

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

ЛЕЧЕНИЕ ЙОДОМ, АКТИВИРОВАННЫМ УГЛЕМ И СОДОЙ

В Л Е Ч Е Н И И И О Ч И Щ Е Н И И
О Р Г А Н И З М А

Составитель Николаева Ю. Н.



РИПОД
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

Л33

Составитель Ю. Н. Николаева

Л33 **Лечение йодом, активированным углем и содой в лечении и очищении организма / [сост. Ю. Н. Николаева]. – М. : РИПОЛ классик, 2011. – 192 с. – (Природный защитник).**

ISBN 978-5-386-03465-8

Современный ритм жизни зачастую не дает расслабиться ни на минуту. В результате многие люди забывают о том, как важно заботиться о своем здоровье.

В книге подробно описаны случаи применения йода, активированного угля и пищевой соды против различных заболеваний и производимый ими эффект. Здесь рассказывается не только о непосредственном лечении болезней, но и о способах очищения организма человека этими подручными средствами.

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

*При составлении данного издания использовались материалы ООО «Абсолют-Юни»,
ООО «Софит-Принт».*

ISBN 978-5-386-03465-8

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2011

ВВЕДЕНИЕ

Современный ритм жизни зачастую не дает расслабиться ни на минуту. В результате многие люди забывают о том, как важно заботиться о своем здоровье. К наиболее частым «побочным эффектам» современной цивилизации относятся эмоциональное перенапряжение и недостаток физической активности. В то же время синдром хронической усталости, которым страдает 80 % людей на планете, влечет за собой серьезные заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. Поэтому, если вы хотите быть здоровым и превосходно себя чувствовать, запомните важное правило: лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. Ну а на случай болезни неплохо бы иметь дома недорогие подручные средства: йод, активированный уголь, пищевую соду.

Спиртовой раствор йода используется для обработки царапин и ран. Йод для внутреннего употребления, из которого на 65% состоят гормоны щитовидной железы, изготавливается химическим путем и попадает в организм человека с препаратами, содержащими его.

Принимая в расчет большее расположение людей к нетрадиционным методам лечения, их обращение к народной медицине, следует обратить внимание на те растительные продукты, в которых отмечается наибольшее содержание столь необходимого во многих случаях йода. Согласитесь, приятнее лечиться, скажем, черноплодной рябиной и женьшенем, нежели таблетками. Именно в этих двух растениях йода содер-

жится очень много. А в ягодах черноплодной рябины, помимо йода, присутствуют еще аскорбиновая кислота, сахара, органические кислоты, каротин, флавоноиды и антоцианы. Это прекрасное поливитаминное средство для лечения тиреотоксикоза и гипертонической болезни.

Активированный уголь фактически незаменим при многих болезнях и при оказании первой медицинской помощи в случаях отравления. Этот препарат доступен и дешев. Он безвреден и почти не имеет побочных эффектов, его использование разрешается без предварительной консультации врача.

Пищевая сода — это недорогое средство, которое также имеется в каждом доме. Возможно, вы удивитесь, но сода не только превосходно удаляет загрязнения с посуды, но и является эффективным и безопасным лекарством.

В книге подробно описаны случаи применения йода, активированного угля и пищевой соды и производимый ими эффект. Здесь рассказывается не только о непосредственном лечении различных заболеваний, но и о способах очищения организма человека этими подручными средствами.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЙОДЕ

Многих, наверное, удивляют заявления медиков о том, что мы часто недополучаем йод в естественных условиях. Они утверждают, что за последнее время большинство людей все чаще страдают от нехватки йода. А если брать в расчет статистику, то выходит, что каждый шестой житель Земли страдает от йодного дефицита. А все потому, что в рационе нашего питания недостает полноценных белков, а также витаминов А и С. В результате происходит развитие эндемического зоба — болезни, при которой в организме нарушаются все обменные процессы. Признаки заболевания начинают проявляться практически сразу. Больной резко набирает вес или же теряет его, у него происходит ухудшение памяти, ослабевает иммунитет, постоянно болит голова. Человек становится нервным, раздражительным, быстрее, чем раньше, утомляется. В дневные часы сонлив, в вечерние не может уснуть. У него часты депрессии.

Говоря о йододефиците у населения, врачи не имеют в виду только лишь недостаточное потребление йодосодержащих продуктов питания. Под естественным способом получения йода они подразумевают также воздух и воду, в которых он тоже содержится. Из воды и воз-

духа мы потребляем до 10% органического йода, остальные 90% обеспечиваются продуктами питания. Самыми богатыми этим микроэлементом растительными продуктами считают хурму, финики, черноплодную рябину, смородину, чернослив, яблоки, вишню, огурцы, картофель, свеклу, морковь, капусту, баклажаны, чеснок, редьку, салат, помидоры, лук. Много йода содержится и в мясе, твороге, яичном желтке.

Выходит, что йод нашему организму жизненно необходим. Ведь он обеспечивает производство гормонов щитовидной железы, укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови и помогает нормальной работе нервной системы. И несмотря на все это, учеными было подсчитано, что самого йода за всю свою жизнь человек съедает не более одной чайной ложки, а в день его потребность равняется 150 мкг. Именно столько требуется нашему организму для нормального функционирования. А потому нет смысла принимать сверхмеры всевозможные химические препараты, не только не помогая организму, но и мешая ему, а иногда даже нанося вред.

Дисбаланс йода в организме, а именно в щитовидной железе, ведет к нарушениям самых различных функций, а это, несомненно, чревато появлением множества неприятных недугов. И хотя компенсаторные возможности щитовидной железы очень велики, и она в слу-

чаях легкого дефицита йода сама адаптируется к таким условиям, продолжая функционировать как и раньше, но при серьезном дисбалансе йода эти способности оказываются недостаточными, и начинают возникать заболевания щитовидной железы.

Те, кто не желают с ними сталкиваться, стараются обезопасить себя, принимая всевозможные йодосодержащие препараты, восполняя ими недостачу йода. При этом не все помнят о том, что этот полезный йод может быть одновременно и опасным. Чтобы не навредить себе, нужно хоть немного разбираться во всех этих предлагаемых аптеками препаратах, знать, какова суточная норма йода для человека и каким, кроме медикаментозного, способом его еще можно получить. Обо всем этом как раз и пойдет речь дальше.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Щитовидная железа — это орган, напоминающий по своей форме бабочку. Он состоит из двух долей и перешейка. Последний располагается в нижних отделах передней поверхности шеи. Сами доли состоят из пузырьков, называемых фолликулами. Фолликулы, в свою очередь, выстланы однослойными клетками — тиреоцитами. Именно внутри фолликулов содержится коллоид, в котором находятся вырабатываемые тиреоцитами гормоны и ряд иных веществ. Между фолликулами располагается рыхлая соединительная ткань. В ней размещаются так называемые С-клетки, вырабатывающие гормон, регулирующий обмен кальция. Этот гормон носит название «кальцитонин».

Масса щитовидной железы в момент ее формирования у ребенка равняется 1 г, через 5–10 лет она увеличивается до 10 г, а к середине жизни достигает массы 20–30 г. Значение щитовидной железы велико, так как она является одним из самых кровоснабжаемых органов. В ней осуществляется синтез тиреоидных гормонов, продуктами которых являются содержащие йод гормоны тироксин Т4 и трийодтиронин Т5.

Гормоны щитовидной железы называют дирижерами жизни за их участие во всех важных жизненных функциях. Они управляют расходом белков, жиров и углеводов, регулируют деятельность нервной системы, половых,

молочных желез, деятельность мозга, а также рост и развитие самого организма.

Теперь давайте попробуем разобраться в том, что происходит с йодом, когда он попадает к нам в организм. Оказавшись в кишечнике, этот микроэлемент всасывается и током крови доставляется в щитовидную железу. В последней из него и ряда других веществ (аминокислот) синтезируются гормоны. Часть этих гормонов скапливается в своеобразных кладовых, называемых фолликулами. Другая часть идет в кровь, которая доставляет их к тем тканям и клеткам организма, которые в них нуждаются. Достигнув клеток и тканей, гормоны берутся за работу, осуществляя свои регулирующие функции. Когда гормонов начинает не хватать, еще одна их часть отправляется в кровь, и так до бесконечности. Какие же именно регулирующие функции берут на себя гормоны щитовидной железы? Оказывается, они контролируют энергетический обмен, обмен белков, жиров и углеводов, а также кальция во всех клетках организма, включая нервную систему. Чтобы избежать путаницы, ученые выделили для себя три направления действия гормонов щитовидной железы:

1. Метаболическое. Оно выражается в регуляции обменных процессов, а именно в увеличении синтеза белка, повышении распада жиров и углеводов.

2. Регуляторное. Гормоны этого направления отвечают за процесс усвоения кальция

костями и уровень содержания сахара в крови. При нарушениях в работе щитовидной железы регуляторное действие ослабевает, кости из-за нехватки кальция становятся более ломкими, что особенно опасно для детей и людей старшего поколения.

3. Адаптационное. То есть гормоны данного направления обеспечивают физиологическую адаптацию организма, помогают ему приспосабливаться к изменениям в окружающей среде. При плохой адаптации слабеет иммунитет, организм становится более подверженным всевозможным инфекционным заболеваниям, с которыми не всегда в состоянии самостоятельно бороться.

И это, конечно же, еще не все. Помимо наиболее ярко выраженных действий, гормоны также осуществляют контроль за образованием тепла, скоростью поглощения кислорода клетками, участвуют в поддержании иммунитета, нормального функционирования дыхательного центра, влияют на состояние и качество работы мышц (сердечной и скелетных), состояние жировой ткани, улучшают кроветворение, стимулируют моторику желудочно-кишечного тракта.

Если же говорить в общем, эти гормоны несут ответственность за нормальное функционирование многих органов и систем. Исходя из этого, становится ясно, что сбой в работе этой вроде бы маленькой железы может при-