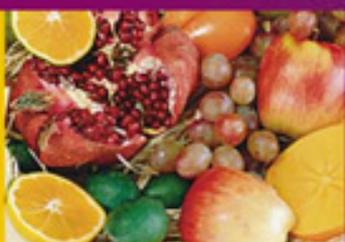


*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**ЛЕЧИМ  
АВИТАМИНОЗ  
народными средствами**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Лечим авитаминоз  
народными средствами**

«Центрполиграф»

2012

## **Константинов Ю.**

Лечим авитаминоз народными средствами / Ю. Константинов —  
«Центрполиграф», 2012 — (Карманный целитель)

Без витаминов никуда! Они повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный обмен веществ, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов... Как насытить организм этими полезными веществами, не используя готовых аптечных препаратов, вы узнаете из нашей книги.

© Константинов Ю., 2012

© Центрполиграф, 2012

# Содержание

Предисловие	5
Об авитаминозе	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Юрий Константинов

## Лечим авитаминоз народными средствами

### Предисловие

Витамины – необходимые организму вещества, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность. Таких веществ насчитывается более 30, и все они жизненно необходимы человеческому организму, входя в состав всех тканей и клеток, активизируя и определяя ход многих процессов. Витамины повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов.

Большая часть витаминов поступает в организм человека из растений и незначительная часть – из продуктов животного происхождения. Более 20 витаминных веществ не могут быть синтезированы в организме человека, а другие синтезируются во внутренних органах, причем доминирующее значение в таких процессах имеет печень.

Потребность в витаминах варьируется в зависимости от возрастного периода жизни человека, заболевания, погодных условий. Повышается потребность в витаминах во время беременности, при физической и умственной нагрузках, при гиперфункции щитовидной железы, надпочечной недостаточности, стрессовых ситуациях.

Некоторые растения или их отдельные органы являются естественными концентратами одного или нескольких витаминов одновременно. Овощные и плодовые растения накапливают повышенные количества аскорбиновой кислоты, каротина, фолиевой кислоты.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

## Об авитаминозе

Авитаминоз – полное отсутствие в организме какого-либо витамина. Авитаминозы в наши дни встречаются достаточно редко. Авитаминоз является следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины.

Гиповитаминозы встречаются достаточно часто, чему способствует рацион питания современного человека. Гиповитаминозы – это заболевания, возникающие из-за снижения в организме количества того или иного витамина.

В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов существенно снижается.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90—100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин В<sub>2</sub> очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

*Человеческому организму необходимы витамины:* волосам – А, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, F, H; глазам – А и В; зубам – Е и D; ногтям – А, D и С. На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В<sub>12</sub>, Е и F.

Витамин Е очень полезен, он особенно важен в предотвращении повреждения клеточных мембран. Он обладает сильным противовоспалительным и иммуностимулирующим эффектом. Также способствует повышению выработки интерферона и снижению заболеваемости ОРЗ. При взаимодействии с селеном эффективность витамина Е повышается. Его много в орехах, семенах, цельных зерновых и сладком картофеле (батате).

Недостаток витамина А ослабляет иммунную реакцию организма на проникновение чужеродного белка. Источники витамина А: красные и желтые овощи и фрукты (морковь, дыня, помидоры), а также печень и яйца.

Витамины группы В помогают стимулировать иммунную активность в периоды стресса и упадка сил. При резком падении уровня витаминов группы В способность организма вырабатывать антитела для уничтожения инфекции также существенно понижается. Больше всего витаминов группы В в дрожжах грибах, молоке, сыре, печенке.

Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекции, так как способствует образованию специфических противовирусных антител, стимулирует выработку собственного интерферона организмом человека. Именно поэтому так полезны цитрусовые, смородина, шиповник, облепиха. Недостаток витамина С ослабляет реакцию защитных систем организма на сигнал о патологии, уменьшает скорость выработки антител для борьбы с инфекцией. В большом количестве он содержится в свежих фруктах (особенно в киви, черной смородине, шиповнике, яблоках и цитрусовых), а также в овощах зеленого цвета (брокколи, шпинат, листовые салаты, капуста, укроп, петрушка).

Витамин D имеет не только антирахитический эффект, в последние годы доказано его иммуностимулирующее действие. Он участвует в синтезе интерферона, повышает активность естественных клеток-киллеров. Больше всего его содержат жирные сорта рыбы (или рыбий жир) и молоко (и молочные продукты).

Витамин PP стимулирует фагоцитоз (уничтожение болезнетворных бактерий в организме). Он содержится в крупах: гречка, перловка, рис – и орехах: фисташки, арахис, – а также в семечках подсолнечника.

*Отклонения возникают при следующих явлениях.*

- Нарушение поступления витаминов с пищей при неправильном питании, недостаточном или некачественном питании.
- Нарушение процессов пищеварения или нарушение работы органов, связанных непосредственно с пищеварением.
- Поступление в организм антивитаминов, например лекарственных препаратов синкумар, дикумарол, применяющихся при лечении повышенной свертываемости крови.
- Особенности детского обмена веществ.
- Особенности обмена веществ у пожилых людей.

Чтобы понять, почему самочувствие ухудшается, работать становится все тяжелее, настроение снижается от любой мелочи, надо знать причины возникновения гиповитаминозов и симптомы, которые от них возникают.

*Причины развития:*

– гиповитаминоза А: преимущественное употребление растительных масел; резкий дефицит в питании животных продуктов, богатых витамином

А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы;

– гиповитаминоза В<sub>1</sub>: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; хронический алкоголизм и злоупотребление пивом; значительное и длительное употребление сырой рыбы (каarp и сельдь); тяжелая физическая работа и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз;

– гиповитаминоза В<sub>2</sub>: бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихин и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы;

– гиповитаминоза В<sub>6</sub>: длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;

– гиповитаминоза В<sub>9</sub> (фолиевой кислоты): разрушение при тепловой обработке продуктов; хронический алкоголизм; заболевания кишечника (хронический энтероколит); нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами;

– гиповитаминоза В<sub>12</sub>: полное исключение из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличие глистов (широкий лентец); хронический алкоголизм; заболевания желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит);

– гиповитаминоза С: когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; преимущественно мучное питание, недостаточное содержание белков в пище, большая физическая и нервная нагрузка;

– гиповитаминоза D: недостаточное образование витамина D в коже при длительном отсутствии солнца; длительное употребление продуктов с преобладанием углеводов;

– гиповитаминоза К: исключение жиров из питания; заболевания печени, желчевыводительной системы, кишечника; нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами, антикоагулянтами;

– гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): одностороннее питание с использованием в качестве основного продукта кукурузы; низкое содержание белков в пище; солнечная радиация; длительное лечение противотуберкулезными препаратами.

#### *Признаки:*

– гиповитаминоза А: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. У грудных детей наблюдаются опрелости, молочница, стоматит. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. У человека возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты;

– гиповитаминоза В<sub>1</sub>: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость;

– гиповитаминоза В<sub>2</sub>: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения, у детей замедление роста и развития;

– гиповитаминоза В<sub>3</sub>: у детей задержка роста и прибавки массы тела, у взрослых и детей депрессия, апатия, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника, инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления;

– гиповитаминоза В<sub>6</sub>: раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит;

– гиповитаминоза В<sub>9</sub> (фолиевой кислоты): у детей задержка физического и психического развития, роста, у взрослых и детей макроцитарная гиперхромная анемия, тромбоцитопения, нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык;

– гиповитаминоза В<sub>12</sub>: поносы, снижение аппетита, мегалоцитарная гиперхромная анемия, покалывание, жжение языка, покраснение его кончика, снижение кислотности желудочного сока, нарушения походки и чувствительности кожи и мышц конечностей, полиневриты;

– гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность дёсен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях;

– гиповитаминоза D: у детей рахит (нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются

деформации костей черепа и грудной клетки (уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер); у взрослых остеопороз (истончение костной ткани);

– гиповитаминоза Е: мышечная слабость, ранняя мышечная дистрофия;

– гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): пеллагра в России не встречается. Но на всякий случай: характерны красные пятна с явлениями отека и воспаления на коже кистей рук, шероховатая, темно-коричневого цвета кожа, которая шелушится, увеличенный отечный язык малинового цвета.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, В<sub>1</sub> и В<sub>6</sub>; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

При весеннем гиповитаминозе организм особенно нуждается в витаминах А, С, D, Е и всей группы В.

Витамин А решит проблемы с кожей, С – спасет от частых простуд, D – облегчит усвоение кальция (улучшая состояние костей, волос и ногтей), Е – придаст энергии и нейтрализует действие токсических веществ, витамины группы В снимут повышенную утомляемость, насытят ткани кислородом, улучшат белковый обмен в клетках, укрепят нервную систему.

#### *Микроэлементы*

Помимо витаминов в состав современных препаратов обязательно входят различные микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток. Чаще всего это калий, кальций, железо, магний и селен.

Цинк – неотъемлемая часть клеток иммунной системы, также он участвует в заживлении ран. Ежедневное употребление 15 мг цинка ускорит темп выздоровления от простудных заболеваний. Содержится он в семечках (тыквенных, подсолнечника, кунжутных, кедровых), говядине, какао-порошке, яичном желтке.

Йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гормона щитовидной железы – тирозина; участвует в создании фагоцитов – патрульных клеток, оберегающих наш организм от вторжения враждебных вирусов в кровь. Ученые выяснили, что в сое, льняном семени и сырых крестоцветных овощах (брокколи, брюссельской капусте, цветной капусте и белокочанной капусте) содержатся компоненты, которые нейтрализуют йод. Таким образом, большие количества сои (которую сейчас добавляют как заменитель мяса в самые разные продукты) могут усилить недостаток йода. Организму требуется 2–4 мкг йода на 1 кг массы тела. Молодым людям в период полового созревания, беременным и кормящим женщинам требуется особенно большое количество йода – более 400 мкг. При этом следует помнить, что часть йода не выводится и повторно используется организмом.

В 1 кг овощей содержится 20–30 мкг йода, в 1 кг зерна – около 50 мкг, в 1 л молока – около 35 мкг, в 1 кг сыров, яиц, животных жиров – 35 мкг, в 1 кг рыбы – от 100 до 200 мкг йода (это максимум).

Селен активно участвует в создании неспецифической защиты организма. Он повышает сопротивляемость неблагоприятным условиям окружающей среды, вирусам, а также необходим для работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов. Сейчас очень много говорят о пользе селена, но надо знать, что избыток селена вреден. От повышенного его содержания люди теряют волосы и ногти, могут начаться судороги в конечностях. Кроме того, избыток селена ведет к недостатку кальция, который нужен костям. Самый опасный «враг» селена – углеводы. А это значит, что пирожные, сладкие пироги, торты и печенье, все сладкие мучные продукты, все газированные напитки могут полностью или частично уничтожить селен, поскольку в присутствии углеводов этот микроэлемент не усваивается.

Человеку нужны буквально «следы» селена, и эти дозы легко получить при правильном питании. Селен содержится в морской и каменной солях, в субпродуктах, в яйцах (к тому же в желтке еще есть и витамин Е). Богаты селеном продукты морей: рыба, особенно сельдь, крабы, омары, лангусты, креветки и кальмары. Селена нет в обработанных продуктах – консервах и концентратах, а во всех вареных, рафинированных продуктах его наполовину меньше, чем в свежих.

Из продуктов растительного происхождения богаты селеном пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, зерна кукурузы, помидоры, пивные дрожжи, грибы и чеснок, а также черный хлеб и другие продукты из муки грубого, помола.

Каротин – натуральный пигмент, который придает желтый, оранжевый или красный цвет фруктам или овощам. Он является сильным антиоксидантом. Бета-каротин в организме превращается в витамин А. Каротин содержат морковь, красный и желтый перец, сладкий картофель (батат), помидоры и апельсины.

*Взаимодействие витаминов и микроэлементов:*

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Витамин В<sub>6</sub> увеличивает усвояемость магния.

Магний увеличивает количество витамина В<sub>6</sub>, обладающего способностью проникать в клетки.

Бор стабилизирует потребление организмом кальция, магния и фосфора.

Для усвоения кальция необходим витамин D.

Витамин D улучшает усвоение фосфора.

Витамин С улучшает усвоение хрома.

Медь улучшает усвоение и увеличивает пользу, приносимую железом.

Селен усиливает антиоксидантный эффект витамина Е.

Витамин К способствует кальцию в строительстве костной ткани и правильной сворачиваемости крови.

*Осторожность при употреблении витаминов*

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов В<sub>12</sub> и В<sub>2</sub>. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина С. И чем больше человек ест этот витамин, тем быстрее он выводится.

Большие дозы витамина С запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности. Человеку нужна суточная доза витамина С от 30 до 60 мг, беременным и кормящим – 90 мг.

## **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.