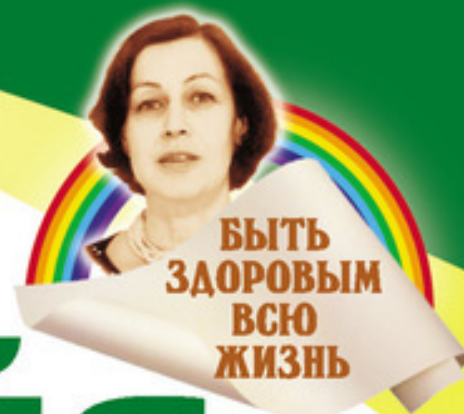


[www.beztabletok.ru](http://www.beztabletok.ru)



# Майя Гогулан

**ЧУДЕСА  
ВИТАМИНОВ  
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**

**ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ**



Быть здоровым всю жизнь

Майя Гогулан

**Чудеса витаминов и  
микроэлементов. Законы здоровья**

«Русский шахматный дом»

2013

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Гоголан М. Ф.**

Чудеса витаминов и микроэлементов. Законы здоровья /  
М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2013 — (Быть  
здоровым всю жизнь)

ISBN 978-5-17-078643-5

Зачем нужны витамины и микроэлементы? Для поддержания иммунитета, хорошего состояния кожи и волос, крепости костей. Но влияние витаминов на жизнь и здоровье человека гораздо шире, чем мы привыкли думать. В этой книге дана очень важная информация: как обеспечить организм витаминами, какие продукты могут дать нам максимум витаминов и микроэлементов, как эти продукты употреблять и готовить, чтобы не потерять те драгоценные источники жизни, которые они содержат. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-078643-5

© Гоголан М. Ф., 2013

© Русский шахматный дом, 2013

## Содержание

Витамины	5
Что мы знаем о витаминах	6
Что должна знать хозяйка о витаминах	10
Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания	12
Витамин А (ретинол)	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Майя Гоголан**

## **Чудеса витаминов и микроэлементов. Законы здоровья**

### **Витамины**

Жизнь без витаминов невозможна. «Пламень жизни» – так называют витамины. Трудно представить себе, как всего один лишь элемент питания может оказывать влияние на многие процессы, протекающие в организме, и на все здоровье в целом. Но Природа приготовила нам множество таких «чудес». Попробуем собрать воедино то, что известно науке о витаминах, их чудесных свойствах, и использовать все это в нашей жизни.

## Что мы знаем о витаминах

Витамины первоначально были открыты людьми, далекими от медицины. Официальная наука отнеслась к этому выдающемуся открытию враждебно и встретила в штыки.

Первым стал известен витамин В (который тогда еще так не называли). Произошло это так.

В 1897 г. голландский врач Хейкман заметил, что куры на его ферме и больные в тюрьме (а он был тюремным врачом) тяжело болеют, если питаются очищенным рисом, но, получая неочищенный рис, выздоравливают. Он сделал вывод, что в шелухе риса находится какой-то элемент, подавляющий болезнь бери-бери,<sup>1</sup> а отсутствие этого элемента, наоборот, вызывает эту болезнь.

Прошло 14 лет, прежде чем сумели выделить этот элемент в виде кристаллического порошка, нескольких миллиграммов которого хватало для того, чтобы за считанные часы излечить кур от полиневрита. Элемент назвали витамином (от слова «*vita*» – жизнь). Позднее витаминами стали называть вещества сходного действия, а чтобы отличать их друг от друга, каждому присвоили букву латинского алфавита. Сегодня для этого используют почти все буквы алфавита, от А до Р. Но современное исследование витаминов началось сравнительно недавно.

Как показывают открытия последних лет, одно только наличие витаминов не является гарантией здоровья. Недостаточно просто включить в диету таблетки витаминов: польза от них весьма сомнительна. Но установлен еще более важный факт: при наличии одних витаминов и отсутствии других нарушается должное (природное) соотношение между ними, и это оказывается еще более вредным для здоровья.

Если, например, животных кормят продуктами, очень богатыми витаминами группы В, без добавления в их диету других витаминов – D, С, А, Е, то они заболевают и становятся рахитичными.

Известно также, что специалисты по естественной терапии запрещают употреблять сырую рыбу, так как она содержит токсическое вещество, разрушающее витамин В<sub>1</sub> (тиамин). А при недостатке в организме витамина В<sub>1</sub> может развиваться паралич.

Большинство людей не получают достаточного количества всех основных витаминов. В тропических странах ощущается недостаток витаминов D и группы В, а в холодных странах – витаминов С и А. В то же время существует опасность излишнего потребления определенных витаминов, и эта опасность сейчас гораздо больше, чем их недостаток.

Например, если человеку назначают тресковую печень, то он одновременно должен получать большое количество лимонного сока (витамин С), дрожжей (витамин В), свежих фруктов, сливочного масла или морковного сока (витамин А) и т. д.

Сегодня доказан вред излишнего употребления витаминов группы В, особенно В<sub>1</sub> и D. Наоборот, витамин В<sub>3</sub> (рибофлавин) и другие члены этого витаминного комплекса, особенно В<sub>3</sub> (никотиновая кислота) и В<sub>6</sub> (пиридоксин), а также витамины С, Е и К в натуральном виде безвредны даже в больших дозах. Это говорит о том, что при любом диетическом лечении лучше употреблять не «аптечные» витамины, а свежие фрукты и овощи, как и их соки, поскольку в них присутствуют все витамины в нужных сочетаниях и количествах.

---

<sup>1</sup> От лат. *berī* – слабость. Синоним – «алиментарный полиневрит», заболевание, развивающееся вследствие недостатка в пище тиамина (витамина В<sub>1</sub>) или нарушения его усвоения.

После витамина В был открыт витамин С. Этот витамин навсегда победил болезни, грозившие всем тем, кто был вынужден питаться исключительно консервированными продуктами, без свежих фруктов и овощей. Известно, что это может привести к цинге, пародонтозу и множеству других заболеваний кожи и органов.

Цингой можно заболеть не только при отсутствии витамина С, но и при недостатке витамина Р, или цитрина. Этот витамин также присутствует в лимонном соке, но особенно большое его количество содержится в плодах стручкового красного перца. При отсутствии или недостатке витамина Р стенки кровеносных сосудов становятся более проницаемыми для красных кровяных шариков, при этом на теле выступают темные геморрагические пятна – характерный признак цинги. Один лишь витамин С не может уничтожить это явление – только при одновременном поступлении в организм витаминов С и Р стенки кровеносных сосудов возвращаются к своему нормальному состоянию, и темные пятна постепенно исчезают.

Витамин Р (цитрин), как правило, располагается вместе с витамином С, например, в белых подкорковых местах цедры (между плодом и цедрой) в цитрусовых и других плодах и овощах. Известно, что витамин Р играет важную роль при лечении ожогов, вызванных рентгеновскими лучами (такие ожоги раньше почти не поддавались лечению). Когда это было установлено, специалисты естественной терапии изменили свое отрицательное отношение к использованию красного перца в качестве приправ, хотя натуропаты принципиально всегда выступали против любых острых специй.

В 1923 г. английскими и американскими врачами был открыт **витамин А** как важный фактор, необходимый для роста клеток. Однако исследования японского профессора Кацудзо Ниши показали, что чрезмерное употребление искусственного витамина А и рыбьего жира, богатого этим витамином, в виде ретинола, весьма опасно: это ведет не только к образованию раковых клеток, но и к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Тем не менее при многих хронических заболеваниях рекомендуется морковный сок в больших количествах. Он необходим маленьким детям.

**Морковный сок незаменим; ни один другой фруктовый сок или овощной сок не может конкурировать с морковным соком при диетическом лечении.**

В 1928 г. стало известно, что каротин, содержащийся в моркови, может заменить витамин А, так как он способен превращаться в организме в этот витамин. В результате расщепления каротина каждая его молекула, соединяясь с водой, образует две молекулы витамина А, в связи с чем этот витамин был назван провитамином А.

В том же 1928 г. к списку витаминов прибавился еще один **витамин – D**. И в этом случае опыт предшествовал научному открытию. Было замечено, что туберкулез и рахит отступают, если больные начинают получать жир тресковой печени. Давно известно также положительное действие солнечного света для лечения рахита и туберкулеза. Многие годы ученые не могли выяснить, в какой форме эти два столь несхожих фактора – солнечный свет и жир тресковой печени – оказывают одинаковое действие на рахит. Наконец немецкие и английские ученые независимо друг от друга открыли вещество, которое впоследствии назвали витамином D. Было установлено, что определенные жировые вещества, например холестерол, в организме человека и в растениях становятся антирахитичными после длительного пребывания под лучами солнца.

Однако ни аптечный витамин D, ни жир тресковой печени небезопасны – об этом не следует забывать.

Богатейшим источником витамина D является жир, добытый из печени китов. При облучении дрожжей также получается витамин D. Обычная пища, как правило, бедна этим витамином, поэтому в пасмурные дни приверженцы естественной терапии часто рекомендуют употреблять сливочное масло в разумных дозах, жир печени кита или трески.

Витамин D вырабатывается в теле человека под воздействием солнечных лучей, поэтому в летнее время можно сократить его поступление с пищей.

Копоть и сырость задерживают ультрафиолетовые лучи, мешая образованию витамина D. Велико значение солнечных ванн, особенно на берегу моря или в горах, где воздух особенно чист. Однако опасность облучения солнцем тоже надо учитывать и всегда соблюдать умеренность при загаре. Кроме того, следует иметь в виду, что после того как загар покрывает кожу человека, витамин D в его теле перестает вырабатываться.

В 1922 г. американские ученые Эвене и Бишоп установили, что если бесплодных крыс питать казеином, крахмалом, шпигом, сливочным маслом, жиром тресковой печени и всеми другими необходимыми витаминами и минеральными солями, добавляя при этом ростки пшеницы, то они снова обретают способность размножаться. Фактор, необходимый для продолжения рода, был назван витамином E. Он же оказался необходимым для нормальной работы молочных желез, в связи с чем значение этого витамина для кормящей матери неопределимо.

В 1922 г. немецкий ученый Дам обратил внимание на то, что цыплята и утята страдают геморрагией (кровотечением), если в их рационе отсутствует зелень. Витамин, недостаток которого вызывал кровотечение, назвали **витамином K**. У человека недостаток этого витамина не вызывает геморрагии. Однако он совершенно необходим при некоторых желчных расстройствах и после введения лекарств-антикоагулянтов.

**Витамин G**, названный в честь открывшего его английского ученого Пауля Гольдберга, в настоящее время более известен в Европе и Америке под названием **рибофлавин**, или **витамин B<sub>1</sub>**. Поскольку он быстро разрушается под действием света и растворяется в воде, продукты, содержащие рибофлавин, уменьшают свою питательную ценность при варке и долгом хранении. При недостатке **витамина B<sub>2</sub>** у человека отмечают «красные глаза». B<sub>2</sub> – единственный витамин, который до сих пор удалось обнаружить в глазном яблоке.

Среди витаминов, входящих в группу витаминов B, наиболее важной является никотиновая кислота (ниацин), или **витамин B<sub>3</sub>**, недостаток которого вызывает пеллагру. Пеллагра проявляется поражением кожи, желудочно-кишечного тракта (рвота, понос), а иногда психическими расстройствами. К сведению курильщиков: никотиновая кислота имеет весьма отдаленное отношение к никотину, содержащемуся в сигаретах.

На многие симптомы бери-бери и пеллагры влияет пиридоксин, или **витамин B<sub>6</sub>**: уменьшается нервозность, раздражительность, исчезает бессонница, стихает боль в ногах при ходьбе.

**Витамин B<sub>12</sub>** применяют при малокровии, в некоторых случаях анемий, особенно злокачественных, он успешно использовался для лечения печени при злокачественных анемиях.

**Витамин B<sub>9</sub>**, или фолиевая кислота, эффективен при остром малокровии. Его введение стимулирует производство красных кровяных шариков при различных типах анемии. В сочетании с экстрактом печени этот витамин является отличным лекарством.

**Витамин B<sub>15</sub>** оказывает аналогичное действие при некоторых тяжелых заболеваниях крови.

Еще один витамин из группы B – **холин** – помогает усвоению жиров организмом. Отсутствие холина в крови нарушает работу печени и почек. Он используется при некоторых печеночных заболеваниях.

**Витамин H**, или биотин, защищает от токсического действия альбумина (белка) яйца. Как лечебное средство его принимают при воспалительных процессах (перикардит, перитонит, плеврит), при некоторых расстройствах почек и кровеносных сосудов. Недостаток его в крови вызывает различные заболевания кожи, утомляемость и бессонницу. Все эти симптомы исчезают при добавлении витамина H в пищу. Богаты витамином H цветная капуста, сырой яичный желток и пивные дрожжи.

Все перечисленные витамины обладают сходством с влиянием гормонов, действие их еще не до конца выяснено. Известно лишь, что витамины – в основном продукты растительного происхождения, даже если учесть, что некоторые из них формируются в организме животных. А гормоны считаются продуктами животного происхождения, хотя некоторые из них можно назвать «растительными гормонами». И все же сходство между ними несомненно, особенно это относится к комплексу витаминов В.

Итак, мы познакомились в общих чертах с основными известными витаминами и их значением. Как же использовать их в питании?

## Что должна знать хозяйка о витаминах

Многие, возможно, уже читали о витаминах в медицинской или научно-популярной литературе. Но то, о чем мы будем говорить, вероятно, для большинства окажется новостью. Даже некоторым нашим врачам, чтобы узнать все это, пришлось бы порыться в библиотеках, прочесть ряд книг и брошюр. Здесь вы найдете практические советы, необходимые в повседневной жизни каждому, в особенности хозяйкам, которые обычно решают, какие продукты покупать и как их приготовить.

Мы уже установили, что витамины – вещества, при отсутствии или недостатке которых возникают различные заболевания (бери-бери, цинга, пеллагра, рахит, бесплодие, сердечно-сосудистые, обменные заболевания – артриты, ревматизм, камни и т. д.).

Мы поняли, что они обязательно должны присутствовать в любой диете, хотя бы в минимальном количестве. В народе говорят: «Яблоко в ночь – доктор прочь». Однако мнение, что витамины действуют в крохотных дозах, неверно.

Больные люди нуждаются во всех витаминах и в гораздо больших дозах, чем здоровые. Мало того, даже здоровый человек, который в течение определенного периода (например, зимой) получал меньше различных витаминов, вынужден компенсировать этот недостаток. Сейчас уже известно, что из-за неблагоприятной экологии мы должны получать витаминов значительно больше, чем указывается в книгах как оптимальное количество.

Какие же основные правила нужно усвоить, чтобы обеспечить своих домочадцев и себя всем, что необходимо для здоровья, хорошего настроения, творческой деятельности?

*Первое правило:* нет максимальной границы для употребления витаминов, но только если человек получает их из живых фруктов и сырых овощей. Чем больше естественных витаминов, тем лучше для здоровья.

*Второе правило:* заболевание возникает исключительно тогда, когда витамины дают не в комплексе.

Рассматривать витамины как вещества, недостаток которых в дневном рационе вызывает разные болезни (бери-бери, рахит и т. д.), ненаучно.

В 1932 г. немецкий профессор Колларт, проводивший эксперименты с крысами, установил, что у животных недостаток витамина В<sub>1</sub> не вызвал бери-бери, недостаток витамина С не вызвал цинги, а недостаток витамина D не вызвал рахита, потому что в это время они не получали и других витаминов. Крысы, находившиеся на диете, лишенной всяких витаминов, ничем не заболевают. Они просто не могут жить, не растут, теряют устойчивость и гибнут. Поэтому Колларт сделал вывод: витамины – это вещества, которые вызывают заболевания в случае, если одни из них присутствуют в диете, а другие нет. То же самое Колларт установил и для минеральных солей.

*Третье правило:* пища неполноценна, если в дневном рационе есть нужное количество одного витамина или микроэлемента: железа, меди, алюминия или любого другого элемента, необходимого для организма, но недостает остальных.

Практически это значит: если анализ крови показывает недостаток какого-то витамина, например С, А или Е, то совершенно недостаточно прописать больному только один этот витамин. Нужно одновременно увеличить дозу всех остальных витаминов.

Только один витамин может оказать вредное действие, если его принимать в больших количествах, – это витамин D, вводимый в организм в форме эргостерола.

*Четвертое правило:* все витамины, кроме витамина D, чтобы дать желаемые результаты, должны поступать в организм в больших количествах.

Известно, что нельзя лечить отдельные органы человека, в организме все взаимосвязано и взаимопревращается. Он должен получать все необходимые ингредиенты одновременно. А где мы можем найти их в нужных количествах и в нужном сочетании? Да только в созданных самой Природой растениях – фруктах и овощах. Чем дольше длится заболевание, тем больше нам нужны витамины и микроэлементы в их естественных сочетаниях.

*Пятое правило:* ни один врач, ни один целитель не в состоянии прописать больному все витамины и микроэлементы, которые нужны для здоровья.

Как узнать, что в данной пище присутствуют «все» необходимые витамины? Увы! Надо признать, что пока это невозможно.

Почти ежедневно наука пополняет перечень витаминов. В 1912 г. считали, что дрожжи содержат только один витамин. В 1933 г. выяснилось, что они содержат два витамина. Сегодня же известно, что в дрожжах присутствует по крайней мере 17 витаминных факторов.

Это значит, что лишь в критических ситуациях можно увеличить потребление тех витаминов, которых не хватает в рационе, прибегая к таблеткам или (что очень опасно) к уколам, и только когда состояние больного не позволяет надеяться на положительные результаты за счет изменения диеты. Но ни в коем случае не надо пользоваться фармацевтическими витаминами дольше, чем это крайне необходимо.

Никакая таблетка витамина С не может заменить 4–5 стаканов фруктового сока, поскольку стакан сока, кроме витамина С, содержит ряд других полезных и нужных веществ. Не все они известны и определены наукой, но все присутствуют только в натуральном продукте, который создает самая совершенная и поистине божественная аптека – природа.

Таким образом, мы должны помнить: все витамины и минеральные соли взаимосвязаны. Без микроэлементов витамины не усваиваются. Отсутствие одного из витаминов может вызвать серьезные нарушения в усвоении организмом некоторых минеральных солей.

Если вы будете принимать аптечный (фармацевтический) препарат витамина С, то потребность в нем только увеличится – и больше ничего. Но если принимать эквивалентное количество лимонного или апельсинового сока, то организм получает, кроме витамина С, и определенное количество минеральных солей, углеводов, энзимов, гормонов, аминокислот и жирных кислот.

Каждой будущей молодой матери необходимо знать, что недостаток витаминов и минеральных солей в ее организме вызовет аномалии у новорожденного, и этот недостаток не может быть восполнен в будущем за счет правильной диеты. Сколько бы потом ни добавляли в пищу младенца того, что он не получил своевременно, здоровья ему не вернуть...

## Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания

Все витамины – вещества крайне неустойчивые. Некоторые особенно чувствительны к теплу и свету, другие, как, например, витамин В, достаточно устойчивы к теплу при подогреве, но разрушаются при повторном подогреве. Все без исключения теряют (полностью или частично) свою лечебную и профилактическую ценность при частом перемещении овощей и фруктов с места на место.

Все витамины чувствительны к окислению, к соприкосновению с металлом, особенно с алюминием.

В практической жизни это означает, что большинство овощей, трав и фруктов частично теряют витамины, находясь в торговой сети. После сбора урожая при его перевозке и хранении на складах фрукты и овощи постепенно теряют часть своих витаминов. В большей степени это относится к витамину С и в меньшей – к витамину В<sub>1</sub> которые легко разрушаются от соприкосновения с воздухом и светом.

Конечно, гораздо полезнее есть фрукты и овощи из собственного сада и огорода. Это одна из причин, по которой рекомендуется самим выращивать для себя овощи и фрукты, а не покупать их. Если у человека нет такой возможности, то надо хотя бы надлежащим образом хранить их дома.

Овощи и фрукты держат в темном прохладном месте, хорошо закрытыми, при низкой температуре (но не слишком низкой). Хранят их в глиняных или фарфоровых емкостях, но ни в коем случае не в алюминиевых.

Фруктовые соки сохраняются «живыми» всего несколько часов, но даже в это время они не должны храниться в прозрачной стеклянной и тем более в металлической посуде – только в глиняной или фарфоровой.

Овощные соки менее чувствительны и гораздо более устойчивы, чем фруктовые, к свету, солнцу, воздуху и не столь быстро подвергаются окислению. Даже летом можно приготовить овощные соки, особенно морковный и свекольный, с утра на целый день, поскольку они хорошо сохраняются в течение 10 часов. Но хранить их надо в темном прохладном месте и плотно прикрытыми. Таковы правила, которые нужно соблюдать, чтобы обеспечить максимальную сохранность витаминов в сырых продуктах.

Вареные продукты совсем не содержат витамина С, очень мало витаминов А и В, несколько больше витамина D, но практически полностью сохраняют витамины В<sub>2</sub> и Е. Тем не менее больным людям, которые нуждаются в максимальном количестве витаминов, следует употреблять по возможности больше сырых продуктов, включая кисломолочные и сырой желток.

Разумеется, не только во время эпидемии дизентерии следует соблюдать меры предосторожности: опускать овощи в раствор йодиола или марганца, обдавать их кипяченой водой, съедать их печеными. Молоко вначале надо кипятить, затем охладить до температуры тела и закислить. Но в обычное время следует есть как можно больше сырых продуктов: это сразу же наилучшим образом скажется на вашем самочувствии и здоровье.

Не забывайте, что в желудке есть соляная кислота, которая обладает сильным антибактериальным действием. Пока желудок работает нормально, соляной кислоты достаточно, чтобы убивать все ядовитые начала, которые попадают в желудок.

Вода разрушает самый чувствительный из всех витаминов – витамин С. Он растворяется в ней после непродолжительного пребывания. Отсюда следует, что фрукты, богатые витамином С, достаточно просто ополаскивать.

Основные источники витамина С – цитрусовые: апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны. Они должны быть нашими ежедневными поставщиками витамина С, особенно в зимний период.

Кроме цитрусовых, важными источниками витамина С служат капуста, виноград, перец, земляника. Исключительно велика ценность гуаявы – тропического сочного фрукта с сильным специфическим запахом, по форме напоминающего грушу. В гуаяве в 8 раз больше витамина С, чем в цитрусовых!

Если вам приходится подвергать продукты тепловой обработке, то варите их быстро, в малом количестве воды; посуда при этом должна быть герметически закрыта, тогда потребуется меньше тепла, времени и воды.

При приготовлении некоторых овощей можно обойтись совсем без воды – она может быть заменена собственным соком растения или соками других овощей (капусты, лука). Желательно готовить под давлением в посуде из огнеупорного стекла (но не из алюминия).

Если необходимо добавить воду, ее же следует использовать в пищу, поскольку в ней уже находится большая часть минеральных солей и растворившихся витаминов.

Витамины А, D, Е нерастворимы в воде, более устойчивы к теплу и окислению. Но эти витамины растворимы в жирах и откладываются в теле вместе с жирами самого организма, особенно в определенных органах, о чем мы будем говорить более подробно дальше.

А сейчас познакомимся с каждым витамином в отдельности.

## Витамин А (ретинол)

Витамин А недаром занимает первое место в «витаминном алфавите». Он принимает участие во всех основных функциях организма.

Этот витамин необходим для сохранения и восстановления хорошего зрения. Он также помогает вырабатывать иммунитет ко многим болезням, в том числе и к простудным.

Без витамина А невозможно здоровое состояние эпителия кожи. Если у вас «гусиная кожа» на локтях, бедрах, коленях, голени, если слущивается кожа на пятках и появилась сухость кожи на руках или возникают другие подобные явления, это означает, что вам недостает витамина А. Этот витамин препятствует слущиванию внутренних слизистых оболочек кровеносных сосудов, желче- и мочевыводящих путей.

Витамин А предохраняет нас от последствий контакта с загрязненным воздухом, при стрессах и болезнях, которые резко снижают запас этого витамина в организме.

Но переизбыток продуктов животного происхождения, богатых витамином А (ретинолом), опасен, может привести к развитию рака.

Витамин А особенно необходим для нормального функционирования половых желез – гонад. Его недостаток может вызвать нарушение менструального цикла у женщин и бесплодие (стерилизацию) у мужчин. Очень важно то, что витамину А приписывается способность повышать сопротивляемость к раковым заболеваниям. На первый взгляд, это кажется невероятным. Но известен такой опыт: одна группа мышей, больных раком, получала витамин А, а вторая (контрольная) – не получала его. В результате все мыши, которые не получали витамин А, погибли от рака, а в группе, получавшей с пищей аксерофтол, погибло всего несколько животных.

При недостатке витамина А риск заболевания раком гортани возрастает во много раз. Считается, будто «трубка менее вредна». Но уже 200 лет назад было известно, что рак губ связан с курением трубки. А риск заболевания раком легких для курящих в 25 раз больше, чем для некурящих. Курение может вызвать также рак горла, гортани, нёба, мочевого пузыря, поджелудочной железы.

Надо принять как закон: курить нельзя!

Щитовидная железа управляет активностью определенного типа клеток – лимфоцитов Т (кроме них в крови находятся лимфоциты А и В), она же распоряжается и иммунной системой. Правильное функционирование этой железы определяет содержание в организме достаточного количества витамина А и уровень магния.

**Когда в организме мало витамина А и магния, щитовидная железа теряет свои защитные свойства. И это может повлечь за собой лейкоз.**

Многие ученые и клиницисты считают, что достаточное количество продуктов, богатых витамином А, в нашей диете помогает предупредить не только рак, но и сосудистые, и сердечные заболевания: гипертонию, тромбоз, язвы кожные и кишечника, а также другие болезни, поскольку витамин А относится к «кожным» витаминам.

Установлено, что прием в начале приступа сенной лихорадки 150 мг витамина А может предупредить приступ.

В Гарвардской школе медицины в 1982 г. проводился эксперимент на крысах. Их кормили всем тем, чем обычно питаются люди. И у крыс начали появляться те же болезни, что и у людей: сердечные, онкологические, язвы желудка и кишечника, гипертония. Доктор Авила Палги попробовала, не изменяя диеты, определить, что могло бы способствовать восстановлению здоровья или предупреждению болезни. К удивлению многих, самым эффективным сред-

ством оказалось введение в диету продуктов, богатых витамином А, и уменьшение количества жиров.

Лишние жиры образуются в организме из большого количества углеводов. Особенно опасно чрезмерное употребление пищи, богатой углеводами, после 25 лет и еще опаснее после 59 лет. Углеводы должны поступать в организм в естественном виде свежих и сухих фруктов, меда и овощей.

Наш организм получает витамин А от продуктов животного и растительного происхождения. Собственно витамин А называют ретинолом, но в организме животных и человека витамин А образуется из каротина – так называемого провитамина А. Название «каротин» витамин А получил от моркови «каротель».

**Основными источниками ретинола (витамина А) являются:** сливочное масло (несоленое), сливки, яичный желток, печень рыб, почки, печень животных, кисломолочные продукты.

**Основные источники каротина (провитамина А):** абрикосы (свежие и сушеные), морковь, зеленые овощи, капуста (всех видов), зеленые растения, салат-латук, картофель, слива, все желтые фрукты и овощи.

Лучше всего потреблять в день 2 моркови (сорт «каротель»), семечки тыквы или подсолнуха, капусту брокколи.

Сколько витамина А необходимо человеку ежедневно?

Доктор Авива Палги, которая занималась проблемой витамина А в течение 28 лет, утверждает, что 5000 МЕ (международных единиц) витамина А в день – это норма, вполне достаточная для поддержания здоровья, причем на 1/3 это количество витамина А должно обеспечиваться за счет продуктов, содержащих ретинол (животные продукты), и на 2/3 – содержащих каротин (фрукты и овощи в их естественном виде). Многие ученые советуют принимать витамин А в больших количествах: от 5000 до 10000 МЕ в день. Например, доктор Р. Вильямс объясняет, что такая повышенная доза необходима в наше время для предупреждения «болезней цивилизации». Для больных доза должна быть выше.

Витамин А растворим в жирах, но в то же время, как показали исследования, чем меньше жира в диете, тем эффективнее действие витамина А.

Однако в организме может накопиться избыток витамина А.

Если с избытком витамина С организм человека, как правило, справляется легко, выделяя его излишки, то с витамином А все обстоит иначе. До 95 % вводимого витамина А, как правило, откладывается в печени, но все, что сверх этого, превращается в яд! Поэтому необходимо знать симптомы избытка витамина А и уметь предотвращать их.

**Признаки избытка витамина А.**

Если у вас начали появляться трещины на губах или даже выступает кровь, если в различных местах тела и головы возник зуд, стали сухими и ломкими волосы, образовались болезненные отеки на теле, нервная возбудимость, – все это признаки избытка в организме витамина А.

В этом случае прекратите употреблять продукты, богатые витамином А, или сократите их количество, увеличьте в рационе продукты, богатые витамином С. Все это возможно, если вы едите естественную пищу – овощи и фрукты.

**Помните! Нашему организму необходимы миллиграммы витаминов и определенные сочетания этих миллиграммов. Их сочетания так точны и микроскопичны, что не поддаются исследованиям, поэтому доверяйте Матери-Природе. Она всегда на страже Жизни, а значит – и здоровья.**

В летний период необходимо заготавливать на зиму помидоры, зелень, капусту, зеленый горошек, абрикосы, сливы, чернослив, а летом, естественно, побольше употреблять свежих

овощей и фруктов, богатых каротином. Съедая морковь, не забывайте о ботве: сушите ее, а зимой заваривайте ее и пейте как чай, летом посыпайте ею салаты вместе с зеленью петрушки, редиски, молодой репки, укропа, кинзы, лука, щавеля и т. п. Можно зелень засушить и залить на 1 час растительным маслом; таким маслом можно заправлять салаты, винегреты или соусы к картофелю, фасоли, горошку, зерновым блюдам, каши.

### **Признаки недостатка витамина А в организме.**

Главный признак – «куриная слепота». Как ее обнаружить?

Достаточно выйти из светлого помещения в темное. Если при этом вы долго (более 7–8 секунд) приспосабливаетесь к темноте, значит, витамина А у вас мало, если более 10–20 секунд, то уже нужна помощь врача! Если же вам для этого требуется всего несколько секунд, то все в порядке – в вашем организме достаточно витамина А.

В Древнем Египте и Китае лечили «куруную слепоту» блюдами из полусырой печени. Сок печени – самый богатый источник витамина А. Это сложное соединение имеет несколько форм. Но для нас важны две: витамин А из источников животного происхождения (ретинол) и каротин, или провитамин А, из растительных источников.

О недостатке витамина А в организме может говорить и резь в глазах от света, жжение под веками, «гусиная кожа» на локтях и бедрах. У детей задержка в росте и развитии также может быть симптомом недостатка витамина А.

### **Что необходимо знать о витамине А каждой матери.**

Мы уже знаем, что один из первых признаков недостатка в организме витамина А – сухость кожи. Значит, любые заболевания кожных структур говорят о том, что в наше питание необходимо срочно вводить продукты, богатые витамином А.

### **Что такое заболевание кожных структур?**

Это и атрофия потовыделительных желез, и сухость слизистых оболочек, покрывающих органы дыхательного аппарата: ротовую полость, ноздри, околоносовые пазухи, трахею, бронхи, то есть болезни, связанные с расстройством дыхательных путей, – все это зависит от количества витамина А в организме. Но стоит лишь повысить дозу этого витамина, как все напасти будут ликвидированы. Даже псориаз, по мнению многих витаминологов, в некоторых случаях можно излечить с помощью повышенных доз витамина А. И все-таки еще раз хочу заметить: не следует уповать на лекарства и таблетки – эти «аптечные витамины» необходимы только людям, находящимся в бессознательном состоянии, в любых других случаях надо просто увеличить количество продуктов, богатых витамином А.

Очень часто у маленьких детей недостаток витамина А в питании приводит к воспалениям легких, подчас с фатальным исходом. Моя маленькая дочка семь раз болела воспалением легких, пока я, заподозрив здесь какую-то неправильность, не позвала очень опытного аллерголога. Она отменила все лекарства, так как они уже представляли собой опасность, и доказала мне, что надо искать то, чего организму не хватает. Назначенное витаминное питание через 5 дней поставило девочку на ноги. Больше мы не знали, что такое болеть легочными болезнями, да и любыми другими. Многие опытные врачи считают, что частота, тяжесть и устойчивость пневмоний (воспалений легких), как и других болезней, связанных с кожей и приводящих к смерти грудных детей, объясняются недостаточным количеством витамина А в организме и молоке матери.

Ярким признаком недостатка витамина А являются также расстройства зрения. Они могут быть самыми разнообразными: от заболевания слизистой оболочки глаза и роговицы (из-за атрофии слезных желез, поддерживающих влажность глаза), до ксерофтальмии – страшного заболевания, лишаящего человека зрения. Сухость роговицы способствует развитию различных глазных болезней и инфекций, которые в конечном счете приводят к некрозу (омертвлению) роговицы.

В сетчатке глаза имеются светочувствительные вещества, обеспечивающие зрительные функции, – зрительный пурпур (или родопсин) и иодопсин. В состав зрительного пурпура входит как раз витамин А, благодаря чему и обеспечивается адаптация глаза к темноте. Но если витамина А недостаточно в организме, то адаптации глаз к темноте не происходит. Отсюда и возникает болезнь, получившая название «куриная слепота». Сетчатка глаза – это то место, где больше всего накапливается витамина А, поэтому недостаток в рационе продуктов, богатых витамином А, очень быстро сказывается на зрении человека.

Хорошее состояние кожи обеспечивает 25 % нашего здоровья.

Каждая мать должна знать об этом и заботиться о том, чтобы ее ребенок получал фруктовые и овощные соки, богатые каротином, а также фрукты и овощи наряду с кисломолочными продуктами (односуточного закисления). На столе всегда должно быть побольше соков и салатов из моркови, капусты, зеленых овощей, желтых фруктов (апельсины, абрикосы) и хотя бы один раз в неделю – печень рыб.

Витамин А необходим для роста и нормального развития всех клеток и тканей организма ребенка. Не следует забывать, что и атрофия слезных желез и роговицы, изменения слизистых оболочек и бронхиальные расстройства у младенцев, нарушение функций мозга и щитовидной железы и даже боль в костях – все это не что иное, как признаки одного и того же – отсутствия витамина А.

Развитие костной ткани также всецело зависит от количества этого витамина в организме. Когда его недостает, нарушаются костные структуры (зубы, позвоночник). Это часто приводит к ущемлению нервных окончаний в позвоночнике и к последующему заболеванию внутренних органов. А затем начинается ряд нелепостей: человек обращается за помощью к врачу, врач лечит больной орган лекарствами, от которых загрязняется кровь, заболевают печень, почки, сосуды, кожа и т. д.

## **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.