

Алевтина Корзунова

Письма здоровья: синий йод



Annotation

Эта книга предназначена каждому из нас – тому, кто предпочитает не доверять медицине традиционной, и тому кто о медицине народной знает только понаслышке. Она призвана помочь нам справиться со многими «болезнями века» благодаря использованию удивительного средства – синего йода.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

**Письма здоровья: синий
йод**

Введение

Добрый день, уважаемые читатели. Сегодня мы еще раз поговорим о синем йоде. Однажды мы уже затрагивали эту тему, но она оказалось столь популярной и востребованной, что я решила вернуться к ней еще раз. Сегодня наш разговор будет построен с учетом уже имеющегося читательского опыта и откликов.

История синего йода началась с применения его основного компонента – обычного йода. Еще в древние времена были открыты полезные свойства йода. Это вещество народные целители, а также знахари широко использовали для лечения многих заболеваний. Йод помогал при таком количестве заболеваний и травм, что одно их перечисление заняло бы пару страниц. Широко использовался йод и в лечении домашних животных.

В далекие времена йод помогал воинам залечивать полученные в сражениях раны, так

как он обладает надежным дезинфицирующим и антисептическим свойством. Тогда основными лекарственными средствами являлись травы, мед и другие природные вещества, на их фоне йод выглядел прямо-таки волшебным лекарством. Настой и раствор йода использовали для примочек при ушибах, а также для лечения простудных заболеваний и других недугов.

Спустя века знания о целительной силе йода не затерялись среди множества новых изобретений и открытий в области медицины. Из поколения в поколение передавались старинные рецепты препаратов, микстур и настоек, в состав которых обязательно входил йод. Еще тогда женщины знали различные способы изготовления настоек, компрессов и ванночек с использованием эвкалипта. Эти рецепты хранились на протяжении многих лет, постепенно они дополнялись новыми, и в конечном счете нам сейчас известны различные способы изготовления всевозможных

профилактических средств, лечебных препаратов, на основе синего йода, позволяющих поддерживать красоту и здоровье. Именно о них и пойдет речь в этой книге.

Глава 1. Советуют читатели

«Однажды услышав про целебные свойства синего йода, я сразу поверила, что он поможет мне избавиться от головных болей. Я провела 6 курсов, и наступило значительное улучшение. Готовлю я синий йод таким образом. Наливаю в граненый стакан 30 г теплой воды, добавляю 1 ч. л. йода (5 % раствор, купленный в аптеке), 1 ч. л. крахмала, все перемешиваю (йод при этом сразу же окрашивается в синий цвет) и завариваю кипящей водой, наливая ее до краев стакана. Если раствор не приобрел консистенцию киселя, то его ставлю на заранее приготовленную водяную баню (или на 10–15 секунд в микроволновую печь) и чуть-чуть подогреваю, но не кипячу. Храню готовый йод в холодильнике. Принимаю один раз в день через 20–40 минут после еды. Максимальная доза для взрослых – 8 ч. л., а для детей – до 4 ч. л. Смесь

разбавляю молоком (примерно полстакана) и выпиваю. Так 5 дней подряд, затем 5 дней перерыв. Таких курсов минимум три. Можно принимать в течение месяца через день».

Светлана Владимировна Третьякова
г. Пермь

«Я не очень давно познакомилась с народной медициной, но уже многие советы применила на практике. В одном из журналов рецепты по лечению синим йодом, показались нам очень интересными – мы обязательно применим их. Основа лекарства была очень простая. В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 ч. л. с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (1 ч. л.) и 0,4 г лимонной кислоты (несколько кристалликов). В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, т. е. заварить его. И только лишь после охлаждения полученной смеси влить 1 ч. л. 5 %-ного раствора йода. Раствор приобретает интенсивно-синий цвет. Синий йод может

храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств. Его можно принимать для профилактики йодной недостаточности 2 раза в неделю по 1 ч. л. 1 раз в день. При весе свыше 65 кг дозу можно увеличить до 2 ч. л. Профилактический курс не более месяца, желательно осенью или весной. При эпидемии гриппа принимать синий йод 3 раза в неделю». Ирина Валерьевна Тугузова г. Москва

«Впервые я узнал о синем йоде в 1965 году. С тех пор все мои родные и знакомые им пользуются. Это воистину чудодейственное средство излечивает не только дизентерию, но и базедову болезнь, отложения солей, ревматические боли сердца. Синий йод резко повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, воспалительных процессах.

В 1987 году у моей тещи после смерти ее матери случился удар и отнялись ноги. Не задумываясь, я дал ей выпить 8 ч. л. синего йода.

И произошло чудо – через минуту теща поднялась с постели. Механизм действия синего йода в данном случае был мне неясен. Было известно, что йод сосредоточивается у человека в области щитовидной железы. При определенной концентрации йода количество микроорганизмов в крови, проходящей через щитовидную железу за каждый цикл, сокращается втрое. При этом погибают и вирусы. Так можно объяснить эффективность синего йода при лечении, например, дизентерии, повышение устойчивости организма к ряду инфекционных болезней. Но почему он помог теще встать на ноги, причем практически мгновенно?

Не мог я найти объяснения и другому случаю. После перенесенного инсульта мой отец лежал, не вставая. Речь его была затруднена. Мать, сама регулярно принимавшая синий йод, начала давать его и отцу. И вскоре он смог вставать с кровати, самостоятельно ходить в туалет, речь его заметно улучшилась, стала более

четкой и понятной».

Иван Сергеевич Козлов

Самарская обл.

«У меня всегда была проблема с глазами. Устают, краснеют, к концу рабочего дня всегда как фонари. Стыдно на люди показаться — думают, что у меня горе какое-то, — глаза заплаканы, а то и того хуже, что я постоянно под хмельком. Врачи утверждают, что все это на нервной почве. Периодически лечусь в гомеопатической клинике, но от конъюнктивитов это не спасает. А недавно конъюнктивит опять начался. И денег на дорогие средства не было, опять же я на даче была. Решила лечиться своими средствами, приготовила крахмальный йод по известному рецепту. Взяла 1 ч. л. этого средства и развела в 10 ст. л. теплой дистиллированной воды. Первый раз закапала 2–3 капельки в каждый глаз, на нижнее веко. Вроде реакции никакой не было. Вечером повторила процедуру. Утром свободно открыла глаза — гноя было не так

много, и склера была не такая воспаленная. Прodelьвала эти манипуляции целую неделю – конъюнктивит прошел совсем». Татьяна Анатольевна Авилова г. Тамбов

«В этом году я поменяла работу и столкнулась с очень неприятной вещью – хронической усталостью. Работа у меня очень сложная и нервная, в результате каждый день я буквально приползала домой и сил хватало только на то, чтобы кое-как поужинать и лечь спать. Думала, что не справлюсь. Хорошо, что знакомая, которая работает в нашей поликлинике, вовремя заметила, что со мной творится и посоветовала хорошее средство, она рассказала мне, что в такие моменты, как у меня, организму не хватает многих веществ, таких как витамины и микроэлементы. И я начала пить поливитамины и микстуру синего йода. Подействовало лечение практически моментально, через несколько дней мне стало гораздо легче, а еще через неделю я перестала себя узнавать. Так легко и свободно я себя не

чувствовала еще ни разу в жизни. Сил хватает и на работу, и на домашние дела, и даже на дачу. Теперь я всем хочу посоветовать: попробуйте принимать синий йод, не пожалеете. Вы сейчас просто не представляете, насколько вас подавляет современная городская жизнь, и сколько сил еще скрыто в вашем организме. Рецепт лечения очень простой: в первый день принимают 1–2 ч. л. синего йода 1 раз в день, запивая его молоком или киселем, через 30 минут после еды.

Если все хорошо и ваш организм нормально воспринимает лекарство, то на другой день увеличьте дозу до 4 ч. л., продолжая запивать молоком. Если у вас появилась аллергия, то на время прекратите принимать йод и выпейте натоцак две таблетки активированного угля».

Наталия Ивановна Титоренко г. Тольятти

«У меня каждую весну, как только начнут массово цвести всякие растения, начинается конъюнктивит и продолжается до июля месяца. Я обращалась к главному врачу, но назначенное

лечение помогало слабо, пришлось думать, чем еще можно полечить глаза, потому как даже просто выходить на улицу было тяжело, а ведь у меня еще и дача. Услышала я от знакомой про синий йод, а потом и в газете про него же прочитала. Ну и решила, что если не внутрь его принимать (мало ли что), а просто попробовать глаза промывать, может, и будет какой смысл. Ведь он же против воспаления хорошо помогает, все мы с детства это знаем, все йодом пользовались. Ну а в смеси с крахмалом он, говорят, меньше вреда может причинить организму. Правда, готовить его сама я не стала, решила купить в аптеке раствор йодинола, он помогает также хорошо, а хранится долго и возни с приготовлением никакой. Йодинол я разводила кипяченой водой вдвое и два раза в день промывала глаза, т. е. брала ванночку для глаз (специальную), наливала в нее раствор и прямо туда опускала лицо и в растворе открывала и закрывала глаз (так надежнее промывается). Если у кого такого нет, то можно

просто взять пипетку глазную и из нее промывать глаз, только капать нужно много и часто. Через два дня у меня уменьшилось покраснение и прошли все выделения. Через неделю конъюнктивит совсем прошел, но я для надежности промывала глаза еще четыре дня. Всю оставшуюся весну, если только появлялось покраснение, я тут же начинала промывать глаза снова, и хватало одного промывания, чтобы к утру все снова было в порядке».

Ольга Анатольевна Киреева

Воронежская обл.

«У меня проблемы с зубами еще с советских времен, когда зубной врач в местной поликлинике неправильным лечением практически разрушила мне два зуба. С тех пор и начались мои мучения: то пломба вываливается, то эмаль крошится, то нерв воспаляется, все время что-нибудь не так. Этой зимой залечила два зуба и все было хорошо, но через неделю я простудилась, и после этого у меня воспалились десны. Больно было ужасно, все распухло,

поднялась температура и жевать стало совсем невозможно. Наученная горьким опытом, к врачам я не пошла, а обратилась к знакомой, которая уже не первый год занимается народной медициной и всякими домашними методами лечения, чем сильно помогает нашей семье. Она меня посмотрела и сказала, что в таких случаях хорошо помогают полоскания и компрессы с синим йодом. Я тогда еще удивилась, так как никогда про такой не слышала, а тут, оказывается, он и в аптеке продается – это йодиол, он обычно в таких темных пузырьках или в ампулах есть. Купила я пузырек и стала лечиться: утром и вечером делала компрессы – прикладывала к воспаленным деснам марлю с йодиолом, и еще в промежутках два раза полоскала рот разведенным вдвое раствором йодиола. Лечилась я две недели, легче стало где-то дней через пять, но прошло все только к концу лечения. Знакомая за меня порадовалась, но сказала, что через пару недель лечение лучше всего повторить, хотя можно вместо компрессов

ограничится только полосканиями. И еще сказала, что тем же йодинолом очень хорошо любые воспаления снимать и ранки загноившиеся промывать – быстрее заживают».

Любовь Владимировна Богатырева г. Саратов

«Недавно со мной случилась довольно серьезная неприятность – я обварила кипятком ноги. Снимала с огня закипевший чайник, поторопилась, и горячая ручка выскочила у меня из рук, весь кипяток из трехлитрового чайника вылился точно мне на ноги. В результате обе стопы и часть голеней ошпарены до того, что слезла кожа. Дальше дело было даже не в том, что больно ходить и пришлось брать больничный, просто ожоги очень долго и плохо заживали, чем бы я их не мазала, чем бы не лечила. Когда стало ясно, что это надолго, то участковый врач (она у нас уже лет 25 на участке работает, и все мы хорошо друг друга знаем), посоветовала рецепт из своей молодости – а вдруг да поможет. Сказала, что тогда это средство при ожогах было сильно популярно в

медицине. Нужно было купить в аптеке йодинол и несколько раз в день промывать ожоги и на повязку его же лить побольше. Ну купили мне этот йодинол, стала я лечиться, поначалу сомневалась – ну чем может раствор йода помочь при ожогах, разве что микробов убьет, да и только. А тут пляжу – стали мои ноги получше себя чувствовать. Обожженные места уже так не болят, подсыхать начали, а через несколько дней и тоненькой пленочкой затянулись, на месте которой еще через пару дней новая кожа нарастать начала. В общем, могу сказать, что через две недели от ожогов только более темные пятна остались, вот и все, почему и можно было вспомнить, что там они были. Даже знакомая удивилась, как быстро все это подействовало, говорит, теперь почаще будет этим средством пользоваться. И теперь я делюсь с вами этим способом быстрого лечения сильных ожогов. Конечно, я знаю, что в любом случае сначала надо к врачу обращаться, но все таки и про старые средства, которые так хорошо лечат,

забывать не надо». Вера Ивановна Гусева
г. Воронеж

«Это было в 1970 году, когда еще йодинол лежал свободно в каждой аптеке. Мы были на даче, мой шестилетний сын бежал к речке, зацепился за какой-то корень и упал лицом в пыльный куст сирени, а там лежал кусок ржавой проволоки, который и впился колючкой в веко. Отнесла я его в медпункт, там глаз промыли, дали какую-то мазь и отправили домой. Через двое суток ребенку стало совсем плохо – увезли на «скорой» в город. Оказалось, что была обнаружена ранка роговицы, которая загноилась. Еще через сутки мальчик этим глазом не видел ничего. Положили его на операцию, прооперировали. Спустя 2 дня опять началась гнойная инфекция. Врачи назначали какие-то лекарства, а глаз все больше заплывал. Рядом в палате лежала женщина с маленькой девочкой, у которой был острый конъюнктивит. Вот эта женщина и посоветовала мне промывать глаз ребенка йодинолом – вреда не будет, а вдруг

пойдет на пользу. Она тоже ребенку своему потихоньку от врачей протирала глаза ваткой с йодином. И моему сыну так же стала делать, если меня вдруг в палате не было (меня вместе с ним не положили, хотя ребенок был тяжелый и очень переживал, что меня рядом нет). Спустя несколько дней глаз очистился от гноя, через 2 недели прошла боль. Через 4 недели немного восстановилось зрение – он видел очертания людей и предметов. Я уже и так была счастлива, что спасли глаз. И хотя назначались и антибиотики, и еще что-то, я уверена, что именно подпольные полоскания йодином сыграли свою роль». Татьяна Петровна Смирнова г. Санкт-Петербург

«Я в июле решила обобрать вишню, чтобы сварить варенье. Подставила лестницу к дереву и срывала ягоды. Лестница вдруг поползла под тяжестью тела, при падении ветка хлестнула мне по лицу и поцарапала верхнее веко левого глаза. Я еще сильно ушибла колено, поэтому на царапину внимания не обратила и не обработала

ее. На следующее утро отек глаз, к вечеру появились боли – ранка загноилась. Я пробовала приложить ихтиоловую мазь, но толку от этого не было – мазь за ночь размазывалась вся по подушке. Печеный лук, который я пыталась прикрепить повязкой над глазом, съезжал. Водный раствор фурацилина не действовал совсем. В аптеке мне посоветовали йодинол. Промывала я ранку часто – 4–5 раз в день. Уже на следующий день опухоль прошла, а потом ранка от гноя очистилась и быстро зажила. Сейчас на том месте только беловатый шрам».

Галина Петровна Устинова г. Феодосия

«Студентами нас посылали на ток веять зерно. И не давали ни респираторов, ни защитных очков. А ветер если налетит, то вся труха тебе в глаза летит. Поэтому через неделю глаза у нас были красные, воспаленные, а у половины студентов вообще пошли гнойные зелено-бурые выделения, утром глаз было не разлепить. В деревне не только офтальмолога, а даже и медсестры не было, поэтому лечение

наших глаз взяла на себя баба Катя, у которой мы жили. А она от всех болезней лечила йодиолом. И с тех пор, кстати, и я этот препарат ставлю выше многих. Гнойное воспаление глаз потихоньку прошло, глаза опять стали ясными. Придешь после тока, промоешь глаза йодиолом, на веки положишь чайную заварку – и глядишь, к вечеру уже можно бежать на танцы».

Ольга Владимировна Дегтярева

Московская обл.

«У нас в лесничестве жил истопник, горький пьяница. Когда не было денег на чекушку, пил одеколон и любую другую парфюмерию. А тут вдруг решил сам варить самогонку, где-то нашел самогонный аппарат. Но дождаться не мог окончания производства, решил ускорить процесс, что-то повернул, и ему паром ошпарило лицо и глаза. Еле ко мне дошел, оцупью дверь нашел. Я как медсестра его решила в район везти, в больницу. А он хоть и скрипел зубами от боли, а заупрямился: мысль,

что ему придется в больнице вести трезвый образ жизни, его ужасала намного больше ожога. А я убедилась, что сами глаза не поражены, решила тоже не везти его – у меня уже был опыт лечения ожогов йодином. Правда, ожоги глаз я никогда не лечила и даже не знала, можно ли это. Сначала тампоном сама промывала ожоги, а потом, когда появился гной в полости глаз, стала делать ему ванночки, точно так же, как обычно делаются ванночки с эвфразией: налила йодинол в глазной стаканчик, поднесла к глазу, а потерпевший вращал глазным яблоком. Все эти процедуры очень быстро вылечили ожог».

Любовь Александровна Якимова г. Вологда

«У меня очень болезненный ребенок – переходим из болезни в болезнь уже 6 лет. Участковый педиатр, уже не паядя, назначает антибиотики, – знает, что лечение медом с малиной нам не поможет. Поначалу я не боялась антибиотиков, чуть температура поднимется, сама сую то ампициллин, то сульфадимезин. А потом стала замечать, что выздоровление идет

все хуже и хуже. Последний раз сын переболел сначала свинкой, затем сразу же начался бронхит, который перешел в воспаление легких. Провели курс инъекций. Ушла одна болезнь – появилась другая. Врач объяснил, что начался медикаментозный стоматит. Температура под 40 °С, лицо восковое, и только синим пятном выделяются нос и рот, вся слизистая – сплошная рана. Даже пить больно. И никакие антибиотики нельзя – организм настолько переполнился ими, что таким образом протестует. А что нам делать, если я знаю, что никогда ребенок ни одну болезнь без антибиотиков не переносил? Смотреть, как он погибает? Наш участковый привел на консультацию своего учителя – Петрова Бориса Ивановича, он-то и прописал применение йодистого крахмала – синего йода. Показал, как сделать, написал рецепт приготовления – в аптеках-то этого препарата нет. Сначала я не верила: когда сама готовишь в кастрюльке какую-то синюю смесь, то не очень-то веришь, что она будет эффективнее таблеток в

ярких импортных упаковках. Но когда через 4 дня ребенок полностью выздоровел, причем у него появился аппетит (раньше он всегда плохо ел даже между болезнями, а уж после болезни и вовсе его не заставить было поесть, разве что мандарины да бананы), то я поняла разницу между синим йодом и антибиотиками. Сейчас нам стало легче – реже болеет. А антибиотики мы принимаем только в крайнем случае, в остальных же обходимся синим йодом. Тамара Рязанова г. Днепропетровск

«Я давно уже приспособился принимать синий йод для снятия воспаления десен. Дело в том, что верхняя челюсть у меня искусственная – протез. А так как я пенсионер и денег у меня особых нет, то ставили его бесплатно, следовательно, кое-как. Поэтому десны и страдают: то опухают, то нарываю. Многие знают, какое это мучение. Протезист направил меня к пародонтологу, но я только посмотрел на цену за консультацию и сразу же прикинул, что он мне посоветует из лекарств, и что мне это

будет стоять, и сразу же отказался. Мы с женой в основном живем на картошке да молоке, а если куплю лекарства, то и от молока придется отказаться. Решил лечиться своими средствами. Сразу скажу – отвары трав хоть и помогают, но очень непродолжительное время. А вот синий йод – это просто палочка-выручалочка. Готовлю по рецепту, развожу теплой водой и полощу 2 раза в день рот. Воспаление проходит буквально на второй день. А сейчас я и в целях профилактики постоянно его использую».

Михаил Иванович Яковлев г. Самара

«Удалила зуб в местной стоматологической поликлинике. Мне сразу же сунули вату, кажется, без йода. К вечеру ранка воспалилась. К утру отекала щека. Хирург без интереса взглянул на мою щеку и сказал, чтобы я обращалась к тому специалисту, который рвал зуб. А пока следует пополоскать фурацилином. Это, конечно, не помогло. Решила я сама, на свой страх и риск, промывать рот йодиолом, потому что помнила, что этим препаратом моя невестка лечила

стоматит у ребенка. После 3 раз опухоль щеки опала, а затем и ранка затянулась. Когда пришла в смену своего хирурга, он только в рот заглянул и меня отругал: “Что вы здесь панику подняли, всю поликлинику на уши поставили, когда ранка в порядке. Это все в норме”. Я уж и не стала говорить, что йодинол помог, а не их добрые советы». Тамара Романовна Смоленкова г. Ярославль

«У меня постоянно возникают кисты на зубах. Уже переделала несколько операций на передних зубах. А на задних операции не делают. Предлагают или сразу удалять, или попробовать отполоскать кипяченой водой с содой. Пыталась я это делать несколько раз, но безрезультатно – лишилась 3 коренных зубов. А в этот раз так жалко стало, что решила экспериментировать – то полощу содовым раствором, то йодинолом. И так, чередуя, раз 20 в день. Гной весь вышел. Зуб спасла. Уже третий год никаких кист не появляется». Ирина Олеговна Еремеева г. Москва

«Мой отец всегда страдал воспалением десен: у него вставные зубы, и протезы, вероятно, раздражали слизистую. Он всегда очень мучился, пока кто-то не посоветовал ему полоскать не ромашкой, как обычно рекомендуют в таких случаях, а йодиолом – синим йодом. Стал он полоскать при воспалении раза 4 в день. И очень успешно – воспаление спадало, боль проходила». Нина Игоревна Кузнецова г. Москва

«Моя невестка рожала в обычном роддоме. А это значит, что ухода и заботы никакой. Вовремя не расцедила грудь – никто не научил и не подсказал, в итоге она раздулась, как воздушный шарик, и начался мастит. Маститом врачи сразу же заинтересовались, начали лечение антибиотиками, перевязками с мазью, ультрафиолетовым облучением. А ей становится все хуже, поражена уже вся грудь, температура все поднимается. Вызвали сына – поставили перед фактом, что на следующий день будут не просто резать грудь (уже резали), а удалят одну

молочную железу. Мы, конечно, давай звонить друзьям и близким: нет ли у них выхода на настоящих врачей, чтобы получить консультацию. К счастью, нашли знакомого профессора на кафедре одного из медицинских институтов. Он посмотрел невестку, сказал, что положение очень серьезное, но нужно попробовать лечение йодином. Если не поможет, то единственный выход – удалять грудь. Нам терять уже было нечего – дали разрешение на лечение йодином. Уже на второй день начались перемены в лучшую сторону: снизилась температура, рана стала очищаться. Через неделю рана стала заживать, а через 15 дней невестка была уже выписана домой вполне здоровой». Антонина Петровна Тетерева г. Колпино

«Я купила в магазине морского окуня. Дома стала чистить его и занозила руку – шип от плавника попал под ноготь, не очень больно, но чувствительно. Я быстренько промыла под струей воды и забыла об этом. На следующий

день пошло покраснение пальца, началось нагноение. Приложила печеный лук, но на третий день стало еще хуже. Стала делать перевязки с применением мази Вишневского и ихтиоловой. Улучшения никакого, а ноготь стал сходить. Пошла в больницу, назначили компрессы с фурацилином, потому что антибиотики мне противопоказаны – аллергия. Но и это не помогло. Постоянно сочился гной, ноготь сошел совсем, на его месте была обширная рана. Наконец лечащий врач вспомнил, что такую инфицированную рану можно лечить йодином. Выписал рецепт, муж мой два дня бегал по городу, искал аптеку, где согласились бы сделать этот препарат. Нашел. Я стала накладывать марлю, смоченную йодином, на рану до высыхания, потом опять мочила ее. И так до 6 раз в день. На третий день гноя стало намного меньше. Через неделю рана поджила. Через 2 недели все прошло, показался новый ноготь». Татьяна Валерьевна Емельянова г. Санкт-Петербург.

«Я хочу рассказать о случае, который я с ужасом вспоминаю вот уже 30 лет. И какое счастье, что вовремя нашелся человек, который не допустил, чтобы это легло тяжелым камнем на мою жизнь. Если бы не обошлось тогда, сейчас бы меня на свете не было – руки бы на себя наложила. Жили мы тогда в большой коммунальной квартире на четыре семьи. В одной комнате жила пожилая пара: она медсестра, он уже на пенсии, в другой мы, а в двух других молодая семья с шестилетней девочкой и их родители. Ребенок он и есть ребенок, как за ним ни смотри – не усмотришь. То она с балкона свесится, то под ногами у взрослых крутится. Да к тому же дед с бабкой конфликтовали с невесткой, и смотреть за ребенком отказывались, а родители своими делами были заняты. Поэтому это был типично “коммунальный ребенок”: то подкормится у медсестры, то у меня блинчик перехватит, то в чужой холодильник залезет. Но никто ей это в укор не ставил – единственный ребенок на

большую квартиру, все ей с рук сходило. Разве что иногда родителям скажешь, чтобы объясняли, что нельзя брать чужое. Они на это рукой махнули, а я чуть не поплатилась.

Тогда как раз осень была – время консервирования. А в 1960 годах к этому люди относились серьезно – запасались и компотами, и маринованными овощами. Вот и я собиралась мариновать помидоры. Приготовила все: перец и лавровый лист в блюде, в красивую кружку отлила уксусную эссенцию и на стол поставила, а сама взялась в раковине банки перемывать. К столу стояла спиной и не заметила, как девочка подскочила к столу, схватил со стола эту кружку и, приняв эссенцию за обыкновенную воду, выпила эту жидкость. Услышала я только звон разбитой чашки и хриплый плач. Родители ушли в кино, от бабки толка никакого, дед на меня с кулаками набросился. Вызвали “скорую помощь”, а тогда они точно так же, как и сейчас, ездили – не дожدهшься. А на ребенка смотреть страшно было – рот не открыть, сплошной отек,

дыхание со свистом, плакать не может, только слезы дорожками текут. Под рукой ни молока нет, ничего. Что делать, не знаю, да еще бабка воеет, меня проклинаят. А мне хоть в окно бросайся от ужаса и чувства вины. К счастью, прибежала медсестра. Вот она-то и принесла склянку с синей жидкостью – амилоидином. Влила в ротик немного, полстакана. Девочка затихла. А тут и “скорая” подъехала. Наша соседка собралась и вместе с ребенком уехала в свою больницу, куда малышку и положили. Там же продолжили лечение «синим йодом». После врач говорила, что если бы не помощь медсестры, ребенок бы больше не мог говорить – поражены были голосовые связки. Очень вовремя она дала ей синий йод.

Девочка через некоторое время выписалась из больницы, а через 2 года они получили квартиру. Со мной, конечно, после этого они и слова не сказали, убеждены, что я во всем была виновата. Да я и сама так считаю. Но, слава Богу, что все позади и девочка вылечилась. А у

меня теперь всегда при себе склянка с синим йодом, не дай Бог что...»

Валентина Яковлевна Тимофеева г. Санкт-Петербург

«Помните радостную рекламу по телевидению: мать советует дочке, как избавиться от молочницы, а она смущается. Я уже давно не смущаюсь, и прямо говорю – это такая гадость, от которой избавиться невероятно сложно. Хваленый пимфуцин или полижинакс помогают только при остром течении болезни, немного снимают зуд и выделения. Через месяц перед менструацией (причем все равно, были половые контакты или нет) болезнь опять просыпается с той же силой. Чего я только не пробовала: марганцовку, соду, отвары трав – все бесполезно. А принимать раз в месяц курс полижинакса достаточно накладно с моей зарплатой, ведь стоимость этого препарата составляет десятую часть моего заработка.

Попробовать йодинол посоветовала

знакомая медсестра, которая говорила, что в их время (в 1960 годах) это было популярным средством для лечения трихомоноза. Она мне и отлила совсем немножко от своих остатков (храниться йодинол может несколько лет абсолютно спокойно). Я развела его теплой кипяченой водой и спринцевалась этим раствором. Эффект намного лучше, чем от всяких пимафуцинов, которые только пачкают нижнее и постельное белье. Уже после первой процедуры прекратились зуд и выделения. А после недельных спринцеваний молочница не возвращалась почти 3 месяца (потом я сама спровоцировала ее посещением консультации). Этим же раствором проводила полоскания и мужу. Сейчас рецидивов молочницы нет у меня уже более года. С ужасом думаю, если опять вернется, чем же я лечиться стану: йодинола-то в аптеке теперь не найти, а рецепта я не знаю».

Тамара Петровна Боброва г. Тверь

«Мне приходится работать на стройке крановщицей. А это постоянное переохлаждение

организма: то сквозняк, то ноги застынут так, что беда. Воспаление придатков – это профессиональное заболевание из-за постоянно застуженных ног. А тут новая напасть появилась – вроде как чирьи на половых органах. Сначала зуд, потом круглый твердый шарик, который вскоре нарываёт. И все это на слизистой. Гинеколог сначала заподозрила твердый шанкр (как при сифилисе), направила меня в кожно-венерический диспансер. Сколько я там позора натерпелась и перенервничала! Поэтому, когда венерическое заболевание не подтвердилось, ни к каким врачам больше ходить не стала. У свекрови в аптечке давно стоял пузырек с йодиолом, она им очень любит лечиться, вот и я попробовала прикладывать тампоны с ним. Помогло! Залечила сразу 3 штуки, и больше ничего не появлялось». Алина Владимировна Пупкова г. Мытищи

«20 лет назад, когда я была совсем молодая, отправили меня рожать в Снегиревку (а это был один из лучших роддомов Ленинграда). Ну и

натерпелась я там! Это рассказать кому-нибудь из нынешних рожениц – не поверят, что было за отношение к женщинам вообще и к роженицам в частности в советское время! Началось с того, что мне выдали рваную рубаху до пупа и разные тапки 45 размера. Таким пугалом я должна была подниматься на четвертый этаж, где везде мелькали мужчины-врачи и студенты. Интересы у них, правда, не вызывала никакого, смотрели как на предмет, который не может ни чувствовать, ни испытывать боли, т. е. ничего! В палате было женщин 15, истошно кричащих, полубезумных от боли. Ни одного слова участия за сутки я не услышала. Мало того, на кресле, когда я уже должна была родить, и помощь мне нужна не была, – ребенок был маленький (2900 г) и шел со второй потуги, подошла врач с группой студентов и хладнокровно расшаркала мне промежность, наглядно показывая студентам, как делается разрез промежности! Зашивала разрез уже другая врачиха, но добрых чувств я у нее не вызвала – уже только потому,

что ей нужно морочить голову из-за каких-то студентов и зашивать ненужный разрез. Новокаина на меня не хватило – он просто закончился. Шили по живому, поливая меня руганью, если я начинала стонать.

В палате родильниц врач интересовался пациентками мало – он был молод, и наблюдать развороченные промежности ему не хотелось. У многих загноились швы, груди разнесло так, что с минуты на минуту мог начаться мастит. Хорошо, что повезло нам с нянечкой. Видя все это, она показывала, как расцеживать грудь, как снимать затвердения. Принесла бутылку с синей жидкостью и заставляла мазать гнойные швы на промежности и трещины на сосках. Именно ей мы обязаны тем, что все обошлось без осложнений и, забрав младенцев, мы вернулись домой. Я могу смело сказать: выжили и выздоровели мы тогда не благодаря медицине, а вопреки ей. И какое счастье, что тогда были сочувствующие работники. И йодинолу тоже спасибо».

Ирина Рафисовна Филимонова г. Санкт-Петербург

«Это только кажется, что трихомоноз очень легкое заболевание типа насморка. Получить его очень просто (в каком-то фильме говорится, что трихомонозом страдает 90 % женщин и мужчин), а вот избавиться очень сложно. Трихопол только глушит болезнь, но трихомонады остаются и при первом благоприятном случае опять начинают развиваться. Я лечилась от трихомоноза регулярно в течение 5 лет – и все бесполезно. В анализах постоянно опять выплывала эта гадость. С мужем я к тому времени развелась и решила всерьез заняться лечением, вычитала в одной из старых ленинградских газет, которых у моего деда целый архив, об уникальном средстве в борьбе с трихомонозом – йодиолом. Попросила в знакомой аптеке приготовить мне этот раствор и 10 дней лечилась только им. Утром спринцевание, вечером вводима тампон, смоченный йодиолом, во влагалище. И

дополнительно принимала по 1 ст. л. 3 раза в день внутрь.

Через 2 недели отправилась сдавать анализы – трихомонад нет. Я, конечно, понимаю, что контакт с первым же мужчиной – переносчиком этого заболевания, опять вернет болезнь, но теперь своего избранника сначала отправлю сдавать анализы, а затем пролечу его йодиолом».

Инесса Киреева г. Краснодар

«Каждый год, как только осенью наступают холода, я начинаю болеть ангиной. И хорошо, если за сезон это случится только один раз, можно считать, что мне повезло. В прошлом году мне поставили диагноз «хронический тонзиллит» и врач предложил удалить миндалины. Я отказалась, очень уж не люблю операции, да и слышала, что такое удаление не всегда полезно. Пошла на консультацию к лор-врачу в больницу, он осмотрел меня, назначил курс антибиотиков и в качестве дополнительного лечения, а также

профилактического средства посоветовал полоскать горло раствором йодинола. Я начала лечиться, и воспаление через три дня прошло, но мне пришлось продолжать лечение еще неделю, чтобы не было обострения. Потом я всю зиму начинала полоскать горло при первых же признаках воспаления, и ангины больше не разу не было. Это сильно облегчило мне жизнь, просто как гора с плеч свалилась. Насколько легче нормально жить, не боясь лишней раз выпить холодной воды или слегка замерзнуть. На самом деле способ лечения очень простой. Для начального лечения, если у вас уже началась ангина, нужно сделать 10 промываний, которые нужно делать с промежутками в 2 дня. Если больше обострений не было, то повторить курс лечения можно через 2–4 месяца, если же вы почувствовали знакомые признаки воспаления, то сразу же прополощите горло раствором и сделайте это еще раз через день. Если ангиной болеет ваш ребенок, то учтите, что у детей более целесообразно смазывать миндалины

йодиололом.

Кроме лечения йодиололом, во время первого лечения врач посоветовал мне на некоторое время исключить из диеты молочные продукты и пить побольше жидкости: морсов, травяного чая и соков. Для укрепления сил вашего организма можно сделать немного по-другому: принимать йод в смеси с яблочным уксусом и медом (такую микстуру еще называют энергетической смесью). На стакан кипяченой воды надо добавить 1 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда, тщательно размешать и добавить 1 каплю настойки йода. Принимать 1 раз в день после еды».

Светлана Георгиевна Смирнова

Тюменская обл.

«Синий йод – моя «скорая помощь» при любых проблемах с кожей или суставами. Мне очень нравится, что он дает как лечебный, так и косметический эффект. Его раствор оттягивает гной, снимает болевые ощущения. У дочки очень долго не проходили юношеские угри и,

естественно, она сильно расстраивалась. Я решила попробовать пару рецептов с синим йодом, и через месяц кожа очистилась. Хочу и вам посоветовать средство, которое так помогло.

10 г ягод калины заливают 1 стаканом кипятка, нагревают под крышкой на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доливают воды до 200 мл. Смешивают с раствором синего йода – 2 ст. л. и протирают лицо».

Прасковья Волкова

Г. Тольяти

«У меня на ногах очень часто появлялись бородавки и никак их не получалось вывести. Пробовала разные способы, но они все равно появлялись. Соседка посоветовала приготовить травяной отвар из крапивы и смешать с синим йодом. Я попробовала полечиться и уже через пять дней от моих бородавок не осталось даже следа. Может в это и трудно поверить, но попробуйте сами и убедитесь. Надо взять 2 ч. л. листьев крапивы и залить 2 стаканами холодной

кипяченой воды. Настаивают траву 8 часов и процеживают. Смешивают с раствором синего йода – 3 ст. л. и несколько раз в день протирают все бородавки.

А если вы на даче, то для настоя пригодится и корень сельдерея. 3–4 г измельченных корней заливают 1 л воды, настаивают всю ночь и процеживают. Утром нагревают на слабом огне 5 минут и смешивают с раствором синего йода. Получившимся настоем также 3–4 раза в день обрабатывают кожу».

Виктория Ласкина

Г. Астрахань

«Я уже давно убедилась, что синий йод – универсальное лекарство. Он одинаково хорошо помогает и при травмах, и при болях, разные хронические болячки хорошо лечит. У меня дома всегда есть несколько флаконов с синим йодом, и без дела они не стоят. Рецептов тоже накопилось много, вот и хочу вам рассказать. Для компрессов и ванн при долгозаживающих ранах я использую такой сбор: кора вербы – 30 г,

кора дуба – 30 г, корни лапчатки прямостоячей – 30 г. 2 ст. л. такой смеси настаивают 20 минут в 500 мл холодной воды и процеживают. Доводят до кипения и смешивают с раствором синего йода – 2 ст. л. и используют для лечения. Отвар лучше каждый раз готовить свежий.

При выпадении волос, перхоти и зуде кожи подойдет такой рецепт. Возьмите кору вербы – 15 г, корень лопуха – 15 г. 4 ст. л. смеси отваривают 10 минут в 1 л воды, настаивают 30 минут и процеживают, смешивая с раствором синего йода. Применяют для мытья головы через день.

А вот еще рецепт для ускорения заживления ран. Для приготовления мази возьмите листья грецкого ореха – 15 г, масло подсолнечное – 100 г, воск желтый – 15 г. Измельченные листья ореха настаивают в масле 7 дней, варят на водяной бане 3 часа, тщательно процеживают, вновь отваривают 30 минут, добавляют свежий раствор синего йода (3 ч. л.), воск и охлаждают, перемешивая. Такую мазь используют для

повязок и компрессов».

Людмила Старостина

Г. Люберцы

«Первый пузырек синего йода мне подарила сестра, она же рассказала и первый рецепт лечения головной боли. С тех пор я частенько пользовалась этим средством, когда лечила и себя, и родных. Вот недавно вылечила у внучки диатез. Всего пять дней протирала щечки мазью – и прошли покраснение и зуд. Если кому интересно, то мазь готовится так. Листья барвинка (9 свежих листьев) толкут и смешивают с 1 ст. л. топленого сливочного масла, перетапливают, выдерживают 15–20 минут и процеживают. Добавляют 1 ч. л. раствора синего йода и смазывают кожу 2 раза в день – утром и вечером.

Естественно, я и сама пользуюсь синим йодом, особенно когда спина разболится. В таком случае я сразу готовлю отвар и делаю компресс на пару часов, после чего спокойно сплю всю ночь. Для отвара вам нужны трава

донника – 15 г, корни алтея – 15 г, ромашка – 15 г. 3 ст. л. измельченной травы заваривают кипящей водой до получения кашицеобразной массы, в которую добавляют раствор синего йода. Заворачивают в салфетки и прикладывают к больному месту как смягчающую припарку. Можно использовать этот же рецепт, но без включения корней алтея».

Зинаида Кулешова

Ростовская обл.

«В одном из журналов я недавно прочитала, что смесь раствора синего йода и свежих корней лаконоса помогает от болей при радикулите и ревматизме. Годятся для лечения этих болезней и спиртовые настойки из корней лаконоса. Их надо использовать в качестве натираний. Для приготовления настойки вам потребуется полстакана высушенного корня лаконоса, 1 ст. л. прополиса и 50 мл спирта крепостью 75°. Корень настаивают 7 – 10 дней. Раствор синего йода готовят отдельно. На 50 мл настойки нужно взять 2 ст. л. синего йода. Я натирала поясницу

каждый вечер в течение недели, после этого лечения у меня уже полгода не было приступов, и на даче я работаю совершенно спокойно».

Ирина Огурцова

Вологодская обл.

«Радикулитом я болею уже очень давно и собрала большую коллекцию рецептов. Какие-то из них помогают лучше, какие-то хуже. Синий йод мне понравился тем, что он довольно быстро снимает боль, да и всегда под рукой, когда нужен. Можно использовать его раствор и просто так, а можно приготовить его смесь с травяным сбором или смесь настоек. При обострении радикулита я обычно использую смесь настоя коры ивы и раствора синего йода. Я смачиваю салфетки в настое и делаю компресс на поясницу, который снимаю через 2 часа. На половину стакана настоя из ивы нужно 2 ст. л. раствора синего йода.

Хорошее средство при болях в спине и суставах – компрессы из листьев липы и раствора синего йода. 4 ст. л. липовых листьев

обваривают кипятком, заворачивают в марлю, смачивают марлю йодом и прикладывают к больному месту до тех пор, пока боль не уменьшится».

Анна Карелина

Орловская обл.

«Уже давно я хотела вам написать, да все как-то времени не хватало, а вот теперь решилась. Как и у многих пожилых людей, у меня часто болит спина, и я привыкла лечить себя сама. Нередко и родственникам приходится помогать. Одно из очень хороших средств – это крапива. Во-первых, она хорошо помогает, а, во-вторых, ее легко собрать. Крапиву несложно найти; где только она ни растет. Но надо отличать крапиву двудомную от жгучей, потому что именно крапива двудомная используется в медицинских целях. Из ее листьев готовят настойки, настои, отвары. Для приготовления настоя из крапивы 1 ст. л. измельченного растения в сухом виде заливается стаканом кипятка, настаивается 10–20 минут и

процеживается. Добавление в настой свежего раствора синего йода усиливает его действие.

Простуда часто обостряет боли в позвоночнике, поэтому при простуде хорошо применять раствор крапивы. Берут крапивные корни и заливают водкой в соотношении 1: 5, настаивают 7 дней, процеживают, смешивают с раствором синего йода и этим раствором натирают поясницу. Можно пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Не менее хорошее действие оказывают листья лопуха. Нужны только свежие листья. Их растирают в кашицу и смешивают с раствором синего йода. Из получившейся массы делают компресс на 2 часа, и боль проходит».

Татьяна Устинова

Пермская обл.

«Я тоже хочу рассказать вам о своем опыте лечения синим йодом. У меня знакомство с этим средством началось с лечения головной боли. Подарили мне флакон раствора и сказали, что он хорошо снимает боль, в том числе и головную.

Смочила я салфетку и приложила к болевшему виску. Очень скоро боль прошла. А сейчас я лечу у себя невралгию при помощи настоя ромашки и раствора синего йода. Ромашка, пожалуй, самое распространенное, самое доступное и эффективное лечебное средство против многих болезней, она обладает антисептическими свойствами и может быть использована как противовоспалительное средство. При невралгии можно приготовить чай из нее. 1 ст. л. травы заваривают стаканом кипятка, охлаждают, процеживают и пьют. И, кроме чая, можно делать компрессы с распаренной травой и раствором синего йода. Можете принимать настой ромашки внутрь, а раствором синего йода смазывать больные места».

Полина Куканова

Иркутская обл.

«При помощи синего йода я вылечила у себя герпес, да и как профилактическое средство его все время использую. Особенно когда порежусь или ушибусь. Когда у мужа начинают

болеть ноги, то раствор синего йода и тут помогает. Я его смешиваю с настойкой цветов белой акации и натираю больное место, а потом тепло укутываю. Раствор акации на спирту готовят, заливая 30 г цветков 100 мл спирта. Три дня надо выдержать в темном месте. Раствор синего йода готовят отдельно или покупают в аптеке. Смешивают его с настойкой перед натиранием.

А моя соседка лечит свой радикулит другим средством из синего йода. Берет 2 ст. л. раствора и 2 ст. л. настоянных на постном масле листьев крапивы и смешивает. Затем это надо процедить и можно смазывать больную поясницу на ночь. Потом тоже нужно тепло укутываться».

Лидия Некрасова

Омская обл.

«Я не могу сказать, что часто болею, но иногда все-таки бывают неприятные случайности. Однажды я упала и потянула ногу в области щиколотки. Моментально появились отек и сильная боль. Вроде бы к врачу

обращаться и незачем, можно самой забинтовать ногу и отлежаться дома, но в том-то и дело, что возможности спокойно отлежаться у меня не было. Я спросила совета у матери и она предложила попробовать мне компресс с синим йодом. Терять мне было нечего, и я решила попробовать. На мое удивление, уже через час боль прошла, а к ночи и отек спал. Я туго перебинтовала ногу и к утру была почти здорова. Утром еще раз смазала ногу лекарством и почти безболезненно доходила до вечера, а вечером процедуру повторила. К утру все прошло окончательно. Теперь я стараюсь всегда держать под рукой это лекарство, что и вам советую. А рецепт был такой. В посудину налить 10 г спирта. Растворить в нем 50 г камфары, влить 1 ст. л. раствора синего йода, всыпать 10 г порошка горчицы, хорошо размешать. Добавить яичный белок. Полученную мазь втирают обычно перед сном. Втирать досуха не рекомендуется. Потом надо намочить тряпку, отжать ее и обтереть кожу. На ночь следует туго

перебинтовать ногу».

Надежда Тульская

Тамбовская обл.

«Меня всегда очень интересовали разные методы народной медицины, а особенно старинные рецепты. Я внимательно слежу за теми книгами по медицине, которые появляются на лотках и, естественно, заметил, что в последнее время стали очень популярными разные растения, такие как золотой ус, аконит, и разные вещества наподобие перекиси водорода и синего йода. К своему удивлению, я недавно прочитал один старинный рецепт, в котором упоминается синий йод как средство от ревматизма. Хочу рассказать вам об этом рецепте. В книге “Народный лечебник” 1897 года издания написано, что против ревматических болей считается эффективным средством мазь, приготовленная из березовых почек. Для ее приготовления нужно будет около кг свежего несоленого коровьего масла. Точнее, масла надо два фунта, так сказано в этом

старинном рецепте (1 фунт – 409,5 г). Надо укладывать его в горшок слоями: слой масла см в полтора толщиной и равный ему слой нарезанных луковиц. Заполнить весь горшок, закрыть его крышкой и замазать отверстие вокруг крышки тестом. Поставить на сутки в хорошо протопленную печь. После этого масло из лука надо выжать и добавить в него 6–7 ст. л. йодиола. Мазь держать в прохладном месте в закупоренном виде. Перед сном мазью надо натирать больные места».

Ростислава Лукянова

Липетская обл.

«В одной из местных газет я прочитала несколько рецептов по лечению синим йодом. С его помощью лечились и мои знакомые, решила я сама тоже попробовать. Говорят, что синий йод хорошо снимает боль в суставах, вот и приготовила я раствор с крахмалом, смешала его с раствором сабельника и попробовала перед сном растирать колени. Лечилась так несколько дней, и действительно стало полегче. Совсем

боли не прошли, но теперь колени только иногда ноют, а острых болей нет. Хочу посоветовать всем, у кого тоже болят ноги, рецепт лечебной настойки из синего йода и сабельника, который приносит хороший результат в излечении ревматических суставов. 200 г корня сабельника заливают 1 л водки. Настаивают в течение 18 дней в темном месте. Отдельно готовят раствор синего йода. Можно делать втирания, а можно применять для компрессов.

Из травы сабельника можно приготовить водный настой, а вместо крахмального раствора синего йода использовать раствор амилоидина. Для приготовления настоя сабельника надо будет настрогать корень в спичечный коробок, высыпать в кастрюльку, залить 0,5 л кипятка, довести до кипения. Огонь убавить и кипятить на небольшом огне. Оставить настаиваться на ночь. В остывший настой влить 2 ст. л. свежего раствора синего йода. Смесь очень хорошо подходит для компрессов».

Светлана Селиванова

Самарская обл.

«Я читала ваши книги о золотом усе и синем йоде и знаю, что вы собираете новые рецепты. Не знаю, может, у вас уже есть такой рецепт, но решила вам написать. Моя мама лечила свой ревматизм раствором из борца и синего йода. Несколько раз в месяц она перед сном натиралась этим средством, и вроде бы ей хорошо помогало. А рецепт такой: 1 л водки заливают 100 г корней борца и настаивают 3 дня в теплом месте. Перед применением вливают в настойку 4 ст. л. йодинола. Сразу хочу предупредить тех, кто захочет лечиться, что борец – это очень ядовитое растение, и пользоваться им надо с предосторожностями. Однако средство сильнодействующее. Для натираний нормальная доза – 1 ст. л. Все сразу не натирать: каждый день какой-то один больной орган. Втирать досуха. После втирания сделать повязку из фланелевой ткани. Втирают на ночь, сняв повязку, час подождать и потом мокрым полотенцем протереть место, которое

натиралось. Не забывайте, что если появились неприятные ощущения, то лучше лечение прекратить.

А когда у меня была межреберная невралгия и было трудно не только дышать, но и руками шевелить, то мама и меня лечила травами. Мы делали согревающий компресс из листьев конопли и раствора синего йода. Нужно мелко порезать траву, завернуть в марлю и обварить кипятком, в горячем виде компресс обмакнуть в йодинол и прикладывать к больному месту и держать так, пока не остынет. В течение дня лучше повторить это несколько раз. К утру станет легче, а на следующий день совсем пройдет».

Елена Бирюкова

Саратовская обл.

«К своим болезням я уже успела привыкнуть и научилась обходиться без врачей. А при обострении какой-нибудь из своих болячек пользуюсь методами народной медицины, и еще ни разу они меня не

подводили. Если начинают болеть суставы или радикулит о себе напоминает, то я беру перец красный или черный измельчаю, растираю в порошок.

Потом 50 г перца заливаю стаканом амилоидина, добавляю свиной жир или оливковое масло. Получившуюся мазь применяю для втираний в суставы или компрессов. Жжет здорово, но зато боль сразу же проходит.

А если у кого очень чувствительная кожа, то можно приготовить более мягкое средство. Для его приготовления 30 г растертого лаврового листа смешивают с 200 г подсолнечного масла и в течение недели выдерживают в теплом месте. Процеживают, отжимают и вливают 5 ст. л. йодиола. Этой смесью намазывают места, где чувствуются ревматические боли.

При ушибах и вывихах делают припарки из ошпаренных кипятком листьев просвирника и раствора синего йода. Они очень хорошо снимают припухлость и боль. Повязки меняют утром и вечером».

Евгения Бородина

Московская обл.

«У меня от матери досталась склонность к варикозному расширению вен, да и работа моя этому способствует – весь день на ногах. Поэтому еще год назад я по совету одной знакомой начала профилактически подлечивать свои ноги. Лучше всего лечиться регулярно, хотя бы раза два в неделю. Вам понадобится 100 г картофельной кожуры, 3 литра воды, 5 ст. л. синего йода. Варите в кастрюле картофельную кожуру в течение 20 минут. Перед сном попарьте в приготовленном отваре ноги. Утром смажьте ступни раствором свежего синего йода, подождите до полного высыхания и затем отправляйтесь на работу. Недавно я ходила в поликлинику на прием к хирургу, и мне сказали, что вены у меня пока что в порядке.

Когда я вышла на пенсию начали побаливать ноги, пошла к врачу и выяснилось, что у меня варикозное расширение вен. Говорят, пока операция не нужна и хватит простого

лечения в домашних условиях. Вот и решила я сама себя полечить, благо не так давно мне и рецепт подходящий рассказали. Для приготовления простого лекарства нужны 100 мл яблочного уксуса, 3 ст. л. раствора синего йода, 3 салфетки. Раствор и уксус смешивают перед лечением. Лечиться нужно не меньше 1,5–2 месяцев. Салфетки смочите в смеси раствора и уксуса и оберните ею ногу, сверху компресс укутайте махровым полотенцем. Компресс накладывайте на 30 минут, ноги при этом удерживайте в приподнятом положении. Обертывание делайте утром и вечером. После такого лечения боли должны полностью исчезнуть».

Ольга Прокопенко

Оренбургская обл.

«Синим йодом я лечу свою сестру от варикозного расширения вен. Средство действует не очень быстро, но помогает надежно и никаких осложнений не дает. Советую и вам попробовать наш рецепт. Нужно

взять 200 г листьев каланхоэ, 4 ст. л. раствора синего йода, 0,5 л водки. Сложите листья в бутылку и залейте их водкой. Настаивайте лекарство в темном прохладном месте в течение 14 дней, ежедневно встряхивая содержимое, а потом влете йодиол. Натирайте проблемные места раствором до полного выздоровления и исчезновения болей».

Карина Белова

Ленинградская обл.

«У меня варикозное расширение вен уже давно, и два года назад на одной ноге сделали операцию. Пока больших проблем вроде бы нет, но доктор рекомендовал мне периодически ноги подлечивать самой. Еще в больнице мне посоветовали лечебные ванны, куда входит и синий йод. Для такого лечения нужно 2 стакана яблочного уксуса, 100 мл йодиола, 10 л воды. Наполните ванну теплой водой, добавьте раствор и яблочный уксус. Такую ванну лучше делать на ночь перед сном. Ванну следует принимать в течение 15 минут, затем дайте

ногам высохнуть на воздухе. После принятия ванны следует надеть на ноги хлопчатобумажные носки. После ванны не только уменьшается отек, но и улучшает обмен веществ в организме».

Лидия Филимонова

Г. Вольск

«Пяточные шпоры впервые у меня появились уже давно. Первый раз я попробовала лечить их в больнице, но потом, когда они снова появились, решила по врачам не ходить и полечиться дома. Моя подруга увлекается народной медициной и посоветовала мне один способ лечения. Для него нужны 3 ст. л. раствора синего йода и 100 г поваренной соли. Рассыпьте соль на ровной поверхности, можно использовать для этих целей газету или лист бумаги. В течение 15 минут ходите по рассыпанной соли босиком. После этого отряхните ноги и протрите подошвы раствором синего йода. После пяти подобных процедур проходят болевые ощущения при ходьбе и

полностью исчезает хромота».

Раиса Зайцева

Белгородская обл.

«Те, у кого по разным причинам часто образуются мозоли, очень хорошо знают, как тяжело и больно ходить. У меня ноги нестандартные, и поэтому очень тяжело подбирать обувь, да и от любой новой обуви образуются мозоли. Для лечения нужны 2 ст. л. раствора синего йода и столько же измельченных листьев свежего плюща, 0,5 л воды. Залейте листья водой и кипятите на медленном огне в течение 10 минут. Процедите отвар. Горячие листья смешайте с йодином и наложите на огрубевшее место. Через 20 минут припарку смойте, а размягченные частички мозоли снимите. После процедуры смажьте кожу подсолнечным или сливочным маслом. Можно просто протирать подошвы свежим раствором синего йода».

Наина Ульянова

Г. Кострома

«Почему-то мозоли у меня появляются чаще всего летом, и в жару это особенно неприятно: и так ноги устают, а тут еще и мозоли. Но я нашла хороший способ избавляться от таких неудобств. После лечения и мозоли проходят, и ноги потеют гораздо меньше. Лекарство очень простое и легко готовится. Возьмите 1 долька чеснока, 1 ч. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. раствора синего йода, 20 г пшеничной муки. Разотрите дольку чеснока, залейте кашицу уксусной эссенцией и раствором синего йода, добавьте муки, замесите тесто. В лейкопластыре вырежьте отверстие по форме мозоли, но на 0,5 см больше. В эту дырочку вставьте мозоль, сверху положите приготовленное тесто. Затем заклейте сверху еще одним пластырем и забинтуйте. Через 2 дня повязку можно снять. Если мозоль не отойдет с первого раза, процедуру можно повторить. Ранки после мозолей можно смазать облепиховым маслом».

Дарья Морозова

Г. Энгельс

«У меня в обуви постоянно потеют ноги: естественно, это очень неприятно, да и здоровью вредно. Естественно, что лечусь я домашними средствами, пробовала и тальком засыпать, и многое другое. Недавно попробовала полечиться синим йодом, и результат мне очень понравился. В общем-то это измененный рецепт с дубовой корой, но действует лучше. Нужно 50 г дубовой коры, 3 ст. л. раствора синего йода, 3 литра воды. Заварите дубовую кору крутым кипятком в термосе и оставьте настаиваться в течение 2 часов. Затем процедите и влейте туда раствор йодиола. Добавляйте настой в ванны для ног ежедневно.

А если появились мозоли, то поможет смесь льняного отвара и йодиола. Возьмите 2 ст. л. льняного семени, 30 мл раствора синего йода, 1 литр воды. Залейте семена крутым кипятком, дайте настояться в течение 2 часа, затем процедите и влейте раствор. Добавьте в ванну для ног приготовленный настой. Держите ноги в воде в течение 15–20 минут, затем ополосните

теплой водой и смажьте питательным кремом».

Алла Пахоменко

Г. Ессентуки

«У меня почти каждую зиму обостряется артрит коленного сустава и сильно усложняет жизнь, да и работу. Прошлой зимой мне посоветовали хорошее средство для лечения артрита. После того как я попробовал его на себе, могу посоветовать и другим. Нужно взять 5 г мумие, 50 г раствора синего йода. Нужно тщательно растворить мумие и размешать раствор. Этим средством натирайте больные суставы лекарством ежедневно в течение 20 дней. Станет легче практически сразу, но лечение прерывать нельзя. Если как такового артрита у вас нет, но суставы все равно болят, то для их лечения есть другое средство. Нужно взять 100 г медицинского спирта, 50 г свежего раствора синего йода, 1 шт. пенициллина. Смешайте все ингредиенты в одном сосуде. Поставьте смесь в темное место на 10 дней, за это время смесь должна посветлеть. Натирайте

смесью больные суставы. Лечение проводят 20 дней».

Елизавета Зайцева

Ставропольский край

«Диагноз варикозное расширение вен мне поставили 5 лет назад. С тех пор я уже лечилась при помощи склеротерапии и вроде бы все в порядке, но врач посоветовал все равно продолжать лечить ноги уже дома, особенно когда идет большая нагрузка. Хочу рассказать о своем обычном способе лечения, которые мне очень хорошо помогает. Я слышала, что похожим образом лечат артриты и ревматизм, но мне тоже помогает. Нужны 10 лимонов, 5 головок чеснока, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. раствора синего йода, 1 кг меда. Отожмите раствор из лимонов, измельчите лук и чеснок. Все ингредиенты смешайте и поставьте на 7 дней в темное место. Принимайте по 1 ч. л. в день в течение 1 месяца».

Лариса Полякова

Московская обл.

«Мозоли у меня появляются постоянно, и ничего с этим не получается сделать. Видимо, дело в форме ног и неудобной обуви. Но я стараюсь помогать себе, чтобы не доводить дело до больших мозолей. Если вы будете лечиться летом, то нужна будет свежая трава чистотела – 300 г травы и листьев, а зимой можно взять спиртовой раствор – 50 мл. Понятно, что свежий раствор синего йода доступен круглый год, его нужно взять 3–4 ст. л. Пропустите чистотел через соковыжималку. Полученную массу отожмите через марлю, сок соберите в непрозрачный флакон. Закройте флакон с соком и дайте соку перебродить в течение 7 дней, периодически выпуская из флакона газ. В конце влейте раствор йодиола. Смазывайте раствором мозоль 5 раз через 2–3 минуты. Перерыв необходимо устраивать для того, чтобы раствор мог впитаться внутрь. Таким же образом можно лечить грибок на ногах. Смесь спиртовой настойки чистотела и раствора синего йода готовится непосредственно перед лечением, а

так все то же самое».

Любовь Пригожина
Волгоградская обл.

«У меня, видимо, какие-то проблемы с кровоснабжением и сосудами, потому что после рабочего дня нередко появляются отеки и ноги не влезают даже в тапочки. Недавно соседка посоветовала мне старый рецепт от отеков. Я попробовала и лечилась так целую неделю, после этого отеки прошли совершенно. И теперь, как только ноги снова начинают отекать, я сразу начинаю лечение, но теперь это происходит гораздо реже. Для лечения нужны 2 ст. л. коры черемухи, 30 мл раствора синего йода, 1 литр воды. Кору черемухи залейте крутым кипятком и дайте настояться в течение 20 минут. Затем процедите и влейте раствор синего йода. Опустите в приготовленную воду ноги на 15 минут. Процедуру повторять 2 раза в течение дня утром и вечером. Лучше всего лечиться не меньше недели».

Екатерина Иванова

Орловская обл.

«У моей матери очень часто образуются мозоли, причем всегда на одних и тех же местах стопы. Возможно, виноват в этом и пожилой возраст, но легче от этого не становится. Обычно мы лечимся средством, для приготовления которого нужны 100 г луковой шелухи, 2 ст. л. раствора синего йода, 50 г столового уксуса. Для его приготовления сложите луковую шелуху в стеклянную банку, залейте столовым уксусом, закройте крышку бумагой для компрессов и завяжите горлышко. Настаивайте лекарство 2 недели при комнатной температуре. Затем извлеките шелуху из банки и дайте уксусу с нее стечь, а саму шелуху слегка подсушите. На ночь положите на мозоль слой шелухи в 2–3 мм. Кожу вокруг этого места смажьте вазелином и все сверху забинтуйте. Утром пораженную ногу следует распарить и без усилий соскоблить мозоль, а место, на котором была мозоль, смажьте раствором синего йода, чтобы снять раздражение и не допустить

воспаления. В зависимости от полученного результата процедуру можно повторить. Если мозоль старая и успела потрескаться, то потребуется другое средство. Возьмите 2 ст. л. крахмала, 1 л воды, 2 ст. л. обычной настойки синего йода. Смешайте ингредиенты и сварите крахмал, в конце приготовления влейте настойку йода и размешайте. Погружайте в приготовленную теплую крахмальную смесь больную ногу на 5 – 10 минут. Процедуру лучше делать перед сном, а после нее одевать теплые носки и смазывать мозоль питательным кремом».

Ираида Мечтанова

Саратовская обл.

«У меня каждая зима не обходится без артрита – начинают распухать и болеть колени и трудно ходить. Обычно я лечусь домашними средствами, использую и синий йод. Могу подсказать тем, кто тоже болеет артритом, такой рецепт. Возьмите 2 кг грецких орехов, 0,5 кг меда, 0,5 стакана раствора синего йода, 3 л воды.

Скорлупу и перегородки грецких орехов залейте водой, поставьте на маленький огонь на 1,5 часа. Затем снимите с огня, процедите и добавьте мед и раствор синего йода. Все тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 5 дней. Принимайте лекарство по 1 ч. л. 1 раза в день после еды».

Клавдия Бадикова

Г. Саранск

Глава 2. Сущность метода

Синий йод – это йодированный крахмал, который легко приготовить в домашних условиях. Для этого нужно в 100 мл теплой воды развести 20 г картофельного крахмала, размешать, добавить 20 г сахара и 0,8 г лимонной кислоты. Одновременно с этим вскипятить 300 г воды и влить полученный раствор крахмала. Смесь размешать, охладить и добавить 2 ч. л. 5 %-ного спиртового раствора йода, после чего она окрасится в синий цвет. Таким образом вы получите синий йод, или йодистый крахмал.

Наиболее полное описание лечебных свойств синего йода дал В. Мохнач. Он впервые опробовал этот препарат на себе, когда заболел тяжелой формой бактериальной дизентерии, а в 1950 г. в медицинских учреждениях Ленинграда было проверено действие препарата на большой группе больных дизентерией, колитами и

энтероколитами. У больных, принимавших синий йод, стул приходил в норму в первые 5 дней после начала лечения.

Сейчас синий йод успешно применяется для профилактики и лечения многих заболеваний. С его помощью вы сможете укрепить здоровье, повысить жизненный тонус и сохранить хорошее настроение.

Йод был открыт в 1812 г. французским химиком Бернаром Куртуа путем обработки серной кислотой золы морских водорослей. Об этом он сообщил своим друзьям Дезорму и Клеману, которые в конце 1813 г. сделали во Французской академии доклад об открытии нового элемента. Вскоре новый элемент был подробно изучен английским химиком Г. Дэви и французским ученым Ж. Гей-Люссаком. Они установили, что по своим химическим свойствам йод сходен с хлором. Гей-Люссак дал новому элементу название «йод» за фиолетовый цвет его паров (от греч. *iodes* – «фиолетовый»).

Но некоторые уверяют, что на самом деле

Йод называли йодом совсем по другой причине: в древнееврейском алфавите буква «йод» – символ духовного пространства и абсолютной святости, из которого берет начало бытие со способностью к пониманию и уверенностью в собственных силах. Что это? Удивительное совпадение или обыкновенное чудо? В любом случае без йода, действительно, не может быть и речи об интеллекте и физической силе.

С тех пор появилось множество работ, посвященных изучению этого химического элемента. Особое значение имели исследования французского химика Шатена, который доказал, что йод в небольшом количестве содержится почти во всех природных телах планеты – в воде, почвах, минералах, растениях, животных. На основании присутствия йода в дождевой воде и росе был сделан вывод о том, что он находится и в атмосфере.

Там, где по какой-либо причине йод встречается редко, резко возрастает численность людей, страдающих зубом, глухотой,

слабоумием. Парадоксально, но факт: в центре Европы во французской Швейцарии XVIII в. целые деревни были населены «угодными Богу существами». Причем юродивых было так много, что в армии служить было практически некому. По этой причине Наполеону Бонапарту «пришлось» взять на себя необычную миссию и стать первым государственным деятелем, который приказал систематически исследовать зоб у своих подданных. Кстати, в это же время у полководца возникли крупные проблемы на военных заводах, где для производства пороха из сгнивших морских водорослей вываривали селитру: там на стенках котлов оседала какая-то накипь. Она разъедала металл, и котлы приходили в негодность. В обоих случаях могущественному императору «вредил»... йод!

Время шло. И уже со второй половины XIX в. йод стал использоваться как антисептик при любых операциях: от удаления зуба до ампутации конечности. Это сократило летальность операций до 20 % – число, которое

поражало воображение хирургов, не привыкших обходиться без послеоперационных осложнений. В 1883 г. швейцарский хирург Т. Кохер обратил внимание на развитие признаков кретинизма (отставание психического и физического развития) после удаления щитовидной железы, ведущего к появлению зоба. Но предположение о взаимосвязи между йодом и возникновением зоба не воспринималось всерьез до тех пор, пока в 1896 г. Бауманн не обнаружил йод в ткани щитовидной железы.

Йод – крайне редкий элемент, но в то же время присутствует всюду. «Нет ничего в окружающем нас мире, где тончайшие методы анализа в конце концов не открыли бы несколько атомов йода. Все пронизано йодом: твердая земля, горные породы и даже самые чистые кристаллы прозрачного горного хрусталя или исландского шпата содержат в себе довольно много атомов йода», – и поэтому А. Е. Ферсман назвал йод «элементом со сказочными

свойствами».

В среде, насыщенной йодом, наблюдаются совершенно необычные формы жизни животных и растений. Так, например, позвоночные, обитающие в океане, имеют рекордный вес и высокую продолжительность жизни.

При изучении содержания йода в морских растениях и животных обращает на себя внимание их способность поглощать этот микроэлемент из морской воды в большом количестве и прочно его удерживать. Йод, содержащийся в животных и растительных организмах, является необходимым биологическим компонентом для их жизнедеятельности.

В. Мохнач охарактеризовал значение йода как микроэлемента следующими словами: «Этот элемент входит в состав тироксина – гормона щитовидной железы, являющегося жизненно необходимым в качестве регулятора роста организма и регулятора скорости процессов обмена веществ. Трудно даже себе представить,

какую форму приняла бы жизнь позвоночного животного, если бы в природе отсутствовал этот элемент». Организм (а особенно организм человека) – идеально сотворенная и сбалансированная вещь. Регенерация тканей – чем не чудо? Хотя мы к этому относимся абсолютно спокойно. Привыкли... А откуда организм знает, где произошло повреждение, и как он отдает приказы на восстановление? К малейшей царапинке тут же устремляются бойцы-клетки – обезвредить пришельцев-микробов, а затем здоровые клетки начинают делиться, делиться и делиться, чтобы «залатать» крепостные стены организма. Только строительный материал подавай...

К чему может привести недостаток йода в организме?

К целому ряду опаснейших заболеваний. И самым серьезным следует считать эндемический зоб – нарушение функции щитовидной железы.

Благодаря прекрасным книгам таких авторов, как Г. Малахов и Ю. Андреев, мы

начинаем разбираться в том, какие внутренние органы обеспечивают жизнедеятельность нашего организма. Но вот беда: редко где встретишь доходчивый рассказ об основных регулирующих системах нашего организма – эндокринной и нервной. Ни один процесс в организме не совершается без их участия. Трудно определить, какая из них является более главной, поскольку они неразрывно связаны между собой.

Эндокринную систему составляют железы внутренней секреции – они называются так потому, что свои гормоны выделяют непосредственно в кровь и лимфу. Одна из важнейших желез эндокринной системы – щитовидная.

Для нормальной деятельности этой железе необходим йод, причем определенное количество – ни больше и ни меньше. Оказалось, что щитовидная железа, которая двумя своими долями охватывает трахею около подбородка, буквально не может обойтись без йода, потому

что из него (на 65 %) состоят выделяемые ею гормоны. Они отвечают за обмен веществ в организме: управляют расходом белков, жиров и углеводов; регулируют деятельность мозга и нервной системы; половых и молочных желез; определяют рост и развитие организма! Поэтому нехватка йода как строительного материала для гормонов становится причиной тяжелых недугов. Неполадки в работе щитовидной железы могут проявляться по-разному: нарушениями менструального цикла, резким изменением в весе, видимым зобом, повышенной утомляемостью, вялостью, сонливостью, снижением памяти, раздражительностью и взрывным характером. Кожа становится сухой, волосы опадают, как осенние листья, а зябкость преследует даже в летнюю жару. Доказано, что йододефицитные состояния лежат в основе заболеваний сердца и сосудов, а также бронхолегочных заболеваний. Часто лучшие лекарства против этих болезней не дают высокого эффекта именно потому, что в

организме не устранен дефицит йода. В общем, если вы обнаружили у себя что-либо из перечисленных признаков, обращайтесь к эндокринологу.

Человек получает йод только извне: 90 % с пищей, а остальное – с водой и воздухом. Требуется его немного: 1 ч. л. на все 75 лет жизни! Ежедневно в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения это составляет:

- 1) 50 мкг – для грудных детей первые 12 месяцев жизни;
- 2) 90 мкг – для детей младшего возраста от 1 года до 7 лет;
- 3) 120 мкг – для детей от 7 до 12 лет;
- 4) 150 мкг – для детей и взрослых – от 12 лет и старше;
- 5) 200 мкг – для беременных и кормящих женщин.

Настоящей поэмой, посвященной щитовидной железе и ее роли в организме человека, стали работы американского

натуропата Д. Джарвиса.

Во-первых, щитовидная железа обеспечивает защиту нашего организма от вирусов и микробов. Дело в том, что через нее буквально прокачивается огромное количество крови – больше, чем через другие внутренние органы: за минуту – около 300 мл крови, тогда как через почку за ту же минуту – всего 50 мл. Практически вся кровь, которая циркулирует в нашем организме, проходит через щитовидную железу примерно за 17 минут. Вот это работоспособность! И, как пишет доктор Джарвис, «за эти 17 минут секретлируемый (т. е. производимый) этой железой йод убивает нестойких микробов, попадающих в кровь через повреждения кожи, слизистую оболочку носа или горла, или при абсорбции (т. е. всасывании) пищи в пищеварительном тракте. Более стойкие микробы ослабляются при прохождении через щитовидную железу. И их действие уже не так губительно для человека. При каждом повторном прохождении через щитовидную

железу они становятся еще слабее, пока окончательно не погибают при условии нормального снабжения железы йодом».

Другие важнейшие функции щитовидной железы – регулирование обмена веществ и пополнение энергетического ресурса, потраченного в течение трудового дня. Поэтому уже в наши дни ученые серьезно заинтересовались возможностями йодотерапии для лечения и профилактики такого сложного заболевания, как синдром хронической усталости (ниже я расскажу о том, как победить этот недуг). Еще одну задачу выполняют гормоны щитовидной железы – они оказывают седативное (успокаивающее) действие на нервную систему. «При увеличении нервного напряжения, большой раздражительности и бессоннице организм постоянно находится словно в конфликтной ситуации, предрасполагающей к борьбе и поражению. При наличии всех этих факторов в организме возникает потребность в йоде, необходимом для

уменьшения нервного напряжения, расслабления организма и создания условий для оптимистического настроения, предрасполагающего организм к миру и спокойствию...» (Д. Джарвис)

И все же для большинства из нас работа щитовидной железы связана с физическим и умственным развитием человека. Торможение или усиление роста, неправильной формы кисть руки, умственная отсталость, маленький рост, кретинизм – вот какие явления происходят, когда деятельность щитовидной железы нарушается.

При хронической йодной недостаточности (по всей России – в Петербурге, Московской, Ивановской, Калининской, Новгородской, Новосибирской, Тюменской областях, Забайкалье, на Кавказе, Урале, Алтае, Дальнем Востоке, Татарии, а также по всему бывшему Советскому Союзу – в Белоруссии, Закарпатье и Среднеазиатских республиках) практически у всех жителей увеличена щитовидная железа и

почти всегда наблюдаются постоянное состояние усталости, частые депрессии, раздражительность. Все это проявления ненормальной работы щитовидной железы.

Каждому из нас знакомо чувство, когда, просыпаясь после продолжительного 8 – 9-часового полноценного сна, чувствуешь, что ни капельки не отдохнул: голова тяжелая и глаза не хотят открываться. Мысль о том, что сейчас нужно собираться, куда-то выходить и трястись в автобусе, а потом в шумном метро, приводит в ужас. Можно пролежать на диване три дня, неделю, а признаки усталости и раздражения не уйдут. Это состояние часто повторяется. Причина этого – не перегруженность работой или постоянными заботами – изначально организм запрограммирован и не на такие нагрузки. Просто из-за недостатка йода начала давать сбои щитовидная железа.

Можно проделать самый простейший опыт, чтобы самим убедиться, насколько организм жаждет пополнить свои запасы йода.

Разденьтесь до пояса и попросите на спине нарисовать обыкновенную йодную сетку: три вертикальных и три горизонтальных полоски. Для этой цели можно использовать обычный карандаш, намотав на него ватку и макнув в настойку йода. Жирные темно-коричневые полоски йода начнут светлеть на глазах и буквально через 5 минут будут еле заметны на теле, а на следующее утро вы их просто не увидите. Летучесть йода здесь почти ни при чем – он не настолько быстро исчезает. Организм через кожу, как насос, поглощает молекулы йода. Казалось бы, все очень просто – вот и ответ на вопрос, как обезопасить себя от йодной недостаточности: нужно просто регулярно делать себе йодные сетки. И надо сказать, такие советы иногда мелькают в околomedцинской прессе. Но не все так просто. По одной простой причине: настойка йода – это сильнейшее бактерицидное средство, которое при попадании на кожу убивает не только микробы, но и здоровые клетки (в частности, сильно

повреждает эпителий). Этой его способностью с успехом пользовались знахари, выжигая стригущий лишай на теле. Для этого необходимо несколько раз в день обильно смазывать йодом пораженные участки, нанося за слоем слой. Каждая процедура занимает 10 минут. После высыхания опять нужно как можно обильнее смазывать лишай и пространство около него. Дней через пять на месте лишая появится корочка, которая вскоре отвалится, а на ее месте на долгое время останется светлое пятнышко. Так вот, при такой активности йода наносить его на кожу, заведомо повреждая ее, совсем не хотелось бы. Пользы это организму не принесет.

Йодная сетка не помещает как противовоспалительное средство. При нанесении на кожу она оказывает местное раздражающее действие, расширяет кожные капилляры, способствует оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях. Поэтому йодную сетку можно использовать как отвлекающее противовоспалительное средство

при лечении заболеваний органов дыхания, а также при болях, вызванных остеохондрозом, невралгией, неврастенией.

Способ второй. Мозоль или огрубевшая кожа на внешней части больших пальцев свидетельствуют о нарушении обменных процессов в организме, патологии щитовидной железы и, естественно, йодной недостаточности.

Способ третий. Оригинальный, но нетрадиционный. Это потребность в... фиолетовом цвете! Психологи установили, что предпочтение цвету паров йода – фиолетовому – отдают люди, подверженные усталости, легковозбудимые, с распатанными нервами, со слабой иммунной системой и... – смотрите перечень всех симптомов, возникающих при дефиците йода.

Как же насытить организм йодом?

Свойства йода были хорошо известны людям за тысячи лет до того, как был открыт этот химический элемент. В течение целых тысячелетий он был незрим, но люди пользовались им. Еще Гиппократ указывал на целебные свойства морских водорослей при зубе. В китайском Кодексе 1567 г. до н. э. содержатся весьма разумные рекомендации по применению морских водорослей при зубной болезни.

В XIII в. в Европе испанец Касавида открыл целебные свойства порошкообразной золы морской губки, которую он с успехом применял при лечении зоба.

500 лет назад в Китае и Японии жителям было приказано употреблять в пищу морскую капусту с целью сохранения здоровья. Нельзя не признать, указ был очень разумным, поскольку

ламинария, помимо йода, содержит почти все химические элементы. Поэтому морскую капусту могли тогда, как и теперь, с успехом применять для лечения не только зоба, но и цинги, подагры, атеросклероза.

Применение природных продуктов, содержащих йод, таких как кресс-салат и белая водяная кувшинка, продолжалось вплоть до открытия йода Б. Куртуа в 1812 г. Тогда же был сделан вывод: содержание его в растениях зависит не от вида растений, а от места их произрастания. Через 8 лет Штрауб и Куанде ввели йод в клиническую практику при лечении зоба.

Лечебный успех йода произвел сильное впечатление. Его начали применять без разумных на то оснований при лечении многих заболеваний. Больные носили кристаллы йода в ладанках, так как верили в его божественные лечебные свойства. Но неоправданное и неправильное применение, в ряде случаев со смертельными исходами дискредитировало

препарат.

Дефицит йода – проблема для 153 стран мира. Правительства справлялись (или не справлялись) с ней по-своему, а граждане – кто как мог. И тут начинается самая драматическая часть лечения. Даже небольшой избыток йода, связанный с частым его употреблением наружно и внутрь, вызывал и до сих пор вызывает «йодизм», при котором развивается воспаление слизистых оболочек верхних дыхательных путей (насморк, слезо– и слюнотечение, ларингит, бронхит), появляются угревидные высыпания на коже. О внутреннем приеме больших доз йода не может быть и речи из-за его токсичности (будучи сильнейшим окислителем, йод повреждает или разрушает живые клетки!). Кроме того, он связывается с белками крови и образует необратимые соединения. Именно поэтому, чтобы не употребить лишнего, сегодня практически полностью отказались от смазывания горла спиртовым раствором йода, а также раствором Люголя из-за содержащихся в

нем колоссальных доз этого микроэлемента. В общем, переизбыток и излишества не прибавляют ни ума, ни красоты. Сомнений быть не должно: йод ядовит!

В 1829 г. в это верить категорически отказывались, и тогда попытались найти применение по крайней мере парам кристаллического йода. И хотя говорят: «попытка – не пытка», но для большинства больных туберкулезом легких этот эксперимент оказался последним. Всеобщее восхищение йодом сменилось резко отрицательным к нему отношением. Он был надолго забыт.

Сегодня мы возвращаемся к этой проблеме, поставив вопрос несколько иначе: как ввести в организм оптимальное количество йода? Первый и наиболее легкий путь насыщения организма йодом предлагает нам отечественная фармацевтика.

Сейчас всюду рекламируются препараты, приготовленные на основе водорослей – ламинарии или спирулины, и реклама в этом

случае абсолютно объективна — это действительно полезные йодсодержащие препараты.

Для тех, кто не доверяет фабричному производству лекарств и предпочитает все делать своими руками, существует второй путь: воспользоваться препаратом «Люголь». В 1880 г. французский врач Люголь составил раствор, содержащий 5 % элементарного йода, добавив его в 10 %-ный раствор йодистого калия. Препарат продается в аптеках, и раньше в основном использовался для смазывания горла при ангинах и фарингитах.

Но этот препарат можно употреблять и внутрь, потому что он менее токсичен, чем обыкновенная йодная настойка.

В 50-х гг. XX в., когда всерьез задумались над проблемой нехватки йода в организме, медики разработали целую программу по введению его в продукты питания.

Одно время пытались йодировать кондитерские изделия морской капустой. Однако

добавка этой водоросли в больших количествах резко меняла вкус продукции, причем далеко не в лучшую сторону, а незначительное использование ламинарии не играло никакой роли. Для лекарственного эффекта в пищу необходимо употреблять достаточно большое количество морской капусты.

За рубежом пытались йодировать растительное масло, полученное из семян мака, которое медленно освобождает йодид. Кларк и Винников в 1960 г. применили его для инъекций людям с эндемическим зобом в Папуа и Новой Гвинее. Из 61 больного с огромным зобом у 60 человек зоб через 3 месяца уменьшился. Введение йодированного масла за 1 год снизило распространенность зоба в 3 раза. Однако применение препарата путем внутримышечных инъекций обходится очень дорого, к тому же достаточно долгое дело. Поэтому со временем от него отказались.

Разработанный В. Мохначом метод йодирования пищевых продуктов путем

введения в них «синего йода», т. е. йодистого крахмала, пытались внедрить еще в СССР. Как было доказано ученым, йод после включения в молекулу высокополимера (в данном случае крахмала) теряет токсические и раздражающие свойства, но полностью сохраняет свою активность как микроэлемент и антисептик.

Первые продукты, обогащенные йодом, выпустила Донецкая кондитерская фабрика. Это были мармелад с фруктовыми добавками, пастила, зефир и драже. Вкус их оставался неизменным, они могли долго храниться в упакованном виде, не теряя своих свойств, к тому же йодированные сладости очень любили дети. Продукция пользовалась спросом и продавалась в течение 3–4 лет, но потом процесс этот показался затяжным и не оправдывающим затрат. На этом все дело и закончилось. Медики настаивать не стали. Все было забыто.

Открытие – было, исследования – тоже, внедрение показало высокую экономичность и

надежность. И что в результате? Ничего. Все забыто. И только целители кое-где возрождают на свой страх и риск давно забытый метод.

Таким образом, на сегодняшний день в продаже реально имеется всего лишь один продукт, обогащенный йодом, – пищевая соль. За рубежом она впервые появилась в 1950 г., первоначально – в Швейцарии, маленькой горной стране, где заболевания щитовидной железы встречались чрезвычайно часто. Теперь можно купить такую соль и у нас.

Что необходимо помнить, если вы хотите восполнить недостаток йода путем ее употребления? Йодированная соль сохраняет свои целебные свойства в течение 3–4 месяцев. Поэтому, покупая соль, обязательно посмотрите на дату ее изготовления.

Во-вторых, йод улетучивается из соли при неправильном хранении: если она была подмочена или некоторое время находилась в открытой таре. Это значит, нет никакого смысла покупать йодированную соль, слитую в

комки (верный показатель того, что в ней содержится влага) или лежащую в открытом пакете. Абсурдом является развесная йодированная соль.

И, наконец, самое главное. При нагревании, а уж тем более при длительном кипении продуктов, в которые вы положили йодированную соль, йод почти полностью улетучится! Поэтому солить блюдо нужно не в процессе приготовления, а непосредственно перед тем, как вы поставите его на стол.

И последнее замечание для домовитых хозяек, которые делают заготовки на зиму: никогда не используйте йодированную соль при засолке огурцов или квашении капусты! Ваши соленья либо забродят, либо приобретут горький вкус.

Водные и спиртовые растворы йода применялись достаточно широко с момента его открытия как микроэлемента. Еще Николай Иванович Пирогов в 1865–1866 гг. использовал йодную настойку при обработке ран. Затем в

1904 г. русский военный врач Н. М. Филончиков с успехом обрабатывал глубокие раны 1 %-ным водным раствором йода.

В 1909 г. широко применял 5 %-ную йодную настойку И. И. Греков, рекомендовал ее для многократной обработки запущенных инфицированных ран: «Вреда для больных от йода мы не видели, с применением йода в хирургии мы обрели уверенность при операциях».

Впервые Греков обратил внимание на комплексное и биологическое действие йода, поскольку при обработке флегмон и инфильтратов воспалительного характера происходило их частичное рассасывание или размягчение, также отмечалось отграничение инфильтратов от здоровых тканей.

Водные и спиртовые растворы йода широко применялись во время Великой Отечественной войны. Медики отмечали в своих научных трудах: «Единственным антисептическим средством, применяющимся на протяжении всей

войны, был йод, введенный в медицинскую практику около полутора веков назад». В. Мохнач делает вывод: «Это, конечно, самое широкое, строгое и трудное испытание лечебного и профилактического действия йода, а также самая высокая оценка его антисептических свойств».

При воздействии йода погибает почти вся известная микробная флора, несмотря на то что живучесть и приспособляемость микроорганизмов паразитичны.

Но спиртовые настойки йода могут использоваться только для обработки кожных покровов или слизистых оболочек. Большие дозы йода принимать внутрь нельзя – я уже говорила об этом. В качестве максимальной дозы установлено 15 капель 5 %-ной настойки.

В человеческом организме йод существует в виде соединения с другими веществами. Нельзя ли искусственно создать такие соединения, чтобы можно было использовать целительные свойства йода для лечения внутренних

заболеваний? Именно этой проблеме и посвятил свои исследования В. Мохнач. И вот результат: ученый выяснил, что йод в комплексных соединениях с крахмалом обладает антимикробным, противовирусным и антигрибковым действием и абсолютно безвреден для организма! Так был изобретен синий йод.

Существует две разновидности синего йода: амилойдин и собственно йодиол. Йодиол – это йод на основе поливинилового спирта, имеет ярко-синий цвет. Может храниться очень долго за счет спирта в своем составе. Амилойдин – тот же йод на основе крахмала с таким же ярко-синим цветом, но использовать его следует сразу же. По сути это два брата-близнеца с одинаковыми свойствами, но с разными сроками хранения.

Синий йод, если имеется в виду йодированный крахмал, или амилойдин, как его назвал исследователь В. Мохнач, весьма полезен для человека. Сегодня это название

можно довольно часто встретить в прессе. Однако любой ли синий йод поможет в борьбе с болезнями?

Первое, о чем надо сказать, – это то, что йод теряет свои свойства при нагревании. Это доказано и десятки раз исследовано. Именно эта его способность не дала возможности йодировать продукты, подвергающиеся тепловой обработке. Поэтому так и не смогли йодировать синим йодом хлеб, консервы, макароны и т. д.

Кипяченый синий йод абсолютно безвреден (чем может быть опасен чуть подсиненный кисель?), но и пользы он не принесет.

Правильный рецепт следующий – в прописи для врачей:

T-rae Iodi 2.0–3.0

Amyli tritici 10.0

Sacchari albi 10.0

Acidi citrici 0, 4

Aquae destillatae 200.0

В 60 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 ч. л. с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (тоже 1 ч. л.) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов).

В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, т. е. заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 ч. л. 5 %-ной спиртового раствора йода. Раствор получается интенсивно-синим. Синий йод готов. Поскольку йодистый крахмал в щелочной среде разлагается и теряет свои свойства, то нужно прибавлять лимонную кислоту, которая вместе с сахаром улучшает вкусовые качества лекарства. Такой препарат очень устойчив: он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Этот рецепт В. Мохнача многократно апробирован. Именно такой синий йод порекомендуют применять для лечения самых

различных заболеваний, в том числе и для профилактики йодной недостаточности. Амилойодин обладает тремя качествами, которые и обеспечивают его успех:

1) йод, входящий в состав препарата, признан одним из лучших в борьбе с вредоносными микроорганизмами. Там, где импортные лекарства пасуют, йод побеждает;

2) соединение йода с крахмалом нейтрализует токсические свойства микроэлемента, поэтому синий йод можно употреблять в достаточно больших дозах, необходимых для выздоровления. Представляете, что будет с вами, если для борьбы с какой-нибудь болезнью вам потребуется принимать не по 1–1,5 таблетки антибиотика, а по 5–6;

3) йод стимулирует деятельность щитовидной железы. Она, как было сказано выше, сама по себе является защитником нашего здоровья.

Однако хранить амилойодин можно

недолго, чем меньше, тем лучше. Полезнее всего вообще употреблять только свежеприготовленный раствор. Дело в том, что крахмал может начать бродить, и к тому же йод при длительном хранении, даже в связанном состоянии, улетучивается. Так что максимальный срок хранения 18–20 часов. Такой синий йод эффективен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно он полезен для применения в условиях нашей страны. Во-первых, потому что у нас в последнее время резко выросло количество «язвенников», «гастритников» и прочих страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Про частые желудочные проблемы у детей знает даже тот, кто видит малышей только на дневной прогулке. Во-вторых, из-за того, что у синего йода есть ценнейшее качество, которое ускоряет выздоровление. Это не только йод, но и крахмал. А значит, при приеме препарата он будет обволакивать язвочки и иные

повреждения слизистой желудочно-кишечного тракта. Синий йод создает нечто вроде защитного слоя, похожего на одеяло, и поэтому больное место травмируется значительно меньше. При лечении больных дизентерией В. Мохнач применял йодистый крахмал внутрь в больших дозах – не менее 1500 мл в сутки – у большого количества больных. За период с 1942 по 1950 гг. на лечении находились более 1000 человек. Улучшение появлялось на 5 – 6-день, к концу второй недели полностью нормализовывался стул и наступало выздоровление. Особенно показательным было следующее исследование свойств синего йода: в 1956 г. в клинике инфекционных заболеваний Ленинградского стоматологического государственного медицинского института проводилось лечение группы больных из 101 человека. Из них 76 имели острую форму дизентерии, 5 – обострение хронической дизентерии, остальные 20 человек страдали колитами и энтероколитами.

Вскоре после начала лечения амилоидином у больных наблюдались улучшение самочувствия, нормализация стула, уменьшение болей в животе. В течение первых суток с начала лечения температура у 32 из 33 больных снизилась до нормы. Полная нормализация стула у 60 % больных наступила в первые 5 дней после начала лечения, у остальных на 6 – 12-й день. Средняя продолжительность нахождения на больничной койке больных, для лечения которых использовали йодистый крахмал, была несколько ниже, чем при лечении антибиотиками и сульфаниламидами. У большинства больных бактериальное очищение кишечника наступало в первые 5 дней от начала лечения, у остальных – в течение 10 дней.

Амилоидин поможет и домашним любимцам. Ведь и у них бывают кишечные расстройства. В. Мохнач приводит экспериментальные данные, поскольку применение амилоидина было клинически

испытано в одном из совхозов для лечения гастроэнтеритов инфекционной этиологии. Йодокрахмал был испытан на 370 поросятах 3 – 6-месячного возраста, которым внутрь давался этот препарат по 250–560 мл. У 310 свиней поносы полностью исчезали за 3 дня, у 56 животных с наиболее тяжелой формой заболевания курс лечения продолжался до 6 дней. За это время свиньи не только излечились, но и набирали вес – до 270 г в день.

Высокий лечебный эффект йодистого крахмала наблюдается и при лечении токсической диспепсии у поросят-сосунков. В этом случае синий йод назначается внутрь в дозе до 10–15 мл на поросенка по 4–5 раз в сутки. Обычно тяжелые поносы, общее угнетение, интоксикация исчезают через 2, реже через 3 дня от начала лечения. Поросята остаются живыми, становятся активными. В тяжелых случаях заболевания с развивающейся анемией и периодическими судорогами частота приема йодистого крахмала увеличивается. Кормление

производится через бутылочку, в которой синий йод подслащивают и разбавляют молоком. Поросята обычно с удовольствием пьют лекарство. Курс лечения проводится на протяжении 4–5 дней, при этом прием йодистого крахмала сокращается до 2 раз в сутки.

Точно так же проводится лечение диспепсии и у телят, только дозы увеличиваются до 30–50 мл на прием. Синий йод помогает практически всем животным.

Существует препарат синего йода, который можно хранить сравнительно долго в закрытой посуде. Это йодиол.

Препарат «Йодиол» на основе поливинилового спирта имеет следующий состав: йода – 0,1 г, калия йодида – 0,3 г, спирта поливинилового – 0,9 г, воды дистиллированной – до 100 мл. Это антисептический препарат йода с удлинённым действием. Он способен очень долго храниться. Врачи рекомендуют его обычно при хроническом тонзиллите для промывания лакун

и миндалин, при гнойных отитах для закапывания, при атрофических ринитах, при атрофических и варикозных язвах, гнойных ранах и ожогах. Лучше все-таки применять государственный препарат, продающийся в аптеках. Самостоятельно сложно соблюсти всю необходимую технологию.

Поэтому первое, что нужно хорошо запомнить, если вы все-таки решили заниматься самолечением или в силу каких-либо обстоятельств самостоятельно приготовить препарат йодиола, – выполняйте все рекомендации крайне тщательно. Нет абсолютно безобидных препаратов, даже лечебные травы типа ромашки или липы дают в ограниченных дозах, а уж о витаминах говорить нечего. Йодиол серьезнее безобидного амилейодина уже потому, что содержит спирт. Это способствует более надежному хранению препарата и повышает его дезинтоксикационные способности. Цвет у препарата также интенсивно-синий. Поливиниловый спирт дает

с раствором йода такую же цветную реакцию, как и природный высокополимерный элемент — крахмал.

По разрозненным, кратким сведениям, собранным из специальной литературы, стало известно, что изобретен йодиол был Шгаудингером в 1927 г. Однако в записях самого Шгаудингера указано, что первое упоминание о цветной реакции в соединении поливинилового спирта и йода дано Фреем и Шгарком.

Всесторонне изучил и проделал огромную работу по внедрению препарата В. Мохнач.

«Всеобъемлющий спектр антибактериального действия, характерный для йода — великолепного антисептика: антивирусный эффект, регенеративное действие, свойства превосходного консерванта тканей организма, возможность использования в качестве асептического и антисептического защитника при ожогах и других повреждениях тканей, свойства йода как микроэлемента, наконец, полная нетоксичность при различных

методах его применения, простота получения и дешевизна. И весь этот комплекс замечательных свойств относится к одному-единственному препарату – йодинолу – открытому мной продукту взаимодействия нерасщепленной цепи поливинилового спирта с йодом. Такое сочетание ценных свойств в одном препарате представляет собой уникальный факт в истории химиотерапии. На это изобретение Комитет по делам изобретений и открытий при Совете Министров СССР выдал авторское свидетельство от 23 апреля 1960 года на мое имя на: 1) способ получения йодинола и 2) применение йодинола как лечебного препарата антисептического действия».

Как же приготовить йодиол в домашних условиях?

Способ очень прост. В сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный емкостью в 1 л поместить 9 г поливинилового спирта, налить 700–800 мл воды и оставить на 0,5–3 часа для набухания полимера с целью повышения его растворимости (в случае применения хорошо растворимых образцов поливинилового спирта этап набухания можно пропустить и сразу начинать нагревание раствора). Сосуд нагревать в течение 0,5–1,5 часов при температуре 90 – 100 оС до получения прозрачного раствора, после чего охладить до комнатной температуры. Туда же сначала влить 100–150 мл воды, в которой растворены 1 г кристаллического йода и 3 г йодистого калия, а потом содержимое довести до объема 1 л.

Раствор при этом окрашивается в темно-синий цвет и представляет собой прозрачную интенсивно-синюю жидкость с $\text{pH} = 6,45$.

Таков первый способ получения йодинола. Его единственный недостаток – присутствие соли калия, которая оказывает, хотя и незначительный, но все же нежелательный эффект на мышцу сердца. Во втором способе калий отсутствует, а антимикробное действие препарата даже выше, чем обычного йодинола. В. Мохнач назвал препарат, полученный таким образом, йодинол-2. Приготовить его можно описанным ниже способом.

В сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный, емкостью в 1 л поместить 9 г поливинилового спирта, налить 700–800 мл воды и оставить на 1–6 часов для набухания полимера, чтобы повысить его растворимость (при использовании хорошо растворимого поливинилового спирта фазу набухания можно опустить). Затем сосуд нагревать до 90 – 100 оС в течение 0,5–3 часов до получения почти

прозрачного раствора. После охлаждения его почти до комнатной температуры в сосуд долить 3 мл йодисто-водородной кислоты удельного веса 1,4, которую можно приобрести в аптеке. Объем довести водой до 1 л. Раствор приобретает темно-синий цвет. Таким образом, он представляет собой прозрачную темно-синюю жидкость, устойчивую при хранении. В обычных условиях в закупоренной стеклянной посуде при температуре от +3 оС до +30 оС йодиол может храниться 3 года, но фактически этот срок можно значительно продлить.

Йодиол разрешен для медицинского применения в нашей стране в качестве лекарственного средства, обладающего обеззараживающим действием, при следующих заболеваниях: хронический тонзиллит, острая ангина, отиты, риниты, гнойные хирургические заболевания, термические и химические ожоги, трофические язвы, а также в качестве дезинфицирующего препарата в акушерской практике для обработки рук персонала. Помимо

узаконенного списка заболеваний, йодинол с успехом применяют в ряде научно-исследовательских институтов, клиник, больниц и других медицинских учреждений при многих заболеваниях, таких как тяжелые химические ожоги плоти и пищевода, гнойные перитониты, дизентерия, неспецифический язвенный колит, хроническая пневмония.

Глава 3. Советы специалистов

Многие из нас подвержены влиянию негативных факторов, таких как неблагоприятная экологическая обстановка, психоэмоциональные стрессы, низкий уровень физической активности, несбалансированное питание и т. д. Поэтому в некоторых случаях целесообразно употребление специальных продуктов питания – биологически активных добавок (БАД). Действие некоторых из них направлено на восполнение в рационе человека необходимого количества витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Необходимо также отметить, что актуальность употребления БАД порой может быть «продиктована» самой природой. Так, например, многие регионы характеризуются недостатком йода в окружающей среде (воде, почве), что является серьезной медико-социальной проблемой в

связи с высокой распространенностью и широким спектром клинических проявлений йододефицитных состояний и их негативных последствий.

Самым распространенным клиническим проявлением недостаточности йода в организме является эндемический зоб. Кроме того, выделен целый ряд заболеваний, обусловленных влиянием йодной недостаточности на рост и развитие человека. Дефицит тиреоидных гормонов в раннем детском возрасте может привести к отставанию умственного развития, вплоть до кретинизма. Вследствие дефицита йода также могут нарушаться слух, зрение и речь ребенка. В «йододефицитных» регионах могут отмечать нарушения репродуктивной функции у женщин, увеличение количества выкидышей и мертворождений, недостаток йода может быть причиной высокого уровня перинатальной и детской смертности.

Существует несколько методик профилактики заболеваний, связанных с

дефицитом йода: индивидуальная (употребление продуктов с богатым содержанием йода), групповая (употребление препаратов йода людьми, относящимися к группе риска развития заболеваний, связанных с йододефицитом, — дети, подростки, женщины детородного возраста, в период беременности и кормления грудью, лица, проживающие в эндемическом регионе, и т. д.), массовая (путем добавления солей йода к наиболее распространенным продуктам питания (поваренная соль, вода, хлеб).

Необходимо помнить, что дефицит некоторых макро— и микроэлементов в организме часто сочетается с недостаточным поступлением некоторых витаминов. Поэтому для предупреждения этого целесообразно широко применять витаминно-минеральные комплексы, содержащие в своем составе необходимые микронутриенты.

В одной капле синего йода содержится 25 мкг йода. Таким образом, микстуру синего

йода, являющуюся дополнительным источником йода, можно также употреблять с целью профилактики йодной недостаточности в организме и в качестве общеукрепляющего средства. Благодаря тому что в микстуре йод находится в соединении с крахмалом, уменьшается его раздражающее действие на слизистую пищеварительного тракта. Присутствующие в препарате сахар и лимонная кислота необходимы для улучшения его вкуса. Кроме того, они препятствуют разложению синего йода, поэтому он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре, не теряя своих свойств, в течение многих месяцев.

Микстура синего йода – актуальный продукт, предназначенный для профилактики заболеваний, связанных с дефицитом йода как у детей, так и у взрослых. Целесообразность употребления микстуры синего йода становится еще более очевидной, если учесть тот факт, что йододефицитные состояния являются в нашей стране не только медицинской, но и социальной

проблемой.

Соединение йода с крахмалом нейтрализует его токсические свойства, поэтому синий йод не вызывает отравления и может употребляться в значительных дозах. Кроме того, входящий в состав препарата крахмал при приеме внутрь обволакивает язвы и другие пораженные места слизистой желудочно-кишечного тракта, создавая некий защитный слой, способствующий быстрому излечению. Сам же йод стимулирует деятельность поджелудочной железы, являющейся защитницей всего нашего организма.

Щитовидная железа не только защищает наш организм от вирусов и микробов, но и активно участвует в обмене веществ, снимает нервное напряжение, пополняет энергетические ресурсы организма, потраченные нами в течение трудового дня. Нарушение же функций щитовидной железы приводит организм к расстройству, так как щитовидной железе подвластны и центральная нервная система, и

процессы кроветворения, и сопротивляемость организма к инфекциям и даже к раковым клеткам.

А нормально щитовидная железа может функционировать только при достаточном количестве йода в организме. Это примерно 300 мг в сутки. Между тем йода не хватает почти всем россиянам. Поэтому наряду с лечением тех или иных болезней синий йод рекомендуется принимать и для профилактики йодной недостаточности.

Продолжительность профилактического курса составляет не более месяца. В этот период синий йод следует принимать 2 раза в неделю по 1 ч. л. Для тех, у кого вес превышает 65 кг, дозу приема можно увеличить до 2 ч. л.

Разумеется, есть и другие способы насыщения организма йодом. Например, восполнению запасов йода в организме способствует употребление морепродуктов (креветок, устриц, крабов, морской рыбы, морской капусты, морских водорослей), а также

редьки, спаржи, моркови, помидоров, шпината, картофеля, ревеня, гороха, клубники, капусты, бананов, грибов, яичного желтка, лука. Дневную норму йода можно восстановить еще более простым способом: прожевав и проглотив 5 яблочных зерен. Много йода содержится в черной смородине, оболочке (кожице) черного винограда, черноплодной рябине, семенах свежих томатов.

Из йодированных продуктов, с помощью которых можно насытить организм йодом, в настоящее время в продаже имеется только йодированная соль. Но ее потребление связано с соблюдением ряда условий. Во-первых, она сохраняет свои свойства только в течение 3–4 месяцев. Во-вторых, йод почти полностью улетучивается из нее при кипячении. В-третьих, из соли, слегка подмоченной или хранящейся в открытой таре, йод тоже может улетучиваться.

Есть, правда, чисто аптечный препарат йодиол, приготовленный на основе поливинилового спирта. Врачи рекомендуют

применять его при хроническом тонзиллите, конъюнктивите, гнойных отеках, трофических язвах, гнойных ранах и ожогах, для дезинфекции в хирургии и гинекологии. Йодиол – это тоже синий йод. Он тоже является прекрасным антисептиком. Это нетоксичный, недорогой и очень устойчивый препарат, который может долго храниться.

Необходимую организму дозу йода можно ввести также с помощью обычной спиртовой йодной настойки или раствора Люголя. Последний препарат имеет несомненные преимущества, так как он по сравнению со спиртовой настойкой йода менее токсичен. Доза приема – всего 1 капля. Ее рекомендуется принимать каждую неделю по вторникам и пятницам до еды. Для этого в стакан с подкисленной яблочным уксусом (1 ч. л. уксуса) теплой кипяченой воды надо добавить, 1 каплю раствора Люголя, тщательно перемешать и выпить весь стакан этой смеси небольшими глотками, запивая чашкой чая или кофе. В

условиях повышенной нагрузки на организм эту процедуру надо выполнять ежедневно до тех пор, пока нагрузки на организм не уменьшатся.

У человека, начавшего насыщать свой организм йодом, словно появляется второе дыхание. У него снижается раздражительность, повышается работоспособность, он становится бодрее и словно сбрасывает с себя оковы, сдерживающие его прежде.

Признаками йодной недостаточности в организме являются сильная усталость, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, чувство разбитости по утрам. При появлении этих тревожных сигналов вспомните о синем йоде. С его помощью вам удастся укрепить здоровье и сохранить хорошее настроение. Он даст вашему организму такой заряд бодрости, что вы без труда сможете отказаться от кофе и крепкого чая.

В 1964 г. впервые был применен йодиол в глазной клинике Гродненского медицинского института при воспалительных процессах

роговой оболочки и конъюнктивы, повреждениях и ожогах глазного яблока. Применил этот метод В. Т. Парамей, который предварительно испытал его на кроликах и на себе, закапывая йодиол за нижнее веко. Патологических изменений глаз это не вызывает. Вначале В. Парамей добавлял к йодиолу 0,1 % дикаина, чтобы устранить ощущение легкого жжения, которое отмечалось некоторыми больными. Однако опыт показал, что обычный йодиол переносится очень хорошо без каких бы то ни было добавок.

Лечебный эффект йодиола был проанализирован у 55 больных. До его применения больные в большинстве случаев безуспешно лечились различными антибактериальными и противовоспалительными средствами, как в больницах, так и дома. Иногда йодиол назначали после отмены таких препаратов, иногда в тяжелых и ответственных случаях он применялся как дополнение к ним. Большинству

больных 2–3 капли йодиола вводили в конъюнктивальную полость 4 раза в день. У сложных больных, у которых наряду с роговицей воспалительный процесс поражал сосудистый тракт, а применение препарата в течение 3–6 дней не сопровождалось улучшением, к закапыванию добавляли физиотерапию. В случаях ранения века и глазницы йодиолом орошали раневую поверхность и смачивали им тампоны, вводимые в глубь раны. При ожогах также смачивали ожоговую поверхность раны. В очень тяжелом случае ожога глаз и лица III степени йодиол наносили на ожоговую поверхность с помощью пульверизатора. Длительность лечения 7 – 20 дней. Положительный терапевтический эффект применения йодиола получен при лечении практически всех видов воспаления глаз, а также ожогов.

В последующие годы В. Т. Парамей продолжал наблюдение над действием йодиола как при воспалительных процессах

глаза бактериального характера, так и при воспалительных процессах вирусного происхождения.

При бактериальном конъюнктивите уменьшение воспалительных явлений наступало на 3-й день, а выздоровление на 5 – 7-й день от начала лечения. При вирусном конъюнктивите выздоровление наступало несколько позже.

В. Мохнач также апробировал амилойдин в офтальмологии. Правда, упоминания о лечении конъюнктивитов в монографии не было. Но говорится о том, что в Военно-Медицинской академии в Ленинграде на кафедре офтальмологии применяли амилойдин (синий йод) для дезинфекции конъюнктивального мешка перед операциями на глазном яблоке. Делалось это для того, чтобы патогенные микроорганизмы не попали непосредственно в раневую поверхность глаза. Раньше для этой цели применяли различные кислоты – карболовую, салициловую и борную. Помимо них, использовали сулему и даже

альбucid, но амилоидин оказался эффективнее всего.

Конъюнктивиты — воспалительные заболевания слизистой оболочки глаз различной этиологии. Бактериальные конъюнктивиты вызывают такие возбудители, как стафилококки, стрептококки и др.

Неспецифический катаральный конъюнктивит. Возникает на фоне длительно действующих отрицательных факторов. Это могут быть пыль, грязь, аэрозоли, химические вещества, нарушение обмена веществ, авитаминозы, заболевание век (блефарит, мейбомит), нарушение рефракции (дальнозоркость, астигматизм, близорукость), заболевания носа и его придаточных пазух. Течение хроническое и острое. Возникают чувство засоренности, зуд, резь, жжение, утомляемость глаз. К вечеру явления значительно ухудшаются. При хроническом течении в конъюнктивальной полости имеются небольшое слизистые или гнойные выделения

(особенно по утрам). При остром процессе симптомы усиливаются, присоединяются слезотечение, обильное гнойное выделение, конъюнктивальная краснота, может быть светобоязнь. *Пневмококковый конъюнктивит*. Возбудитель — пневмококк. Заболевание возникает остро на фоне протекающей инфекции, может приобретать эпидемический характер. Сопровождается отеком век, мелкими кровоизлияниями в конъюнктиву и легко снимающимися с нее белесовато-серыми пленками.

Конъюнктивит дифтерийный.

Возбудителем является палочка дифтерии Клебса — Леффлера. Поражаются чаще дети дошкольного возраста. Веки отечны, красные, болезненны при ощупывании, из конъюнктивальной полости выделяется серозно-красноватое отделяемое, на конъюнктиве образуются с трудом снимаемые сероватые пленки, после удаления которых остается кровоточащая поверхность. Диагноз

подтверждается лабораторно. *Конъюнктивит бленнорейный*. Возбудителем является гонококк. Переносится грязными руками, у новорожденных – при прохождении через родовые пути болеющей гонореей матери. Конъюнктива красная, отечна, кровоточит, обильное гноетечение. Может присоединяться кератит.

Вирусные конъюнктивиты. В зависимости от типа вируса и течения заболевания различают: 1) конъюнктивит аденовирусный (фарингоконъюнктивальная лихорадка). Вирус передается воздушно-капельным или контактным путем. Заболеванию предшествует или сопутствует катар верхних дыхательных путей. Поражается сначала один, через 2–3 дня другой глаз. Появляются слезотечение, светобоязнь. Конъюнктива отечна, красного цвета, могут быть расширены ее сосочки. Наблюдаются скудные слизистые выделения, иногда тонкие, легко снимаемые пленки. Нередко присоединяется точечный

поверхностный кератит, который бесследно проходит. Продолжительность заболевания около 2 недель;

2) эпидемический кератоконъюнктивит. Начало заболевания острое, поражается сначала один, через 2–3 дня другой глаз, проявления напоминают аденовирусный конъюнктивит. Могут возникнуть общее недомогание, головная боль, легкий насморк, заложенность носа, кашель. Через 2 недели на фоне стихания симптомов ухудшается зрение, появляются светобоязнь, слезотечение. На роговице заметны точечные помутнения. Заболевание продолжается до 2 месяцев. Поверхностные помутнения и ухудшение зрения сохраняются до 1–2 лет.

Если инфекция поразила глаза, постарайтесь не перегружать их и время от времени давайте отдых. Чаще отрывайтесь от дел, если вы работаете, чтобы несколько минут посидеть с закрытыми глазами, расслабив веки. Очень помогает гимнастика для глаз: нужно

несколько раз энергично поводить зрачками вправо-влево, вверх-вниз, посмотреть очень далеко, а затем сразу на очень близкий предмет.

Вы можете применять йодинол по методике, предложенной Т. Пармеем, т. е. закапывать в глаза по 2–3 капли йодианола или амилойдина 4–5 раз в день. Также можно несколько раз в день протирать заболелвший глаз ваткой, смоченной раствором йодианола.

Можно применять синий йод в комплексе с антибиотикотерапией и физиотерапией. Вреда от этого не будет, а пользы очень много.

В 1963 г. в стоматологической поликлинике № 10 Ленинграда группа врачей-стоматологов начала применять йодинол, взяв на вооружение не только его сильный антисептический эффект, но и противовоспалительное действие при лечении осложнения после удаления зубов – альвеолита (воспаления лунки), способного стать причиной остеомиелита челюсти. Врачи наблюдали 26 пациентов. Методика применения йодианола заключалась в следующем. Во время

первого осмотра после удаления больного зуба очищали лунку от сгустка крови и частиц пищи. Затем в лунку закладывали тампон, смоченный в йодиноле, и оставляли на 5–7 минут для полноценного орошения лунки.

Больные отмечали уменьшение боли уже через 2–3 часа после посещения поликлиники, а через 6–8 часов она совершенно прекращалась. Через 6–7 дней лунка полностью зарастала.

Йодинол – лучшее средство для детей, страдающих всевозможными стоматитами, гингивитами и прочими инфекциями. Оно вылечивает эффективно и безопасно. Исследования по применению синего йода в лечении стоматитов у детей проводились достаточно тщательно: в Волгограде в медицинском институте целая группа ученых занималась этой проблемой и провела клинические испытания в больнице, результаты которых оказались впечатляющими.

Каждого ребенка подвергали клиническому и лабораторному обследованию, чтобы как

можно полнее изучить основное заболевание и фон, на котором развивался стоматит. Всего под наблюдением находилось 86 детей в возрасте от полугода до 10 лет, причем они были разделены по группам в зависимости от характера заболеваний: 56 детей – острый афтозный стоматит, 17 – медикаментозный стоматит, 13 – острый язвенный стоматит. Местное лечение проводилось по единой схеме: применяли йодистый крахмал (т. е. синий йод) – детям до 2 лет в виде орошения слизистой полости рта, от 2 лет и старше в виде аппликаций. Лечение проводили ежедневно. Первая обработка делалась в поликлинике, последующие 2–3 дня – дома.

При тяжелой форме болезни (температура 38–40 оС, лимфатические узлы увеличены и болезненны, обширные поражения слизистой) улучшение состояния произошло на 2 – 5-й день лечения. При средней тяжести болезни (температура тела в пределах 37,5 – 38,5 оС, лимфатические узлы слегка увеличены и слегка

болезненны, на слизистой видны эрозии, афты, язвочки) улучшение произошло уже на 2 – 3-й день. При легкой форме (температура не превышает 37,6 оС, на слизистой оболочке полости рта единичные язвочки) нормализация температуры произошла на следующий день. Полное выздоровление наступило на 2 – 3-й день.

Уже через неделю все дети, даже с самыми тяжелыми поражениями слизистой, были абсолютно здоровы. Для сравнения взяли результаты лечения детей с острыми стоматитами, которым назначались антибиотики, – там выздоровление затягивалось до 10 дней.

Врачами был сделан однозначный вывод: препарат необходим, и его следует активно предлагать для лечения стоматитов в детских поликлиниках и больницах. Но – увы – широкого распространения синий йод не получил. Может быть, даже потому, что таблетку антибиотика дать намного проще, йодистый крахмал нужно

готовить, а затем заниматься обработкой полости рта – у наших врачей и медсестер на это никогда не хватало времени и желания.

Хирурги 50 г. XX в., испытавшие клинически этот препарат, однозначно проголосовали за его применение. Да и как иначе, если результаты были поистине великолепными. Судите сами. Лечебное средство, о котором всегда мечтали хирурги, должно иметь несколько уникальных качеств, практически не сочетающихся ни в одном препарате. Это:

- 1) широкая антибактериальная активность;
- 2) хорошая растворимость препарата, чтобы он легко мог проникнуть в глубь тканей, проявляя свое действие даже в тяжело поврежденных и омертвевших;
- 3) устойчивость в присутствии крови;
- 4) отсутствие раздражающего действия на рану;
- 5) минимальная токсичность.

Йодинол не только обладает всем

комплексом перечисленных свойств, но еще и другими, необыкновенно ценными свойствами. Йодиол прекрасно сражается с бактериями и вирусами, причем его использование не вызывает появления новых форм микроорганизмов. Это средство хорошо растворимо, особенно в водно-глицериновом растворе, глубоко проникает в ткани. Йодиол не оказывает раздражающего действия на раны. Кроме того, препарат образует на поверхности тончайшую пленку, которая хорошо предохраняет раны от попадания инфекции и способствует скорейшему заживанию.

Поэтому применение данного лекарственного средства при лечении упорно не заживающих ран и язв, зараженных стафилококком и стрептококком, нечувствительных к антибиотикам, наиболее целесообразно.

В клинике общей хирургии Первого Ленинградского медицинского института лечение йодиолом было признано

целесообразным при следующих заболеваниях: хроническом остеомиелите, поверхностных (подкожных) флегмонах, инфицированных ранах, инфицированных ожогах, абсцессах мягких тканей различной локализации и др.

Общее число больных, лечившихся с применением йодиола в клинике общей хирургии Первого Ленинградского медицинского института, составило 350 человек. Препарат применяли для промывания ран и свищей, причем в глубокие раны вводили тампоны, пропитанные йодиолом, а на поверхностные язвы и раны накладывали повязки с йодиолом.

Результаты применения йодиола у упомянутых больных таковы: у 59 человек язвы полностью зажили, у 26 – лечение позволило подготовиться к операции по пересадке кожи. И только у 5 отмечено лишь улучшение течения болезни, но это были сверхтяжелые случаи, так как больным было больше 78 лет.

Варикозное расширение вен нижних

конечностей – расширение поверхностных вен, сопровождающееся несостоятельностью клапанов и нарушением кровотока. Первичное варикозное расширение связано со слабостью венозной стенки. Вызывают развитие заболевания беременность, ожирение, врожденная слабость соединительной ткани, ношение чулок с тугими резинками, а также долговременная ходьба. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, например при посттромбофлебитическом синдроме, несостоятельности клапанов глубоких вен, опухолях, травмах. Основным симптомом в начале заболевания – варикозное расширение вен. По мере прогрессирования заболевания появляются утомляемость, чувство тяжести в ногах, распирающие боли, судороги в икроножных мышцах, особенно к вечеру, а иногда и по ночам, неприятные ощущения ползания мурашек по телу. Отеки чаще всего возникают по вечерам, особенно если приходится подолгу стоять,

например на рабочем месте. После ночного отдыха отеки обычно полностью исчезают. Со временем наряду с прогрессирующим варикозным расширением вен появляются трофические нарушения, чаще на внутренней поверхности нижней трети голени: уплотнение, пигментация, дерматит, затем – трофическая язва, плохо поддающаяся лечению.

Стадии варикозного расширения вен: I стадия – нет жалоб, только косметические нарушения; II стадия – чувство тяжести, распирания, судороги по ночам, парестезии; III стадия – отеки, пигментация кожи, чувство распирания, индурация кожи и подкожной клетчатки; IV стадия – образование язв.

При появлении трофических язв также можно пользоваться йодином или амлойодином в комплексе с лечением, назначенным врачом. Пораженную поверхность, включая поверхность язвы, моют горячей водой с мылом и щеткой, вытирают стерильным полотенцем, а края смазывают цинковой мазью.

На поверхность язвы накладывают повязку из трех слоев марли, пропитанной йодинолом, сухую салфетку, небольшое количество ваты и фиксируют обычным способом. Перевязки вначале делают 2 раза в сутки (через 12 часов), причем снимают только 2 верхних слоя повязки, а нижний слой, состоящий из 3 слоев марли, вновь орошают йодинолом. Через каждые 7 дней при наличии небольшого количества гноя или через 3–5 дней, если гной обилен, больным назначают общую или местную горячую ванну, а затем лечение вновь продолжают.

Обычно этого бывает достаточно, но хорошо также применять и консервативное лечение, которое ускорит выздоровление и сделает его более комфортным. Консервативное лечение заключается в ношении эластических чулок или бинтов. По показаниям к нему можно добавить препараты, улучшающие микроциркуляцию (венорутон), повышающие капиллярорезистентность (витамин С), дезагреганты (препараты салициловой кислоты),

диуретики.

Выписка из истории болезни «Больная С., 53 года, страдает трофическими язвами правой голени в течение 13 лет. В 1950 г. оперировалась по поводу варикозного расширения вен голени, однако зажившие после операции язвы вскоре образовались вновь. Предпринятое в различных стационарах лечение эффекта не дало. В клинику больная поступила с наличием язв в нижней трети правой голени размером $20 \times 15 \times 1,5$ и $2 \times 2,5$ см. Поверхность язв покрыта серовато-зеленым гноем.

Лечение проведено ежедневным двукратным орошением язв через повязку. Уже к концу первой недели язвы очистились от гнойных выделений, а через 2 недели появились островки эпителизации в центре и по краям язв. К 30-му дню пребывания в больнице язвенная поверхность полностью заросла, и больная была выписана домой».

Ожог – повреждение тканей, возникшее от местного теплового (термического),

химического, электрического или радиационного воздействия. Наиболее часто в клинической практике встречаются термические ожоги. Перегревание выше 52 °С приводит к необратимому свертыванию белков тканей. Тяжесть повреждения зависит от температуры, длительности воздействия, обширности поражения и локализации ожога. Особенно тяжелые ожоги вызывают пламя, расплавленный металл, пар под давлением, кипящее масло, горячий газ. Чаще возникают ожоги рук, ног и глаз. При сравнительно ограниченных ожогах отмечается повышение температуры.

Ожоги подразделяют на 4 степени. I степень (эритема) – покраснение кожи, отечность и боль. Воспалительные явления стихают через 3–6 дней, оставляя лишь шелушение кожи. II степень (образование пузырей) – сильная боль с интенсивным покраснением, отслойкой эпидермиса с образованием пузырей, наполненных

прозрачной или слегка мутной жидкостью. Повреждений глубоких слоев кожи нет, а если не присоединилась инфекция, через неделю восстанавливаются все слои кожи без образования рубца. Полное выздоровление наступает через 10–15 дней. В случае инфицирования выздоровление резко затягивается, заживление идет вторичным натяжением. III степень: струп захватывает толщу кожи до росткового слоя; некроз всей толщи кожи. Образуется плотный струп, под которым находятся поврежденные ткани. Заживление идет вторичным натяжением с образованием грубого рубца. IV степень (обугливание): возникает при воздействии на ткани очень высоких температур (пламени, расплавленного металла и др.). Чаще это случается во время пожаров при авариях на автотранспорте, самолетах, несчастных случаях на шахтах. Имеется повреждение мышц, сухожилий, костей. Если поражаются верхняя или нижняя конечность, жизнь пострадавшего

может спасти только своевременная ампутация. Площадь ожога можно ориентировочно определить по правилу «девятку»: у взрослого поверхность головы и шеи – 9 % поверхности тела, нога – 18 %, рука – 9 %, передняя и задняя поверхность туловища – по 18 %, половые органы и промежность – 1 %.

В первую очередь необходимо удалить пострадавшего из зоны действия огня, одежду не срывать, лучше срезать (в холодное время года пострадавшего не раздевать, поскольку охлаждение резко ухудшает общее состояние). Необходимо наложить асептические повязки (никаких присыпок или мазей) и вызвать «скорую помощь».

В свое время Ленинградский ожоговый центр применять йодинол при ожогах вежливо отказался. Аргументировал директор Центра свой отказ тем, что перевязки обожженных сейчас делают под наркозом, поэтому йодинол как нетравматическое средство ему на данном этапе не нужен.

Действительно, основной проблемой при термических ожогах было обезболивание обожженных. Поль де Крюи, известный врач, писал: «Нет более ужасных мучений, чем боли при ожогах, причем боли в момент происшествия – безделица по сравнению с нечеловеческими муками при перевязке ран. Перевязки для обожженных в тысячу раз ужаснее первых страданий при ожоге. Это медленный страшный хирургический ритуал, который превращает лечение ожогов в средневековую пытку...» А ведь каждый обожженный подвергается такой пытке не один раз. В. Мохнач утверждает, что применение наркоза снимает только боль и делает это за счет нелегкой многократной «химической травмы» сердца и других жизненно важных органов, но тяжелая механическая травма тканей при удалении повязки, тоже неоднократная, остается. Более того, повязку у больного под наркозом удаляют быстрее, не так осторожно.

Применение йодиола вообще не требует

смены повязок. Метод лечения тот же, что и при обычных язвах. После элементарной, не очень тщательной механической очистки ожоговой раны (вспомните: йодинол все тщательно стерилизует!) на ее поверхность накладывают повязку из 3–5 слоев марли, обильно смоченной йодинолом. В дальнейшем обычно не требуется смены повязки, ее повторно орошают йодинолом до полного заживления ожоговой поверхности под повязкой, которая сама отпадает. В редких случаях (при обильном выделении гноя) повязку легко снимают и после обработки раны на чистую поверхность вторично накладывают повязку, пропитанную йодинолом.

Этот метод можно использовать и дома при лечении ожогов I–II степени. При лечении ожогов III–IV степени нужна консультация врача.

Пару десятилетий назад в Петербурге, в Институте скорой помощи пытались внедрить лечение йодвысокополимерами —

амилоидином и йодиолом. Тогда была очень актуальна проблема отравления уксусной эссенцией, или, как говорили, проблема самоубийц (как, впрочем, и сейчас). Но сейчас обычно травятся большими дозами снотворного. В 50 гг. XX в. такие лекарства найти в аптеке было сложно, да и в состоянии возбуждения вряд ли станешь готовить свое самоубийство так тщательно. Хватали то, что находится под рукой. Раньше это была всем известная уксусная эссенция, в крайнем случае нашатырный спирт.

Врачи уверены, что из всех препаратов уксусная эссенция является наиболее опасным ядом, поскольку прием 80 – 100 мл вызывает тяжелейшее отравление организма с поражением сердечно-сосудистой и выделительной систем. Кроме того, даже разведенная уксусная эссенция вызывает ужасающее слюноотделение: количество выделяемой слюны может достичь 10–14 л, а вместе с ней из организма уходят необходимые микроэлементы и жидкость. Осложняется такое

отравление развитием специфической уксусной пневмонии с поражением легкого.

Предложенный В. Мохначем метод лечения химических отравлений йодсодержащими препаратами сразу показал великолепный результат. Первая же история болезни подтвердила это.

«Больной К. 38 лет решил покончить жизнь самоубийством. Он выпил 200 мл неизвестной прозрачной жидкости без запаха и запил ее уксусной эссенцией в количестве 50 мл. Сразу же почувствовал резкую боль и жжение в полости рта и за грудиной, была многократная рвота с кровью. В стационар доставлен через 3 часа с момента ожога с выраженными явлениями общего отравления и химического ожога пищевода средней тяжести. Со стороны слизистой оболочки полости рта, глотки и гортани отмечалось наличие выраженного отека. В области корня языка, язычной поверхности надгортанника отек носил плотный студенистый характер. Надгортанник в виде большой серой

муфты полностью прикрывал вход в гортань. Голос сиплый, дыхание не нарушено. Обильное слюноотделение, рвота с кровью.

Больной ежедневно получал внутрь 500 мл йодиола в сочетании с физиологическим бужированием и довольно быстро поправлялся. Дозы йодиола были уменьшены. К концу второй недели больной получал 250–300 мл йодиола, поскольку его состояние улучшилось. Болезненность при акте глотания исчезла. Слизистая зева полностью очистилась от налетов, глотка и гортань, вход в пищевод – также в пределах нормы.

Внезапно без видимых причин состояние больного ухудшилось, появилась рвота после приема пищи, температура повысилась до 38 °С. При введении трубки в пищевод отмечена отечность слизистой оболочки, просвет пищевода отсутствует. Выражен спазм пищевода на всем протяжении. На глубине 38 см выделилась гнойная жидкость. Стенка пищевода грязно-серой окраски, с кровоточащей

поверхностью. На основании полученных данных был диагностирован некроз нижних отделов пищевода с гнилостным распадом. Повидимому, не было непосредственного контакта йодиола с обожженной поверхностью пищевода, поэтому наиболее пораженные участки орошались йодиолом недостаточно. Сразу же был применен амилойодин в больших дозах – 2000 мл в сутки. Одноразовая доза составляла 100 мл. Больной легко проглатывал скользкий желеобразный препарат. Синий йод благодаря своей эластичности полностью заполнял просвет пищевода, вызывая его перистальтические сокращения на всем протяжении. Спустя 3 дня с момента осложнения состояние больного улучшилось, жалобы исчезли, акт глотания стал свободным и безболезненным. На 21-й день после ожога была сделана рентгенограмма: складки пищевода выражены на всем протяжении, отечность их сохраняется лишь в нижних отделах. Пройодимость пищевода свободна.

Больной все еще продолжал получать амилойдин. Количество йодистого крахмала было уменьшено с 25-го дня после ожога до 1000 мл. С 30-го дня доза опять уменьшилась до 500 мл. На 35-й день замечено прохождение пищи любой консистенции. Больной прибавил в весе 8 кг. Доза амилойдина сокращена до 200 мл. На 45-й день больной был выписан из стационара. Осмотрен через год, жалоб не предъявляет, акт плотания свободен и безболезнен».

Применение йодиола и амилойдина позволило не только поднимать больных со средней тяжестью химических ожогов, но и практически безнадежных. В. Мохнач приводит историю болезни больной с крайне тяжелой степенью ожога пищевода. Такие больные практически не имели шанса выжить.

«Больная Б. 48 лет. Отравление уксусной эссенцией при попытке самоубийства. Поступила в стационар больницы № 20 г. Ленинграда только на 3-й день с момента ожога

в крайне тяжелом состоянии. При осмотре на оболочке полости рта, плотки отмечались черные некротические образования, при отторжении которых появлялись кровоточащие язвы. От больной исходил резкий запах гниения. Общее состояние было оценено как безнадежное. Больная обезвожена, вес тела – 46 кг. Тоны сердца еле прослушивались. Артериальное давление 60/40 мм рт. ст. У больной был понос, в выделениях – куски слизистой оболочки кишечника. Отек тела доходил до груди. Состояние такое, что было решено впервые применить раствор йодиола в больших дозах внутрь и в виде кишечных клизм. Больная ежедневно получала до 2000 мл йодиола. Состояние ее медленно улучшалось. Дозы йодиола снижались. Больная была выписана через 45 дней в хорошем состоянии».

В этом случае, отмечает В. Мохнач, применив йодиол и физиологическое бужирование, он еще не знал, каким будет результат лечения. Состояние больной было

безнадежное, и это обстоятельство позволило смело отказаться от обычных методов и применить йодвысокополимеры. Выздоровление больной нельзя приписать ничему другому, кроме действия йодсодержащих препаратов.

Трихомониаз мочеполовых путей – очень распространенное заболевание, в 60-е гг. XX в. Оно диагностировалось до 20–40 %, сейчас официально регистрируется 60–70 %. Влагалищная трихомонада – простейший одноклеточный организм, паразитирующий только у человека и очень нестойкий во внешней среде.

Это заболевание роковым образом сопровождают разнообразные недоразумения. Начать с названия – почему-то больные (а иногда даже и медицинские работники) называют его «грибок», хотя возбудитель, вызывающий заболевание, никакого отношения к грибкам не имеет – это трихомонада, простейший микроорганизм. Во-вторых,

считают, что трихомониазом можно заразиться в бане, бассейне, при подмывании некипяченой водой и т. п. На самом же деле давно и убедительно доказано, что заражение влагалищной трихомонадой происходит при половом сношении. Исключение составляют разве что маленькие девочки, которые заражаются от больной матери при рождении или в семье при нарушении санитарно-гигиенических правил. И, наконец, третье заблуждение, что трихомониаз — пустячная болезнь, которую легко вылечить или даже она пройдет сама, без лечения. Заражение происходит в $2/3$ случаев при внебрачных половых связях. У женщин первым признаком являются обильные жидкие, часто пенистые желтоватого цвета бели, нередко с неприятным запахом. У некоторых, например в преклонном возрасте, выделения после полового акта содержат примесь крови. Разъедающие бели вызывают возникновение болей в области половых органов и влагалища и вызывают

чувство зуда и жжения. Могут появиться боли в низу живота, в области поясницы, при мочеиспускании, половом акте, настолько сильные, что половой контакт становится невозможным. В отдельных случаях на половых губах отмечаются болезненные поверхностные язвы. Бывает, что инфекция распространяется на шейку матки, вызывая на ней эрозии и воспаление. Женщины начинают испытывать боли при мочеиспускании, жжение после него. При дальнейшем прогрессировании процесса возможно острое воспаление слизистой оболочки матки: появляются боли в низу живота, усиливаются бели, нередко с примесью крови, нарушается менструальный цикл. При проникновении трихомонад в придатки матки возникает поражение труб и яичников, что может привести к бесплодию. Часто трихомониаз протекает бессимптомно, незаметно для больных. При беременности, после родов или аборта, простуды, при чрезмерной сексуальной активности или приеме

алкоголя скрытая форма трихомониаза может перейти в острую. Вот почему нередко врач-гинеколог может услышать на приеме: «Меня заразили гинекологи во время аборта (родов). До этого я была здорова, потом у меня появились зуд, выделения». Загадочный случай, когда трихомониаз обнаруживают у девственниц, обычно удается прояснить при доверительной беседе с больной. «Ирина К. 17 лет категорически отрицала половые связи и при осмотре оказалась девственницей. Лишь проведя с ней несколько бесед с глазу на глаз и завоевав ее доверие, удалось установить, что Ирина, стремясь сохранить физическую целомудренность, имела однократное неполное половое сношение, допуская лишь соприкосновение наружных половых органов со своим партнером, который, как впоследствии выяснилось, был болен трихомониазом».

У мужчин заболевание начинается с зуда, щекотания, жжения, иногда болей при мочеиспускании. Появляются выделения из

уретры, которые могут быть прозрачными или серовато-белыми, очень редко пенистыми. Иногда они приобретают вид крупной прозрачной шаровидной капли, словно выкатывающейся из наружного отверстия уретры, губки которой отечны, воспалены. При скрытой форме трихомонадного уретрита больные жалуются на непостоянные скудные выделения из уретры и то только по утрам в виде капли (французские венерологи называли это «доброе утро»). Неприятные ощущения при мочеиспускании усиливаются после употребления спиртных напитков, острых блюд. Возможно распространение неприятных ощущений на головку полового члена, мошонку, промежность, прямую кишку, поясничную область. Нередко такие больные длительно и безуспешно лечатся у невропатологов от радикулита. Трихомониаз у мужчин может дать осложнения: головка полового члена краснеет, крайняя плоть отекает, затем на члене образуются ранки, ссадины, иногда язвы. При

фимозе половой член, увеличиваясь в размере, приобретает форму груши, становится болезненным. Из-за отека обнажение его головки делается невозможным. Зато трихомонадные эпидидимиты встречаются у 7 – 15 % больных, у некоторых из них повышается температура, появляются боли в мошонке и в яичке. Осложнением трихомониаза является воспаление предстательной железы – простатит. При этом сам мужчина может годами ничего не ощущать, не подозревать, что болен, но заражать женщин при половом акте. Иногда больные простатитом испытывают чувство тяжести и тупого давления в заднем проходе, зуд в нем и в уретре, боли в области промежности. Нередко ослабляются зрение, оргазм, наступает преждевременное семяизвержение.

При трихомонадном воспалении мочевого пузыря больные вынуждены мочиться через каждые 15–30 минут. Мочеиспускание сопровождается резкой болью и выделением нескольких капель крови. Дети, как правило,

заражаются трихомониазом от взрослых. Примерно у 32 % к этому присоединяется воспаление мочеиспускательного канала – уретрит, в связи, с чем может появиться болезненное мочеиспускание. У девочек появляются отек и покраснение малых и больших половых губ и девственной плевы, зуд и жжение наружных половых органов, из влагалища стекают желтые гнойные выделения.

«Галя 13 лет, год назад была изнасилована мужчиной, больным гонореей. Тогда у девочки венерических заболеваний обнаружено не было. Спустя полгода у нее началась первая менструация, и вслед за ней появились гнойные выделения из влагалища, о которых она боялась сказать матери, опасаясь повторного обследования у гинеколога. Лишь через полгода мать заметила на ее белье следы гнойных выделений. У девочки были найдены и гонорея, и трихомониаз, которые «дремали» до начала менструального цикла».

Впервые в гинекологии йодинол был

применен на кафедре акушерства и гинекологии Первого Ленинградского медицинского института имени академика И. П. Павлова. Методика лечения заключалась в следующем: предварительно при помощи физиологического раствора хлористого натрия из влагалища, уретры и шеечного канала удалялись слизь и гнойные выделения. После этого проводилась тщательная обработка йодином. Протирание йодином слизистых оболочек влагалища, уретры и шеечного канала производилось 2–3 раза в течение одной процедуры с последующим применением влагалищной ванночки из 15–20 мл раствора. Подобные процедуры повторялись ежедневно или через день, всего от 5 до 10 раз. При обнаружении трихомонад в уретре или моче применялось также введение йодиола в мочевой пузырь. Одновременно с лечением женщин проводились терапевтические процедуры у их мужей с целью ликвидации повторного заражения. Процедуры заключались во введении раствора йодиола ежедневно или

через день в передний отдел уретры от 3 до 5 раз.

Экспериментальное лечение йодиолом проведено у 100 женщин, из них: 44 страдали трихомониазом от 6 месяцев до 18 лет, 32 – от 1 до 6 месяцев, и у 24 – заболевание было обнаружено незадолго до начала лечения. Уже после 2–3 процедур самочувствие больных значительно улучшилось, клинические проявления исчезли либо значительно уменьшились.

Чем раньше обращаются за врачебной помощью больные, тем эффективнее лечение. Стойкого выздоровления можно достичь более продолжительным лечением, чем предложено авторами этой схемы. Причем лечение йодиолом не имеет побочных действий, лечение же трихополом чревато побочными явлениями.

Выписка из истории болезни

«Больная Е., 52 года, домашняя хозяйка, взята на учет 11 ноября 1960 г. для проведения

лечения йодиолом. Жалобы на бели гнойного характера и периодически появляющийся зуд в области наружных половых органов. В течение 4 лет страдает мочеполовым трихомониазом. Неоднократно проходила лечение, но без стойкого эффекта.

Лечение йодиолом проводилось со дня взятия на учет. Всего было проведено 7 процедур ежедневно. После окончания курса лечения наступило клиническое излечение.

Однако через 3 недели больную вновь стали беспокоить небольшой зуд и гнойные бели, а при обследовании была установлена типичная картина трихомониаза с обнаружением паразитов в выделениях из влагалища. Было проведено 2 более продолжительных курса ежедневного лечения йодиолом (по 10 процедур) с интервалом в 20 дней. Наступило стойкое излечение. При неоднократных контрольных осмотрах явлений трихомониаза не обнаружено. Муж больной, несмотря на отсутствие у него клинических проявлений

мочеполового трихомониаза, был подвергнут санации переднего отдела уретры раствором йодиола».

В результате исследований был сделан вывод: на основании проведенных клинических наблюдений следует считать, что йодиол обладает губительным действием на влагалищную трихомонаду и поэтому может быть рекомендован для лечения трихомониаза мочеполовых органов.

Глава 4. Рецепты народной медицины

О целебных свойствах синего йода многие знают не понаслышке: на собственном опыте неоднократно убеждались в чудодейственной силе этого препарата. И в самом деле, обладая противовирусным, антимикробным и антигрибковым эффектом, он помогает побеждать самые серьезные заболевания, против которых даже модные импортные лекарства порой бессильны.

Спиртовые и водные настойки йода каждому из нас известны с детства. Мы всю жизнь применяем их как эффективное антисептическое средство для обработки ран. Но из-за своей токсичности такой йод непригоден для приема внутрь в больших дозах. В отличие от него синий йод нетоксичен, абсолютно безвреден, поэтому принимать его можно стаканами без каких-либо нежелательных

последствий для организма. Синим йодом лечат дизентерию и стоматит, язву желудка и долго незаживающие раны, конъюнктивиты и поносы с кровью, колиты и энтероколиты, различного рода отравления и ожоги. Стоит воспользоваться случаем и в очередной раз поговорить о проблеме йодного дефицита. По данным ВОЗ и эндокринологического научного центра РАМН, со специалистами которого проводились консультации, спектр проявлений йододефицитных заболеваний очень широк – от зоба до кретинизма.

В регионах с выраженным йодным дефицитом средний показатель умственного развития на 20 % ниже. Лечение последствий йодного дефицита обходится государству и больному в десятки раз дороже профилактики. Предпочтение отдается продуктам, физиологически исключающим возможность передозировки, а значит, аллергические реакции и ряд других проблем. К таким продуктам прежде всего можно отнести те, в которых йод

содержится в органической форме: а именно амилоидин. Амилоидин является наиболее предпочтительной пищевой добавкой, содержащей йод. Амилоидин в популярной литературе известен как йодистый крахмал или синий йод. Синий потому, что йод в присутствии воды окрашивает крахмал в насыщенный синий цвет.

При этом показано, что он обладает антибактериальным, противовирусным и иными полезными для организма свойствами и обеспечивает прекрасные результаты при лечении целого ряда болезней – от острого стоматита до дизентерии. При приеме внутрь признаки токсичности синего йода не обнаружены даже при употреблении его в количествах, многократно превышающих суточную дозу. Поэтому его смело можно использовать для профилактики йодной недостаточности.

Не вдаваясь в научно-технический аспект данного выбора, отметим преимущества,

которыми обладает синий йод по сравнению с другими способами профилактики йодной недостаточности.

1. Йод прочно удерживается в комплексе в течение всего срока годности основного продукта.

2. Йодно-крахмальный комплекс не токсичен и исключает передозировку.

3. Йодно-крахмальный комплекс обладает хорошими бактерицидными свойствами, что важно в период эпидемий.

4. Микстура синего йода позволяют легко и без дополнительных затрат регулировать индивидуальное потребление йода, даже в пределах одной семьи, что отличает их от йодированной соли.

5. Еще одно преимущество микстуры – ее вкус. Легче уговорить ребенка выпить вкусное лекарство, чем таблетки, которые у него ассоциируются только с горьким лекарством.

К тому же синий йод по сравнению с зарубежными препаратами, содержащими йод,

отличается низкой ценой и доступен практически всем слоям населения.

При применении синего йода улучшается эластичность кровеносных сосудов, что позволяет рекомендовать его для лечения не только последствий инсульта. Синий йод помогает нормализовать и высокое и низкое кровяное давление. Кроме того, благодаря седативным свойствам его можно принимать в качестве успокоительного средства. Лечит он также тепловые и химические ожоги, головную боль.

Синий йод принимают для профилактики йодной недостаточности. Для профилактики его принимают 2 раза в неделю по 1 ч. л. один раз в день. При весе свыше 65 кг дозу можно увеличить до 2 ч. л. Профилактический курс не более 1 месяца, его желательно проводить осенью и весной. При эпидемии гриппа синий йод принимают 3 раза в неделю.

Другие варианты употребления синего йода. Первый день – принимают 1–2 ч. л. синего

йода 1 раз в день, запивая его молоком или киселем, через 20–35 минут после еды. Если нет никаких негативных реакций организма, на другой день можно увеличить дозу до 4 ч. л., продолжая запивать молоком. При аллергии надо натошак принять 2 таблетки активированного угля.

Если вы ранее перенесли инфаркт, страдаете базедовой болезнью, у вас может быть частично нарушена щитовидная железа – приемник йода в организме, то вам надо определить максимально допустимую для вас дозу синего йода. Видимо, она не должна быть более 4 ч. л. Максимальная суточная доза для взрослого человека – 7–8 ч. л. синего йода. К этой дозе надо подойти постепенно, увеличивая дозу на 1–2 ч. л. в день, при этом обязательно запивать синий йод молоком или киселем.

Принимают синий йод либо 5 дней подряд с последующим пятидневным перерывом либо через день. Если сверху появится слой воды – размешайте синий йод либо слейте воду. В

последнем случае надо запивать синий йод молоком.

Как долго надо принимать синий йод? Это вам должна подсказать интуиция. Известен опыт приема синего йода более 30 лет подряд. Потребность в йоде можно определить, нанеся себе на кисть руки полоску йода. Если она через сутки исчезнет – йод организму нужен, если не исчезла – можете сделать перерыв.

Синий йод сохраняет свои лечебные свойства до тех пор, пока сохраняется его темный цвет. «Синим йодом» можно промывать даже глаза, делать компрессы, например, на больные десны, промывать носоглотку. Убийственно действуя на вирусы и бактерии, синий йод в то же время щадящее действует на микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Полезна бывает йодная спиртовая настойка отдельно или в смеси с другими компонентами. Йодная сетка, нанесенная на грудь или спину, считается эффективной при простудных заболеваниях, помогает снимать боли при

остеохондрозе (линии проводят вдоль позвоночника до поясничного отдела). Единственное ограничение – «синий йод» не следует принимать людям, страдающим тромбофлебитом.

У больных, принимавших тогда синий йод, стул приходил в норму в первые 5 дней после начала лечения, бактериальное очищение кишечника наступало на 5 – 10-й день. Прекрасные результаты. Суточная доза приема препарата для этих больных составляла 500 г. На лечение каждого больного расходовалось до 7 суточных доз. Нередко бывает, что при лечении острых и хронических кишечных инфекций применяются и значительно большие дозы. Достаточно сказать, что сам Мохнач увеличивал дозу приема синего йода до 1500–2000 мл в сутки.

При язвенных поражениях толстого кишечника синий йод вводится в виде клизм по 50 г ежедневно в течение недели. При конъюнктивите в течение недели в глаза

закапывается по 2–3 капли специально приготовленного раствора (1 ч. л. синего йода разводится в 10 ч. л. теплой дистиллированной воды) утром и вечером. Многие больные при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта принимают перед едой по стакану препарата 2–3 раза в день, добавляя в него для вкуса свежеприготовленные соки. При стоматите препарат разводят теплой водой и используют этот раствор для полоскания полости рта 2–3 раза в день. Синий йод – незаменимое средство при химических отравлениях и ожогах.

Синий йод способен решать самые разнообразные проблемы, поможет он и при такой неприятности, как запах изо рта. Неприятный запах изо рта возникает в первую очередь из-за плохой гигиены полости рта. Частички пищи, остающиеся после ее приема в межзубных промежутках, а также в кариозных зубах, эпителий слизистой оболочки подвергаются воздействию бактерий,

находящихся в избытке в полости рта. Происходят распад белков пищи и эпителия и их последующее гниение, что и обуславливает возникновение запаха. Кроме того, причинами его могут быть воспалительный процесс в окружающих зуб тканях (пародонтит), поражение слизистой оболочки полости рта, языка (гингивит, стоматит), а также (в редких случаях) заболевание желудка (гастрит). Предупреждение и избавление от запаха сводятся главным образом к регулярной гигиене полости рта. Утром и вечером необходимо чистить зубы: движения зубной щетки должно быть как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении для тщательного удаления остатков пищи из межзубных промежутков. Способствуют этому применение зубочисток и полоскание рта водой или раствором йодиола после еды. Эффективно применение растворов ароматных веществ: мяты, специальных дезодорантов. При заболевании тканей вокруг зуба, а также желудка

показано специальное лечение. Лучше всего использовать йодиол. Применяют его, как и прочие растворы, для полоскания. Полоскать следует 3–4 раз в день по 15–30 секунд после еды до достижения эффекта. Если вы не имеете возможности обратиться к врачу, то можно пользоваться этим рецептом достаточно длительное время. Вреда от этого не будет, нужно только не запускать процесс, а как только представится возможность, обратиться к стоматологу. Йодиол задержит развитие процесса, возможно даже полное излечение от таких заболеваний, как гингивит, стоматит, пародонтит. Однако показаться доктору все-таки необходимо для профилактики осложнений.

Киста челюсти. Возникает обычно как осложнение заболевания зуба, в результате которого развивается хронический воспалительный процесс у верхушки корня с образованием кисты. В более редких случаях она возникает из оболочки фолликула, окружающего коронку зуба, при нарушении процесса его

прорезывания. Поэтому такая киста называется фолликулярной. В отличие от нее корневая киста встречается значительно чаще, поскольку это заболевание зубов многократно превышает число случаев их затрудненного прорезывания. Киста корневая развивается на фоне хронического воспаления (того же периодонтита), растет медленно, но неуклонно. Увеличиваясь в объеме, постоянно давит на окружающую ее костную ткань, которая, истончаясь, освобождает место для растущей кисты. Мало или совсем себя не проявляя, киста видна, лишь когда появляется выпячивание челюсти с истончением плотных наружных костных пластинок, на что обращают внимание сам больной или его окружающие люди. Часто при рентгенографии челюстей по тому или иному поводу киста обнаруживается как случайная находка. Рост ее иногда влечет столь значительные разрушения кости челюсти, что приводит к ее самопроизвольному перелому. Кроме того, проникновение в полость кисты

гноеродных микробов может вызвать тяжелый воспалительный процесс с вовлечением в него костного мозга челюсти и развитием остеомиелита. Лечение кисты производится хирургически. При небольших размерах допустимо проведение операции в амбулаторных условиях. Однако до операции, чтобы не допустить развития в челюсти гнойного процесса и тем не осложнить заболевание, рекомендуется полоскать рот синим йодом. Йодинол – это сильнейшее бактерицидное средство, которое защитит полость рта от гноеродных микробов. При нанесении на слизистые он оказывает местное раздражающее действие, расширяет кожные капилляры, способствует оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях, что также очень полезно для профилактики развития нагноения в месте кисты. Полоскать следует 10–20 раз в день по 15–30 секунд. После операции также продолжайте полоскания, это поможет избежать нежелательных осложнений в

виде воспаления, остеомиелита и т. д. Полоскать необходимо с такой же частотой, что и до операции, в течение 7 – 14 дней. Протирайте больное место ватным тампоном, смоченным амилйодином или йодином, от 3 до 5 раз в день. Постарайтесь также не травмировать зуб, первое время после операции не употребляйте жесткой, грубой пищи. Не стоит использовать мягкую зубную щетку, но зубы чистить нужно регулярно утром и вечером. Движение зубной щетки должно быть как в горизонтальном направлении, так и в вертикальном для тщательного удаления остатков пищи из межзубных промежутков. Задержка в них пищи может вызвать размножение микробов и инфицирование места операции.

Альвеолит – воспаление лунки в результате ее инфицирования после травматического удаления зуба. При этом часто наблюдается повреждение самой лунки и окружающей ее десны. Может развиваться и вследствие нарушения послеоперационного режима, когда

активным полосканием рта вымывают тромб из лунки, микробы проникают в нее, вызывая воспаление. Попадание пищи в лунку, при отсутствии должной гигиены полости рта также способствуют возникновению альвеолита. Заболевание начинается чаще на 2 – 3-и сутки после операции: возникают сильные боли в области удаленного зуба, повышается температура тела до 37,5 – 38,5 °С, постепенно боль усиливается, распространяясь на соседние отделы, изо рта появляется дурной запах, в подчелюстных областях увеличиваются и делаются болезненными лимфатические узлы. Продолжительность заболевания – до 2 недель.

В домашних условиях до обращения к врачу, необходимого при появлении описанных выше симптомов, показаны частое полоскание рта теплым раствором 3 %-ной перекиси водорода, пищевой содой (0,5 ч. л. на стакан воды), прием обезболивающих препаратов. Но лучше всего использовать йодинол. Применяют его, как и прочие растворы, 5 – 10 раз в день по 15–30

секунд. Альвеолит может осложниться остеомиелитом лунки, что увеличивает время заболевания и реабилитации больного, но йодинол оказывает выраженный антибактериальный, асептический, антисептический, местно прижигающий и регенеративный эффект, что, несомненно, очень полезно для лечения воспаления.

Часто йодинол или амилойдол применяют при длительно текущих гингивите или стоматите, когда большая часть лекарственных антисептических средств уже испробована, а эффекта нет.

Инородные тела мягких тканей чаще обнаруживаются на руках и ногах. Это кусочки металла, дерева или стекла. Несколько реже инородные тела (обломки инъекционных игл) локализируются в ягодичных областях. Сразу после травмы часто удаляют только поверхностно расположенные инородные тела, часть из них, расположенная в более глубоких слоях, может остаться недиагностированной и не удаленной.

После полного заживления раны иногда остается четкая локальная болезненность соответственно расположению инородного тела, чаще же рана полностью не заживает – остается свищ с незначительными гнойными выделениями. После удаления поверхностно расположенных инородных тел смажьте раны йодинолом или протрите ватным тампоном, смоченным синим йодом. Делать это необходимо 3–4 раза в день, чтобы предупредить воспаление и развитие осложнений. Если же ранка уже воспалилась, приложите к ней салфетку, смоченную йодинолом, и меняйте по мере высыхания несколько раз в день. После того как воспаление немного спадет, можно удалить инородное тело под местным обезболиванием.

Инородные тела в плотке. Чаще всего ими бывают обломки костей скелета рыб. Пострадавший человек испытывает боль, покалывание при глотании, слюнотечение после употребления в пищу рыбы, мяса, прочих

продуктов, где могут быть косточки. Необходимо обратиться в лор-кабинет, чтобы удалить инородное тело с помощью инструментов. Следует учесть, что при длительном нахождении инородного тела развивается местное воспаление, возможно нагноение. Пока не попадете в ближайший медпункт или больницу, попробуйте давать больному, чтобы не было боли, амилоидин или йодиол. Выпейте один стакан мелкими глотками, пока ждете помощи.

Ноготь вросший – врастание бокового края ногтевой пластинки под ногтевой валик. Причинами возникновения являются ношение узкой обуви, неправильное обрезание ногтя (боковая поверхность срезается очень коротко), плоскостопие. В результате боковая пластинка ногтя травмирует кожный валик, развивается воспалительный процесс. Проявляется в основном болью, хромотой. Если к воспалению присоединяется инфекция, появляются гнойные выделения из-под кожного валика. До нагноения возможно проведение

консервативного лечения: осторожное введение марлевых полосок, смоченных йодиолом, под край ногтя. Чаще прибегают к оперативному лечению. Под местной анестезией избыток ногтевой пластины иссекают, матрицу ногтя выскабливают острой ложечкой или остроконечным скальпелем, иссекают избыток грануляций. При выраженных воспалительных явлениях в течение 2–3 дней до операции необходимы ванночки пополам с йодиолом и перманганатом калия, повязки антисептиками (смочите салфетки йодиолом или амилйодином, приложите до высыхания на воспаленный ноготь, меняйте по мере их высыхания 7 – 16 раз в день).

Применение йодистого крахмала при химических ожогах легкой степени способствует более быстрому заживанию и препятствует отеку гортани, который опасен при любом виде ожогов.

Что необходимо предпринять в таких случаях, если вдруг по ошибке человек выпил

какое-то количество ядовитой жидкости?

50 % ожогов легкой степени вызваны приемом сравнительно небольших количеств нашатырного спирта (25–30 мл), уксусной эссенции (не более 40 мл). В этих случаях больные остаются в полном сознании и правильно оценивают происходящее. Как правило, они поступают в стационар в минимальные сроки после травмы. У них при осмотре наблюдаются повреждение только эпителиального слоя: отечность, поверхностные налеты и незначительные эрозии. Отравление организма отсутствует, общее состояние больных не страдает, боли при плотании небольшие и часто исчезают спустя 3–5 дней после травмы.

До приезда «скорой помощи» такой больной должен сам оказать себе первую помощь. Обязательно выпить до 1 л молока, или пролотить не менее 5 сырых яиц, или выпить стакан растительного масла. Если под рукой их нет, тогда следует выпить 1,5 л теплой воды и

вызвать рвоту. Если в доме имеется йодистый крахмал – принять сразу же 200 мл.

Как правило, такие больные не задерживаются в стационаре больше недели. Как утверждают врачи, в состоянии легкой и средней тяжести химических ожогов при помощи амилйодина и йодианола, в случае, когда недоступна медицинская помощь, можно не допустить гнойной инфекции – и больной будет вне опасности. Важно только провести все мероприятия по оказанию неотложной помощи – очищение желудка, принять сердечные лекарства и йодсодержащие препараты.

Раны – механическое повреждение ткани с нарушением их целостности. Состояние краев раны имеет большое значение для заживления. Различают раны раздавленные, ушибленные, рваные, резаные, рубленые, колотые, огнестрельные, укусы. Рану сложно не заметить или посчитать ее пустяковой царапиной. Наличие дефекта кожи, боль, кровотечение обратят ваше внимание на нее помимо вашей

воли. Чем острее ранящий предмет и быстрее действует ранящая сила, тем меньше боль. Если не присоединяются явления воспаления, через 2–3 дня боль полностью проходит. При неосложненных, малых по площади и глубине ранах показана обработка в условиях поликлиники. Производят первичную хирургическую обработку раны с иссечением некротизированных участков, размозженных тканей, после чего рану ушивают. В первые сутки вы можете делать ванночки с йодиолом или амилйодином пополам с марганцовкой. Приготовьте раствор, как обычно: в сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный емкостью в 1 л поместить 9 г поливинилового спирта, налить 700–800 мл воды и оставить на 1–6 часов для набухания полимера, чтобы повысить его растворимость (при использовании хорошо растворимого поливинилового спирта фазу набухания можно опустить). Затем сосуд нагревать до 90 – 100 оС в течение 30 минут до получения почти

прозрачного раствора. Охладив раствор почти до комнатной температуры, в сосуд добавить 3 мл аптечной йодисто-водородной кислоты удельного веса 1,4 и долить воду до объема 1 л. Раствор йодиола приобретает темно-синий цвет. В него добавить раствор марганцовокислого калия в соотношении 1: 1, налить в небольшую ванночку и опустить ноги на 15–20 минут. Также можно смазывать рану 3–4 раза в день ватным тампоном, смоченным йодиолом. В ряде случаев при глубоких ранах показаны дренирование раны и наложение провизорных швов на кожу. В этом случае может потребоваться промывание раны раствором йодиола 1–2 раза в день.

Абсцесс мягких тканей возникает в результате проникновения в них инфекции при повреждениях кожи, в том числе при микротравмах. Гнойник при этом располагается обычно поверхностно. Возбудитель – большей частью стафилококк в сочетании с кишечной палочкой (иногда анаэробами).

В начальной стадии появляется припухлость без четких границ, в последующем формируется абсцесс с типичными признаками: болью, покраснением, отечностью, флюктуацией, повышением температуры. При поверхностно расположенных гнойниках флюктуация появляется рано, при глубоко расположенных – поздно. Для диагностики в таких случаях можно использовать ультразвуковое исследование или диагностическую пункцию инфильтрата толстой иглой.

Послеинъекционные абсцессы мягких тканей возникают при введении инфицированного содержимого или неправильного введения в подкожную клетчатку лекарственных препаратов, предназначенных только для внутримышечного введения. В последнем случае может возникнуть асептический (т. е. не зависящий от микроорганизмов) некроз клетчатки с последующим нагноением тканей, но гной

остается стерильным, в нем нет микроорганизмов. Спустя несколько дней после инъекции (обычно 4–6) появляются нарастающая боль в области инъекции, повышение температуры, местно определяются припухлость, болезненность при пальпации, покраснение кожи, отек, еще через 2–3 дня появляется флюктуация. Чаще послеинъекционные абсцессы возникают в ягодичных областях. Диагноз абсцесса обычно ставят после диагностической пункции толстой иглой.

Лечение оперативное – широкое вскрытие и дренирование полости абсцесса. При глубоко расположенных гнойниках можно использовать закрытый метод лечения – небольшой разрез, кюретаж (выскабливание) внутренней стенки с аспирацией (удалением) содержимого и промыванием антисептическими растворами. Подобный метод в сочетании с промыванием в качестве антисептического раствора йодином позволяет сократить сроки лечения больных.

Препарат лучше применять для промывания и смазывания послеоперационных ран. В глубокие раны можно вводить ватные тампоны, пропитанные йодиолом, а также использовать промывание через дренажные трубочки. Промывание используют 1–2 раза в день, после этого смазывают поверхность кожи йодиолом и накладывают чистую марлевую салфетку. Тампоны, введенные в глубь раны, меняют по мере высыхания.

Для лечения трихомониаза рекомендуется протирание ватным тампоном с йодиолом слизистых оболочек влагалища, уретры и шейного канала 2–3 раза в течение одной процедуры с последующим применением влагалищной ванночки из 15–20 мл раствора или спринцевание с аналогичным же раствором. Также можно применять тампон, смоченный йодиолом, на ночь во влагалище. Подобные процедуры необходимо повторять ежедневно или через день, всего от 5 до 10 раз.

Терапевтические процедуры у мужчин с

целью ликвидации распространения инфекции заключаются во введении раствора йодиола ежедневно или через день в передний отдел уретры от 3 до 5 раз обычным шприцем без иголки.

Противопоказанием к применению является только непереносимость одного из компонентов препаратов синего йода, а также явления передозировки йода. Нежелательно применение препаратов йода при гиперфункции щитовидной железы.

Глава 5. Наше мнение

Медики давно знают о целебных свойствах йода и его достаточно широко применяют. Однако знают и о его агрессивных свойствах, забыв о том, что их можно нейтрализовать при помощи картофельного крахмала. При приеме, например, мерказолина, содержащего йод и инертный наполнитель (не крахмал), который не может нейтрализовать негативного действия йода, приходится регулярно делать контрольные анализы крови.

Итак, рецепт приготовления синего йода. Налейте в эмалированную или фаянсовую кружку емкостью 250 мл/г 50 мл холодной воды, разведите в ней 1 ч. л. с горкой картофельного крахмала и 1 ч. л. 5 %-ного спиртового раствора йода. Помешивая раствор ложкой, залейте его до 250 мл кипятком. Это и есть синий йод. Следите, чтобы синий йод при этом не обесцветился.

Принимают синий йод либо 5 дней подряд с последующим пятидневным перерывом, либо через день. Если сверху появится слой воды – размешайте синий йод, либо слейте воду. В последнем случае надо запивать синий йод молоком.

На вопрос, как долго принимать синий йод, должен ответить сам человек. Проведите известный тест и судите о длительности лечения по его результатам.

Большинство читателей пишет мне, что синий йод им помог. Однако есть и другие письма. Их авторы пишут о том, что после приема синего йода, у них участилось сердцебиение, появились одышка или другие неприятные симптомы. Во всех случаях причину такого явления очень легко выяснить – несоблюдение правил применения или превышение дозировки. Кроме того, не стоит забывать о том, что существуют лекарства, с которыми нельзя параллельно принимать синий йод.

После опубликования в одном из изданий материала о синем йоде в процессе переписки с читателями удалось выявить противопоказания в приеме синего йода (отсутствие у человека щитовидной железы, а также в случае, когда врач прописывает больному тироксин – гормон щитовидной железы), а также дополнить перечень болезней, которые можно лечить синим йодом.

Синий йод сохраняет свои лечебные свойства до тех пор, пока сохраняется его темный цвет. Синим йодом можно промывать даже глаза, делать компрессы (например, на больные десны), промывать носоглотку. Убийственно действуя на вирусы и бактерии, синий йод в то же время щадяще действует на микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Как показали научные исследования, многие «болезни века» – и сердечно-сосудистые, и венерические, и онкологические заболевания, и СПИД, и тромбоз – в большинстве случаев происходят по вине трихомонад –

одноклеточных жгутиковых микроорганизмов. Они могут разрушать частично или полностью щитовидную железу. А она является депо йода в организме. При ее разрушении йод не будет усваиваться, а при частичном разрушении этой железы доза приема синего йода ограничивается, ее надо устанавливать в таких случаях опытным путем. Механизм действия неусвоенного щитовидной железой йода в настоящее время мне не ясен, известен только негативный конечный результат.

В связи с этим я изменила по сравнению с ранее данными рекомендациями порядок приема синего йода – он указан выше. Одновременно считаю, что противопоказания при разновидностях базедовой болезни в приеме синего йода связаны не с избытком йода в организме, а с разрушением у человека щитовидной железы.

Так как синий йод губительно действует на одного из главных виновников болезней века – трихомонад, его можно рекомендовать как

профилактическое средство против болезней, вызванных ими, а также инсульта, желудочно-кишечных заболеваний и всех йододефицитных заболеваний, если не разрушена щитовидная железа.

При лечении нельзя забывать об опыте наших предков: они знали, что болезни посылаются нам за грехи наши и наших предков. Поэтому они, будучи крещеными, регулярно исповедовались, причащались, заказывали молебны о здравии, а все умирающие перед смертью исповедовались и после смерти отпевались в православных храмах и монастырях.

Синий йод хорошо помогает при ожогах глаз. Они делятся на термические и химические, от которых страдают кожа век, конъюнктива, слезоотводящие пути, роговица. Термические ожоги вызываются пламенем, горячим воздухом и жидкостями, расплавленным металлом, нагретыми или горящими частицами. В современных условиях все чаще встречаются

низкотемпературные ожоги (криогенными жидкостями, сжиженным газом, сухим льдом), поражение глаз на морозе встречается редко. Симптомы и течение: резкая боль в глазу, глаз невозможно открыть, слезотечение, отек век и конъюнктивы, снижение зрения.

Ожоги легкой степени: покраснение, отек кожи век, могут быть опалены ресницы и брови, конъюнктивита красная, отек эпителия роговицы или его дефект.

Средней степени: кожа красная, отечная, пузыри кожи с жидкостью, конъюнктивита отечна, заметно покраснение.

Ожоги высокой степени тяжести лечатся в условиях стационара.

При любом ожоге необходимо промыть глаза водой, закапать в глаза 20 %-ный раствор сульфацила натрия или 0,02 %-ный раствор фурацилина, если есть дома какая-либо антибактериальная мазь (1–5 %-ная эмульсия синтомицина; 1 %-ная мазь тетрациклина; 1 %-ная мазь эритромицина), то заложить за веко,

раневую поверхность кожи смазать антибиотиком. На глаз накладывают чистую марлевую повязку и вызывают врача.

Однако обжечься можно не только огнем или паром, существуют также и химические ожоги. В этом случае закапывают в пораженный глаз по 2–4 капли йодинола или амилройдина от 4 до 5 раз в день или протирают такое же количество раз ваткой, смоченной этими препаратами. Продолжительность лечения зависит от степени ожога, но в среднем составляет от 7 до 14 дней.

Ожоги химические бывают кислотными и щелочными. Кислотные вызывают быстрое свертывание белка, поэтому в первые часы формируются ограниченный струп, плотная болячка. Это предохраняет ткани от дальнейшего поражения. Основные симптомы – боль, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения. Веки красные, опухшие. Конъюнктивит реагирует покраснением, отеком разной степени выраженности. Сам глаз становится опухшим,

тусклым, с сероватым оттенком, в тяжелых случаях приобретает молочный оттенок. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением, вызывайте «скорую». А после осмотра врача и назначения лечения можно в качестве дополнительного средства использовать и йодиол. Применять его нужно так же, как и при конъюнктивитах, т. е. по 2–3 капли йодиола или амилойдина закапывать в глаз 4–5 раз в день. Также можно несколько раз в день протирать заболевший глаз ваткой, смоченной раствором йодиола, Наряду с закапыванием препаратом смачивайте ожоговую поверхность раны.

Сверните марлевую салфетку в несколько раз, намочите ее йодиолом или амилойденом, отожмите и наложите на пораженную поверхность. Держите полчаса, потом салфетку нужно снова намочить в растворе и снова положить на больное место еще на полчаса.

При очень тяжелых поражениях глаз и лица III степени йодиол наносят на ожоговую

поверхность с помощью пульверизатора. Для этого можно использовать самый обычный пульверизатор, с помощью которого вы опрыскиваете комнатные растения, только перед лечением необходимо тщательно промыть его и высушить. Будьте умеренны, не заливайте всю ожоговую поверхность йодином. Все чрезмерное – вредно.

Можно использовать глазные ванночки из йодиола при ожогах. В этом случае йодиол наливают в глазной стаканчик, плотно прижимают к глазу, а потерпевшему нужно немного поворачивать глазами в растворе. Такая процедура очень быстро помогает залечить любой ожог тканей глаза.

Длительность лечения 7 – 20 дней. Положительный терапевтический эффект применения йодиола получен при лечении практически всех видах ожогов.

Щелочные ожоги менее благоприятны. Струп, т. е. плотная болячка, не образуется. Щелочь растворяет белок и беспрепятственно

проникает внутрь тканей. Поражающее действие продолжается в течение нескольких часов или даже дней. Страдают не только кожа, конъюнктива и роговица, т. е. поверхностные слои глаза. Воздействию подвергаются радужная оболочка, хрусталик и другие ткани глаза, самые глубокие и самые чувствительные к повреждению. Щелочные ожоги не образуют выраженного поверхностного струпа, и глаз в первый момент даже выглядит здоровым. Кроме того, ощущения пострадавшего не настолько эмоциональны, поскольку щелочь поражает нервные окончания. Окончательно оценить тяжесть ожога можно спустя несколько дней. Тем не менее не дожидайтесь, пока через несколько дней глаз окажется серьезно поврежденным. Обильно промойте его водой в течение 15–30 минут водой из крана, носика чайника, резиновой груши, чашки или ополаскивая ладонью. Если ощущаются частицы поражающего агента, то необходимо их удалить с помощью тугого ватного тампона или

пинцетом, повторно промыть водой. После этого закапайте в глаз раствор антибиотиков, если они есть в вашей домашней аптечке. Наложите сухую чистую марлевую повязку и вызывайте «скорую помощь».

После назначения необходимого лечения начинайте закапывать по 2–3 капли йодиола 5–6 раз в день, протирайте обожженный глаз ваткой, смоченной «синим йодом». Можете так же, как и в случае ожога, кислотой, накладывать на обожженную поверхность раны салфетку с амилойодином или йодиолом. Постарайтесь все-таки не готовить йодиол самостоятельно, лучше покупайте готовый раствор. Технологию выдержать достаточно сложно, а несоблюдение ее чревато последствиями. В состав йодиола входит спирт – совсем не безобидный препарат.

Амилойодин купить в аптеке практически невозможно, так как он последнее время не выпускается медицинской промышленностью, поэтому не остается другого выбора, кроме как готовить его в домашних условиях. Что же

касается смачивания ожоговой поверхности йодином, то делается это так: сверните марлевую салфетку в несколько раз, намочите ее йодином или амилйодином, отожмите и наложите на пораженную поверхность; держите полчаса, потом салфетку нужно снова намочить в растворе и снова положить на больное место еще на полчаса. Щелочные ожоги более опасны, чем кислотные, поэтому за раной необходимо ухаживать тщательнее, чаще менять повязки, чаще закапывать йодинол и протирать рану ватой с целебным синим йодом. Ни в коем случае, как бы хорошо не помогал вам синий йод, не отменяйте лечение, назначенное врачом, это может быть опасно. Используйте йодинол в комплексе с традиционным лечением.

Щелочные ожоги заживают дольше, чем кислотные. Будьте готовы к этому. Синий йод используется также и при ранениях глазницы, век или самого глазного яблока.

При нарушении целостности стенок орбиты, связанных с носом и его придаточными

пазухами, наблюдается эмфизема век и глазницы (попадание воздуха под кожу или в ткани). Веки кажутся отечными, наблюдается экзофтальм (глаз словно выбухает наружу). При пальпации ощущается потрескивание, пузырьки воздуха свободно перекачиваются в рыхлых тканях. Если стенки орбиты расходятся наружу, то отмечается западение глаза (энофтальм). Наиболее тяжелые осложнения могут возникнуть при повреждении зрительного нерва. Могут произойти его разрыв, сдавливание в зрительном канале или глазнице, отрыв от глазного яблока. Ранение зрительного нерва часто влечет безвозвратную потерю зрения. Веки чаще всего страдают при всех видах травм. Гематомы (синяки), отек века – наиболее наглядные признаки травмы, которые не требуют особого лечения. Опасность представляют раны век. Даже если они небольшие, то требуют хирургической обработки. Нелеченая травма века может привести к завороту, неправильному росту ресниц, вывороту, стойкому слезотечению.

Маленькие разрывы конъюнктивы рубцуются самостоятельно. Различают непроникающие и проникающие ранения самого глазного яблока. Проникающие ранения, особенно с инородным телом внутри, являются наиболее опасными для глаз. При маленьком ранении входное отверстие не всегда заметно, иногда окончательный диагноз проникающего ранения подтверждают только рентгенологическое исследование и ультразвуковое сканирование (наличие инородного тела в глазу) или ревизия склеры на операционном столе под микроскопом.

Ни в коем случае не пытайтесь лечить травмы, даже самые безобидные, без визита к врачу. Вряд ли вы сможете точно оценить состояние глаза, поэтому все травмы обязательно должны быть срочно осмотрены окулистом. После осмотра окулиста и назначения лечения начинайте лечение йодиолом. В случаях ранения века и глазницы йодиолом можно орошать раневую поверхность, аккуратно протирать рану ватой

или тугим тампоном, смоченным йодином, а также смачивать тампоны и осторожно вводить их в рану. Йодинол обладает выраженным антибактериальным действием, что помогает избежать развития инфекции и ускоряет заживление раны.

Всеобъемлющий спектр антибактериального действия, характерный для йода, позволяет йодиному бороться со многими микроорганизмами, попадающими при повреждении на поверхность глаза. Великолепный антисептический, противовирусный эффект также помогает ему в этом. Регенеративное действие, т. е. способность усиливать заживление тканей глаза, делает синий йод поистине бесценным препаратом.

Противопоказаниями к применению являются только непереносимость одного из компонентов препаратов, а также передозировка йода. Нежелательно применение препаратов синего йода при гиперфункции щитовидной железы. Передозировка данным

микроэлементом называется «йодизм». При нем развивается воспаление слизистых оболочек верхних дыхательных путей (насморк, слезо- и слюнотечение, ларингит, бронхит) и появляются угревидные высыпания на коже. В этих случаях нужно срочно прекратить принимать лекарство и показаться врачу.

Стоматит – данное название объединяет заболевания слизистой оболочки полости рта различного происхождения и проявления. Вызывается стоматит разными причинами – местными и общими. К местным причинам относятся травмы, химическое, термическое, лучевое воздействие, в результате которого на слизистой оболочке возникают покраснения, эрозии, язвы. Наиболее частыми причинами стоматита являются общие заболевания. Среди них: инфекционные (корь, скарлатина, ветряная оспа, туберкулез, сифилис и др.), аллергия, интоксикация, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, крови и др. Их первые признаки

зачастую проявляются на слизистой оболочке полости рта. Поэтому при возникновении на ней покраснений, эрозий, язв или трещин необходима консультация как терапевта, так и стоматолога. При несоблюдении гигиены полости рта десна покрывается налетом, возникают язвы, дурной запах изо рта. Нужно следить, чтобы не было покраснений, отечности десен. Даже незначительная кровоточивость, появляющаяся во время еды и чистки зубов, должна насторожить. Заболевание может распространиться на другие отделы полости рта.

Лечение сводится к устранению причины и полосканию антисептическим раствором. Выздоровление обычно наступает через 7 дней. Однако отдельные формы имеют особенность повторяться через некоторый промежуток времени, например возникать в весенне-зимний периоды года. Другие развиваются при приеме определенной пищи (апельсинов, клубники и др.) или лекарственных веществ (сульфаниламидов, антибиотиков и пр.). С

особым вниманием следует относиться к протезам, острым краям зубов, создающим раздражение слизистой оболочки. Показаны такие гигиенические мероприятия, как чистка зубов, полоскание антисептическими растворами — борной кислотой, марганцовокислым калием, фурацилином, перекисью водорода. Рекомендую применять для лечения стоматита и гингивита йодинол. Прием каких-либо лекарственных средств внутрь без назначения врача недопустим. Пища должна быть жидкой, не раздражающей.

В качестве антисептического, антибактериального и ускоряющего заживление и регенерацию раствора йодинол применяется в виде полосканий 3–7 раз в день по 15–30 секунд. Обычно все зависит от степени запущенности процесса, но в среднем бывает достаточно 5–7 дней для значительного улучшения.

Можно также протирать пораженную слизистую десен тампоном или ватой, смоченной раствором йодиола или

амилойдина. Для детей лучше применять амилойдин, поскольку он за счет соединения с крахмалом не вызывает отравления организма даже при значительных дозах. Иногда дети во время полоскания могут проглатывать часть раствора. Также можно воспользоваться следующим рецептом: сначала приготовьте глиняную воду (1–1,5 ст. л. синей глины на стакан воды) и прополощите смесью рот за 1 час до предполагаемого приема синего йода. Глина обладает удивительным свойством вытягивать шлаки и токсины из организма. Через 1 час прополощите полость рта синим йодом. Соединение этих замечательных народных лечебных средств весьма эффективно и дает хорошие результаты. Хронический периодонтит. Наличие в полости рта человека пораженных зубов, которые, на его взгляд, «не болят», потому, что нет боли, на самом деле сопряжено с возникающими не остро, а исподволь непредсказуемыми осложнениями. Эта проблема волнует не только стоматологов, но и

врачей по общим заболеваниям. Дело в том, что при хроническом периодонтите у верхушки корня зуба сохраняется очаг вялотекущего воспаления – своего рода инкубатор разнообразных бактерий. Для их жизни и размножения преград почти нет или они малозначительны. В то же время продукты жизнедеятельности бактерий, вырабатываемые ими вредные вещества (токсины), а также продукты распада клеток тканей являются по своей белковой природе чужеродными человеку. Постоянно, иногда на протяжении многих лет, проникая в организм «хозяина», чужеродные белки сенсibiliзируют (отравляют) его и искажают естественные реакции. Если учесть, что периодонтитных зубов может быть несколько (что часто встречается), нетрудно представить массивность белковой агрессии. Установлено, что в результате такой сенсibiliзации возможно возникновение тяжелых заболеваний: сердца, почек, суставов, глаз и др. Кроме того, извращенная реактивность

организма усугубляет и обостряет течение существовавших болезней. В связи с этим хронические очаги воспаления в околозубных тканях, несмотря на почти бессимптомное течение воспаления, подлежат обязательной ликвидации для оздоровления организма.

Для этого можно воспользоваться йодином как очень сильным антибактериальным и антисептическим препаратом.

Полоскать следует 3–4 раз в день по 15–30 секунд после еды. Если вы не имеете возможности обратиться к врачу, то можно пользоваться этим рецептом достаточно длительное время. Вреда от этого не будет, нужно только не запускать процесс и при первой же возможности обратиться к стоматологу. Йодинол задержит развитие процесса, возможно даже полное излечение. Однако показаться доктору все-таки необходимо.

Трещина заднего прохода – продольная щелевидная язва слизистой оболочки анального

канала, чаще располагающаяся по задней его стенке. Причиной ее появления являются разрывы слизистой оболочки анального канала при дефекации у больных, страдающих запорами и разными формами колита. Боль ведет к спазму внутреннего сфинктера, нарушая питание тканей в области трещины, обуславливает повторную травматизацию при актах дефекации, все это препятствует заживлению. В результате этого трещина превращается в хроническую, не склонную к заживлению из-за ороговения ее краев. В заднем проходе ощущается постоянная жгучая боль, усиливающаяся при дефекации и в положении сидя; наблюдается выделение капель алой крови. На ранних стадиях для лечения трещины заднего прохода можно применять йодинол. Антибактериальные, антисептические и регенераторные свойства йодиола сослужат и здесь хорошую службу.

Для скорейшего заживления трещины хорошо использовать йодинол или амиллоидин, смазывая ее 3–4 раза в день. Теплые ванночки с

Йодином также оказывают отличное действие при лечении этого заболевания. После приготовления раствора его наливают в небольшую ванночку или тазик, нужно сесть так, чтобы трещина была погружена в теплый раствор йодиола, и сидеть в ванночке 15–20 минут. Эта процедура заживляет и обеззараживает трещину, предупреждая осложнения. Также можно приготовить раствор пополам с марганцовкой или в соотношении 1:1 с раствором голубой глины (из расчета 1–1,5 ст. л. глины на 200 мл воды). Каждый из них наливают в ванночку и сидят по 15–20 минут.

Внутри очень полезно применять амилоидин. Готовьте его по рецепту указанному выше. Для вкуса можно добавить фруктовый сироп.

Принимайте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. За 1 час до приема амилоидина можно выпить 1 стакан раствора голубой глины (1–1,5 ст. л. глины на 1 стакан воды). Попробуйте применять такие консервативные

методы, как покой, послабляющая диета, свечи с обезболивающими и антиспастическими средствами, легкие слабительные и клизмы, теплые сидячие ванны. Если процедуры не помогут в течение 1,5–2 месяцев, то трещина переходит в хроническую форму и подлежит хирургическому лечению.

Кандидоз – воспаление, вызванное дрожжеподобными грибами рода *Candida*. Кандидоз («молочница») – одна из наиболее распространенных инфекций, особенно женских. Возникновение кандидозных воспалений влагалища вызывают повышенная влажность кожи (при ношении нейлонового белья), нарушение углеводного обмена (сахарный диабет). К заболеванию приводит применение антибиотиков или других химиотерапевтических средств, в том числе препаратов, назначаемых при трихомониазе, которые устраняют другие микроорганизмы, являющиеся естественными антагонистами грибов. Употребление гормонов (прием

стероидных препаратов и противозачаточных таблеток), заражение от больного мужчины, болезни, ослабляющие иммунную систему организма, также могут стать причинами этой опасной болезни. Заражается кандидозом при половых связях треть женщин. У них появляются творожистые выделения из половых путей, зуд и болезненные ощущения, усиливающиеся при мочеиспускании и половом сношении. Преддверие влагалища становится темно-красным, причем покраснение может распространиться на соседние участки кожи, в частности на область заднего прохода. Бывает, что это выглядит так: на отечной, воспаленной слизистой оболочке возникают одиночные или сливные, иногда располагающиеся группами массивные утолщения, пышные налеты от белой до сероватой окраски. При снятии налетов, которые состоят из пленок отслоившейся оболочки, пронизанной корнями гриба, обнажается кровоточащая поверхность.

У мужчин обычно головка полового члена и

покрывающая ее кожа краснеют, на них появляется белый налет, иногда возникают ранки, больных беспокоят зуд и жжение. Бывает, что начинается воспаление мочеиспускательного канала со слизистыми выделениями из него и наличием хлопьев в моче.

Кандидоз лечить очень сложно и трудно, поскольку патогенные грибки, вызывающие заболевание, обладают высокой устойчивостью к химическим препаратам и физическим методам воздействия. Обычно кандидоз развивается как осложнение при лечении антибиотиками, а также при других тяжелых инфекционных заболеваниях, нарушении обмена веществ, злокачественных новообразованиях и др. В тяжелых случаях рост грибков обнаруживается на всем протяжении желудочно-кишечного тракта.

Состояние больных быстро улучшается, поскольку рост грибков прекращается, грибковые разрастания отторгаются. При их отторжении

под действием йодистого крахмала поверхность слизистой оболочки полностью восстанавливается, плотность становится безболезненным. Больные начинают пить и есть. Лечебный эффект синего йода при кандидозных поражениях слизистой оболочки намного выше, чем у таких препаратов, как фурацилин, нистатин, перекись водорода и др.

Воспалением небных миндалин болеют как взрослые, так и дети. Причиной служат повторные ангины, реже другие острые инфекционные заболевания (скарлатина, корь, дифтерия). Развитие хронического тонзиллита вызывают стойкое нарушение носового дыхания (аденоиды, искривление носовой перегородки), заболевания придаточных пазух носа, кариозные зубы, хронические фарингит и ринит.

Больной человек ощущает першение, саднение, словно наличие инородного тела в глотке в области миндалин, неприятный запах изо рта, откашливание так называемых пробок – беловатых масс, образующихся в лакунах

миндалин, незначительную периодически возникающую боль при глотании, иногда отдающую в ухо. Нередко заболевание сопровождается длительной (в течение нескольких недель и даже месяцев) невысокой температурой 37,0 – 37,2 оС, понижением работоспособности, головной болью, иногда приступами кашля рефлекторного происхождения. Некоторые больные хроническим тонзиллитом не предъявляют никаких жалоб. Однако заболевание может привести к таким осложнениям, как поражение сердца, суставов, общая слабость, потливость. Возможно развитие ревматизма, нефрита.

Лица, часто болеющие ангиной (особенно дети), должны состоять на диспансерном учете. Им необходимо обратиться к стоматологу и отоларингологу для выявления и лечения заболеваний зубов и десен, придаточных пазух носа, восстановления свободного дыхания через нос, начать закаливание организма, следить за созданием нормальных условий труда и быта.

Для профилактики осложнений, таких как ревматизм, заболевания почек, сердца и другие, необходимо своевременно удалять патологически измененные небные миндалины.

При компенсированной форме тонзиллита обычно применяют промывание лакун миндалин с последующим введением в них дезинфицирующих средств. Физиотерапевтические методы: УВЧ, СВЧ, УЗИ, лазеротерапия и т. д. При декомпенсированной форме тонзиллита производят тонзиллэктомию. Если операция противопоказана, применяют криотерапию.

При обострении же хронического тонзиллита, особенно если обострение тяжелое, с сильной болью в горле и общим плохим самочувствием нужны антибиотики. Но ни в коем случае не назначайте их сами себе, не занимайтесь самолечением. Обязательно вызывайте врача. И постарайтесь выполнить все его рекомендации.

Многие по совету врача или (что еще хуже –

самостоятельно) прибегают к «проверенному» средству – антибиотикам. Безусловно, если лечение назначил врач, его назначение следует выполнять. Самостоятельно применять антибиотики, тем более лечить таким образом детей – не только бессмысленно, но и порой опасно. Не стремитесь как можно скорее налотаться сильнодействующих препаратов, чтобы быстрее вылечиться – чуда не случится, а токсического воздействия не нужными вам химическими лекарствами на организм вы не избежите! Когда человек начинает употреблять антибиотики в ответ на любую инфекцию, не сообразуясь даже с доводами здравого смысла, организм отвечает на это ослаблением своих защитных функций, иммунитета. Антибиотики снимут симптомы, «приглушат» инфекцию, но вряд ли вылечат по-настоящему. А инфекция потом все равно даст о себе знать, «вылезет» в самый неподходящий момент в каком-нибудь другом месте, вызовет, не дай Бог, осложнения.

Тонзиллит – коварная болезнь, она может

отозваться и в сердце, и в почках, и в легких. Поэтому не шутите с ней, не пытайтесь обмануть при помощи новомодных лекарств, которые (если верить рекламе) позволяют больного через день-два поставить на ноги. Не только детям, но и взрослым ни в коем случае нельзя проводить такие эксперименты над собой.

Лучшее лекарство при простуде с болями в горле, даже если это не ангина, – постельный режим, покой, обильное питье и полоскание горла. Температуру сбивать таблетками не рекомендуется, если она не превышает 38 оС. Ведь температура – это естественная защитная реакция организма. При помощи повышения температуры организм пытается справиться с инфекцией, как бы сжечь ее, уничтожить, подвергнув такой своеобразной тепловой обработке. Сбивая температуру, мы ломаем в своем организме защитный механизм сопротивления болезни.

При болезни, сопровождающейся температурой, обычно не хочется есть. И не

надо, и не ешьте – пища в таком случае становится очень большой нагрузкой на организм, а ему и так требуется много сил, чтобы бороться с инфекцией. А вот пить обычно хочется очень – жидкости организму требуется много, он как будто стремится промыть себя, очиститься от инфекций.

Кстати, ангина никогда не считалась безобидным заболеванием. Уже в глубокой древности врачи (правда, это были великие врачи) отдавали себе отчет в том, что ангина каким-то образом связана с поражением других органов. Гиппократ правильно указал на связь между заболеванием горла и поражением суставов. Цельс описал отеки лица и ног, зависящие, по его мнению, от ангины, а также удаления миндалин в связи с их заболеванием. Острый хронический тонзиллит представляет очень сложную болезнь со многими неизвестными. Он часто связан с тяжелыми заболеваниями важных органов и систем: ревматизмом, нефритом, пиелитом, сепсисом,

поражениями сердца и т. д. Антибиотики и сульфаниламиды, как показывает клиническая практика, малоэффективны при лечении острого и хронического тонзиллита. Быстрое понижение температуры и ослабление всех симптомов ангины в условиях пенициллинотерапии иногда маскирует общую картину болезни и создает ложное впечатление об уже начавшемся выздоровлении, в то время как основной процесс еще далек от ликвидации.

Йодинол для лечения больных хроническим тонзиллитом впервые применили в 1958 г. Врачи к этому времени считали, что операция по удалению миндалин проблему не решит. Но в таком случае нельзя быть уверенным, что ангины не повторятся, поскольку оставшаяся лимфоидная ткань может снова подвергнуться заболеванию.

Под наблюдением автора данного метода находились 210 больных хроническим тонзиллитом, из которых 200 (основная группа) лечили исключительно йодинолом, а 10

(контрольная группа) – пенициллином.

До лечения йодиолом большинство больных подвергалось длительному и разнообразному лечению. Широко применяли антибиотики, полоскания антисептиками, облучение зева кварцем и т. д. В основной группе у 108 человек наблюдали выраженные симптомы хронического тонзиллита с частыми (5–6 раз в году) ангинами. Больные жаловались на общую слабость, быструю утомляемость, вялость, недомогание, головные боли.

Больных контрольной группы лечили многократными промываниями лакун миндалин пенициллином. После лечения у 6 больных отмечали повторные ангины, а у 2 пришлось провести операцию по удалению миндалин. У основной группы результаты были впечатляющими.

«Больной С., 9 лет, ежегодно болеет 4–5 раз ангинами с повышением температуры до 39 оС. Ангины протекают с шейными лимфаденитами. Мама связывает болезни с переохлаждением

ребенка. Лечился всевозможными антибиотиками. От занятий физкультурой освобожден. Объективно: общее состояние удовлетворительное. Миндалины увеличены, разрыхлены. Подчелюстной и шейный лимфаденит. Диагноз: хронический тонзиллит. При промывании йодиолом получен жидкий гной. После 3 промываний йодиолом миндалины уменьшились, промывная жидкость чистая. При контрольном осмотре через год ангинами не болел, температура нормализовалась».

«Больная К., 32 года. Жалобы на частые ангины, недомогание, общую слабость, головные боли, быструю утомляемость. Длительное время лечилась консервативно, предложена операция по удалению миндалин. Диагноз: хронический тонзиллит. Температура – 37,2 оС. Проведено пятикратное промывание йодиолом лакун миндалин. Ангин в течение 2 лет нет. Больная считает себя здоровой».

«Больная А., 48 лет. Страдает частыми

ангинами (4—8 раз в году) с повышением температуры до 39 °С. Обострения заболевания возникают иногда даже при незначительных охлаждениях тела. Считает себя больной свыше 20 лет. Проводилось длительное и разнообразное консервативное лечение. Около 15 лет назад во время очередного обострения болезни появились боли и припухлость в области суставов рук и ног. Общее состояние больной значительно ухудшилось, наступили изменения со стороны крови. Больная с диагнозом “ревматический полиартрит” находилась под наблюдением терапевта. Проводилось многократное специальное санаторно-курортное лечение. В дальнейшем даже легкие обострения болезни сопровождались болями в суставах той или иной интенсивности. Терапевты многократно ставили вопрос об удалении миндалин, но ввиду повышенного артериального давления операция не могла быть произведена. Жалобы на частые ангины, сопровождающиеся болями в

суставах, быструю утомляемость, постоянное недомогание, общую слабость, вялость. При осмотре: слизистая зева обычной окраски, миндалины не увеличены. Произведено пятикратное промывание йодином лакун обеих миндалин. При контрольных осмотрах через 1 и 2 года больная жалоб не предъявляла, ангинами не болела. Боли в суставах не возобновлялись, несмотря на то что больная неоднократно подвергалась переохлаждению. Считает себя здоровой».

Методика лечения йодином очень проста — консервативное лечение заключалось в промывании миндалин йодином. Курс состоял из 10 промываний, которые нужно делать с промежутками в 2 дня. Повторить курс лечения можно через 2–4 месяца. Этот метод хорошо подходит как взрослым, так и детям школьного возраста, причем у детей более целесообразно смазывать миндалины йодином.

Кроме лечения йодином, полезно на

некоторое время исключить из диеты молочные продукты. В любом случае пейте больше жидкости, особенно полезны фруктовые соки. Сок свежесжатого лимона, смешанный с небольшим количеством меда, служит хорошим антисептиком местного действия. Повторные атаки тонзиллита часто служат признаком общего ухудшения здоровья и могут потребовать профессионального лечения. Для общего поднятия тонуса при хроническом тонзиллите есть очень интересная рекомендация: принимать йод в комплексе с яблочным уксусом и медом, так называемую энергетическую смесь.

На стакан кипяченой воды добавить 1 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда, тщательно размешать и добавить 1 каплю настойки йода. Принимать 1 раз в день после еды.

Глава 6. Совмещение

При назначении фармацевтических препаратов в курсе лечения всегда нужно постараться обойтись как можно меньшим их числом (1–2). Это относится и к лечению препаратами йода. Лучше, если вы будете принимать йодиол или амилойдин в перерывах между основными курсами лечения. Но если по каким-то причинам это невозможно, то не забывайте о некоторых правилах совместного применения лекарственных средств.

В начале лечения рекомендуется несколько уменьшить дозу препарата, а затем, постепенно увеличивая ее, установить чувствительность пациента к данному лекарству. Если идет речь о сердечных гликозидах, седативных и гипотензивных препаратах, то начальные дозы йодиола при приеме этих лекарств следует уменьшить в 2 раза по сравнению с дозами для

лиц молодого и среднего возраста.

Йодиол с антибиотиками применяют в традиционных дозировках, но во избежание лекарственной интоксикации больным во время лечения рекомендовано употреблять больше жидкости.

При длительном приеме успокаивающих, обезболивающих и снотворных средств возникает привыкание, и больной вынужден постоянно увеличивать дозу лекарства, тем самым вызывая развитие лекарственной интоксикации. Поэтому по возможности препараты назначают на короткий срок, а затем меняют на другой с аналогичным действием. Именно поэтому желательно делать перерывы в лечении, но если вы будете совмещать прием перечисленных препаратов с йодиолом, то привыкание либо не разовьется совсем либо будет появляться гораздо медленнее.

Большое внимание должно уделяться регулярному приему лекарственных препаратов йода. Невнимательные пациенты часто

забывают принять назначенный препарат или делают это дважды. Рекомендуется утром отделить суточную дозу лекарств, разделить на число приемов, и тогда сразу становится видно что и сколько принял пациент и что ему осталось принять.

Желательно прием лекарственных препаратов йода сочетать с витаминотерапией, особенно с витаминами В1, В6, В15, так как доказано, что они повышают эффективность и уменьшают нежелательные эффекты фармакотерапии.

Глава 7. Лечение детей, стариков и беременных женщин

При назначении лекарственных средств детям, беременным женщинам, пациентам пожилого и старческого возраста следует учитывать некоторые особенности их организма.

По возможности надо постараться избегать употребления лекарственных средств. Иногда бывает достаточно коррекции диеты, нормализации отношений в семье, назначение ЛФК и тому подобного, чтобы самочувствие пациента улучшилось.

Необходимо помнить, что побочные действия лекарственных препаратов у детей, беременных и пожилых пациентов выражены в большей степени чем у людей зрелого возраста.

Особое значение в минеральном обмене пожилых людей имеет йод. В настоящее время

общепризнанной нормой йода для пожилых людей является норма, принятая для взрослых, т. е. 150–200 мг в сутки. Он оказывает антиспастическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения. Установлено влияние йода на снижение холестерина в крови. При недостатке йода повышается содержание кальция в стенках сосудов. Основными источниками йода в питании человека служат морепродукты.

Йод является составляющим гормона щитовидной железы – тироксина. Участвует в процессах фосфорно-кальциевого обмена, что является очень важным в пожилом возрасте. Необходимо проводить профилактику йододефицита путем применения йодированной соли или употребления суточной дозы йодиола – 150 мкг.

Сказанным не исчерпывается значение для пожилых людей всех остальных макро- и микроэлементов, которые необходимы в

пожилом возрасте.

Для людей пожилого возраста желательно усиление щелочной ориентации питания за счет повышенного потребления молока и молочных продуктов, картофеля, овощей и фруктов.

Нехватка йода – давняя проблема человечества. Особенно его дефицит ощутим в организме новорожденных, беременных женщин и кормящих мам. До 80 % беременных женщин испытывают дефицит йода. Высокий процент йодной недостаточности у беременных женщин вполне объясним: с первых недель беременности к щитовидной железе женщины предъявляются достаточно высокие требования. Это обусловлено тем, что потребность в гормонах щитовидной железы у эмбриона с первых недель беременности очень высока. И материнский организм вынужден снабжать его адекватным количеством собственных гормонов. Кроме того, и сама женщина в связи с высоким уровнем обменных процессов в период беременности нуждается в дополнительных

количествах гормонов щитовидной железы. В то же время возможности щитовидной железы в этот период достаточно ограничены. Это обусловлено тем, что во время беременности, во-первых, усиливается вывод йода с мочой, и щитовидная железа испытывает недостаток йода. Во-вторых, во время беременности в связи с высоким уровнем эстрогенов значительно увеличивается уровень тироксинсвязывающего глобулина, и в ответ на это повышается уровень общего тироксина (связанного, гормонально-неактивного) и снижается уровень свободного (гормонально-активного) гормона. Поэтому даже если в начале беременности все анализы были хорошие, врачи рекомендуют каждые три месяца сдавать анализы, так как по мере своего развития ребенок нарушает гормональный баланс матери. При запланированной беременности желательно заранее сдать анализ на гормоны, чтобы проверить работу щитовидной железы и в случае необходимости провести лечение.

В группу повышенного риска относятся

женщины, у которых беременность наступила после длительного бесплодия. Также дефицит йода может наступить после длительного курса лечения некоторыми сильнодействующими препаратами.

Гормоны щитовидной железы участвуют во всех обменных процессах организма: и в энергетическом обмене, и в работе костно-мышечной системы, и в формировании нервной системы ребенка. А самое главное – они влияют на репродуктивную функцию, на физическое и умственное развитие ребенка. Кроме того, нехватка йода в период беременности может привести к ряду серьезных нарушений. Вот основные из них: 1) самопроизвольное прерывание беременности. В первые 12 недель беременности (пока не сформировались плацента и щитовидная железа младенца) плод живет и развивается за счет гормонов щитовидной железы матери. Если у женщины есть патология щитовидной железы и каких-то гормонов не хватило ребенку, то может

возникнуть угроза невынашивания беременности;

2) дефекты будущего ребенка (умственные отклонения). В период беременности умственное развитие и развитие нервной системы младенца идут буквально семимильными шагами. Если в это время он не получит необходимое количество гормонов щитовидной железы, его умственное развитие замедлится, и это, к сожалению, практически невосполнимо в дальнейшем;

3) заболевания щитовидной железы у ребенка. Щитовидная железа младенца формируется во II триместре беременности, и, если в этот период ему недостает определенных микроэлементов (в частности йода), это может привести к врожденной патологии щитовидной железы, которую после рождения практически невозможно вылечить;

4) переутомление, слабость, головокружение. Также во время беременности нехватка йода может проявляться в виде

сильных токсикозов и гестозов. Но на большинство этих признаков женщины обычно не обращают должного внимания, считая их обычными явлениями во время беременности.

Особенно заметен дефицит йода в осенне-зимний период, когда в нашем рационе преобладают в основном рафинированные продукты питания, бедные витаминами и микроэлементами. В это время снижается основной обмен веществ, так как щитовидная железа работает как бы на низких скоростях, а мы ощущаем эти проявления как вялость, апатию, увеличение веса и быструю утомляемость. Существует много способов насыщения организма йодом, они разной степени надежности, разной степени агрессивности. По данным Министерства здравоохранения, жители России в среднем употребляют около 40–80 мкг йода в сутки, в то время как суточная потребность в йоде для взрослого человека составляет 100–150 мкг, а для беременной и кормящей женщины – 200 мкг.

Для профилактики йододефицита достаточно регулярно принимать в пищу продукты, обогащенные йодом. Первое место среди таких продуктов занимает йодированная соль, в состав которой входит йодистый калий. Чтобы предотвратить йододефицит, достаточно ежедневно употреблять вместе с пищей 5–6 г такой соли. Лучше, если соль будет содержать йодат К (а не йодит), тогда она дольше сохраняет свои свойства. Но йод легко испаряется, поэтому йодированная соль требует более осторожного и внимательного отношения. Богаты йодом рыба, морепродукты, морская капуста, хурма, сладкий перец и фейхоа. Йодосодержащие пищевые добавки, позволяют осуществлять индивидуальную регулировку йода в организме будущей мамы. Содержащийся в этих добавках йод, связанный с белком (казеином), поступает через пищеварительный тракт в печень, а далее под действием ферментов организм берет йода ровно столько, сколько ему нужно. Чем острее ощущается нехватка йода, тем ферменты

становятся активнее и, соответственно, щитовидная железа начинает усиленно черпать его из печени. В результате она забирает ровно столько йода, сколько нужно. А избыток йодированного белка выводится из организма естественным путем. Однако, прежде чем принимать пищевые добавки, содержащие йод, необходимо убедиться, нет ли гиперфункции щитовидной железы. Нарушение работы щитовидной железы иногда практически невозможно сразу заметить. Дозу специальных йодированных препаратов должен назначать врач только после специального анализа на гормоны.

Передозировка и нехватка йода одинаково негативно сказываются на работе эндокринной системы. Еще неизвестно, что хуже. При нарушении работы щитовидной железы весь поступающий йод будет в ней накапливаться, а не расходоваться по назначению, что в свою очередь может провоцировать ряд серьезных заболеваний, возникающих в этот раз от избытка

йода.

Кроме того, у йода есть одна особенность — он является катализатором многих обменных процессов. Допустим, если у некоторых людей есть тенденция к росту опухолевых клеток, пусть и скрытая до поры до времени, то активное применение чистого йода может спровоцировать рост злокачественных клеток. Поэтому принимать йод необходимо только в комплексе с витаминами и другими микроэлементами. Витамин С, D, витамины группы В, мощный антиоксидант витамин Е (его нехватка также влияет на функции эндокринной системы и состояние сосудистой сферы) и микроэлементы кальций и селен помогут йоду лучше усвоиться. Кстати, последний требуется включать в рацион практически каждому человеку после 35 лет, а не только будущим мамам.

Большинство регионов России является областями с природно обусловленным дефицитом йода. К сожалению, наша пища и

вода изначально бедны этим микроэлементом. Вместо положенных по нормам Всемирной организации здравоохранения 150 мкг йода в день большинство из нас получает лишь 40–50 мкг. Наши дети не являются исключением. Как избежать грозных и тяжелых последствий дефицита йода, как его восполнить?

Во-первых, детям необходимо регулярно употреблять продукты, богатые йодом. Это прежде всего йодированная соль, а также морепродукты – морская капуста, рыба, креветки, мидии, кальмары и др.

Во-вторых, необходимо периодически показывать ребенка эндокринологу (2 раза в год).

В-третьих, если эндокринолог рекомендует принимать вашему ребенку препараты йода с целью профилактики или лечения, то их необходимо регулярно принимать (йодиол, йод-актив, йодомарин, дрожжи с йодом и др.).

Если ваш ребенок принимает препараты йода, то:

- 1) повышаются интеллектуальные

способности (внимание, сообразительность);

2) успеваемость в школе возрастает;

3) происходит гармоничное физическое развитие (соответствие массы тела и роста возрасту);

4) наблюдаются эмоциональная уравновешенность, хорошее настроение и самочувствие;

5) возрастает уровень физической работоспособности;

6) реже болеют инфекционными заболеваниями;

7) улучшается физическое здоровье.

Если у вашего ребенка дефицит йода в организме, то:

1) возникает снижение интеллекта вплоть до кретинизма;

2) падает успеваемость в школе;

3) нарушается физическое развитие (возникают дисгармоничность, низкорослость);

4) повышается раздражительность, возникает эмоциональная неустойчивость;

5) снижается физическая работоспособность, возникает повышенная утомляемость;

6) появляются иммунодефицитные состояния (частые ОРВИ, грипп);

7) возникают эндемический зоб, гипотиреоз, атеросклероз, аритмии, гипертония, анемия, бесплодие и другие болезни.

Глава 8. Плюсы и минусы

Что же такое «синий йод», неужели он действительно достоин внимания? Полезен он или вреден?

«Вреден, вреден, вреден!» – говорят врачи. Принимать синий йод нельзя ни при каких обстоятельствах, потому что это может очень плохо закончиться. Чтобы это понять, достаточно знать, как готовят синий йод. В 250 его г содержится 1 ч. л. картофельного крахмала и 1 ч. л. 5 %-ного спиртового раствора йода. И принимают это «снадобье» по 7–8 ч. л. в день.

По мнению некоторых врачей, опасность заключается в высоких дозах йода – 1 ч. л., – которая не вылечит, а только сильно навредит здоровью. В 1 ч. л. содержится столько йода, сколько его нужно употребить человеку в течение всей жизни. А в этом методе рекомендуется жизненную дозу йода принять в течение совсем короткого промежутка времени.

Такое количество йода блокирует щитовидную железу, в результате чего у человека может начаться «короткий» гипотиреоз со всеми вытекающими отсюда последствиями. И это в лучшем случае, поскольку периодический прием запредельных доз микроэлемента способен привести к развитию аутоиммунного тиреоидита или вызвать такой тиреотоксикоз, вылечить который можно будет только хирургическим путем. В то же время есть множество специалистов, которые рекомендуют синий йод. Они, наоборот, утверждают, что им можно лечить дизентерию, атеросклероз, инсульт и его последствия, гипертоническую болезнь, что он повышает иммунитет, улучшает показатели крови (уровень эритроцитов и гемоглобина), снижает содержание холестерина в крови. За счет резкого улучшения кровообращения и кровоснабжения важных органов (и в первую очередь головного мозга) уже через несколько минут после приема синего йода человек ощущает прилив сил, свежесть и

ясность мышления, снижение усталости.

Отчасти это можно объяснить, что мы живем в йододефицитной местности. Специалисты утверждают, что у всех жителей существует недостаток йода – жизненно важного микроэлемента. Существуют фармакологические препараты, которые могут ликвидировать внутренний дефицит йода в организме человека. Но к лекарству, которое нужно принимать постоянно, отношение у людей тоже достаточно настороженное. Вот они и придумывают «натуральные продукты», обогащенные йодом. Чем отличается синий йод от таблетированного? На первый взгляд ничем: и тот и другой – химическое соединение, кстати, та же неорганическая химия, что и хлорид натрия (обычная поваренная соль), который мы ежедневно добавляем в пищу. Однако таблетка йода (калия йодида) содержит физиологическую суточную дозу йода, рекомендуемую экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). На взгляд части медиков, он безвреден, в

отличие от «синего йода» с его запредельными дозами. Минздрав РФ, например, вообще запрещает что-либо принимать для профилактики и лечения йододефицитных состояний, кроме фармакологических препаратов йода.

В то же время не стоит забывать, что йод улучшает эластичность сосудов. Конечно, то, что йод расширяет кровеносные сосуды, – медикам, в том числе гомеопатам, известно давно. Так, он входит в препарат «камфара рубини», избавляющий от болей в животе. Следует, однако, помнить, что йод очень канцерогенен. Именно поэтому его прописывают в безопасных для человека дозах, которые бывают недостаточны. Связано это с тем, что медики забыли про крахмал, прекрасно нейтрализующий канцерогенность йода. Существует мнение, что:

1) синий йод – лучшее средство при колитах, энтероколитах и дизентерии;

2) синий йод борется против заболеваний желудочно-кишечного тракта;

3) лечение синим йодом глазных заболеваний всегда успешно;

4) синий йод помогает провести лечение стоматитов, зубной боли, воспаления десен;

5) синий йод – лучшее средство при химических отравлениях и ожогах;

6) йодистым крахмалом проводится лечение кандидоза (молочницы);

7) синий йод помогает домашним животным;

8) против простуды, гриппа, ангины помогает полоскание горла, смазывание гланд синим йодом (следует принимать внутрь по 1 ч. л. каждый день). Безопасно и эффективно.

Когда заходит разговор о дефиците йода, сразу возникают ассоциации с эндемическим зобом. Однако эндемический зоб – это только вершина айсберга, а сам айсберг, как всегда, находится под водой. Главная опасность дефицита йода – снижение интеллектуального потенциала всего населения, проживающего в местах природного дефицита йода.

Йод является необходимой составной частью тиреоидных гормонов, вырабатываемых щитовидной железой. Эти гормоны участвуют во всех энергетических процессах, протекающих в нашем организме, и во многом отвечают за его развитие, в том числе за развитие мозга. Если у взрослого человека дефицит йода может вызывать быструю утомляемость, снижать защитные функции организма (в йододефицитной местности количество хронических болезней у детей возрастает на 47 %), то у детей и подростков, помимо высокой заболеваемости, недостаток йода сказывается и на их умственной деятельности: нарушаются процессы запоминания, внимания. Рассеянный ребенок не может усвоить ту информацию, которую ему предлагают в школе, а значит, не сможет учиться и дальше. Таких детей не сотни и не тысячи. Страдают все дети, проживающие на йододефицитной территории. Вот почему говорят, что природный дефицит йода снижает интеллектуальный потенциал нации.

Эндокринологи шутят, что если у головастика удалить щитовидную железу, он никогда не станет лягушкой. То же самое касается и человека. Если их щитовидная железа не будет в достаточном количестве (150–200 мкг в сутки) получать йод, то они не будут развиваться ни физически, ни умственно.

Дефицита йода можно избежать как каждому человеку в отдельности, так и всему населению в целом. Йод выделяется из организма с мочой практически полностью (на 95 %), т. е. сколько йода попало в организм, столько же и выделилось. Механизм такой: микроэлемент встраивается в гормон щитовидной железы, гормон выполняет свою работу и распадается, в том числе и на йод, который затем выводится. Поэтому по концентрации микроэлемента в моче можно судить о том, сколько йода содержится в организме.

Люди хотят знать, каково содержание в их организме меди, селена, цинка, кобальта и т. д.

Хотя самыми жизненно важными микроэлементами являются лишь два: железо и йод. Только они по-настоящему весомо и глубоко влияют на работу всех органов и тканей организма. Традиционно железом у нас занимаются гематологи, йодом – эндокринологи.

Недостаток в организме селена, по словам специалистов-микроэлементологов, ускоряет развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, увеличивает риск развития инфаркта миокарда. Поэтому необходимо включить в свой рацион побольше селенсодержащих продуктов (мяса, морской рыбы, грибов, яиц), но лучше всего начать принимать препараты селена. Но в том-то и дело, что этого делать нельзя! Дефицит селена защищает головной мозг от повреждений, связанных с дефицитом йода. Это называется самозащитой организма, или саногенезом. Конечно, селен необходим организму в достаточном количестве. Но прежде чем восстанавливать его содержание, нужно ликвидировать дефицит йода в организме. В

противном случае лечение препаратами селена не может быть полезным.

Глава 9. Не только лечение

Об этом знают почти все: чтобы повысить содержание йода в организме, нужно есть продукты моря – креветки, крабы, рыбу, морскую капусту. Когда рекомендуют другие продукты, например молоко, злаковые, фрукты или овощи, это не всегда верно. Содержание йода в них может быть разным. Все зависит от того, в какой местности выращивались растения или паслись коровы. Если в почвах и воде недостаточно йода, тогда и во вторичных продуктах будет ощущаться дефицит этого микроэлемента.

Основные пищевые источники йода:

- 1) морепродукты – рыба, рыбий жир, мидии, креветки, морская капуста;
- 2) овощи – свекла, салат, шпинат, помидоры, морковь, картофель, капуста, лук репчатый, фасоль, чеснок;
- 3) фрукты, ягоды, орехи – хурма, яблоки,

виноград, вишня, слива, абрикосы, фейхоа, земляника, грецкие и кедровые орехи;

4) крупы – гречневая крупа, пшено;

5) молочные продукты – сыр, творог, молоко.

В привычных пищевых продуктах этот микроэлемент содержится в следующих количествах (в мкг на 100 г сырого продукта)

Мясо	11,4
Печень	8,7
Масло	9,0
Молоко	5,8
Яйца	10,2
Жир печени трески	350 – 700
Горох лущеный	10,5
Фасоль	12,8
Пшено	9,4
Гречневая крупа	3,5
Мука пшеничная	9,7
Булки пшеничные	9,5
Капуста	9,5
Свекла	6,8
Морковь	6,7
Картофель	5,8
Соленая сельдь	77,0
Хек	160,0
Минтай	150,0
Навага	140,0
Треска	60,0
Горбуша, зубатка, ледяная, кета	50,0

При кулинарной обработке йод лучше сохраняется, если:

1) наливать воду так, чтобы она лишь покрывала содержимое кастрюли;

2) при варке овощей опускать их в кипящую воду целиком или крупно порезанными, а еще

лучше готовить на пару, плотно закрыв кастрюлю крышкой.

При сильном кипении разрушается 50 % йода в мясе и рыбе; 30 % – в овощах и фруктах. Молоко при длительном кипячении теряет 25 % йода.

Самым простым и эффективным способом предотвращения йодной недостаточности оказалось употребление йодированной пищевой соли, хотя обращаться с ней нужно умело:

1) при нагревании йод почти полностью улетучивается, поэтому солить блюдо лучше не в процессе приготовления пищи, а непосредственно перед употреблением;

2) не рекомендуется использовать йодированную соль для засолки или квашения, поскольку соления забродят или станут горчить;

3) йодированная соль сохраняет свои целебные свойства только в течение 3–4 месяцев после изготовления, поэтому нужно обращать внимание на дату, нанесенную на упаковке;

Самый верный показатель содержания йода в продуктах – это приближенность к морю. В приморской полосе злаки, овощи и фрукты буквально наполнены йодом, поэтому отдых в Крыму целебен не только за счет жаркого солнца, там основательно можно пополнить запасы организма йодом.

Йод – настолько капризный микроэлемент, что даже в пределах одного вида культуры (например, водоросли) его количество варьируется. Так, по наблюдениям ученых, в широко известной водоросли ламинарии (*Laminaria Japonica*), добываемой вблизи Владивостока, содержится около 0,2 % йода (в сухом веществе), в Татарском проливе – 0,3 %. В водоросли филлофоре (*Phyllophora rubens*) вблизи Севастополя содержится 0,1 % йода, а в открытом море – 0,3 %. Количество йода меняется не только по мере удаления вида от берега моря, оно зависит также от глубины его местообитания. Разным вертикальным зонам соответствует различное содержание йода: чем

глубже живут водоросли, тем больше в них этого микроэлемента. У водорослей, обитающих близ берегов Калифорнии на глубине 10 м, содержание йода увеличивается в 10 раз, а в Баренцевом море на больших глубинах может возрасти в 400 раз.

Где же найти водоросли? Сегодня даже экзотические водоросли, такие как нории и хиджики, продаются в супермаркетах в замороженном или сушеном виде. Кому не по средствам посещать дорогие магазины, могут заменить деликатесы обыкновенной ламинарией, т. е. морской капустой – она не менее полезна.

Заключение

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод, что такой элемент, как синий йод – важный, незаменимый элемент, обеспечивающий нормальное течение всех жизненных процессов, способствующий нормальному функционированию организма.

Чтобы организм мог правильно развиваться, он должен получать с пищей необходимое количество этого элемента. Физиологическая потребность в этом веществе определяется в зависимости от возраста человека, характера его трудовой деятельности, климатических условий жизни и других факторов. В восполнении недостатка йода в организме большую роль играют специальные лечебные диеты. Без правильного лечебного питания не может быть правильного лечения. В одних случаях оно служит основным лечебным средством, в других является составной частью

комплексной терапии и способствует эффективному действию медикаментозных и других способов лечения. Кроме того, лечебное питание имеет большое профилактическое значение.

На современном этапе развития фармацевтической промышленности стало возможным также восполнение недостатка этого химического элемента при помощи фармакологических средств.