

Геннадий КИБАРДИН

ЙОД ЛЕЧИТ



Москва
2018

УДК 615.89
ББК 53.59
К38

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Marco's studio, Anna Tyukhmeneva, trgrowth / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кибардин, Геннадий Михайлович.

К38 Йод лечит: ожоги и раны, атеросклероз, варикоз, ОРВИ и ОРЗ / Г.М. Кибардин. — Москва : Эксмо, 2018. — 160 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-163204-5

Йод применяется в народной медицине уже давно и успешно. Ну кто не знает, что такое йод, и ни разу его не использовал? Все помнят йодные «сеточки» и разбитые коленки! Но мало кто знает, что необходимо следить и за уровнем йода, что его передозировка или нехватка могут привести к неполадкам в организме.

В этой книге вы найдете 8 проверенных временем способов определения дефицита йода в вашем организме, познакомитесь со списком доступных и наиболее богатых йодом продуктов, которые необходимо включить в еженедельный рацион; с помощью четких указаний ведущего натуролога нормализуете работу щитовидной железы и избавитесь от хронической простуды, бронхита, ОРЗ и ОРВИ.

Лечение йодом — залог хорошего самочувствия и здоровья организма.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-04-163204-5

© Кибардин Г.М., текст, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	----------

Глава 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЙОДЕ	14
---	-----------

Природные источники йода	14
Функции йода в организме человека	16
Йод и щитовидная железа	17
Нормализация работы щитовидной железы	22
Нормы потребления йода	26
Признаки йодной недостаточности	27
Причины недостатка йода	33
Негативные последствия от недостатка йода ...	35
Народные методы определения дефицита йода	40
Методы официальной медицины	44
Избыток йода в организме	46



Продукты, содержащие йод	50
Йодированная соль	58
Йод можно отстирать и отмыть	59
Глава 2. ПРЕПАРАТЫ ЙОДА	62
Органический и неорганический йод	63
Лечебные свойства препаратов йода	65
Раствор Люголя	67
Калия йодид	75
Йодид натрия	81
Йодиол	83
Особенности лечения йодиолом	88
Йод-Актив	96
Рентгеноконтрастные йодированные вещества	100
Глава 3. ТЕРАПИЯ ЙОДОМ	106
Важное предупреждение	108
Целебные свойства йодной сетки	109



Рекомендации по нанесению йодной сетки	112
Применение йодной сетки на практике	113
Глава 4. СИНИЙ ЙОД (АМИЛОЙОДИН)	116
Лечебные свойства синего йода	119
Показания к применению синего йода	121
Противопоказания	123
Приготовление синего йода	124
Профилактика и лечение синим йодом	127
Глава 5. АНИМАЛОТЕРАПИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ЛЕКАРСТВАМ	133
Исцеляющее воздействие животных	137
Поглаживание кошки	141
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	145
ОБ АВТОРЕ	147



ВВЕДЕНИЕ



Из далекого детства с йодом у многих людей связаны малоприятные воспоминания про ссадины на руках и ногах, про сбитые от неудачного падения колени, которые родители смазывали обжигающей жидкостью с этим кратким названием. А еще вспоминаем, как в детстве болели ангиной, и доктор мазал горло противным сладковатым раствором Люголя.

Все это в далеком прошлом. Вы стали взрослыми самостоятельными людьми, сами решаете, что и как надо делать, если появились проблемы со здоровьем. Сегодня углубим наши знания в вопросах здоровья. В отпуске на берегу теплого южного моря мы невольно замечаем, что воздух тут особенный, с привкусом йода. За несколько дней он возвращает жизненные силы и ощущение бодрости, которые мы растрчиваем в промышленных городах и поселках, где живем и трудимся. По возвращении домой с побережья хочется и дальше использовать целебные свойства йода для нормализации здоровья.

У вас все еще сохранилось такое желание? Отлично, тогда начнем двигаться в этом направлении. Хотя следует признать, что большинство россиян имеют



весьма слабые знания о многочисленных полезных свойствах йода для организма человека. Постараемся восполнить этот пробел в знаниях.

Что представляет собой йод? Это минерал, который не синтезируется нашим телом, однако необходим для нормального функционирования всего организма.

Название «йод» происходит
от греческого слова,
означающего «фиалковый» или «фиолетовый».

В твердом виде это блестящий темно-серый неметалл (относится к группе галогенов). Обладает повышенной летучестью и уже при обычной комнатной температуре испаряется, образуя резко пахнущий фиолетовый пар.

Йод плохо растворяется в воде, зато хорошо — во многих органических растворителях: сероуглероде, бензоле, спирте, керосине, эфире, хлороформе, а также в водных растворах калия и натрия, причем в них концентрация йода бывает гораздо выше, чем та, которую можно получить прямым растворением в воде.

Открыл йод французский химик Бернар Куртуа в 1811 году в золе морских водорослей, а с 1815 года французский физик и химик Жозеф Гей-Люссак предложил считать его химическим элементом.

Йод в природе содержится практически везде, но в чрезвычайно малых количествах. Больше всего его в морской воде: 20–30 мг на тонну воды, а в морских водорослях — 2,5 г на тонну высушенной ламинарии (морской капусты).

В морской воде он находится в виде иодида — ионы окисляются под воздействием солнечного света и превращаются в элементарный йод. Морская вода, испаряясь, поднимает в атмосферу летучие соединения, растворенные в каплях морской воды. Большие массы в облаках переносятся ветрами на континенты. Таким образом, ежегодно около 400 тыс. тонн йода улетучивается с поверхности морей и океанов. Эти испарения являются одним из основных источников годового прироста йода в атмосфере, а затем и на поверхности Земли.

Как и у большинства жизненно важных элементов, в природе совершается круговорот йода. Из атмосферы с дождевой водой он возвращается в почву, где его концентрация колеблется в пределах 1,8–8,5 мкг/л. Далее йод легко поглощается органическими веществами почв и морских илов. Больше всего йода накапливается в иловых водах. При уплотнении этих веществ и образовании осадочных горных пород происходит переход части соединений в подземные грунтовые воды. Йод также попадает в разнообразные живые организмы, которые его концентрируют, а отмирая, возвращают в почву, откуда он снова вымывается, попадает в океан, испаряется — и так по кругу.

Кстати, врачи отмечают, что содержание йода в организме человека колеблется и зависит от времени года: с сентября по январь снижается, с февраля

начинается новый подъем, а в мае — июне концентрация достигает наивысшего уровня. Эти колебания имеют сравнительно небольшую амплитуду, а их причины до сих не имеют научного объяснения.

Организм с удивительным постоянством
стремится сохранить
определенную концентрацию йода.
В циркулирующей крови человека
она составляет 10^{-5} – $10^{-6}\%$,
это так называемое «йодное зеркало».

До недавнего времени ученые медики считали, что основной орган, который нуждается в йоде, — щитовидная железа. Именно она использует данный элемент для регуляции метаболизма, а также процесса формирования мозга и костей. Однако дальнейшие исследования показали, что в небольших количествах он содержится практически во всех тканях тела, в каждой из 100 трлн клеток организма.

Достойная жизнь невозможна без постоянного нахождения в теле определенного количества йода, который способствует укреплению здоровья на всех уровнях жизнедеятельности. Например, женские грудные железы являются обширным местом хранения запасов йода, которые необходимы для обеспечения их функционирования и нормальной архитектуры. Другими железами, органами и системами с высоким поглощением йода являются





яичники, шейка матки, кровь, лимфа, кости, слизистая оболочка желудка, слюнные железы, надпочечники, предстательная железа, толстая кишка, тимус, легкие, мочевой пузырь, почки и кожа. Во всех гормональных рецепторах содержится и используется йод, а его дефицит в любой из этих тканей ведет к ее дисфункции.

Почти весь йод в щитовидной железе входит в состав различных производных тирозина — гормона щитовидной железы, и только незначительная часть, около 1%, находится в форме неорганического йода.

Йод является мощным водорастворимым антиоксидантом, поэтому наличие в организме необходимого количества йода способствует профилактике и лечению хронических заболеваний. Благодаря антиоксидантным свойствам этот элемент принимает участие в детоксикации, улучшает состояние печени.

Йод обладает антибактериальными, противораковыми, противопаразитными, противогрибковыми и противовирусными свойствами. Бактерицидное действие йода заключается в том, что его свободные молекулы непосредственно взаимодействуют с белком микробной, грибковой или вирусной клеток и подавляют их.

Йод оказывает также успокаивающее (седативное) воздействие на нервную систему. Его соединения выполняют важную роль при обмене веществ. Йод способен очень быстро проникать в организм. Например, нанесенный на кожу ноги раствор уже через несколько секунд можно обнаружить в крови.