

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЕБНЫЙ ИВАН-ЧАЙ

УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ
АТЕРОСКЛЕРОЗА,
ПАНКРЕАТИТА,
ОСТЕОХОНДРОЗА
И БОЛЕЕ 150 ДРУГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Николай Илларионович Даников

Целебный иван-чай

Серия «Я привлекаю здоровье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21549453

Даников, Николай Илларионович. Целебный иван-чай: Эксмо; Москва;

2016

ISBN 978-5-699-91779-2

Аннотация

Первые упоминания о традиционном иван-чае как богатырском напитке встречаются в новгородских летописях XIII века. Сегодня иван-чай применяют при борьбе с онкологическими заболеваниями, он также благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта и всего организма, оказывает успокаивающее воздействие при неврозах, бессоннице и головной боли, обладает антиоксидантными свойствами и очищает организм. Пейте наше русское чудо и будьте здоровы!

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| От автора | 5 |
| Разновидности целебного иван-чая | 7 |
| Иван-чай – кладезь витаминов | 18 |
| Витамин А | 18 |
| Витамин Е | 21 |
| Витамин К | 23 |
| Витамин Д | 26 |
| Витамин F | 28 |
| Витамин В1 | 30 |
| Витамин В2 – «источник жизни» | 32 |
| Витамин В3 | 34 |
| Витамин В4 | 36 |
| Витамин В5 (пантотеновая кислота) | 38 |
| Витамин В6 (пиридоксин) | 40 |
| Витамин В9 (фолиевая кислота) | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 42 |

Н. И. Даников

Целебный иван-чай

© Даников Н.И., текст, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

От автора

Иван-чай (научное название – кипрей узколистный) известен с древних времен. Первые упоминания о целебных свойствах иван-чая встречаются уже в 12 столетии.

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

Иван-чай широко применяют при лечении различных заболеваний, он благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта и всего организма, оказывает успокаивающее воздействие при неврозах, бессоннице и головной боли, обладает антиоксидантными свойствами и очищает организм.

Медикаменты на основе иван-чая действуют на организм человека мягко, в отличие от синтетических лекарственных препаратов, хорошо переносятся, крайне редко вызывают аллергические реакции, а также не накапливаются в организме. Это целебное растение принимают в качестве отваров, настоев, заваривают как чай, употребляют в пищу, а также

наносят в качестве маски на кожу, тем самым улучшая и омолаживая ее.

В книге, которую я предлагаю читателю, изложен богатый опыт современной и древней народной медицины, приведены самые действенные рецепты для лечения и профилактики множества заболеваний, даны новейшие научные данные по применению иван-чая в лечебных целях.

Разновидности целебного иван-чая

Иван-чай – род многолетних растений семейства Кипрейные. Всего известно более 50 видов иван-чая, из них в России широко распространены 17 видов.

Кипрей альпийский, или кипрей анагаллисолистный (*E. alpinum* или *E. anagallidifolium*). Высота – 3–15 см. Корневище нитевидное. Стебли многочисленные, неветвистые, гладкие. Листья супротивные, голые, с цельным краем. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей белоцветковый (*E. lactiflorum*). Травянистое растение, вегетативный малолетник с тонким корневищем и простыми, реже разветвленными, одиночными или немногочисленными прямыми, неравномерно опушенными стеблями. Распространен преимущественно в Мурманской области, Европейской части России, на Урале. Цветет в июле – августе. Плодоношение в августе – начале сентября.

Кипрей Биллардиери (*E. billardieranum*). Многолетник. Высота – до 50 см. Листья расположены супротивно. Край листа пильчатый. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей болотный (*E. palustre*). Многолетнее травянистое растение семейства кипрейных. Одиночный прямостоячий стебель цилиндрической формы, в верхней части покрыт волосками. В длину стебель кипрея болотного мо-

жет достигать 80 см. Листья короткочерешковые (сидячие), супротивные, цельнокрайние, их длина составляет 2–9 см. Мелкие цветы растения расположены на концах стебля и образуют небольшую кисть. Лепестки окрашены в розовый или в белый оттенок. Плод – коротко опушенная коробочка 4–8 см в длину. Семена мелкие, веретеновидной формы. Цветет кипрей болотный с июля по сентябрь включительно, плодоносит с июля.

Кипрей волосистый, мохнатый, шерстистый (E. hirsutum). Многолетник, вымахивающий до полутора и выше метров в высоту, обильно кустящийся. Корневище толстое, ежегодно дающее к осени новые длинные, мясистые, усыпанные чешуями побеги. Стебель цилиндрической формы, прямостоячий, сильно разветвленный, густо покрыт длинными тонкими, горизонтально отстоящими железками-волосками.

Кипрей гладчайший (E. glaberrimum). Родина – Северная Америка. Высота – от 10 до 90 см. Стебли растут пучками либо образуют плотный ковер. Окраска листьев сине-зеленая. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая, красная или белая. Цветет с июня по август.

Кипрей глаберримум (E. glaberrimum). Родина – горные массивы Северной Америки. Высота – от 10 до 90 см. Стебли растут пучками или ковром. Окраска листьев сине-зеленая, форма листа дуговидная, листья расположены попарно. Окраска цветков красная, розовая или белая. Цве-

тет в июне – августе.

Кипрей горноальпийский *Oenotheraceae* – кипрейные *Epilobium alpestre* (Jacq.) Krocker. Многолетнее травянистое растение высотой до 70 см, с коротким корневищем и подземными побегами. Стебель толстый. Цветки вырастают в пазухах листьев, бутоны заостренные (венчик 8–15 мм длиной), от розового до красно-фиолетового цвета. Цветет с середины июля до конца сентября.

Кипрей горный (*E. montanum*). Многолетнее травянистое растение, высота – около одного метра. Стебель одиночный и прямостоячий, может быть как ветвистым, так и простым. Листья окрашены в темно-зеленые тона, по форме яйцевидно-ланцетные. Цветки кипрея горного находятся на верхушках стебля в пазухах верхних листьев, лепестки окрашены в розовые тона, семена по окрасу либо бурые, либо серые. Цветение кипрея горного приходится на период с июня по сентябрь.

Кипрей даурский (*E. dahuricum*). Травянистое растение, вегетативный малолетник с толстым коротким корнем и голым стеблем, достигающим в высоту 10–20 см. Листья, за исключением нижних, очередные, линейные, цельнокрайные, 7 – 27 мм длиной, 1,2–2,5 мм шириной, без выраженного черешка. Цветки мелкие (от 2,5 до 5 мм дл.), в малоцветковом соцветии или одиночные, белые или изредка розовые. Семена светлые, узколанцетно-линейные, с хорошо развитым полупрозрачным гребешком.

Кипрей Додона, розмариноволистный (*Epilobium dodonaei* Vill). Многолетние травянистые растения или полукустарники, образующие разрастающиеся кусты 0,5–1,2 м высоты, дающие обильную корневую поросль. Цветет в июле – сентябре, около 2 месяцев. Данный вид иван-чая морозостоек до минус 23 °С. В культуре с 1775 года. Высокодекоративен. Распространен в Центральной и Южной Европе, на Балканах до Кавказа, произрастает в горах до 2500 м.

Кипрей железистостебельный (лат. *Epilobium adenoculon*) – вид рода **Кипрей** (*Epilobium*) семейства **Кипрейные** (*Onagraceae*). Многолетнее травянистое растение с простым или разветвленным от основания прямостоячим стеблем от 20 до 60 см высотой. Листья от 3 до 7 см длиной и от 0,5 до 2 см шириной, с заостренным концом, нижние – продолговато-яйцевидные, средние – узкояйцевидные, верхние – ланцетные. Цветки мелкие, 5–5,5 мм длиной.

В настоящее время распространился почти по всей европейской части России, а также по югу Сибири.

Кипрей железистый (*E. glandulosum*). Высота – 30–90 см. Цветки мелкие. Окраска цветков бледно-розовая. Завязи и плоды покрыты железистыми волосками. Цветет в июне – августе.

Кипрей жесткий (*E. rigidum*). Родина – горные массивы Северной Америки. Редкий вид. Высота – до 40 см. Стебли прямостоячие. Окраска цветков ярко-розовая. Цветет в

августе.

Кипрей мелкоцветковый (*E. parviflorum*). Многолетнее травянистое растение. Стебли высотой 15–60 см (до 120 см). Цветки бледно-розовые, 1,5 см. Плоды – тонкие коробочки с многочисленными яйцевидными семенами. Цветет в июне – июле.

Кипрей мелкосердцевидный (*E. obcordatum*). Родина – горные массивы Северной Америки. Высота – до 10 см. Стебли образуют плотный ковер. Окраска листьев серо-зеленая. Окраска цветков розовая.

Кипрей пучковато-ветвистый (*Epilobium fastigiatogramosum Nakai*). Семейство (лат.): **Onagraceae.** Семейство (рус.): **Кипрейные.** Стебли 30–60 см высотой. Листья 2–6 см в длину, 5–15(20) мм в ширину. Цветки мелкие, 3–5,5 мм дл., цветочные почки яйцевидные. Лепестки светло-розовые. Обитают преимущественно на мокрых солонцах, сырых солонцеватых, полевицевых, злаковых лугах, по берегам озер, на галечниках, осоковых болотах, в тополево-лиственничных долинных лесах, а также в административных районах Сибири и Дальнего Востока, в том числе в Монголии.

Кипрей седой (*E. canum*). Листопадный полукустарник. Высота – до 60 см, диаметр куста – до 45 см. Листья серо-войлочные. Окраска цветков ярко-алая.

Кипрей сизый (*E. cinereum*). Родина – Австралия. Многолетник. Высота – до 30 см. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей темный (*E. obscurum*). Многолетник. Высота – 25–80 см. Окраска листков темно-зеленая. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей уральский (*E. uralense*). Травянистый многолетник. Корневище укороченное. Стебли красноватые, угловатые, густооблиственные, 10–25 см высотой. Листья сизовато-зеленые, толстоватые, яйцевидно-эллиптические, 1,5–3,5 см длиной. Лепестки пурпурные, слегка выемчатые, в 2 раза длиннее чашечки. Встречается от Полярного до Южного Урала.

Кипрей холмовой (*Epilobium collinum* C. C. Gmel). Многолетнее растение. Цветки длиной до 6 мм, бледно-розовые, редко белые. Листья длиной 1–3 см, толстоватые, серо-зеленые. Высота: до 50 см, со стеблем, опушенным мелкими серповидными прижатыми волосками (особенно сверху); при цветении поникающим. С толстым коротким корнем. Цветет с июня до конца лета, плодоносит с июля.

Кипрей широколистный (*E. latifolium*). Растет в северных районах Северного полушария, в том числе субарктических и арктических областях, в широком диапазоне высот. Листья имеют длину от 1 до 10 см. Соцветие – кисть из цветков с ярким темно-розовым, иногда белым, цветом, с лепестками до 3 сантиметров в длину. Цветет в августе.

Кипрей кавказский (*Chamaenerion caucasicum*). Кавказский вид. Многолетник высотой 10–50 см. Стебли голые, от основания простертые или ползучие. Листья линей-

но-ланцетные, 3–5,5 см длиной, 5–7 см шириной. Цветки крупные, 2,5–3 см в поперечнике. Встречается в долинах рек, на галечниках от верхнего до альпийского пояса.

Иван-чай узкий (*Chamaenerion angustissimum*). Кавказский вид. Обитает на лугах, по берегам и долинам рек, а также на каменистых склонах от среднего до субальпийского пояса.

Кипрей четырехгранный (*Epilobium tetragonum* L.). Многолетнее растение. Цветки бледно-розовые; лепестки выемчатые, длиной 5–7 мм. Высота – 30–70 см. С ветвистым стеблем, с четырьмя возвышенными линиями, идущими от проросших супротивных листьев. Плоды – коробочка длиной до 8 см. Цветет в июле – сентябре; плоды начинают созревать с августа.

Кипрей жилковатый (*Epilobium nervosum* Boiss. et Buhse) имеет такое же распространение и экологию, как и кипрей четырехгранный, отличается только более широкими, по краям обычно опушенными листьями с короткими черешками.

Кипрей ложнокраснеющий (*Epilobium pseudorubescens* A. Skvorts). Цветки мелкие, почти белые, с узкими лепестками. Листья яйцевидно-ланцетные (нижние) или ланцетные, неправильно мелкозубчатые. Цветет в июне – августе, плодоносит с июля. Многолетнее растение.

Кипрей розовый *Onagraceae* – кипрейные *Epilobium roseum* Schreb. Многолетнее травянистое растение высотой

10–80 см. От короткого корневища отрастают подземные, мелко лежащие боковые побеги, законченные листовыми розетками. Стебли кустистые, разветвленные. Листья яйцевидно-ланцетные, супротивные, черешковые. Цветки верхушечные, одиночные. Лепестки во время цветения приобретают розовую окраску. Цветет с середины июля до середины октября.

Кипрей узколистный, или целебный иван-чай (*E. angustifolium*). Многолетнее травянистое растение, высотой до 2 м. Цветет с середины июня до середины августа, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и корневищами. Распространен почти по всей территории России.

За всю свою историю существования в природе иван-чай приобрел множество названий, большинство из которых обусловлено теми или иными свойствами или характерными особенностями этого лекарственного растения. Так, например, такие названия кипрея узколистного, как «верба-трава», «ива-трава», «ивовая трава», говорят о внешнем сходстве листьев иван-чая и ивы.

«Пожарником» или «огненной травой» иван-чай издавна именовали из-за его уникальной способности первым из растений заселять места пожарищ. Имена «дремуха» и «дрема» были даны иван-чаю за его выраженное снотворное свойство. Благодаря обильному пуху, сопровождающему цвете-

ние иван-чая, в народе кипрей узколистный с давних пор окрестили «пуховиком» или «пушником».

В лечебных целях чаще всего используют листья и цветки иван-чая, собираемые в период цветения этого растения (реже для лекарственных нужд используют стебли и корневища кипрея).

В биохимическом составе надземной части иван-чая присутствуют витамин С (этого антиоксиданта в кипрее в 3 раза больше, чем в апельсинах, и в 6,5 раза больше, чем в лимонах), каротиноиды (предшественники витамина А), витамины группы В, слизи (полисахариды), пектины, хлорофилл, дубильные вещества (до 20 %), органические кислоты, фитостеролы (в том числе бета-ситостерин), тритерпеноиды, флавоноиды (в том числе кверцетин и кемпферол), небольшое количество алкалоидов, а также некоторые макро- и микроэлементы. Особенно высока концентрация в листьях и цветках иван-чая железа, меди и марганца, содержатся также в листьях и цветках кипрея в значительном количестве калий, натрий, кальций, магний, бор, никель и титан.

В богатых крахмалом, полисахаридами, легкоусваиваемыми белками и органическими кислотами корневищах иван-чая отсутствуют дубильные вещества, но содержатся в значительном количестве соли фосфора, кальция и кобальта.

Иван-чай обладает чудодейственной исцеляющей силой при лечении и профилактике многочисленных заболеваний.

Иван-чай оказывает на организм антибактериальное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, анти-токсическое, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, возбуждающее, дезинфицирующее, желчегонное, иммуно-стимулирующее, кровоочистительное, обезболивающее, общеукрепляющее, отхаркивающее, потогонное, противовос-палительное, противогрибковое, противокашлевое, проти-воопухолевое, противоспазматическое, противотошнотное, ранозаживляющее, седативное (успокаивающее), слюногон-ное, стимулирующее, тонизирующее действия.

В спектр показаний к применению иван-чая входят прединсультные и постинсультные состояния, возрастное снижение памяти, умственной работоспособности, физиче-ской выносливости, склонность к плохому, пониженному на-строению.

Иван-чай можно считать лекарством пожилых и старых людей, при старческой слабости, изменениях психики, сни-жении памяти.

Иван-чай применяют при заболеваниях:

желудочно-кишечного тракта;

нервной системы;

органов дыхания;

онкологических различной локализации;

сердечно-сосудистых;

эндокринных и обмена веществ.

По данным современных научных исследований, много-

образии вариантов лекарственного использования иван-чая объясняется уникальным содержанием в этом растении биологически активных веществ.

Иван-чай – кладезь витаминов

Витамин А

Иван-чай содержит витамин А. При употреблении иван-чая, богатого бета-каротином, наш организм с помощью окислительных реакций преобразует это вещество в витамин А.

Пожалуй, всем известно о важности витамина А для зрения. Он имеет большое значение для восприятия света – фоторецепции, для работы зрительных анализаторов и нормального состояния сетчатки глаза.

Четкая работа иммунной системы и действенная защита от инфекций тоже невозможна при нехватке витамина А. Он повышает устойчивость слизистых оболочек к вирусам, способствует большей активности лейкоцитов, защищает от инфекций дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, мочеполовую систему. Эндокринная система также часто дает сбой, если витамина А не хватает.

Кожа в этом витамине нуждается очень сильно, так как он поддерживает и восстанавливает ткани всех ее слоев и структуру слизистых оболочек. При беременности витамин А необходим для развития и питания плода, а его нехватка может способствовать недостатку веса новорожденного.

Если витамин А в норме, сердце и артерии надежно защищены.

Известно, что витамин А накапливается в печени, однако его запасы в этом органе резко уменьшаются после проведения рентгеновского обследования.

Самым известным признаком нехватки витамина А считают так называемую «куриную слепоту», когда человек очень плохо видит в условиях слабой освещенности. К тому же глаза в таких случаях не просто плохо видят, но и чувствуют себя не лучшим образом: слизистая оболочка пересыхает, роговица мутнеет, на холоде глаза слезятся, в них часто ощущается «песок», а в уголках накапливаются корочки и слизь.

От дефицита витамина А сохнет кожа, рано появляются морщины и даже может возникнуть рак; волосы становятся сухими и появляется перхоть; слабеет зубная эмаль; возникают серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта, мочеполовой сферы; у женщин страдают матка и молочные железы (эрозия, полипы, мастопатия, рак).

Получить **избыток витамина А** с обычными продуктами питания практически нереально, так как при сбалансированном рационе организм берет только то, что ему нужно, а остальное благополучно выводит.

Если же человек питается неправильно и преимущественно рафинированной пищей, а недостаток витамина А пытается восполнить с помощью аптечных препаратов, – здесь

кроется опасность. Именно синтетические витамины способны накапливаться в организме в неприемлемых количествах, вызывая нарушения в работе многих органов и систем.

Чтобы витамин А усвоился в организме, его нужно принимать вместе с витамином Е. Наиболее благоприятными партнерами витамина А являются также витамины группы В, витамин D, фосфор, кальций и цинк.

Если в организме мало цинка, то бета-каротин не будет превращаться в витамин А; сочетание бета-каротина с алкоголем может привести к тяжелым поражениям печени.

Витамин Е

Основное местонахождение витамина Е (токоферола ацетат) – это продукты растительного происхождения, особенно им насыщены различные растительные масла.

Токоферолы довольно устойчивы и при нагревании не разрушаются, сохраняя все полезные свойства.

Дефицит витамина Е связан с нехваткой жиров в питании или нарушением всасывания жиров, т. к. витамин жирорастворимый. Плохое усвоение токоферолов происходит при заболевании поджелудочной железы или желчного пузыря. Эти болезни характерны для жителей северных широт.

Все токоферолы являются сильнейшими антиоксидантами. Это означает, что они способны нейтрализовать свободные радикалы (разрушители наших клеток). Но самое главное значение витамина Е в том, что он не позволяет им повреждать оболочки (мембраны) клеток и внутриклеточных образований.

Токоферолы поддерживают нормальную структуру стенок наших сосудов, не давая им истончаться и разрушаться. А крепкие и эластичные сосуды – это уже значительный вклад в здоровье.

Организм человека не способен синтезировать токоферолы, поэтому они должны поступать с пищей. Поскольку в продуктах домашней еды витамин Е встречается в достаточ-

ных количествах, то любой его дефицит в организме всегда будет связан с недостатком жиров в питании или нарушением их всасывания.

Витамин К

Витамин К относится к группе витаминов, растворяющихся в жирах. Если этот витамин накапливается в клетках печени, то его избыток может привести к передозировке при чрезмерном употреблении. При этом повреждаются клетки печени, головного мозга, красной крови (эритроциты). Однако такая картина наблюдается очень редко. Среди природных веществ активными считаются витамин К₁ и витамин К₂.

В желудочно-кишечном тракте синтезируется только витамин К₂. Его производят микроорганизмы тонкого кишечника. Большую часть витамина К синтезирует кишечная палочка.

Значительную часть витамина К организм человека получает из пищи, остальная же часть синтезируется микрофлорой кишечника. Обычно с пищей поступает несколько больше витамина, чем требуется, но это не приводит к появлению симптомов передозировки. Для того чтобы витамин К, находящийся в пище, хорошо усваивался, необходима нормальная работа печени и желчного пузыря.

Витамины группы К участвуют во многих процессах, протекающих в организме. Основными из них являются: свертывание крови; укрепление костной системы; построение тканей сердца и легких; обеспечение всех клеток энергией за

счет анаболического действия; обезвреживающее действие.

Если в кишечник попадают испорченные продукты, в организм вводится содержащийся в таком продукте кумарин – яд, убийственно действующий на печень. Некоторые ядовитые вещества частично накапливаются и продолжают повреждать клетки организма. Кстати, афлотоксины, вызывающие раковые заболевания, имеют химическую структуру, подобную структуре кумарина. Так вот именно витамин К нейтрализует пагубное действие кумарина, афлотоксинов и других ядов, скапливающихся в организме.

Витамин К обладает способностью выводить накопившиеся токсические вещества, спасая таким образом ткани и органы от повреждения.

Витамин К также важен для регулирования содержания сахара в крови. **При его дефиците** могут появляться симптомы, характерные для диабета.

Синтетический витамин К имеет такую же активность, как и натуральный.

Передозировка витамина К практически не встречается.

Важно! Хотя витамин К и не оказывает токсического действия, опасность больших доз заключается в нежелательном повышении свертываемости крови, что может привести к образованию тромбов в сосудах (развитию инсульта или инфаркта).

Витамин К не препятствует всасыванию каких-либо веществ и хорошо сочетается с жирными продуктами (кефи-

ром, йогуртом, рыбьим жиром). Снижению всасывания витамина К способствуют: большие дозы витамина Е; снотворные (барбитураты); антибиотики; алкоголь; шипучие напитки; консерванты; ароматизаторы; красители.

Витамин Д

Мы привыкли считать, что витамин Д в продуктах встречается редко и желательно получать его от солнечного света. Это, конечно, правда, т. к. ультрафиолетовые лучи – более эффективный источник этого вещества, но не стоит забывать, что витамин Д, содержащийся именно в продуктах, способствует лучшему усвоению кальция в кишечнике. Причем он не только улучшает всасывание, но и контролирует необходимое для человека соотношение кальция и фосфора. Это важно для нормального роста костей у детей, а у взрослых сохраняет их прочность.

Мало кто знает, что, несмотря на свою довольно плотную структуру, состав костей постоянно обновляется. Часть кальция и других минеральных веществ вымываются для нужд тела, но обратно в кости они попасть не могут, т. к. соединяются с другими веществами.

Поэтому наш скелет нуждается в поступлении кальция и фосфора и других минералов с едой. Именно витамин Д способствует их всасыванию из кишечника, участвует в регуляции фосфорно-кальциевого обмена, а также отложению в костях солей кальция и фосфора.

Основными источниками витамина Д в первую очередь, конечно, является ультрафиолет солнца. Поэтому так важны прогулки на свежем воздухе с открытыми руками и

лицом хотя бы в течение 20–30 минут в день.

В чистом виде в природе витамин Д встречается редко. Чаще всего мы имеем дело с его провитаминами – первоначальными формами. Под действием ультрафиолета они превращаются в витамин и приобретают активную форму. Основное их количество образуется в коже из холестерина. Из того самого холестерина, страшного и ужасного, но без его достаточного количества не будет в нашем теле другого нужного вещества – «солнечного» витамина Д.

Для человека наибольшее значение имеют две формы витамина Д: эргокальциферол (Д₂) и холекальциферол (Д₃). Принято считать, что оба эти вещества оказывают на нас одинаковое действие.

Основное значение витамина Д состоит в регуляции энергетического и минерального обменов в организме. Например, регулируя обмен фосфора и кальция в организме, он способствует всасыванию этих элементов из тонкой кишки, переходу их в ионизированное состояние и отложению в костях.

Витамин Д задерживает выделение фосфора почками, повышает обмен веществ в клетках, особенно в клетках кожи, тем самым способствуя укреплению иммунитета, улучшает деятельность кишечника и печени.

Витамин F

Под названием витамин F подразумевают целый комплекс ненасыщенных жирных кислот. Он состоит из линолевой кислоты (Омега-6), линоленовой кислоты (Омега-3), арахидоновой кислоты (Омега-6), эйкозапентаеновой кислоты (Омега-3) и докозагексаеновой кислоты (Омега-3). Таким образом, витамин F состоит из двух семейств полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Такое вещество выглядит как желтоватая маслянистая жидкость со слабым специфическим запахом.

Витамин F крайне важен для полноценной деятельности практически всех органов и систем человека. **Его основная функция** – участие в построении клеточных мембран, ведь ни одна клеточка не может обновляться без полиненасыщенных жирных кислот. Витамин F предупреждает атеросклероз сосудов, помогает клеткам перерабатывать жиры, оптимизируя обменные процессы и предупреждая ожирение. Его достаточное поступление в организм помогает печени обезвредить и вывести разные токсины.

Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 эффективно разжижают кровь и улучшают процессы кроветворения, предупреждая недуги сердца и сосудов. Кроме этого, они стимулируют деятельность иммунитета.

В сотрудничестве с витамином D витамин F способствует

активной ассимиляции кальция и фосфора, что очень важно для костных тканей.

Достаточное поступление такого вещества в организм помогает наладить деятельность желез внутренней секреции. Кроме того, витамин F довольно эффективно омолаживает человеческий организм, улучшает состояние и кожи, и волос.

Витамин F оказывает интенсивное противовоспалительное воздействие, уменьшает выраженность острых и хронических воспалительных поражений внутри тканей всех органов. Кроме того, витамин F стимулирует заживление ран, активизирует выработку простагландинов, а также оказывает положительное воздействие на работу репродуктивных органов представителей обоих полов.

Основными источниками витамина F считаются растительные масла. Пользу принести может только сырое масло (не обработанное термически). Хранить его следует вдали от солнечного света.

Витамин В₁

Тиамин – это первое вещество из витаминов группы В, которое было открыто человеком. Главная задача тиамина – превращать углеводы из поступающей в организм пищи в энергию, которую в дальнейшем сможет использовать тело. Тиамин также является единственным в своем роде витамином, который заботится о головном мозге и нервной системе, а также помогает сердцу прокачивать кровь. Все витамины группы В вовлечены в процесс превращения пищи в энергию, но тиамин играет в нем отдельную, очень важную роль.

Помогая нашему телу превращать пищу в энергию, тиамин одновременно выполняет важную работу по «подзарядке» головного мозга и нервной системы, когда они этого требуют.

Тиамин помогает клеткам головного мозга и нервной системы усваивать достаточное количество глюкозы.

Без витамина В₁ клетки головного мозга и нервной системы усваивают только половину необходимого ее количества. Когда головной мозг не получает достаточное количество «топлива», у человека ухудшается память, он становится подавленным, усталым и апатичным.

Витамин В₁ помогает поддерживать мышцы сердца в эластичном состоянии, заставляет их работать равномерно, отчего ритм сердца приходит в норму. **Дефицит тиамина мо**

жет привести к отклонению сердцебиения от нормы вследствие недостаточной эластичности сердечной мышцы.

Рекомендуется по согласованию со своим лечащим врачом подобрать для себя комплекс витаминов или мультивитаминов, которые будут содержать все необходимые витамины группы В, для того чтобы предотвратить проблемы, связанные с дефицитом витамина группы В, и избежать передозировки каким-то определенным витамином.

Витамин В₂ – «источник жизни»

Витамин В₂ помогает превращать углеводы и жиры в энергию, которая затем расходуется на жизненно важные процессы в организме, а также на физическую деятельность: занятия спортом, танцами, уборку квартиры, прогулку по парку и т. д. (вот почему витамин В₂ еще называют «источником жизни»).

Витамин В₂:

необходим для нормального роста и развития;

способствует усвоению белка, а также образованию из него крепких мышц;

усиливает действие витамина В₆, фолиевой кислоты и витамина К;

участвует в производстве красных кровяных клеток, гликогена и кортикостероидов;

улучшает зрение (в том числе ночное), усиливает остроту восприятия света и цвета, уменьшает утомляемость глаз;

вместе с витамином А обеспечивает здоровое состояние кожи, волос, ногтей, слизистой оболочки пищеварительного тракта, кровеносной, дыхательной и выделительной систем (прямой кишки и мочеполовой системы);

улучшает работу сердца, печени, почек, головного мозга; поддерживает хорошее настроение, бодрость, энергич-

ность.

Солнечный свет разрушает витамин В₂. Следовательно, продукты, богатые рибофлавином, нужно хранить в светонепроницаемой посуде в темных местах. Витамин В₂ служит помощником организма в усвоении железа. Рибофлавин долго не задерживается в организме, поскольку является водорастворимым витамином. Поэтому необходимо ежедневно получать его вместе с продуктами питания. Важно знать, что при термообработке теряется 20 % витамина В₂.

Противниками витамина В₂ также являются эстрогены, алкоголь и сульфаниламидные лекарственные препараты. Витамин В₁ (тиамин) усиливает положительное действие рибофлавина.

Витамин В₃

Витамин В₃ существует в формах никотиновой кислоты (растительные продукты) и никотинамида (животные продукты). Никотиновая кислота и никотинамид очень близки по своему влиянию на организм. Для никотиновой кислоты характерно более выраженное сосудорасширяющее действие.

Витамин В₃:

необходим для выделения энергии из углеводов и жиров, для белкового обмена;

нормализует работу желудка и поджелудочной железы, стимулирует пищеварение;

благоприятно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы, расширяет сосуды, улучшая кровообращение и снижая давление;

поддерживает в здоровом состоянии кожу, слизистую оболочку кишечника и ротовой полости;

участвует в обеспечении нормального зрения;

препятствует превращению нормальных клеток в раковые;

улучшает память и координацию движений;

участвует в энергообразовании и тканевом дыхании, в синтезе гемоглобина и формировании красных кровяных телец;

препятствует избыточному образованию холестерина.

Витамин В₃ содержится во всех продуктах, где имеются другие витамины группы В.

Симптомы дефицита (гиповитаминоза) витамина В₃: вялость, апатия, утомляемость, головокружение, головная боль, раздражительность, бессонница, снижение аппетита и массы тела, бледность и сухость кожи, сердцебиение, запоры, снижение сопротивляемости организма к инфекциям. При длительном дефиците витамина В₃ может развиваться болезнь пеллагра (следствие длительного неполноценного питания).

Симптомы избытка (гипервитаминоз) витамина В₃: кожная сыпь, покраснение и зуд кожи, обмороки, нарушенный сердечный ритм, расстройства желудочно-кишечного тракта.

Витамин В₄

Витамин В₄ имеет еще одно название – холин. Это вещество частично вырабатывается в организме человека полезными бактериями кишечника, некоторое количество холина синтезируется клетками печени. Витамин В₄ защищает мембраны клеток от повреждения, обладает успокаивающим действием, приводит в норму содержание холестерина. Под его воздействием улучшается обмен веществ в нервной ткани, предотвращается образование желчных камней, нормализуется обмен жиров и снижается вес тела. Введение в пищу витамина В₄ значительно улучшает кратковременную память и снижает давление.

При недостатке витамина В₄ появляются чувство усталости, слабость, раздражительность, нервные срывы. Недостаток витамина В₄ в питании беременных и детей до пяти лет может крайне негативно повлиять на интеллектуальные способности ребенка.

Передозировка витамина В₄ не менее опасна, чем его дефицит: она вызывает тошноту, потоотделение, потерю аппетита, а иногда даже нарушения сердечного ритма. Доказано, что женщины во время беременности и люди, страдающие рядом тяжелых заболеваний, расходуют намного больше витамина В₄, чем здоровый человек. Потребность в ви-

таmine В₄ увеличивается также во время жары.

Витамин В₄ нормализует работу головного мозга и нервной ткани. Когда человеку необходимо сосредоточиться, в организме запускается последовательность биохимических реакций, в результате которых накопленный витамин В₄ преобразуется в ацетилхолин (вещество, являющееся проводником импульсов, проходящих по нервным тканям).

Ацетилхолин активизирует работу головного мозга, что способствует улучшению концентрации внимания и способности к запоминанию. Поэтому употребление холина необходимо школьникам, студентам, людям умственного труда, особенно тем, кто забывчив и рассеян. Длительная недостаточность витамина В₄ может привести к разрушению и отмиранию нервных клеток.

Если ребенок получает витамин В₄ еще до рождения, в его мозге выстраивается совершенная анатомическая сеть нейронов, в итоге память не утрачивается даже в старости.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота)

Витамин В₅ необходим для увеличения продолжительности жизни. Недостаток в организме витамина В₅ вызывает нарушения обмена веществ, дерматиты, депигментацию, прекращение роста и другие заболевания.

Если у вас седеют волосы, появляются белые пятна на теле, выцветают глаза, кожа становится дряблой, сухой, стареет, если вы начинаете полнеть – нужно срочно пересмотреть режим питания.

По утверждениям некоторых врачей, пантотеновая кислота может продлить жизнь человека иногда даже на 10 лет.

Кроме того, витамин В₅ лечит аллергию, помогает росту волос, ликвидирует множество кожных заболеваний. Этот витамин легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить организм витамином В₅. Всасывается этот витамин в кишечнике.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота, пантотенат кальция) – водорастворимый витамин, основная роль которого – участие в процессе производства энергии клеткой. Витамин В₅ оказывает регулирующее влияние на нервную систему и моторику кишечника. Пантотеновая кислота необходима ор-

организму для нормального функционирования и поддержания хорошего состояния кожи и слизистых оболочек. Она также способствует заживлению ран.

Витамин В₆ (пиридоксин)

Витамин В₆ (пиридоксин) очень важен для организма, поскольку улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот. Вместе с кальцием он способствует нормальному функционированию мышц сердца и эффективному их расслаблению. Установлено, что при недостатке витамина В₆ может возникнуть воспаление среднего уха.

Пиридоксин (витамин В₆) принимает участие во многих химических реакциях, протекающих в организме. Без него невозможно зарождение и сохранение жизни. Пиридоксин играет важную роль в обмене жиров и белков. Чем больше их употребляет человек, тем больше требуется витамина В (как и витамина С).

Если появляются легкая дрожь в руках, подергивание век, вы плохо спите, у вас плохая память – это вовсе не признаки старости, а лишь симптомы недостатка витамина В₆ и магния!

Витамин В₉ (фолиевая кислота)

Витамин В₉ – это витамин, которого чаще всего недостает человеку, а нужен он нашему телу с «головы до ног», поскольку отвечает за качество нашей крови. Витамин В₉ участвует в кроветворении, регулирует углеводный и жировой обмен в организме. При недостатке в пище витамина В₉ развивается малокровие.

Мы часто забываем, что нашей крови (красным кровяным тельцам) требуются не только железо и медь, но и витамины. Без фолиевой кислоты не будут образовываться новые клетки, в том числе и красные кровяные тельца, или они вырастут ненормально большими.

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.