье, простудных заболеваниях, кашле, болезни седалищного нерва, мочевого пузыря и мочевых путей** полезно пить теплое козье молоко.

– **При аллергии** полезно пить козье молоко. Принимать по 1 л в день – и уже через месяц аллергия исчезнет. Но для закрепления лечения пить молоко еще два месяца – недуг

больше не возвратится.

– **При бессоннице** перед тем, как лечь в постель, выпейте стакан подсахаренного козьего молока. Вместо сахара можно использовать мед.

– **При кровоизлиянии в головной мозг, сильной головной боли из-за нервного перенапряжения** не обойтись без козьего молока, 200 г которого смешивают с ягодами калины, перетертыми с натуральным пчелиным медом (берут соответственно по 1 ст. ложке и 1 ч. ложке продуктов). Принимать такую смесь рекомендуется один раз в день. Если же у вас **гипертония** и трудно сбивается повышенное артериальное давление, то дозу можно увеличить до двух стаканов в день.

– Козье молоко участвует в гемосорбции, т. е. в очищении крови от соединений, вызывающих патологические изменения на коже. Козье молоко способно оказать положительное влияние и устранить проявление **диатеза**.

Обязательное условие успешного лечения – отсутствие тепловой обработки (кипячения) козьего молока. В ходе кипячения происходят изменения химического состава молока, что влечет за собой утрату его целебных свойств. Более того, кипяченое молоко способствует образованию в организме слизи, оказывающей вредное воздействие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при тонзиллите, бронхиальной астме, болезнях кожи и др.

– **При лечении пиелонефрита** эффективен следующий

рецепт: молоко с яблочной кожурой. Требуется: кожура 2–3 зеленых яблок, 2 стакана молока. С яблок снимите кожуру и измельчите ее. Затем залейте яблочную кожуру молоком и немного подогрейте **смесь**. Процедите смесь и принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день, перед едой.

– **Овсяный отвар на молоке:** 1 стакан зерна овса и 4 стакана молока томить в глиняной или эмалированной посуде с крышкой в духовке на слабом огне 3–4 часа до «покраснения» молока. Молоко выпить дробно (суточная доза), овес грызть как семечки. Курс лечения – 3–4 недели. Одновременно пить сок редьки черной по 1 ст. ложке 3 раза в день **при истощении и тяжелых астенических состояниях различной этиологии**, сопровождающихся плохим аппетитом и потерей веса.

– **Отвар овса с молоком и медом:** 1 стакан овса (или овсяной крупы) на 5 стаканов воды, выварить до половины (должна быть густота жидкого киселя), процедить и добавить 2 стакана молока, снова вскипятить и добавить 4 ч. ложки меда и еще раз вскипятить. Выпить в теплом или подогретом виде за сутки дробными (2–3 приема) дозами. Это прекрасное **питательное и освежающее средство**.

– **Напиток из толокна в гериатрической практике.** **Толокно** – высококачественная ароматная мука, полученная из зерен овса, которые вначале парят, сушат, обжаривают и очищают. Оно содержит большое количество белков и жиров, как и овсяная крупа, кроме того лецитин, магний,

фосфор, несколько меньше кальция. 1 дес. ложку толкна на 1 стакан горячего молока – диетическое питание лицам старшего возраста и детям.

– **При воспалении почек** действенным средством является **настой** из молодых листьев березы. Вместо настоя можно использовать простой березовый сок. **Березовый сок с молоком.** Требуется: 2 стакана березового сока или настоя, 1 л молока. Смешайте березовый сок или настой с нежирным молоком. Приготовленную жидкость принимайте по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

– **Настой** сухих листьев березы на молоке – еще одно хорошее средство **для лечения болезней почек**, в частности пиелонефрита. Березовый настой на молоке. Требуется: 1/2 стакана сухих березовых листьев, 1 л молока. Сухие березовые листья залейте кипящим молоком, настаивайте в тепле в течение 20–30 мин. Молоко процедите через марлю. Приготовленное средство принимайте **при лечении пиелонефрита** по 1/2 стакана перед каждым приемом пищи. Курс лечения – 1 неделя. Если эффект от проведенного лечения не замечен, рекомендуется повторить курс.

– Для хорошей работы почек организму требуется **сок земляники**. Поэтому его рекомендуется **пить для профилактики почечных заболеваний**. Также эффективен земляничный сок **при лечении пиелонефрита**. Земляничный сок с молоком применяют также **при физическом и умственном переутомлении, малокровии, раке различ-**

ной локализации, склерозе сосудов, гипертонии, почечных и печеночных камнях. Требуется: 1 стакан ягод земляники, 1 стакан молока. Ягоды земляники промойте, переберите и приготовьте сок. Это можно сделать с помощью соковыжималки или прокрутив ягоды через мясорубку. Вскипятите молоко, остудите его и соедините с земляничным соком, перемешайте. Сок с молоком принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

– **Чай из цветков ромашки** аптечной с молоком – прекрасное средство при детских желудочно-кишечных заболеваниях, спазмах и болях в желудке, при судорогах, задержке менструаций. Требуется: 4 ст. ложки сушеной ромашки аптечной, 1 стакан молока. Сушеную ромашку залейте кипящим молоком, настаивайте под крышкой в теплом месте 30 мин. Затем настой процедите и остудите. Приготовленный таким образом чай принимайте по 3–4 глотка за полчаса до каждого приема пищи. Курс лечения – 2 недели. Желательно не хранить приготовленный чай долгое время – чем дольше он хранится, тем меньше питательных свойств в нем остается, к тому же молоко может испортиться.

– **Отвар хвоща полевого в молоке.** Требуется: 2–3 ст. ложки сухого хвоща полевого, 1 стакан молока. Высушенную траву хвоща залейте кипящим молоком и варите на медленном огне в течение 15 мин. Затем отвар остудите, процедите и поставьте в теплое место, чтобы отвар немного настоялся.

Принимайте средство перед сном и утром, до завтрака **при воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей** и как мочегонное **при различных отеках**, особенно сердечного происхождения.

– **Отвар из сухих кукурузных рыльцев** оказывает благотворное влияние на **мочевыводящую систему** организма. Отвар кукурузных рыльцев на молоке. Требуется:

2 ст. ложки кукурузных рыльцев, 2 стакана молока. Кукурузные рыльца залейте только что вскипевшим молоком и варите в течение 10 мин на маленьком огне. После чего отвар процедите и снова поставьте на огонь, доведите до кипения. Остудите и принимайте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

– **Пиво с молоком при почечных болях**. Требуется: 1 бутылка пива (1/2 л), 1 л свежего молока. Бутылку с пивом откройте, чтобы из него вышли газы, через полчаса смешайте с теплым молоком. Принимайте приготовленный напиток по 1 стакану за полчаса до еды вечером в течение одной или полутора недель.

– Наряду с другими способами облегчить состояние больного очень эффективна **при лечении пиелонефрита молочная диета**. Молоко является замечательным средством лечения тех, у кого больные почки. На молочную диету рекомендуется «садиться» не во время обострения заболевания, а после того, как больному станет легче. Наиболее эффективна молочная диета **при лечении хронического пи-**

елонефрита.

– Хорошо снимает приступ **бронхиальной астмы молоко с мятой**. Положить в кастрюлю 2 ст. ложки мяты, залить 1 л козьего молока, замазать крышку тестом и поставить в теплую духовку на 2–3 часа, процедить. Пить не спеша, небольшими глотками 4–5 раз в день с медом по вкусу. Боль как рукой снимет.

– Натереть на мелкой терке луковицу репчатого лука, залить 0,5 л кипящего молока, но не кипятить, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Этот настой выпить на ночь обязательно горячим. Так несколько дней. **Грипп** проходит без всяких осложнений.

– **Для лечения туберкулеза легких** нужно выпивать стакан кипяченого молока, в которое предварительно добавить щепотку перетертой куркумы и щепотку перца. Пить нужно на ночь в течение трех дней. Это принесет хороший результат.

– **Отвар плодов вишен** в молоке полезен **при воспалении суставов**.

– **При склерозе** летом съедать свежих вишен по 1 кг (и более) в день и в эти дни выпивать по 7–8 стаканов свежего натурального молока, не залпом, а постепенно, мелкими глотками.

Вишня противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах (при острых гастроэнтеритах и коликах применяется только в виде сока).

– Стакан фиников залить 2 стаканами свежего молока, всыпать туда 1 ч. ложку порошка корицы, хорошо размешать, настоять сутки в прохладном месте. Съесть финики в течение дня, запивая молоком. Ежедневное употребление этого **средства усилит половое влечение и сделает обильным семя**. Особенно полезно оно в осеннезимний период.

– В 1/3 стакана теплого молока растворить 1 ч. ложку сахаренного меда. Принимать **при запорах** перед сном.

– **При переломах костей** размешать 0,1 г медного порошка в стакане непастеризованного молока, добавить 1 яичный желток, тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в неделю.

– Ежедневно **при болезни сердечно-сосудистой системы** есть по потребности вареную в молоке морковь.

– 3 ст. ложки протертой моркови залить 1 стаканом молока и настоять на малом огне 10 мин., процедить. Пить только свежим. Принимать **при астении, астено-невротическом состоянии, неврозоподобных синдромах, вегетативно-сосудистой дистонии с церебрально-кардиальными проявлениями, неврогенной астенопии** (утомляемость глаз), **острых нарушениях мозгового кровообращения различной тяжести, инфекционных нарушениях нервной системы** – как иммуностропное и кровоочистительное средство, **атеросклерозе, ишемической болезни головного мозга, тон-зиногеноой интоксикации**

с астено-вегетативным компонентом, физическом и психическом перенапряжении (острое и хроническое), **хронических и острых заболеваний верхних дыхательных путей, охриплости голоса, для улучшения цвета лица, при импотенции** по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

– **При мастопатии** первые три дня лечения пить по 3 капли аптечного березового дегтя, разбавляя его половиной стакана теплого молока, – 3 раза в день через 5 часов. Следующие 3 дня пить по 5 капель, также разбавленного молоком. Затем 4 дня – по 7 капель в молоке с той же частотой приема. И 10 дней – перерыв. А после него прием дегтя идет в обратном порядке. И – снова перерыв, но на 30 дней. Затем курс лечения повторяется.

– 5—10 капель березового дегтя влить в стакан непастеризованного теплого молока, хорошо размешать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды **при катаральном цистите**.

– 1 ч. ложку березового дегтя размешать в стакане теплого натурального молока. Принимать по стакану 3 раза в день за один час до еды в течение 1,5 месяцев **при атеросклерозе**. Перерыв – один месяц. В году провести 3—4 курса лечения.

– 50 г ядер грецких орехов истолочь, залить стаканом молока, прокипятить, настоять до охлаждения. Выпить в течение дня. Принимать **при болезни почек, анемии** ежедневно до полного излечения.

– В 2 стаканах свежего непастеризованного молока сварить 4 измельченных сушеных инжира. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды **при сильном кашле** после воспаления легких.

– Когда у ребенка возникает **сильная резь в животе**, дать ему 0,6 г порошка семян аниса в молоке. При необходимости давать его до устранения рези 3–4 раза в день.

– 2 ст. ложки пшеничных или ржаных отрубей залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, 30–40 мин. **При запоре** 1/2 стакана **настоя** есть утром натощак по 1 ч. ложке. Можно проварить отруби в молоке – 15 мин на слабом огне. **Отвар** отрубей принимать по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца. При этом раз в неделю делать очистительную клизму.

– 1/2 стакана пюре ягод земляники лесной и 1 ст. ложку меда залить 1,5 стакана теплого молока. Принять в течение дня **как общеукрепляющее средство при беременности и кормлении** ребенка.

– 1 ст. ложку кашицы хрена смешать со стаканом натурального молока, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, через 10 мин сильно отжать. Пить глотками в течение дня **при камнях в мочевом пузыре, болезнях почек, печени, желудочно-кишечного тракта**.

– 800 г свежих листьев петрушки тщательно вымыть, облить кипяченой водой, дать воде стечь, измельчить. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрыва-

ло всю нарезанную зелень. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложке каждый час как отличное **мочегонное средство**.

– Чтобы избавиться **от постоянных мигреней**, можно попробовать такое средство: разбить в стакане свежее куриное яйцо, залить кипящим молоком, быстро все размешать и выпить. Так делают несколько дней. Недельный курс лечения излечивает мигрень окончательно.

– **При заболевании легких** резко увеличивается потребность организма в энергетическом материале, поэтому рекомендуется принимать в день до 100–150 г меда с натуральным молоком.

– Смешать в равных частях по объему измельченные в пудру цветки маргаритки многолетней и скорлупу куриных яиц. Применять **при туберкулезе легких** по 1 ст. ложке, размешав смесь в молоке, 3 раза в день за 20 мин до еды.

– **Против водянки** в качестве диеты полезны три молочных супа в день с нарезанным свежим луком. Улучшение наступает через неделю, усиленное мочеиспускание длится две недели.

– 0,5 л натурального молока довести до кипения, растворить в молоке 1 ст. ложку меда, охладить, размешать в нем сок половины лимона и, когда молоко свернется, выпить сыворотку. Курс лечения – 1,5–2 месяца. Очень полезное средство **при чирьях, фурункулах**.

– **При воспалении печени** полезно принимать по стакану смеси натурального молока и пива (1:2) 3 раза в день перед едой.

– Если в **области печени** вы чувствуете **боли** и причина этому – чрезмерное потребление лекарств, полезно применить следующее средство: смешать по 100 г натуральное молоко, подогретое до 70–80 °С, и свежеприготовленный морковный сок. Пейте утром натошак не спеша, маленькими глотками. Этот напиток должен заменить вам первый завтрак. Курс лечения – 1 месяц. Если боли не утихнут, через неделю лечение повторите.

– **Для оздоровления печени и желчевыводящих путей** очень полезен следующий напиток: возьмите 3 л натурального молока, 1 кг меда, 50 г дрожжей, все поместите в 5-литровую банку и поставьте в теплое место на 10 дней. Когда «бражка» закончит «играть», творожистую массу выбросьте, а бледно-желтую жидкость пейте по 50 г 3–4 раза в день за 10 мин до еды.

– В праздничные дни мы нередко «перебираем», и это в первую очередь сказывается на печени. **«Успокоить» печень** вам поможет молочный **компресс**. В свежее холодное молоко окунуть большое льняное полотенце, отжать его и положить на область правого подреберья. Как только ткань согреется, процедуру нужно повторить.

– Порошок семян арбуза растворить в горячем молоке в соотношении 1:10, настоять ночь. Пить по 50–100 мл 4–

5 раз в день до еды, утром процедить. Настой полезен **при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях**.

– Рис усиливает выделение молока у кормящих женщин. Употребление риса, приготовленного с медом и молоком, значительно увеличивает его питательную ценность. Рисовый крахмал размешать в молоке до консистенции сметаны. Нанести на бинт и приложить к больной **маститом** груди.

– Кто вечером будет есть рис, сваренный в молоке, тому обеспечен **сладкий сон и приятные сновидения**.

– 2 ст. ложки пшеничных отрубей залить 1 стаканом горячего молока, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить, остаток отжать. Принимать **при запорах у беременных и кормящих женщин** по 1/3 стакана 2 раза в день до еды в течение месяца. При этом желательно 1 раз в неделю делать очистительную клизму.

– Теплое парное молоко – прекрасное средство, способствующее **увеличению молока у кормящей матери**.

– 100 г меда, 100 г гусиного или нутряного свиного сала, 100 г какао и 15 г сока алоэ смешать и принимать по 1 ст. ложке, запивая стаканом горячего молока утром и вечером.

– В стакан молока добавляют 1 ч. ложку настоя чеснока и пьют утром натошак **при аденоме предстательной железы, атеросклерозе**. Для приготовления настоя 1 кг измельченного чеснока заливают в трехлитровой банке 1 л воды, закрывают капроновой крышкой и настаивают 3–4 недели, периодически взбалтывая. Принимают длительно, до ис-

чезновения симптомов заболеваний.

– **При нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта** с появлением слизи в каловых массах, тяжести и урчания в животе целебный эффект достигается ежедневным приемом $\frac{2}{3}$ стакана молока, в котором размешана 1 ст. ложка известковой воды.

– **При икоте** у детей для прекращения сокращений диафрагмы следует почаще пить теплое молоко.

– Эффективным средством для уменьшения кислотности является каша из тыквы, сваренная из 1 части молока и двух частей воды. Используйте доступность тыквы и возможность длительного хранения, чтобы провести не только профилактику, но и лечение.

– Чрезмерное потребление свежего молока, в особенности коровьего, способно вызвать **послабление**. Это действие усиливает растворенная в молоке соль.

– **Пшеничные отруби**. 2 ст. ложки пшеничных, овсяных или ржаных отрубей залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, в течение 30–40 мин. Можно поварить отруби в молоке 15 мин. Есть утром и вечером натошак по полстакана отрубей в течение месяца. При этом раз в неделю желательно делать очистительную клизму.

– **Стакан молока снимет остроту чесночного запаха**. Молоко выпивают глотками, омывая каждый раз ротовую полость. Также полезно пожевать 1–2 кофейных зерна или щепотку сухого чая, после чего сполоснуть рот водой.

– Полезно приготовить смесь из пищевого желатина (1 ст. ложка), меда (3 ст. ложки), молока (1 стакан) и сливочного масла (1 ст. ложка). Смесь принимать **при язве желудка и двенадцатиперстной кишки** по 1 ч. ложке несколько раз в день за 15 мин до еды. Желатин приготовить заранее по имеющейся на упаковке инструкции.

– Молоко, настоянное на очищенном сладком миндале, **препятствует излишнему выделению кислоты в желудке и обеспечивает организм высококачественным белком.**

– Молоко, принятое внутрь, может служить **противоядием** при отравлении болиголовом, чемерицей, аконитом, шпанскими мушками, беленой, цикутой.

– Аллергическая реакция на выпитое молоко – не редкость. Поэтому будьте аккуратны и внимательны при употреблении большого количества молока. При возникновении аллергических реакций немедленно обратитесь к врачу.

– Кружку с молоком поставьте на огонь. Когда молоко начнет закипать, опустите в емкость одну очищенную луковичу средней величины и кипятите 10 мин. Сняв кружку с огня, выпейте горячее молоко **при кашле**. В течение дня повторите лечение еще несколько раз.

– В течение дня принимать не менее трех раз чай вместе с кипяченым молоком **при недостатке материнского молока.**

– Молоко оказывает на организм ощелачивающее дей-

ствие. В связи с этим оно противопоказано при мочекаменной болезни.

– 1/2 ч. ложки сухой травы лапчатки гусиной заварить в стакане молока. После непродолжительного настаивания выпить все количество лекарства в горячем виде **при судорогах**. В течение дня еще принять два стакана.

– Этим способом хорошо излечивается **кашель**, возникающий у ребенка ночью. Готовится лекарство следующим образом: в емкость вливается один стакан молока, слегка подогревается до теплого состояния, а затем добавляются и размешиваются одно куриное яйцо и 1 ч. ложка меда. После приготовления смесь делится на две части, одну из которых дают ребенку в теплом виде перед сном. Оставшуюся половину помещают в холодильник и используют ночью после подогрева при возникновении приступа кашля.

– **При болезнях печени** каждое утро принимайте натощак стакан **напитка**, полученного после смешивания в одинаковых количествах молока и свежеприготовленного сока моркови. Чтобы коктейль успел полноценно усвоиться и начал оказывать благотворное влияние, приступайте к завтраку не ранее чем через час-полтора. Продолжительность лечебного воздействия определяется по самочувствию, но при желании употребление сока и молока может стать ежедневной нормой.

– **Для остановки рвоты** через каждые 2–3 часа выпивать немного свежего коровьего молока.

– Свежее куриное яйцо разболтайте в стакане, залейте кипящим молоком, размешайте и выпейте **при мигрени**. Такое лечение повторяйте ежедневно в течение недели.

– Если алкоголь запивать молоком, то это позволит замедлить всасывание спиртного в кровь и отдалит момент наступления опьянения.

– Отделите один куриный желток и размешайте его в 1/2 стакана теплого молока. Это средство неторопливо пейте маленькими глотками, а также полоскайте горло **при потере голоса** (афонии).

– **Остеопороз** большей частью поражает женщин и связан с потерей прочности кости за счет происходящих с возрастом изменений в костной структуре. Разупрочнение тканей обусловлено потерей главного строительного элемента – кальция. В немалой степени этому способствует регулярное употребление кофе: напиток ускоряет процесс вымывания необходимого структурного компонента. Возникающую проблему можно решить методом замещения: пейте кофе в любом количестве, но при этом не забывайте «поставлять» в организм столь необходимый кальций, источником которого является молоко. Количественные соотношения очень просты – на каждую выпитую чашку кофе «ответьте» стаканом молока или же пейте кофе с молоком. Тогда входящие в состав кофе соединения будут связываться с молочным кальцием, что уменьшит интенсивность его потери.

– Семена укропа (100 г) сварить в 0,5 л молока, после че-

го посуду снять с огня, обмотать полотенцем или одеялом и настаивать 2 часа. Завершив настаивание, молоко отфильтровывают, делят на три равные части и принимают **при мастопатии** за полчаса до еды (по одной части 3 раза в день). Курс лечения продолжается в течение трех недель, после чего можно сделать перерыв.

– **Тяжесть похмелья** можно облегчить, если утром натощак выпить один стакан теплого молока.

– Женщины, у которых **в связи с менструальными кровотечениями** возникают **боли**, должны ограничить употребление молока до одного стакана в день, а лучше, если в критические дни и в предшествующий им период молочные продукты будут отсутствовать вовсе.

– Микроэлементы, входящие в состав молока и ростков пшеницы, являются идеальным природным комплексом **для защиты зубной ткани от кариеса**. Готовится лечебное снадобье следующим образом: вечером 1 ст. ложку зерен пшеницы разложите тонким слоем на дне тарелки и залейте теплой кипяченой водой. Утром остатки воды слейте и опустите набухшие зерна в кастрюлю с молоком. Емкость поставьте на огонь и после закипания отставьте на некоторое время в сторону, чтобы пшеница полнее вобрала в себя молоко. Когда смесь остынет, ее можно подавать на стол. Желательно тщательно разжевывать зерна. Приготовленное количество молочной пшеницы является суточной нормой потребления.

– Ранней весной хорошо лечить **кашель** смесью из молока (предпочтительно козьего) и сока клена. Соотношение компонентов 1:1. Если вам не понравится вкус сока клена, то тогда можно вместо него использовать березовый сок в такой же пропорции.

– Молочная диета **повышает вероятность рождения девочек**. Преобладание в меню молочных продуктов должно сохраняться с начала менструального цикла, предшествующего зачатию.

– Яичный белок отделить от желтка, взбить в пену и соединить со 100–120 мл молока и 1/2 ч. ложки сахара. Дать ребенку выпить **при отравлении**.

– Ежедневно выпивать не менее 0,5 л молока повышенной жирности **для укрепления ногтей**.

– Регулярное употребление молока **действует укрепляюще на тело, способствует набору веса, благотворно сказывается на цвете лица**. Оно может быть полезно людям пожилого возраста, особенно при употреблении с прополисным медом, поскольку с возрастом утрачивается способность полноценно усваивать молоко. При приеме с прополисным медом молоко активно участвует в процессе желчеобразования, увлажняет сухое тело и устраняет проявление старческого зуда кожи. Но употребившие молоко не должны некоторое время принимать другую пищу во избежание появления процессов брожения в пищеварительном тракте, и по возможности следует находиться в состоянии

покою.

– Взять 1 ст. ложку цветков белой акации, залить 250 г молока, добавить 1 ч. ложку меда и кипятить 10 мин. В зависимости от возраста ребенка давать **при коклюше** от 1 ч. ложки до 1 кофейной чашки.

– Приготовить **желудевый кофе**: желуди очистить от скорлупы, смолоть, варить до кашицеобразного состояния. Эту «кашу» подсушить, поджарить и смолоть. Варить в молоке с сахаром. Пить **при анемии** по 50 г 3 раза в день до еды.

– 100 г ядер фундука немного обжарить на сковороде, измельчить в порошок, добавить щепотку ванилина, 2 ст. ложки жидкого меда и залить 0,5 л свежего молока, все тщательно размешать выпить всю смесь в течение дня не спеша, небольшими глотками **при сильной слабости** при тяжелом хроническом заболевании.

– В 1 л горячего молока добавить 1 ст. ложку смальца, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ч. ложку очищенного скипидара. Все это растопить. Съесть 1 ст. ложку меда и запить этим молоком. А после этого сразу в теплую постель – чем теплее, тем лучше. Для лечения детей в молоко добавлять 20–40 капель скипидара, а остальное все то же. Этим средством вы вылечите **простуду** за ночь.

– Если вас мучает сильный кашель, нагрейте молоко, добавьте 1/2 ч. ложки пищевой соды, размешайте и принимайте по 1 ст. л. каждые 30 мин. **Мокрота** в этом случае быстро

отходит. Вместо соды можно добавить «Боржоми» (1:1).

– Прием молока с черным чаем и медом **предупреждает возникновение кашля.**

– 200 г нарезанной тыквы проварить в небольшом количестве молока до мягкости. Отвар процедить через сито и добавить мед по вкусу. Треть стакана тыквенного отвара с медом, выпитого за полчаса до ночного сна, прекрасно поможет **успокоиться, нормализовать давление и избавит от нервной спутницы гипертонической болезни – бессонницы.**

– **При лечении миомы** в 1-й день лечения в 1/3 стакана теплого молока капнуть 1 каплю 5 %-ного йода и выпить утром натощак. Во 2-й день в то же количество молока капнуть 2 капли йода и также выпить натощак. На 3-й день – 3 капли йода. И так – до 10 капель йода. Потом убавлять по 1 капле по такой же схеме до 1 капли. Через неделю лечение повторить. Проведите 4–5 курсов лечения и покажитесь врачу.

– **При лечении бронхита** 2–3 листочка мать-и-мачехи варить в 0,5 л молока, добавить туда топленого свиного сала на кончике ножа. Пить вечером по 1 кофейной чашке.

– **При импотенции** каждый день съедать по 2 большие сваренные в молоке моркови, а все блюда посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

– **При водянке живота** полезна диета из трех молочных супов в день с нарезанными в них свежим репчатым луком

(особенно синего или фиолетового цвета). Курс лечения – неделя. Именно через это время наступает интенсивное исцеление. Полезно лечение начинать на убывающей луне.

– **При мигрени** в 200 мл теплого молока разбить 3 перепелиных яйца, размешать и выпить теплым за 2 раза в день через 40 мин после еды, а также во время приступа. Через две недели вы избавитесь от этой проблемы.

– 1 л свежего молока нагреть до 40 °С, размешать в нем содержимое 1 ампулы колибактерина, 1 флакон лактобактерина и 1 флакон бифидумбактерина (продаются в аптеке). Настоять сутки в теплом темном месте, периодически встряхивая содержимое. Пить по стакану 2 раза в день за час до еды. Когда в емкости останется 100 мл жидкости, добавьте свежего молока до объема 1 л и опять дайте настояться сутки в теплом темном месте.

Особенно полезно сочетание этого средства с яблочным соком. Область его благотворного действия довольно широк: **диабет, гипертония, бронхиальная астма, гастрит, колит, энтероколит, остеохондроз, диатез, дисбактериоз, заболевания кожи.**

– 1 ст. ложку пыльцы растворить в стакане тепловатого молока. Пить не спеша, небольшими глотками по 1 стакану один раз в день **при лечении и профилактике аденомы простаты.**

– **Для снижения давления** 2 ч. ложки семян укропа залить 200 мл кипящего молока и на водяной бане (при малом

огне) томить в закрытой посуде 20 мин, затем дать остыть до 36 °С, процедить. Пить утром и вечером по половине стакана, пока давление не нормализуется.

– 2 ч. ложки сухой измельченной травы спорыша залить 200 мл кипящего молока и на водяной бане (при малом огне) томить в закрытой посуде 20 мин, затем дать остыть, процедить. Пить по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день до еды **при болях в желудке**.

– 1 ст. ложку сухой измельченной коры с молоденьких веточек осины залить 0,5 л молока, довести до кипения и варить на слабом огне 5–7 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить **при простатите** по одному стакану в течение дня глотками.

– 3 стакана промытого в теплой воде зерна овса в шелухе залить 3 л молока, довести до кипения и поддерживать на слабом огне один час, затем настоять, утеплив, сутки, процедить. Все содержимое выпить не спеша небольшими глотками в течение дня **при лечении болезни Паркинсона**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.