

Н.И. ДАНИКОВ

• ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ •

ЦЕЛЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

для лечения
и профилактики



Москва
2023

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Olga Star, anitapol, Astro Ann, mika48, ACWatercolorART,
Depiano, PurpleBird, Elyaka / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебные рецепты для лечения и профилактики / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-168986-5

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

В этой книге собраны рецепты с использованием ингредиентов, которые доступны каждому: лимон, лук, соль, рябина, тыква и др. Врач-фитотерапевт Николай Илларионович Даников рассказывает, как применять их для лечения и профилактики разных болезней — простуды и гриппа, аллергии, варикозного расширения вен, бессонницы, изжоги и при многих других заболеваниях и неприятных симптомах.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-168986-5

© Даников Н.И., текст, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

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

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

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

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

Введение

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

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

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.

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 напитков на основе заваренного иван-чая не только прекрасно утоляет жажду (как в горячем, так и в холодном виде), но также обладает широким спектром оздо-

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;