



Нина БАШКИРЦЕВА
СИНИЙ ЙОД —
и недуг уйдет



«КРЫЛОВ»

- Ангина • Тонзиллит • Колиты • Гастрит • Ожоги
- Дизентерия • Язва желудка • Язва трофическая
- Сердечная недостаточность • Инфаркт миокарда
- Гипертония • Тромбофлебит • Базедова болезнь
- Головная боль • Конъюнктивит • Сахарный диабет
- Мастит • Молочница

Нина Анатольевна Башкирцева

Синий йод – и недуг уйдет

Серия «Природный лекарь»

*Текст предоставлен издательством «Крылов»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177994
Синий йод – и недуг уйдет: Крылов; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9717-0696-0*

Аннотация

Обычная йодная настойка хорошо знакома каждому из нас как эффективное антисептическое средство для обработки ран. А вот что представляет собой так называемый синий йод? Это нетоксическое средство широкого спектра действия, открытое в начале XIX века, можно использовать для лечения многих заболеваний, принимая внутрь. Синим йодом лечат дизентерию и стоматит, язву желудка, колиты и энтероколиты, конъюнктивиты, тонзиллит, различного рода отравления и ожоги. С помощью синего йода улучшается эластичность кровеносных сосудов, что позволяет рекомендовать его для лечения и профилактики инсульта. Известный фитотерапевт Нина Башкирцева подробно рассказывает об истории использования синего йода, о его составе и свойствах, а об эффективности приведенных в книге рецептов, красноречиво свидетельствуют истории исцеления, основанные на письмах читателей.

Содержание

Глава 1	4
Где содержится йод	6
История лечения йодом	7
Что значит йод для человека	9
Щитовидная железа и ее роль в организме	12
К чему ведет йодный дефицит	15
Препараты йода	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Нина Башкирцева

Синий йод – и недуг уйдет

Глава 1

Йод и его роль в организме

История йода полна загадок и противоречий. Не только химики, медики и геологи, но даже философы имеют разные точки зрения на сущность этого элемента и его роль на Земле. Действительно, йод сильно отличается от других химических элементов. Во-первых, он происходит откуда-то из глубин Мирового океана. Во-вторых, несмотря на то что это очень редкий элемент, он присутствует всюду: в воде, в почвах, в минералах, растениях, животных и людях. В-третьих, йод – это не только жизненно важный для человека микроэлемент, но и сильнейший антисептик, то есть лечебный препарат. Его роль в развитии жизни на Земле настолько загадочна и велика, что существует предположение, будто бы он послан на Землю свыше, из космоса.

Окутано мистикой и само открытие йода – пятьдесят третьего по счету химического элемента. Это произошло незадолго до войны с Наполеоном, в 1811 году. Именно Франция готовилась к большим сражениям и запасалась порохом.

Для его производства использовалась селитра, которую добывали даже из морских водорослей. В них и был обнаружен новый химический элемент. Французский химик Куртуа не только производил селитру, но и наблюдал за необычными реакциями, соединяя различные реактивы. В лаборатории всегда находилась его любимая кошка, следившая за работой ученого. Ей даже позволялось сидеть на плече хозяина. Однажды, наблюдая с плеча ученого за его работой, она внезапно прыгнула на стол и разбила две колбы с реактивами. В то же мгновение над столом поднялись клубы фиолетового дыма. Это и были пары йода. А в колбах находились: в одной – серная кислота, а в другой – зола водорослей в этиловом спирте. Когда колбы упали и разбились, их содержимое перемешалось и произошла химическая реакция с выделением нового элемента.

Была ли на самом деле кошка – неизвестно, но открытие йода произошло именно так, то есть совершенно случайно. Куртуа назвал новый элемент «иоэйдес», что по-гречески означает «фиалковый». Оказалось, что это вещество похоже на хлор. Другой ученый, Дэви, открывший до этого хлор, предложил именовать элемент, открытый Куртуа, йодином (*iodine*, по аналогии с *chlorine* – хлором). Это название и по сей день принято в Англии и США. А в мире оно трансформировалось в привычное нам – йод.

Где содержится йод

Основной источник йода – Мировой океан, в 1 л воды содержится около 50 мкг этого элемента. С каплями морской воды йод попадает в атмосферу и переносится по земле в виде дождевых осадков. Чем ближе к океану, тем больше йода в почвах, а значит, в растениях, плодах, животных. А там, где суши защищают высокие горы, йода мало. Часть йода уходит под землю, образуя йодобромные воды, которые обнаруживают в районах нефтяных месторождений. В одном литре этих вод содержится от 20 до 100 мг йода. В нашей стране из буровых вод и получают сырье для медицинской промышленности. А за рубежом йод добывают из морских водорослей и чилийской селитры. Селитра – это многовековые залежи помета морских птиц, в котором йод находится благодаря тому, что птицы питались морской рыбой, а рыба, в свою очередь, – водорослями, богатыми йодом. Вот таким сложным путем приходит к людям йод. Морские водоросли накапливают примерно 1 % йода. Это всем известная ламинария, а также фукус и филлофора. Но еще больше йода содержат другие морские растения – губки: до 8,5 %.

История лечения йодом

Растения, содержащие йод, начали употреблять в лечебных целях еще две тысячи лет назад в Азии. Об этом свидетельствует «Китайский кодекс» императора Канси, который предписал жителям северо-восточной провинции Китая Мукден съедать по 5 тинь (2 кг) морской капусты в год. Несмотря на бедность почв этим элементом, население не страдало от недостатка йода только благодаря морской капусте. А в Древней Греции морские водоросли и губки употребляли в пищу с целью излечения от эндемического зоба. Хорошим противозобным средством считалась жженная губка.

Сразу же после открытия йода и его лекарственных свойств он стал едва ли не самым популярным медицинским препаратом. Тогда не было изобилия лекарств, и эра антибиотиков еще не наступила. Поэтому йод использовали повсеместно от любых болезней. Да и сегодня популярность этого средства остается на высоте, вот только используется йод чаще всего только как антисептик. Кстати, его антисептические, то есть обеззараживающие, свойства были обнаружены сразу после открытия этого элемента. Однако самые простые лекарственные формы йода – водные и спиртовые растворы – очень долго не находили применения в хирургии. Антисептические свойства йода в хирургии первым исполь-

зовал французский врач Буане. В 1865–1866 годах великий русский хирург Н. И. Пирогов применял йодную настойку при лечении ран.

Сегодня йод активно используется и в официальной, и в народной медицине. Ученые считают, что йод обеспечивает наше умственное развитие, именно от него зависит величина IQ. А целители уверены, что этому элементу мы обязаны своим жизненным счастьем, поскольку он дает не только здоровье, но и любовь, а значит, красоту, радость и успех. Действительно, поскольку гормоны щитовидной железы на 65 % состоят из йода, а от этих гормонов зависят все гормоны сексуальной активности, то это вполне объяснимо.

Что значит йод для человека

В организме человека содержится 25 мг йода. Это довольно маленькое количество, но значение этого элемента очень велико. Дело в том, что большая часть йода находится в щитовидной железе, которая выполняет ведущую роль в организме, регулируя обмен веществ. Поэтому дефицит йода ведет к серьезным сбоям всех его систем. В результате страдает умственное и физическое развитие человека, возникает так называемый эндемический зоб.

Суточная потребность человека в йоде составляет примерно 3 мкг на 1 кг массы. Во время беременности, при усиленном росте и переохлаждении тела эта потребность увеличивается.

Большие дозы йода, 2–3 г, смертельно опасны для человека. Но это касается только чистого элемента йода. А неорганические соли йода – йодиды – вполне безвредны. Даже если после приема большого количества йодидов концентрация йода в крови повысится в 1000 раз, то уже спустя 24 часа она придет в норму. Выводится йод из организма почками и слюнными железами.

Интересно!

Содержание йода в крови человека в течение года постоянно меняется, причем эти изменения происходят волнообразно и зависят от сезона. С сентября по январь

концентрация йода в крови снижается, а с февраля начинается ее повышение, достигая своего максимума в мае – июне. Причина таких колебаний неизвестна.

Функции, которые выполняет йод в организме

1. Противомикробная. При наличии в организме человека достаточного количества йода он, сосредотачиваясь в основном в щитовидной железе, за каждый цикл кровообращения – 17 минут – убивает нестойких микробов, тем или иным способом попавших в кровь. Стойкие микробы ослабляются при прохождении крови через щитовидную железу и через несколько циклов кровообращения погибают. При низком содержании йода железа² лишается необходимого ей для нормального функционирования элемента. Существует прямая зависимость между запасом энергии у человека и уровнем потребления им в том или ином виде йода.

2. Седативная. Вторая функция йода – оказывать седативное (успокаивающее) действие на человека. Принимая по одной чайной ложке синего йода в день, можно избавиться от хронического стресса и раздражительности.

3. Положительное влияние на мозг. Третья функция йода в организме человека – повышение умственных способностей. Под воздействием йода в организме происходят окислительные процессы, положительно влияющие на мозговую деятельность.

4. Увеличивает эластичность кровеносных сосудов.

Щитовидная железа и ее роль в организме

Щитовидная железа относится к органам эндокринной системы. Она представляет собой два овальных тела весом по 13–15 г каждое, расположенных по обе стороны нижней части гортани и трахеи. Степень накопления йода в железе свидетельствует о состоянии этого органа. Если накопление идет медленно, то железа малоактивна (гипотиреоз), если слишком быстро – гиперактивна (гипертиреоз). И то и другое – признаки патологии.

Под воздействием йода щитовидная железа вырабатывает гормоны, регулирующие все важные функции организма: процессы обмена жиров, белков и углеводов, функцию сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психическую и половую деятельность. Важнейшим гормоном, выработку которого стимулирует йод, является тироксин. По мере необходимости он поступает в кровь, а с кровью разносится к органам и тканям. Там он выполняет важные функции: усиливает окислительные реакции, увеличивает потребление кислорода, регулирует обмен жира и воды и т. д. Поэтому активность железы напрямую отражается на синтезе гормонов и их влиянии на работу организма. Но интенсивность выработки этих гормонов регулируется другим гормоном гипофиза, который тоже вырабатывает щито-

видная железа. Эта связь взаимообратная, то есть чем выше уровень этого стимулирующего гормона гипофиза, тем слабее вырабатываются два других гормона, и наоборот, чем слабее работает железа, тем выше уровень гормона-регулятора. Нормальный уровень гормона-стимулятора в крови, означает, что щитовидная железа в норме. А повышение или понижение его количества – это уже патология.

Поэтому нормальная работа щитовидной железы отражается на работе всего организма, всех его функций и систем. Нарушения в работе щитовидной железы сказываются на течении беременности, приводят к анемии, невынашиванию плода, преждевременной отслойке плаценты, послеродовым кровотечениям. Гипо– и гипертиреоз, то есть пониженная и повышенная функция щитовидной железы, приводят к нарушению менструального цикла и бесплодию, нарушениям сердечно-сосудистой системы, рождению детей с пороками развития.

Если гипотиреоз развивается у детей, то это приводит к умственной отсталости и нарушению физического развития вплоть до остановки роста (ребенок может навсегда остаться карликом) и изменением пропорций частей тела, то есть к физическому уродству.

Гипофункция щитовидной железы у взрослых проявляется по-другому. У больного появляется отечность слизистых, связанная с задержкой воды в тканях, а медленный обмен веществ приводит к ожирению и быстрому старению кожи.

Больной выглядит намного старше своих лет, его преследует постоянная усталость и слабость.

Гипертиреоз проявляется развитием базедовой болезни, при которой резко ускоряется обмен веществ. В результате больной худеет, у него нарушается сердечная деятельность, появляется дрожание конечностей, страдает нервная система и даже возникает пучеглазие. При повышении основного обмена веществ с мочой выводится много азота и креатина. Гипертиреоз, вызванный постоянным недостатком йода, может привести к увеличению щитовидной железы и ее перерождению. Она выступает в области шеи в виде зоба, поэтому заболевание так и называется: эндемический зоб. Оно развивается у людей, живущих в районах, бедных йодом, и опасно тем, что может привести к глухоте и кретинизму. Для лечения эндемического зоба назначаются препараты йода.

К чему ведет йодный дефицит

Дефицитом йода страдают около 1,5 миллиарда человек в мире, а в России – примерно 70 % населения. В регионах с выраженным йодным дефицитом средний показатель умственного развития на 20 % ниже, чем в других местностях.

Каждому человеку необходимо следить за содержанием йода в организме, особенно женщинам и детям. Одно из самых грозных проявлений йододефицита – врожденные уродства плода, рождение мертвых детей, бесплодие, невынашивание беременности, отставание детей в росте и развитии, умственная отсталость, риск развития рака щитовидной железы.

Признаки йодной недостаточности

1. Сильная усталость и быстрая утомляемость.
2. Повышенная раздражительность, чувство разбитости по утрам.
3. Гипотериоз, то есть недостаточная функция щитовидной железы.
4. Эндометрический зоб.

Как определить дефицит йода в организме

Существует два теста для определения йодной недостаточности. Первый – наиболее простой, но менее показатель-

ный. Однако с его помощью вы узнаете, нуждается ли ваш организм в йоде вообще. Второй тест помогает выявить, насколько серьезен или нет йододефицит или же его нет вообще, то есть он наиболее точный.

Итак, первый простой тест состоит в следующем. Обмакнув ватную палочку в спиртовой раствор йода, нанесите йодную сетку на любой участок кожи, кроме области щитовидной железы. На следующий день внимательно рассмотрите это место. Если вы ничего не обнаружите, то ваш организм нуждается в йоде, если следы йода останутся – у вас нет йододефицита.

А вот более точный тест. Перед тем как ложиться спать, нанесите на кожу в области предплечья три линии йодного раствора: тонкую, чуть толще и самую толстую. Если утром исчезла первая линия – с йодом у вас все в порядке. Если исчезли первые две – обратите внимание на состояние здоровья. А если не осталось ни одной линии – у вас явный недостаток йода.

Признаки передозировки йода

Как недостаток, так и избыток йода в организме оказывается вреден для него, хотя встречается очень редко. Это состояние характеризуется увеличением количества слизи в носу, появлением признаков простуды, крапивницы и других аллергических реакций.

Продукты, содержащие йод

Больше всего йода содержится в морских водорослях: в 100 г сухой ламинарии – 26—180 мг йода, в 100 г сухой морской капусты – 200–220 мг, в 100 г морской рыбы и морепродуктов – от 300 до 3000 мг.

Также источником йода для человека являются мясо, молоко, яйца, овощи.

В этом списке лидируют молочные продукты. На 100 г продукта содержание йода следующее: молоко коровье – 16 мг, кефир – 14 мг, сливки – 9 мг, сметана – 8 мг. Овощи и фрукты чуть отстают, наиболее богатые йодом: фасоль – 12 мг, чеснок – 9 мг, соя – 8 мг, виноград – 8 мг, салат зеленый – 8 мг, редис – 8 мг, свекла – 7 мг, помидоры – 6 мг, картофель – 5 мг, морковь – 5 мг, горошек зеленый – 5 мг; яблоки, апельсины, вишня, баклажаны – по 2 мг; груши, абрикосы, крыжовник, смородина черная – по 1 мг. Среди круп по содержанию йода первое место занимает пшеница – 4,5 мг, за ней идет гречневая – 3,3 мг, затем пшеничная – 1,5 мг и рисовая – 1,3 мг.

Как восполнить дефицит йода в организме

Основные источники йода – вода и пища, а также соль.

Поскольку содержание йода в овощах и крупах зависит от почвы, на которой они выращены, то оно может быть намного ниже приведенных стандартных значений, а значит, ориентироваться на них можно лишь условно. Другое дело плоды, выращенные на собственном участке. Хотя почвы Северо-Запада России и Московской области и бедны йодом, огородники могут использовать йодосодержащие удобрения, которые повысят содержание полезного элемента в овощах и фруктах.

Еще один способ восполнить йодный дефицит – использовать йодированную соль, которая содержит 10–25 г йодистого калия на 1 тонну соли. Но йодированная соль сохраняет свои свойства только в течение 3–4 месяцев. К тому же йод почти полностью улетучивается из нее при кипячении. Хранить йодированную соль нужно в сухом месте и в закрытой посуде.

Существуют также различные биологически активные добавки, содержащие йод. К ним относятся «Йод-актив», «Йодомарин», «Цыгапан», «Кламин» и другие.

Для восполнения запасов йода необходимо как можно чаще употреблять морепродукты – креветки, устриц, крабы, морскую рыбу, морскую капусту, морские водоросли. Обязательно включайте в рацион богатые йодом овощи: редьку, спаржу, морковь, помидоры, шпинат, картофель, ревень, горох, клубнику, капусту, бананы, грибы, яичный желток, лук. Летом и осенью обогащайте свой стол ягодами, особен-

но черной смородиной и черным виноградом, черноплодной рябиной и свежими томатами.

Полезный совет

Чтобы быстро получить дневную норму йода, возьмите 5 яблочных зерен, хорошо пожуйте их, а затем проглотите.

Препараты йода

Йод является уникальным лекарственным веществом, из которого изготавливают биологически активные препараты, имеющие разностороннее положительное действие на организм.

Различают четыре группы препаратов йода.

1. Раствор люголя. Содержит элементарный йод в виде 3– или 5 %-ного спиртового раствора.
2. Йодид калия и йодид натрия. Это неорганические соединения, содержащие от 25 до 250 мкг йода.
3. Йодиол и йодоформ. Органические вещества, содержащие элементарный йод.
4. Йодсодержащие органические вещества, в молекуле которых йод прочно связан (рентгенконтрастные вещества).

Органические соединения йода используются в рентгенодиагностике. При введении внутрь организма такого раствора йодида получают очень четкие рентгеновские снимки отдельных участков тканей и органов.

Лечебные свойства йода и препаратов йода

- Обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами.
- Оказывают противовоспалительное и отвлекающее действие при наружном применении для обеззараживания ран

и подготовки операционного поля.

- При приеме внутрь препараты йода оказывают влияние на обмен веществ, усиливают функцию щитовидной железы.
- Малые дозы йода (микройод) тормозят функцию щитовидной железы, действуя на образование тиреотропного гормона передних долей гипофиза.
- Снижают содержание холестерина в крови, влияя на белковый и жировой (липидный) обмен, поэтому применяются для лечения атеросклероза.
- Применение йодных препаратов снижает уровень холестерина в крови и уменьшает свертываемость крови.
- Повышают фибринолитическую активность крови.
- Для диагностических целей используют рентгеноконтрастные вещества, содержащие йод.
- Препараты йода вызывают рефлекторное повышение выделения слизи железами дыхательных путей, поэтому применяются в качестве отхаркивающих и муколитических, то есть разжижающих мокроту, средств.

Благодаря этим свойствам препараты йода широко используются в медицинской практике. Их применяют наружно и внутрь. Наружно используют как обеззараживающие, раздражающие и отвлекающие средства при воспалительных и других заболеваниях кожи и слизистых оболочек, внутрь – при атеросклерозе, хронических воспалительных процессах в дыхательных путях, при третичном сифилисе, для профилактики и лечения эндемического зоба, при хроническом

отравлении ртутью и свинцом. Описаны случаи применения высоких доз йода для лечения полиомиелита, вирусных заболеваний и некоторых болезней центральной нервной системы.

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.