

Содержание

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

| | |
|------------------------------------------------|------------|
| Сода | 43 |
| Противопоказания | 47 |
| Перекись водорода | 48 |
| Противопоказания | 51 |
| РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ | |
| ЗАБОЛЕВАНИЙ | 53 |
| Авитаминоз | 53 |
| Аллергия | 57 |
| При аллергической сыпи, дерматозах | 60 |
| При аллергическом насморке | 63 |
| Болезни печени | 65 |
| Болезни щитовидной железы | 68 |
| Боль | 72 |
| При боли в сердце | 74 |
| При боли в спине и шее | 76 |
| Детоксикация | 78 |
| Женские заболевания | 80 |
| Климакс | 80 |
| При мастите | 83 |
| Аменорея | 85 |
| При болезненных менструациях, дисменорее | 86 |
| Воспаление придатков | 88 |
| Заболевания дыхательных путей | 90 |
| При ангине | 93 |
| При бронхите | 96 |
| При астме | 99 |
| При пневмонии | 102 |
| При тонзиллите | 106 |
| Заболевания желудочно-кишечного тракта | |
| и укрепление его работы | 109 |
| При гастрите | 109 |
| При геморрое | 112 |
| При изжоге | 115 |

| | |
|-----------------------------------------------------|------------|
| При запоре | 118 |
| При метеоризме | 120 |
| При отравлении | 123 |
| При язве | 125 |
| При поносе | 128 |
| При тошноте | 131 |
| Заболевания опорно-двигательного аппарата | 133 |
| Для мышц | 133 |
| Для суставов | 135 |
| При подагре | 139 |
| При ревматизме | 142 |
| Зрение, болезни глаз | 144 |
| При конъюнктивите | 144 |
| При ячмене | 146 |
| При падении зрения и усталости глаз | 148 |
| При катаракте | 151 |
| При глаукоме | 153 |
| Иммунитет | 155 |
| Кожа, волосы, ногти | 158 |
| Для кожи | 158 |
| Для волос | 163 |
| Для ногтей | 166 |
| Красота и здоровье | 169 |
| Кровообращение | 174 |
| Мочевыделительная система | 177 |
| При проблемах с мочеиспусканием | 177 |
| При мочекаменной болезни | 180 |
| При цистите | 182 |
| Мужские болезни | 185 |
| При простатите, аденоме простаты | 188 |
| Жизнь не легкая, нервы не стальные | 191 |
| При депрессии | 191 |

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

Введение

Мы гуляем по лесам, наслаждаемся свежестью воздуха и красотой деревьев, поливаем комнатные цветы, готовим к обеду салат... и все равно часто не осознаем, что прямо рядом с нами настоящая сокровищница, хранилище питательных и лечебных средств. Это матушка-природа. Целители и первые врачи изучали благотворное воздействие трав, корней и плодов на организм, создавали из даров природы отвары, мази и прочие лекарства. Многие ягоды, овощи и фрукты мы едим по сей день! Природа поощряет тех, кто находит в обычном прекрасное.

Вам в этом поможет данный сборник. В него вошли самые полезные рецепты из книг Николая Илларионовича Даникова, доктора медицинских наук, народного целителя и фитотерапевта. Николай Илларионович начал свой путь с медицинского инсти-

Даников Н. И.

туда в Ростове-на-Дону, где защитил кандидатскую и докторскую диссертации. С начала 1990-х он с головой ушел в теорию и практику: стал активно изучать целебные свойства лекарственных растений. И не зря! Он внес существенный вклад в профилактику заболеваний и избавление от них, в том числе хронических и трудноизлечимых. Он написал более 60 книг о лекарственных растениях. Вот некоторые из самых известных его работ: «Целебная соль», «Целебный лимон», «Целебный мед», «Целебная сода». Каждая из этих книг — сокровищница опыта современной и древней народной медицины. Николай Илларионович Даников вложил в свои научные творения не только многовековой опыт, но и душу.

Целебные растения и их свойства

Куркума

Куркума украсит любое кулинарное творение, так как сочетается почти со всеми продуктами. Рекомендуемая доза специи — «на кончике ножа» — насытит еду чуть заметным ароматом и вкусом, придаст кушанью красивый теплый золотисто-желтый оттенок и добавит много полезных компонентов в пищу.

В лечебных и оздоровительных целях куркума используется в различных видах:

- свежий корень;
- высушенный корень;
- порошок;
- куркумное масло;
- эфирное масло.

При очистке организма в домашних условиях куркума может использоваться в виде настоев, настоек, отваров, заварок, паст, компрессов, ванн, масок, а также при простом добавлении ее в любые блюда.

В медицине куркума применяется в различных лекарственных формах: таблетках, порошках, мазях, пастах, растворах, сборах и др. В кулинарии и фитотерапии чаще используют куркумный порошок. Из него готовят всевозможные напитки, делают соусы, отвары, чай.

Куркума при регулярном употреблении способствует восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса крови. Содержащиеся в составе куркумы железо, витамин С, витамины группы В, медь, марганец, никель улучшают кроветворную функцию. Куркума оказывает противовоспалительное и бактерицидное действие, повышает эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний; способствует восстановлению нормального артериального давления.

Также куркума — эффективное природное снотворное, не вызывающее, в отличие от фармацевтических лекарственных сно-

Куркума

творных препаратов, привыкания и не имеющее побочного действия. Седативное действие оказывают содержащиеся в куркуме витамины группы В и магний.

В куркуме присутствуют вещества, способствующие естественному синтезу коллагена, придающего коже эластичность и упругость (в числе таких компонентов куркумы — фитостеролы, витамин С, каротиноиды, медь, флавоноиды), поэтому она широко используется в качестве косметического средства, сохраняя молодость и красоту вашего организма.

Противопоказания

- Во избежание аллергических реакций новичкам использовать куркуму в первые дни нужно в маленьких дозах, при этом внимательно следить за своим организмом.
- При хронических гастритах с повышенной кислотностью может возникнуть изжога.
- Возможны колебания артериального давления или уровня сахара в крови (чаще всего — в сторону их уменьшения).
- Не рекомендуется употреблять лекарства на основе куркумы, а также использовать ее при приготовлении пищи людям с желчно-

каменной болезнью, особенно в случае крупных камней. Связано это с желчегонным действием пряности — камни могут тронуться с места.

Береза

Для русского человека нет ближе и роднее дерева, чем береза, это одно из самых красивых наших деревьев. Когда вы наслаждаетесь приятным бальзамическим ароматом распускающихся почек и листочков березы, ее таинственной, удивительно сокровенной неповторимой красотой, вы одновременно прикасаетесь к бесконечной Любви к вам Неба, Земли, Солнца, Луны, Планет, Звезд бескрайнего загадочного Космоса...

Береза используется в различных видах и целях:

- почки березы — старинное лекарственное средство;
- березовый сок — эликсир, на котором можно настаивать множество разных лечебных средств;
- пыльца березы (собирается в апреле-мае);
- березовые листья (собираются весной-летом);

Береза

- березовый уксус и деготь;
- березовая зола, уголь.

Береза является энергетическим подпитывающим источником примерно для 90–95% жителей средней полосы России. Но не каждый человек может энергетически подпитаться от березы. Только тот, кто искренне любит ее, может получить могучий заряд биоэнергии. Старайтесь хотя бы раз в неделю отдохнуть в березовом лесу.

Помимо чистого воздуха и прекрасных пейзажей березовый лес даст вам энергию и новые душевные силы. Особенно это относится к людям, способным почувствовать единство всего живого в мире, понимающим и любящим Природу, большие, могучие деревья, растущие вдали от человеческого уклада.

С помощью лекарственных свойств березы можно снять депрессию, укрепить иммунную систему и здоровье внутренних органов, очистить кожу, избавиться от бессонницы и многое другое. А что самое ценное — целебные продукты из березы можно использовать круглый год.

Даников Н. И.

Иван-чай

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.

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 применяют в качестве отваров, настоев, заваривают как чай, употребляют в пищу, а также наносят в качестве маски на кожу, тем самым улучшая и омолаживая ее.

Итак, обладающий приятным вкусом и ароматом напиток на основе заваренного иван-чая не только прекрасно утоляет жажду (как в горячем, так и в холодном виде), но также обладает широким спектром оздо-

Иван-чай

ровительного действия, тонизирует, снимает усталость, придает силы и бодрости.

Стоит отметить, что в отличие от оказывающих тонизирующее действие черного чая или кофе напиток на основе иван-чая не содержит в своем составе вредные для здоровья человека кофеин, щавелевую кислоту и пуриновые основания.

Отвары и настои иван-чая обладают замечательными целебными свойствами:

- улучшают состав крови (в том числе способствуют повышению уровня гемоглобина);
- повышают эффективность усвоения полезных веществ из потребляемых продуктов питания, а также способствуют улучшению углеводного и липидного обменов;
- оказывают противовоспалительное и бактерицидное действие, повышают эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний;
- благотворно влияют на функциональное состояние предстательной железы и других органов мужской мочеполовой системы, способствуют повышению потенции и улучшению эректильной функции;

Даников Н. И.

- оказывают мочегонное действие, способствуют восстановлению нормального артериального давления;
- снижают повышенную возбудимость центральной нервной системы, способствуют устранению бессонницы, головной боли и последствий психоэмоционального стресса;
- способствуют устранению запоров, оказывают обволакивающее, противовоспалительное и защитное действие на слизистую оболочку желудка и кишечника, способствуют скорейшему заживлению пораженных воспалительно-язвенным процессом слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, восстанавливают оптимальный баланс кишечной микрофлоры;
- оказывают желчегонное действие;
- проявляют противовирусную и противоаллергическую активность.

Противопоказания

Длительное применение в большом количестве препаратов на основе иван-чая не рекомендуется из-за возможной гепатотоксичности кипрея. В составе иван-чая есть кумарин, который при длительном применении