




ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

 ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЫ **от А до Я**



Благодаря этому научно-популярному пособию
вы сможете приобрести народную
медицину «от А до Я»

ОДОБРЕНО

Максим Дмитриевич Кабков
Щитовидная железа. Лучшие рецепты народной медицины
от А до Я

Максим Кабков, Наталья Леванова

Щитовидная железа. Лучшие рецепты народной медицины от А до Я

Введение

Сегодня заболевания щитовидной железы встречаются почти так же часто, как сахарный диабет и атеросклероз. Это доказано многочисленными статистическими исследованиями. Большинство людей даже представить себе не может, насколько часто врачам приходится выписывать препараты гормонов щитовидной железы.

Любое заболевание, связанное со щитовидной железой, нарушает работу не только самого органа, но и других эндокринных желез, поскольку они неразрывно связаны друг с другом. Более того, изменяется работа всего организма, что нарушает и привычный образ жизни больного.

Увы, сегодня человеку, столкнувшемуся с заболеванием щитовидной железы, довольно трудно найти информацию о своем недуге. Данные настолько разрозненны, что разобраться в них нелегко даже специалисту.

В этой книге собраны и систематизированы сведения о большинстве заболеваний щитовидной железы, их проявлениях и осложнениях, о способах их диагностики и лечения. Это не только поможет понять изменения, происходящие в организме при том или ином недуге, но и осознать, что лечение, назначенное врачом, чрезвычайно важно. Здесь читатель найдет ответы на все свои вопросы.

Особое место отведено возможным способам лечения заболеваний щитовидной железы нетрадиционными методами. Народная медицина только кажется древней и неэффективной. Ее силу признали не только обычные люди, но и врачи, которые сегодня используют ее как дополнение к лекарственным средствам. В книге подробно описано использование лекарственных растений и сочетание с ними меда, что позволяет справиться с недугом в более короткие сроки. Особое внимание уделено правильному питанию, поскольку оно во многом определяет работу организма.

Для тех, кто не страдает от нарушений в работе щитовидной железы, подробно описаны меры профилактики заболеваний. Главное – следить за своим здоровьем, не давать болезням взять верх над собой, а при появлении малейшего недомогания сразу обращаться к врачу. Только так можно сохранить свое здоровье.

Глава 1

Щитовидная железа и ее роль в организме

Человеческий организм напоминает собой оркестр. Ни один инструмент, звуча в одиночестве, не сможет передать всю красоту мелодии. Только когда все инструменты играют вместе, вступая или замолкая каждый в свое время, получается та гармония, которая не перестает восхищать.

Органы тоже не могут работать по отдельности, только собранные в единый организм они дают нам возможность жить полноценной жизнью.

Для каждого оркестра нужен дирижер. Именно он управляет всеми музыкантами так, чтобы мелодия каждого своевременно вплеталась в общее звучание. В организме эту функцию выполняют нервная и эндокринная системы.

Эндокринная система включает в себя несколько органов – желез внутренней

секреции. Они вырабатывают особые вещества – гормоны, которые, попав в кровь, распространяются по всему организму, проникая в клетки и регулируя работу внутренних органов. У каждого гормона есть своя цель воздействия – строго определенные клетки и ткани. У одного гормона их больше, у другого – меньше.

Гормоны обеспечивают связь самых отдаленных друг от друга клеток организма, позволяя им работать слаженно. Более того, железы внутренней секреции также взаимодействуют друг с другом, так что в здоровом организме каждое биологически активное вещество выделяется в нужное время и в нужном количестве. Таким образом, организм меняет свою работу в соответствии с постоянно меняющимися внутренними и внешними условиями. Именно при такой мобильности он абсолютно здоров.

Если один инструмент начинает играть фальшиво, мелодия искажается. Если один орган, а уж тем более железа внутренней секреции начинает работать неправильно, выделять слишком много или слишком мало гормона, нарушается работа всего организма.

Щитовидная железа вырабатывает несколько гормонов, но самые важные из них это трийод-тиронин (Т) и тироксин (Т4). Они содержат йод, а потому, для того чтобы гормоны вырабатывались в нужном количестве, а сама щитовидная железа работала полноценно, необходимо, чтобы организм получал достаточно этого элемента.

Йод поступает в организм с пищей и водой, а также при необходимости – в составе специальных лекарственных препаратов. Когда пища переваривается, йод всасывается в кровь через стенку кишечника и достигает щитовидной железы, проникая в ее клетки. Там он проходит сложную цепь химических превращений и в конечном итоге входит в состав гормонов. Гормоны «хранятся» в фолликулах железы, похожих на крошечные мешочки, заполненные жидкостью. По мере необходимости гормоны выходят из фолликулов, поступают в кровь и разносятся по всему организму.

Как щитовидная железа узнает, что организму требуются гормоны? Над ней тоже есть контроль – гипофиз. Эта маленькая железа, расположенная в головном мозге, регулирует работу большинства эндокринных органов, в том числе и щитовидной железы. Это влияние также осуществляется посредством гормонов, каждый из которых отвечает за работу какой-то одной железы. Щитовидная железа контролируется с помощью тиреотропного гормона (сокращенно ТТГ).

А вот выделение самого ТТГ зависит от количества гормонов щитовидной железы в крови.

Если тироксина и трийодтиронина вырабатывается много, информация об этом поступает в гипофиз, и количество тиреотропного гормона, попадающего в кровь, снижается. Если же их не хватает, гипофиз начинает активно вырабатывать ТТГ, который, воздействуя на щитовидную железу, заставляет ее выделять больше гормонов. Кроме того, весь процесс контролируется и другими структурами нервной системы, роль которой в этом процессе нельзя преуменьшать.

Щитовидная железа, как и любой другой орган человеческого тела, не работает сама по себе. На нее действуют не только гормоны гипофиза, но и другие биологически активные соединения, которые вырабатываются другими железами внутренней секреции.

Гормон кортизол, выделяемый надпочечниками, действует на ткань щитовидной железы, снижая выработку гормонов. При повышенном количестве кортизола эритроциты также начинают забирать из плазмы крови меньше йода. Кроме того, кортизол влияет и на гипофиз, заставляя его вырабатывать меньше гормонов, в том числе и ТТГ.

На работу щитовидной железы влияют также эстрогены (женские половые гормоны) и адреналин, причем последний может как усиливать продукцию гормонов, так и снижать ее в зависимости от сложившейся ситуации. Важно не забывать об этой зависимости. Если

человек страдает заболеванием какой-либо эндокринной железы (надпочечников, поджелудочной железы, яичников или яичек), важно обследовать все органы внутренней секреции, поскольку один недуг может быть причиной другого. Точно так же заболевания щитовидной железы могут стать причиной нарушения работы других желез. Более того, на их работу также влияют и другие органы и ткани. Поэтому не стоит удивляться и обвинять врача в некомпетентности, если он при болезнях щитовидной железы прописывает лекарства, влияющие на другие эндокринные железы, а при заболеваниях, не относящихся к недугам органов внутренней секреции, назначает обследование щитовидной железы или даже выписывает гормональные препараты. В организме все взаимосвязано. Главное – неукоснительно выполнять все назначения врача, только тогда выздоровление будет быстрым и полным. Почему так важно обследовать щитовидную железу? Можно привести простой пример: некоторые женщины годами безрезультатно лечатся от бесплодия. В первую очередь, разумеется, обследуются половые органы, и лишь когда результаты обследования не выявляют никаких нарушений, а лечение оказывается неэффективным, вспоминают о щитовидной железе и других органах внутренней секреции. И очень часто оказывается, что виной всему изменения гормонального фона (т. е. соотношения различных гормонов) организма. Когда эти нарушения исправляются, проблема бесплодия часто оказывается разрешенной.

Как гормоны щитовидной железы действуют на организм?

Значение гормонов щитовидной железы в организме очень велико. Они начинают действовать, когда еще плод находится в утробе матери (правда, в этот период он пользуется материнскими гормонами), и влияют на развитие всех его органов и тканей, особенно нервной системы. После рождения ребенка они не теряют своего значения. Гормоны влияют на все виды обмена веществ в организме, а также повышают количество вырабатываемой и используемой нами энергии. Именно поэтому, когда гормонов щитовидной железы становится слишком много, обмен веществ заметно повышается. Все поступающие питательные вещества тут же используются для выработки энергии, ничего не остается про запас. Более того, запасы жиров, углеводов и белков также начинают постепенно расходоваться – человек худеет, несмотря на отменный аппетит. Однако вырабатываемая энергия практически не используется организмом. Возникает парадокс: энергии много, а толку от нее нет. Организму ее недостаточно для полноценной жизнедеятельности – возникают всевозможные нарушения в работе сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и других систем.

Особое внимание необходимо уделить влиянию гормонов щитовидной железы на работу сердечно-сосудистой системы. При повышении их количества сердце начинает биться быстрее – развивается тахикардия.

При тахикардии сердце сокращается чаще, ему требуется больше кислорода, а крови к нему поступает меньше, остается меньше времени на отдых. Если же гормонов, наоборот, мало, сердце бьется медленнее (брадикардия), а значит, ткани не получают достаточного количества кислорода и питательных веществ.

Гормоны щитовидной железы также влияют на количество используемых углеводов и, в частности глюкозы. Чем больше их в крови, тем больше глюкозы всасывается из кишечника.

Еще одно немаловажное значение гормонов щитовидной железы – влияние на обмен холестерина. В последнее время из-за повышения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы этому веществу уделяется повышенное внимание. Холестерин нам необходим, но в разумных количествах. Гормоны щитовидной железы снижают его уровень в крови. Они также влияют и на количество воды, выделяемой из организма. Если гормонов

становится слишком много, организм теряет воду, а вместе с ней и минеральные вещества: (калий, кальций, фосфор и т. д.). Это еще больше усугубляет нарушения.

Глава 2

Почему возникают заболевания?

Недостаток йода в пище

Известно, что йод (от *греч. jodes* – фиолетовый) открыт ученым Кертуа в 1811 г., а связь между заболеваниями щитовидной железы и недостатком этого элемента в организме открыта спустя почти полвека – в 1854 г. Первое анатомическое описание щитовидной железы как самостоятельного органа было сделано в середине XVIII в., в конце этого же столетия было установлено, что максимальная концентрация йода, содержащегося в организме, имеется в этом органе. В России с начала 1920-х гг., получив научное доказательство эффективности воздействия, йод стали применять для профилактики заболеваний щитовидной железы. В середине 1920-х гг. была установлена химическая структура тироксина, который затем удалось синтезировать. Это позволило намного улучшить эффективность профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы.

Для нормальной работы щитовидной железы необходимо, чтобы в организм поступало определенное количество йода, который содержится в воде и почве и извлекается откуда растениями. Большое количество элемента содержится в морской воде, а значит, его много в рыбе, моллюсках, креветках, водорослях и прочих обитателях морских глубин.

Йод в почве распределен неравномерно. Больше всего его рядом с морским побережьем, меньше – в горах и на равнинах, где йод, как и многие другие микроэлементы, смывается дождевой водой. В тех районах, где элемента в почве мало, недостаточно его и в растениях. В результате люди, живущие в этих областях, получают с пищей гораздо меньше йода, чем это нужно для нормальной работы щитовидной железы.

Ни для кого не секрет, что с каждым годом ухудшается экологическая обстановка, особенно в крупных городах. Продукты питания, употребляющиеся повседневно, часто не только бедны йодом, но и содержат канцерогены. Дефицит йода в повседневном питании может привести к различным заболеваниям щитовидной железы, а также изменению со стороны высшего центра регуляции ее работы – гипофиза. Даже небольшие сбои в работе щитовидной железы могут привести к самым различным заболеваниям внутренних органов.

Установлена взаимосвязь между недостатком йода в организме и отставанием в умственном развитии. Если во время первого триместра беременности женщина не получает достаточное количество микроэлемента, это приводит к аномальному развитию мозговых клеток у плода, в результате чего может развиваться слабоумие. Кроме этого, у ребенка могут в дальнейшем появиться нарушения слуха, речи, зрительной памяти.

Именно недостаток йода становится самой частой причиной развития заболеваний щитовидной железы, в первую очередь эндемического зоба.

Поступление в организм большого количества стромогенных веществ

Струмогенные вещества – это соединения, способствующие разрастанию ткани щитовидной железы, т. е. развитию зоба. При этом на непосредственную выработку органом гормонов они не действуют. Все происходит в кишечнике, куда поступает пища из желудка. Струмогенные вещества взаимодействуют с йодом, содержащимся в пище, и мешают его всасыванию. В результате железа не получает достаточного количества микроэлемента, поэтому разрастается ткань органа, для того чтобы гормонов в организме было достаточно.

Струмогенные вещества содержатся в репе, фасоли, брюкве, редьке, моркови, редисе, цветной капусте, арахисе, сое, манго, персиках.

Инфекционные заболевания

Щитовидная железа полностью изолирована от внешнего поступления бактерий кожей и гортанью. Тем не менее микроорганизмы могут проникать в ее ткань, вызывая воспаление. Чаще всего причиной этого является инфекционное поражение близко расположенных органов (например, все той же гортани или пищевода). Чем дольше длится недуг, тем больше вероятность распространения бактерий в клетках железы.

Даже болезни, не относящиеся напрямую к щитовидной железе, могут стать причиной развития некоторых ее заболеваний. Дело в том, что при любом заболевании в крови появляются особые вещества – антитела, главная задача которых – удалять из организма все инородные элементы. Они обучены отличать свои клетки от чужих, однако иногда эта программа дает сбой. В результате антитела начинают разрушать ткани организма, приводя к развитию аутоиммунных заболеваний.

Любая инфекция ведет к образованию большого количества антител, а чем больше их в крови, тем больше риск развития поражения собственных клеток. Именно поэтому могут разрушаться клетки щитовидной железы, что приводит к воспалению ее ткани. Кстати, примерно так же развиваются многие виды аллергии, а значит, у аллергиков риск развития аутоиммунных заболеваний гораздо выше.

Стресс

В сумасшедшем ритме сегодняшней жизни никак нельзя уберечь себя от стрессов. Некоторые думают, что небольшие, но регулярно повторяющиеся стрессы тренируют организм. Это неправильно. К травмирующей ситуации нельзя привыкнуть, каждый раз организм сбивается с привычной работы, подстраиваясь под изменившиеся условия. Особенно страдает функционирование желез внутренней секреции. Одни гормоны выделяются в повышенном количестве, других становится совсем мало. Все это может стать причиной развития самых разнообразных недугов, начиная с сердечно-сосудистых болезней и заканчивая эндокринными, среди которых и поражения щитовидной железы.

Воздействие токсичных веществ

Различные органы по-разному реагируют на поступление в организм разных ядовитых веществ. Наиболее чувствительные из них страдают в первую очередь. На щитовидную железу особенно сильно действуют бензол, ртуть, нитраты, а также йод. Да-да, большое количество этого элемента тоже вредно для щитовидной железы. Оно может привести к парадоксальному эффекту: развивается заболевание щитовидной железы, называемое гипотиреозом! Железа старается защитить себя от избытка йода и временно перестает работать. Здоровый организм переносит это состояние без особых осложнений, а вот если

человек и без того страдает недостаточностью функции щитовидной железы, то это значительно ухудшит ситуацию.

Огромные количества йода, а также некоторые другие химические вещества приводят к гибели клеток щитовидной железы. В результате на их месте возникают рубцовые изменения, соединительная ткань которых лишь закрывает образовавшиеся «дырки», но не может вырабатывать гормоны. Оставшаяся функционально активной ткань органа не всегда в состоянии справиться с увеличившимся количеством работы, ведь потребности организма в тироксине и трийодтиронине не меняются. Развивается гипотиреоз. Более того, гормонально активные клетки могут увеличиваться в размерах или увеличится их количество, что приводит к увеличению размеров железы.

Нарушение гормонального баланса в организме

Как мы уже говорили, все в организме взаимосвязано. Железы внутренней секреции взаимодействуют между собой посредством гормонов и работают слаженно и гармонично. Если одно звено в этой цепи нарушится, страдает вся цепь. Именно поэтому заболевания других эндокринных органов часто ведут к изменению работы щитовидной железы.

Беременность

Беременность – огромное счастье для женщины и в то же время – серьезное испытание для ее организма. Когда внутри начинает развиваться маленький человечек, все органы и системы начинают работать по-другому, поскольку их главная цель теперь – обеспечивать всем необходимым не только будущую мать, но и плод.

Гормоны щитовидной железы помогают развиваться всем органам и тканям ребенка и в особенности нервной системе. Однако его собственная щитовидная железа начинает работать только на шестом месяце внутриутробного развития, а гормоны требуются постоянно. Организму матери приходится работать за двоих. Женщине требуется больше йода. Если она не следит за своим питанием, не принимает витамины и микроэлементы, ее щитовидная железа может увеличиваться, чтобы обеспечить ребенка необходимыми для развития активными компонентами. Появляется зоб. Если же и этого оказывается недостаточно, у ребенка могут возникнуть серьезные нарушения в развитии.

Заболевания кишечника

Казалось бы, какое отношение может иметь желудочно-кишечный тракт к заболеваниям щитовидной железы? Оказывается, самое прямое. Именно в кишечнике всасывается йод. При его заболеваниях усвоение микроэлемента, как правило, нарушается. Организму не хватает питательных веществ, витаминов и минеральных солей, в том числе и йода. Это приводит к увеличению щитовидной железы и развитию зоба.

Травмы щитовидной железы

Такие травмы встречаются не так часто, поскольку железа располагается на шее, а эту часть тела человек инстинктивно бережет. Однако от травм не застрахован никто. При травме в рану может проникнуть инфекция, а это приводит к воспалению железы. Кроме

того, даже если организм справился с микробным поражением и все обошлось, на месте поврежденных клеток развивается рубец, ткань которого не может вырабатывать биологически активные вещества. Это приводит к увеличению размера и количества оставшихся гормонально активных клеток, а в тяжелых случаях – и к нарушению работы органа в целом.

Кроме того, при травме могут пострадать сосуды, питающие железу, в результате чего клетки какого-то ее участка не будут получать кислород и питательные вещества. Это приводит к их омертвлению, сопутствующему воспалению, а впоследствии – к образованию рубца.

Неправильное питание

Неправильное питание тоже может привести к заболеваниям щитовидной железы в том случае, если человек употребляет недостаточное количество продуктов, содержащих йод. Эта проблема особенно актуальна для представительниц прекрасного пола, большая часть которых регулярно истязает себя всевозможными диетами. Диета вообще является серьезным испытанием для организма, а если она продолжается не 1–2 недели, организму не хватает витаминов и микроэлементов, в том числе и йода.

Наследственность

Болезни щитовидной железы не передаются по наследству, однако исследования показали, что у тех людей, чьи родственники столкнулись с этой проблемой, риск развития заболеваний повышается.

Облучение

Облучение всегда наносит вред организму, даже если оно используется с целью остановить развитие злокачественной опухоли. Щитовидная железа очень чувствительна к радиационному и другим видам лучевого воздействия: ее клетки начинают хуже работать, что приводит к недостаточному образованию гормонов.

Опухоли щитовидной железы

Любая опухоль, даже доброкачественная, представляет собой опасность для организма. Развиваясь, она в той или иной степени нарушает работу органа, в котором появилась.

Иногда опухоль состоит из «нейтральных» клеток. Они просто размножаются, не выделяя при этом в кровь никаких активных веществ. Однако некоторые эндокринные новообразования построены из клеток, напоминающих клетки самой железы. Они не только мешают нормальной работе органа, но и выщеляют в кровь гормоны. Поскольку такие клетки живут сами по себе и не подчиняются никаким влияниям регулирующих механизмов, количество гормонов в крови заметно возрастает (в щитовидной железе, например, усиленно синтезируются гормоны, ведущие к развитию гипертиреоза).

Операции на щитовидной железе

Опухоли эндокринных органов всегда стараются удалить хирургическим путем, чтобы

не осталось ни одной измененной клетки. Как правило, при этом вырезается довольно большой участок железы, а то и вся она целиком. В результате оставшийся кусочек не может обеспечить организм нужным количеством гормонов – развивается гипотиреоз.

Опухоли гипофиза или гипоталамуса

Если в гипофизе или гипоталамусе образуется опухоль, выделяющая гормоны, управляющие работой щитовидной железы, к органу будут постоянно поступать ложные сигналы, как будто организм требует больше трийодтиронина и тироксина. Щитовидная железа при этом начинает работать активнее, в результате чего развивается гипертиреоз.

Травмы гипофиза или гипоталамуса

Иногда черепно-мозговая травма, затрагивающая гипофиз или гипоталамус, может привести к гибели части клеток этих нейроэндокринных желез, в результате чего щитовидная железа получает мало регулирующих гормонов, и в результате сама выделяет мало трийодтиронина и тироксина.

Глава 3 Что-то не в порядке...

Заболевания щитовидной железы, как и любые другие недуги, не протекают незаметно. Большинство из них сопровождается изменением количества гормонов в крови, которые, повторимся, влияют на все органы и ткани. В результате нарушается работа практически всех систем организма. А поскольку гормонов может быть как слишком мало, так и слишком много, нарушения могут иметь совершенно противоположный характер. Все зависит от заболевания. Чем раньше будут замечены эти изменения, тем раньше будет начато лечение, а чем раньше будет начато лечение, тем больше шансов на успех.

Увеличение щитовидной железы

Большинство заболеваний щитовидной железы сопровождается ее увеличением, т. е. развитием зоба. При этом признаки поражения появляются далеко не сразу.

На ранних стадиях определить недуг может только специалист. Однако постепенно железа разрастается все больше и больше, шея становится округлой, кажется, что она немного припухла, однако никакими признаками воспаления (такими как боль, повышение температуры, покраснение) этот процесс не сопровождается.

Если не остановить увеличение железы, она начинает постепенно сдавливать органы шеи, т. е. пищевод, трахею, сосуды и нервы. У человека появляется неприятное ощущение комка в горле, которое усиливается при глотании.

Если увеличившаяся железа начинает сдавливать трахею, в легкие поступает меньше воздуха. В результате возникает одышка сначала при физической нагрузке, а затем и в состоянии покоя. При этом человеку тяжело как вдохнуть, так и выдохнуть.

Зоб может также сдавливать проходящий рядом нерв, который отвечает за нормальную работу гортани, т. е. за работу голосовых связок. Если проходимость

импульсов по нерву нарушается (а это обязательно происходит при его сдавлении), голос сначала становится низким и слабым, а затем и вовсе пропадает.

Изменения в работе сердца

При недостаточности функции щитовидной железы работа сердца, как и функционирование других органов и систем, снижается, сердцебиение замедляется, в результате чего развивается брадикардия (состояние, при котором частота ударов сердца меньше 60 в минуту). Из-за этого замедляется движение крови по сосудам, в результате чего могут возникнуть отеки на ногах, которые появляются во второй половине дня, а утром исчезают или уменьшаются. Кроме отеков, может возникать одышка, причем человеку труднее вдохнуть, чем выдохнуть.

При гипертиреозе (избыточном образовании гормонов), наоборот, сердце начинает биться чаще, чем положено, возникает тахикардия (частота сердечных сокращений больше 80 в минуту). Это плохо в первую очередь для самого сердца: повышенное количество гормонов щитовидной железы и без того увеличивает его потребность в кислороде и питательных веществах, а тут еще приходится биться гораздо сильнее. А ведь кровь питает сердце и во время небольшой паузы между двумя сокращениями. При тахикардии становится короче именно эта пауза, а значит, времени на питание у клеток миокарда остается меньше. Из-за этого могут появиться боли в левой половине груди или за грудиной. У человека создается ощущение, что сердце словно сжали тисками.

Изменение температуры тела

Температура тела человека является одним из важнейших показателей его здоровья. При любом инфекционном заболевании или воспалении она повышается, не только сигнализируя о неблагополучии, но и помогая организму справиться с бактериями или вирусами.

Небольшое повышение температуры возможно при любом заболевании щитовидной железы, сопровождающемся избыточным образованием гормонов. Это повышение обычно небольшое, не выше 37,1-37,5 °С. Человек даже не чувствует его, поскольку чаще всего нет никаких общих признаков развития заболевания: головной боли, слабости или других симптомов. Если же начинается воспаление щитовидной железы, температура тела повышается значительно и сопровождается, как минимум, головной болью.

Понижение температуры тела очень редко настораживает любого из нас. Казалось бы, что в этом страшного? Есть люди, для которых температура 36,3 °С – это норма. Однако, если всю жизнь было 36,8 °С, а теперь постоянно 36,3 °С, имеет смысл задуматься: с чего бы это? Понижение температуры может быть признаком недостатка гормонов щитовидной железы в организме, т. е. развивающегося гипотиреоза.

Потливость

Кожа человека постоянно выделяет пот. Чем жарче вокруг, тем больше образующейся жидкости. Это рефлекс, защищающий нас от перегревания.

При гипертиреозе количество выделяющегося пота повышается настолько, что это невозможно не заметить. Постоянно влажные ладони, то и дело стекающие по спине капли, а

уж если человек начинает нервничать, то пот буквально льется ручьем. Насторожитесь! Всегда ли это было? Если нет, обратитесь к врачу.

Похудание

Многие женщины и некоторые мужчины в наше время искренне мечтают похудеть. Иногда им это удается, иногда нет. При повышении количества гормонов щитовидной железы в организме человек начинает худеть буквально на глазах. И это несмотря на отменный аппетит! Конечно, такого никогда не происходит при нормальной работе эндокринных органов.

Повышение массы тела

При снижении образования гормонов щитовидной железы наблюдается противоположный эффект. Аппетит резко снижается, но, несмотря на это, масса тела неумолимо растет. Это связано с сопутствующим замедлением обмена веществ.

Запоры

Запор – это задержка стула более чем на 2 суток. Как это ни странно, замедление дефекации тоже может быть признаком нарушения баланса гормонов в организме, а именно гипотиреоза.

Пучеглазие

Пучеглазие – это один из наиболее характерных и известных всем признаков гипертиреоза. Не заметить его довольно трудно. При этом между радужной оболочкой и верхним веком появляется полоска белка, которая становится особенно заметной, когда человек смотрит вниз. Кроме того, кожа на веках становится темной, как будто загорелой.

Нарушение менструального цикла

Сложная система взаимодействия половых органов и гормонов, дающая женщине возможность зачать, выносить и родить ребенка, очень чувствительна к любым изменениям в организме, а к гормональным особенно. Менструальный цикл нарушается и при гипотиреозе, и при гипертиреозе. При этом месячные становятся нерегулярными, длятся слишком долго или, наоборот, слишком мало. Это должно в любом случае насторожить женщину в отношении заболеваний щитовидной железы.

Отеки

Отеки могут быть признаком самых разнообразных заболеваний, в том числе и гипотиреоза.

Они возникают в основном на лице и держатся постоянно, независимо от времени суток. Особенно хорошо заметны набрякшие веки.

Частое изменение настроения

Изменения количества гормонов щитовидной железы не может не отразиться на состоянии нервной системы.

При недостаточном образовании гормонов человек становится заторможенным, медленно реагирует на различные ситуации, не сразу отвечает на вопросы, постоянно хочет спать.

А вот при гипертиреозе, наоборот, он становится чересчур эмоциональным, может взорваться по любому поводу, его раздражает все, каждая мелочь. Непонятно почему возникшие слезы сменяются злостью, и наоборот.

Изменения кожи и волос

Кожа тоже реагирует на изменение количества гормонов щитовидной железы в крови. При гипотиреозе она становится сухой, очень чувствительной, легко трескается. Волосы тоже слабеют и становятся ломкими.

При гипертиреозе кожа, наоборот, всегда остается влажной.

Глава 4 Определяем свой недуг

Ни один из описанных в предыдущей главе признаков, за исключением разве что зоба, не может точно свидетельствовать о заболевании и уж тем более – о недуге щитовидной железы. Все должно учитываться в единстве, а для того, чтобы заподозрить у себя заболевание, гораздо удобнее воспользоваться предложенными тестами.

Тест 1

Диффузный токсический зоб

За каждый ответ «Да» на утверждения № 2, 5 и 9 поставьте себе по 2 балла, за ответы «Да» на все остальные утверждения – по 1 баллу. Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали более 5 баллов, нужно как можно быстрее обратиться к эндокринологу.

Внимание! Если вы ответили «Да» на утверждение № 2 или набрали 3 балла, также лучше проконсультироваться со специалистом.

Тест 2

Токсическая аденома щитовидной железы

За каждый ответ «Да» на утверждения № 1, 2, 8 начислите себе по 2 балла, за ответы «Да» на все остальные утверждения – по 1 баллу. Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали более 5 баллов, нужно как можно быстрее обратиться к эндокринологу.

Внимание! Если вы ответили «Да» на утверждение № 1 или 2 или набрали 3 балла,

также лучше проконсультироваться со специалистом.

Тест 3 **Тиреотоксический криз**

Если у вас или у кого-либо из ваших близких появились хотя бы 3 этих признака после приема препаратов йода или препаратов гормонов щитовидной железы, необходимо обратиться к врачу!!!

Тест 4 **Аутоиммунный тиреоидит**

За каждый ответ «Да» на утверждения № 3,4, 5, 8 поставьте себе по 2 балла, за ответы «Да» на все остальные утверждения – по 1 баллу. Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали более 5 баллов, нужно как можно быстрее обратиться к эндокринологу.

Внимание! Если вы ответили «Да» на утверждение 4 или 5 или набрали 3 балла, также лучше проконсультироваться со специалистом.

Тест 5 **Гнойный тиреоидит**

За каждый ответ «Да» поставьте себе по 1 баллу. Подсчитайте итог. Если вы набрали больше 5 баллов, причиной вашего плохого состояния скорее всего является гнойный тиреоидит. В любом случае необходимо срочно обратиться к врачу!

Тест 6 **Рак щитовидной железы**

За каждый ответ «Да» поставьте себе по 1 баллу. Подсчитайте итог.

Внимание! Даже если вы набрали больше 5 баллов, это еще не значит, что у вас обязательно злокачественная опухоль. Это может быть и доброкачественное новообразование. Точный диагноз может поставить только врач-онколог после целой серии обследований.

Тест 7 **Эндемический зоб**

За каждый ответ «Да» поставьте себе по 1 баллу. Подсчитайте итог. Если вы набрали 5 и более баллов, нужно обязательно обратиться к эндокринологу!

Тест 8 **Нетоксический зоб**

За каждый ответ «Да» поставьте себе по 1 баллу. Подсчитайте итог. Если вы набрали 5 и более баллов, нужно обязательно обратиться к эндокринологу!

Тест 9 Гипотиреоз

За каждый ответ «Да» начислите себе по 1 баллу. Подсчитайте общий итог. Если вы набрали 5 и более баллов, нужно обязательно обратиться к эндокринологу!

Тест 10 Гипертиреоз

За каждый ответ «Да» поставьте себе по 1 баллу. Подсчитайте итог.

Если вы набрали 5 и более баллов, нужно обязательно обратиться к эндокринологу!

Внимание! Нельзя ставить себе окончательный диагноз только по тестам.

Они помогут лишь заподозрить заболевание. Последнее слово всегда остается за специалистом-эндокринологом!

Глава 5 Чем лечить

Любое лечение делится на несколько разновидностей, воздействующих либо на причину заболевания, либо на избавление от его признаков. Наиболее эффективным и правильным является устранение первоосновы заболевания. В этом случае все его проявления постепенно уменьшаются из-за отсутствия первоначальной причины патологического процесса.

Целью лечения может быть также устранение механизма развития недуга. Ведь ни один симптом не возникает спонтанно, к нему ведет более или менее длинная цепочка изменений, происходящих в организме. Если разорвать эту связь, никаких проявлений, возможно, не будет. Однако причина заболевания в этом случае не устраняется, а значит, оно снова может проявить себя по окончании курса терапии.

Еще одна разновидность лечения, появившаяся раньше других, – это устранение собственно симптомов заболевания: боли, воспаления, повышенной температуры и т. д. Нельзя сказать, что это наихудший вариант развития событий, порой без него обойтись просто невозможно, но тем не менее причина недуга опять-таки остается, а значит, все может повториться.

Какой же вид лечения выбрать? Это зависит в первую очередь от заболевания. В идеале нужно сочетать два-три варианта так, чтобы человек как можно быстрее почувствовал себя лучше.

Говоря о терапии заболеваний щитовидной железы, основное внимание нужно уделить избавлению от причины недуга, поскольку нарушение баланса гормонов всегда будет приводить к изменению работы организма и простого снятия болезненных проявлений здесь недостаточно.

Лечение заболеваний щитовидной железы нетрадиционными способами известно еще с давних времен, когда люди использовали для восстановления здоровья морские водоросли, внутренние органы различных животных, мед и т. д.

Восполнение недостатка йода

Недостаточное поступление йода в организм очень часто является основной причиной развития заболеваний щитовидной железы, а потому восполнение этого недостатка – это один из самых простых вариантов не только лечения, но и профилактики этих недугов.

Наш организм не способен вырабатывать йод самостоятельно. Для того чтобы этого микроэлемента было достаточно для нормальной работы щитовидной железы, необходимо, чтобы его хватало в продуктах питания. Однако йода, который мы получаем с пищей, обычно хватает только для того, чтобы поддерживать работу здоровой щитовидной железы. Если же заболевание уже развилось или если человек проживает в районе с недостатком йода в почве и воде, то приходится использовать дополнительные источники этого микроэлемента.

Йодированная соль

Соль – это один из тех продуктов, который употребляется в пищу постоянно всеми людьми. Именно поэтому в особые ее сорта добавляется небольшое количество йода. Йодированная соль ничем не отличается от обычной, однако помогает предотвратить или даже вылечить заболевания щитовидной железы.

И тем не менее при лечении заболеваний этого органа не стоит надеяться только на йодированную соль. Как средство профилактики она великолепна, но для лечения подходит далеко не всегда.

Дело в том, что вы не станете постоянно точно высчитывать, сколько соли съели за сегодняшний день, а значит, даже зная количество йода в 1 г соли, вы не сможете точно сказать, сколько же микроэлемента вы получили. А для лечения заболеваний щитовидной железы необходимо, чтобы ежедневно в организм поступало строго определенное количество йода. Слишком маленькие дозы не принесут эффекта, а слишком большие могут усугубить ситуацию.

Йодированный хлеб

Йод можно добавлять не только в соль, но и в муку. Из такой обогащенной муки выпекается специальный хлеб, который содержит определенное количество этого микроэлемента. К сожалению, сегодня подобный продукт сегодня найти на прилавках довольно сложно, гораздо труднее, чем соль. Кроме того, хотя количество полученного с хлебом йода подсчитать гораздо проще, лучше не полагаться всецело на его помощь в лечении заболеваний щитовидной железы.

Йодированное масло

Это относительно новый препарат для лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы. Он представляет собой очищенный и простерилизованный масляный экстракт, в который добавлено строго определенное количество йода, вводимый в организм путем подкожных инъекций.

Масло постепенно всасывается в кровь, и йод поступает в ткань щитовидной железы.

Масло является довольно удобным способом профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы. Одного введения препарата хватает на некоторое время (от 3 дней до недели), и все это время человек может не думать о таблетках. Однако далеко не каждый из нас готов по крайней мере раз в неделю в течение нескольких лет, а то и постоянно в течение всей жизни делать уколы. Кроме того, этот средство пока не очень распространено в нашей стране и стоит довольно дорого.

Морепродукты

Наибольшее количество легкоусваиваемого йода содержится в морской рыбе, мидиях, креветках, кальмарах и иных морепродуктах, а также в водорослях. Среди последних наибольшей популярностью пользуется ламинария (морская капуста), которая обладает массой целебных свойств.

Да, по сравнению с другими продуктами морские обитатели содержат гораздо большее количество йода, но для того, чтобы полностью обеспечить щитовидную железу этим микроэлементом, нужно питаться исключительно ими. Это не всем по карману, и, кроме того, рано или поздно рыба надоест. Кроме того, довольно трудно рассчитать дозу полученного йода, поскольку сведения о его содержании в том или ином продукте весьма неточны.

Однако морепродукты могут с успехом использоваться для профилактики заболеваний щитовидной железы или же как дополнительный способ лечения.

Препараты йода

Фармакология не стоит на месте. Сегодня практически в любой аптеке можно купить препараты йода. Чаще всего это йодид калия, самое распространенное средство, которое выпускается различными фармацевтическими фирмами под различными названиями. Но состав, а значит, и действие от страны-производителя не зависят.

Йодид калия великолепно подходит как для профилактики, так и для лечения заболеваний щитовидной железы, поскольку он содержит йод в наиболее доступной для организма форме.

Запомните, что потребность в йоде зависит от возраста.

Для детей в возрасте до 12 месяцев – 50 мкг йода в день.

Для детей в возрасте от 1 года до 2 лет – 75 мкг йода в день.

Для детей в возрасте от 2 до 6 лет – 90 мкг йода в день.

Для детей в возрасте от 7 до 12 лет – 120 мкг йода в день.

Для взрослых – 150 мкг йода в день.

Для беременных женщин и кормящих мам – 200 мкг йода в день.

Противопоказания к употреблению йодида калия:

- повышенная чувствительность к йоду;
- гипертиреоз, тиреотоксикоз;
- доброкачественные и злокачественные опухоли щитовидной железы;
- туберкулез;
- воспаление почек (гломерулонефрит);
- фурункулез, угревая сыпь.

Кроме того, беременным женщинам и кормящим мамам нужно быть крайне осторожными с препаратом и не применять его без разрешения врача.

Восполнение недостатка гормонов щитовидной железы

При некоторых заболеваниях щитовидной железы, а также при гипотиреозе, вызванном удалением части органа, даже если йода будет поступать достаточно, железа не сможет вырабатывать необходимое для нормальной работы организма количество гормонов, их приходится принимать внутрь в виде специальных препаратов. В состав этих средств чаще всего входит тироксин. Кроме того, они используются для уменьшения размеров сильно увеличенной щитовидной железы (зоба).

Избыточное поступление гормональных средств может стать причиной развития тиреотоксикоза, причем он проявляется не сразу, а через несколько дней от начала применения медикаментов.

И еще: не забывайте, что использование средств, изготовленных на основе гормонов щитовидной железы, в больших количествах приводит к перенасыщению организма этими биологически активными веществами, что может сопровождаться перерождением клеток щитовидной железы в злокачественные. А ведь лечение гормональными препаратами часто назначается даже при незначительных нарушениях функции щитовидной железы. Так что будьте внимательны и точно соблюдайте назначенные врачом дозы и тем более не применяйте подобные средства самостоятельно.

Снижение активности щитовидной железы

Для этой цели используются специальные препараты, которые снижают активность клеток щитовидной железы и уменьшают выработку ими гормонов. Эти средства имеют довольно много побочных эффектов, а потому их стараются использовать как можно реже.

Лечение заболеваний кишечника

Заболевания желудочно-кишечного тракта, как уже говорилось выше, также могут быть причиной развития заболеваний щитовидной железы. Эти недуги сопровождаются признаками недостатка йода в организме, однако, даже если человек начинает принимать препараты йода, ситуация не улучшается, поскольку микроэлемент просто не всасывается в кровь и, соответственно, не попадает в щитовидную железу. В этом случае важно не забывать о кишечнике и принимать необходимые меры для восстановления его нормальной работы. Поскольку причин развития заболеваний кишечника, а значит, и способов лечения может быть очень много, мы не будем подробно останавливаться на них, а посоветуем при неблагополучии в этой системе обратиться к гастроэнтерологу.

Хирургическое лечение

Хирургическое лечение заболеваний щитовидной железы применяется только в крайних случаях. Чаще всего таким образом удаляются злокачественные или доброкачественные опухоли органа железы, а также зоб. Однако при выраженном тиреотоксикозе, с которым невозможно справиться другими методами, также используется

оперативное удаление части щитовидной железы.

Фитотерапия

У лечения целебными растениями есть ряд неоспоримых преимуществ. Это в первую очередь относительная безопасность метода. Дело в том, что травы содержат лекарственные соединения в небольших количествах, а потому при соблюдении предложенной рецептуры их довольно трудно передозировать. Побочные эффекты тех или иных веществ также практически не проявляются. Кроме того, целебные компоненты трав легко усваиваются нашим организмом.

Несмотря на огромные успехи современной фармацевтики и хирургии, народные методы лечения до сих пор остаются актуальными. Они лишь немного отошли в сторону, давая место современным способам терапии, однако это не значит, что они исчезли совсем. Более того, сегодня фитотерапия снова становится популярной. Ее эффективность признается не только пациентами, убедившимися в ней на своем собственном опыте, но и врачами всех специальностей.

Еще одно преимущество фитотерапии – низкая стоимость препаратов. В современном мире на это невозможно не обратить внимания. Даже если покупать растительное сырье для их приготовления в аптеке, это обходится гораздо дешевле большинства медикаментозных средств.

Тем не менее это не значит, что нужно доверять свое здоровье исключительно растениям. Гораздо лучше и правильнее будет сочетать классическое лечение с нетрадиционным. В этом случае лекарственные препараты и травы будут усиливать и дополнять действие друг друга. Однако перед началом подобного сочетания средств обязательно нужно проконсультироваться с врачом!

Как действуют травы на щитовидную железу? Если даже ламинария не может полностью восстановить утраченный организмом йод, то что говорить о наземных растениях? Однако сегодня они активно используются для лечения заболеваний щитовидной железы в сочетании с гормональными средствами и препаратами йода. При этом растения больше используются для устранения недугов со стороны других органов и систем. К примеру, при тиреотоксикозе фитотерапия поможет избавиться от таких его симптомов, как похудание, постоянно меняющееся настроение, раздражительность, расстройства пищеварения.

Даже фитотерапия, несмотря на то что она гораздо безопаснее большинства современных фармакологических препаратов, может стать причиной развития неприятных побочных эффектов. Чаще всего причиной этого является непереносимость тех или иных трав, используемых для лечения. В первую очередь об этом должны задуматься люди, с рождения склонные к аллергии.

Есть достаточно ядовитые растения, применение которых без точного соблюдения дозировки (в том случае, если они действительно необходимы для лечения имеющегося недуга) может стать причиной развития тяжелого отравления. Если нет необходимости в их использовании, лучше от них отказаться.

Вот список самых распространенных ядовитых растений: авран лекарственный (кровник), багульник болотный, барбарис обыкновенный (кроме плодов), белена черная, белладонна, бересклет европейский, болиголов пятнистый, водосбор обыкновенный, вороний глаз четырехлистый, вьюнок полевой, гвоздика полевая, горицвет весенний, донник лекарственный, дурман обыкновенный, кислица обыкновенная, клещевина обыкновенная, конопля индийская, крушина ломкая, ландыш майский, лен слабительный, лютик многоцветковый, мак снотворный, молочай приземистый, мыльнянка лекарственная, омела белая, папоротник мужской, паслен сладко-горький, пион уклоняющийся, пустырник

сердечный, сушеница болотная, хвощ полевой, чистотел большой.

Кроме того, некоторые растения противопоказаны при тех или иных заболеваниях внутренних органов. Так, применять рецепты, в которых содержится валериана лекарственная, не рекомендуется людям пожилого возраста, так как эта трава может повышать кровяное давление, вызывать головную боль, тошноту, нарушать сон. Березовые почки оказывают раздражающее действие на мочевыводящие пути, их применение требует большой осторожности при заболеваниях почек. Трава зверобоя продырявленного приводит к обострению гастрита. Плоды и листья земляники могут вызвать аллергические реакции, от незначительных до выраженных. Пижма обыкновенная противопоказана при беременности. Применение крапивы двудомной требует осторожности при заболеваниях почек и состояниях, сопровождающихся повышенной свертываемостью крови. Употребление плодов малины противопоказано при камнях в почках, использование мяты перечной может спровоцировать приступ бронхиальной астмы за счет резкого запаха растения, также могут появиться боли в области сердца. Средства, содержащие полынь, с осторожностью используются при заболеваниях почек, беременности. Частый прием настоя или отвара шиповника вызывает возникновение метеоризма и не рекомендуется людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Применение травы шалфея лекарственного противопоказано при беременности, заболеваниях почек в остром периоде, во время кормления грудью.

Апитерапия

Апитерапия, или лечение медом и продуктами пчеловодства, также применяется при лечении заболеваний щитовидной железы.

Мед представляет собой вещество, которое пчелы производят особые медоносные пчелы, перерабатывая нектар растений. Он образуется в результате смешивания нектара цветов с собственной слюной насекомых в специальном органе пчелы. Полученной массой пчелы заполняют ячейки сот, где и образуется мед. По мере пребывания его в сотах из исходного субстрата испаряется лишняя жидкость, накапливаются полезные вещества. Так осуществляется созревание продукта. Мед содержит большое количество витаминов и биологически активных веществ.

Когда мед созревает, он имеет вид полупрозрачной ароматной тягучей массы. Его цвет обусловлен содержащимися красящими веществами, а аромат – эфирными маслами. В зависимости от нектара растений, из которых пчелы производят мед, он имеет различный химический состав, но, несмотря на это, содержит десятки разнообразных полезных биологически активных веществ.

В большом количестве в меде содержатся глюкоза и фруктоза, которые легко усваиваются организмом по сравнению с другими сахарами и являются ценным источником энергии. Мед также богат минеральными соединениями: солями йода, калия, магния, железа, натрия, хлора, а также витаминами К, С, РР, Е, группы В. Содержащиеся в нем витамины С и Е являются мощными природными антиоксидантами. Также мед содержит большое количество органических кислот (винную, молочную, яблочную, уксусную и др.), разнообразные ферменты, способствующие нормальному пищеварению (кислую фосфатазу, инвертазу, каталазы и др.).

Различают два основных вида меда: падевый и цветочный. Падевый мед создается некоторыми насекомыми (к примеру, тлями), а также некоторыми растениями: он выступает в виде медвяной росы на листовых и хвойных растениях в жаркие дни. Разновидности цветочного меда: гречишный, липовый, вересковый, подсолнечниковый и др. Цветочный мед различается цветом, вкусовыми свойствами.

Падевый мед менее ароматный, чем цветочный, но более богат минеральными

соединениями.

Мед имеет выраженные противомикробные свойства. Это объясняется тем, что он содержит малоизученные антибактериальные вещества, а также фитонциды, которые являются природными антибактериальными соединениями, вырабатываемыми непосредственно самими растениями, из которых пчелы добывают нектар. Противомикробные свойства максимально выражены у падевого меда. Если мед хранится длительное время, его полезные свойства уменьшаются за счет разрушения некоторых веществ.

Регулярное употребление меда оказывает полезное воздействие на работу всех внутренних органов, особенно на активность желудочно-кишечного тракта. Кроме этого, мед оказывает обезболивающее, общеукрепляющее действие, гармонизирует работу нервной системы, улучшает сон, нормализует обменные процессы и состав крови.

При наличии аллергических реакций на мед не следует применять рецепты, в состав которых он входит.

При заболеваниях печени не рекомендуются любые биологически активные вещества, приготовленные на спиртовой основе.

Перед применением рецептов следует обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Глава 6

Заболевания щитовидной железы

Гипотиреоз

Гипотиреоз – это болезненное состояние, при котором в организме не хватает гормонов щитовидной железы. Это становится причиной замедления всех обменных процессов в организме, в результате которого нарушается работа органов и тканей.

Гипотиреоз развивается не сразу, а постепенно. Признаки то появляются, то исчезают, что может запутать в постановке правильного диагноза даже квалифицированного специалиста.

Очень часто при первых проявлениях гипотиреоза человек обращается к врачу с совершенно другими проблемами. Чаще всего это депрессия, сердечно-сосудистые нарушения, постоянные головокружения.

Начальные признаки гипотиреоза.

1. *Постоянный озноб и чувство зябкости.* Человек мерзнет постоянно, даже если он одет гораздо теплее, чем нужно.

2. *Снижение аппетита, нежелание есть* и при этом постоянная прибавка в весе.

3. *Медлительность и заторможенность.* Больному трудно сразу понять, что от него хотят, что он должен сделать для решения той или иной задачи. Он начинает нервничать, чем еще больше усугубляет ситуацию.

4. *Сонливость.* Человек, страдающий гипотиреозом, постоянно хочет спать, даже если он выспался ночью.

5. *Сухость кожи.* Нарушение обмена веществ всегда отражается на состоянии кожи. При гипотиреозе она становится сухой и шершавой.

6. *Снижение температуры тела (гипотермия)*. Само по себе небольшое снижение температуры неопасно, поскольку организм работает в привычном режиме. Однако если в это время человек заразится каким-либо инфекционным заболеванием или у него разовьется воспаление, температура в этой ситуации не повысится до необходимых значений. А подъем температуры во время болезни – это в первую очередь защитная реакция. Кроме того, можно пропустить начало заболевания, не начать лечение вовремя, что может стать причиной серьезных осложнений в дальнейшем.

7. *Брадикардия*. Сердце при гипотиреозе начинает биться реже, чем положено, а значит, движение крови по сосудам замедляется.

8. *Запоры*. Кишечник тоже начинает работать медленнее, что становится причиной запоров. Поскольку причина кроется не в пище, обычные слабительные средства практически не действуют.

9– *Галакторея*. Выделения из молочных желез у женщин появляются из-за нарушения общего гормонального баланса в организме. Это часто самый первый признак гипотиреоза.

10. *Поражения нервов*. Они встречаются довольно редко и проявляются в виде более непонятного происхождения по ходу крупных нервных стволов или, наоборот, сопровождаются их нечувствительностью.

Явные признаки гипотиреоза.

1. Заметное снижение памяти.
2. Замедление речи.
3. Постоянная слабость.
4. Отекшее, одутловатое лицо, набрякшие веки.
5. Заторможенность, медлительность, безразличие ко всему происходящему.
6. Снижение тембра голоса.
7. Холодная, плотная, сухая кожа, приобретающая желтоватый оттенок, местами шелушащаяся.
8. Увеличение языка.
9. Выпадение волос.
10. Заметное снижение частоты ударов сердца (брадикардия).
11. Одышка.
12. Снижение артериального давления.
13. Затруднение дыхания носом из-за отека слизистой оболочки носа.
14. Практически полное отсутствие аппетита.
15. Нарушение работы желчного пузыря, застой желчи в нем и образование камней.
16. Постоянные запоры.
17. Снижение количества выделяемой мочи (из-за нарушения работы почек).
18. Обострение чувствительности нервов (постоянные болезненные ощущения) или, наоборот, снижение восприятия ими проводимых импульсов; воспаления нервных стволов – полиневриты, сопровождающиеся нарушением вкуса и обоняния.
19. Анемия (малокровие), головокружение.
20. Повышенная свертываемость крови.

При гипотиреозе страдает также и половая система, поскольку ее работа во многом зависит от выработки гормонов щитовидной железы. У женщин нарушается менструальный цикл, месячные становятся скудными и редкими, а в тяжелых случаях пропадают совсем. Развивается бесплодие, а если беременность и наступает, она чаще всего заканчивается выкидышем. У мужчин же снижается половое влечение, развивается импотенция.

Для того чтобы поставить диагноз «гипотиреоз», недостаточно одних только внешних признаков и жалоб больного, хотя чаще всего они вполне очевидны. Чтобы быть точно уверенным в диагнозе, необходимо провести несколько анализов крови для определения количества в ней гормонов.

Лечение гипотиреоза

Для лечения гипотиреоза используются препараты йода, а также препараты, произведенные на основе тироксина. Эти средства применяются только по назначению врача-эндокринолога.

Фитотерапия

Чаще всего лекарственные растения используются для компенсации нарушенной деятельности нервной системы и исправления общих нарушений обмена веществ. Но применяемые тонизирующие и возбуждающие настои и настойки из целебных трав не следует принимать в вечернее время, так как они могут нарушить нормальный сон, крайне необходимый для выздоровления.

Рецепт 1

2 ст. ложки листьев лимонника китайского, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Исходное сырье поместить в темную, плотно закрывающуюся емкость, залить спиртом и закрыть. Поставить в темное место на 10–14 дней, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 15–20 капель 2 раза в день за 30–40 мин до еды утром и в обед, разбавляя водой. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 2

3 ст. ложки листьев вахты трехлистной, 3 ст. ложки листьев черники обыкновенной, 2 ст. ложки плодов крыжовника, 1 ст. ложка корней аира болотного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки сырья поместить в термос и залить 1 л крутого кипятка, настаивать 4–5 ч. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 3

3 чайные ложки корня женьшеня, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Исходное сырье поместить в темную, плотно закрывающуюся емкость, залить спиртом и закрыть. Поставить в темное место на 10–14 дней, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 15–20 капель 2 раза в день за 30–40 мин до еды утром и в обед, разбавляя водой. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 4

3 ст. ложки листьев грецкого ореха, 2 ст. ложки листьев девясила высокого, 2 ст. ложки ягод черной смородины, 1 ст. ложка листьев заячьей капусты.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 5

3 ст. ложки травы гравилата речного, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка листьев элеутерококка, 1 ст. ложка ягод черной смородины.

Все растительное сырье смешать, измельчить.

2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 6

2 ст. ложки травы клевера ползучего, 2 ст. ложки плодов боярышника, 1 ст. ложка листьев лимонника китайского, 1 ст. ложка травы любистка лекарственного, 200 мл. медицинского спирта крепостью 40 % (или качественной водки).

Исходное сырье перемешать, измельчить. 4 ст. ложки сырья поместить в бутылку из темного стекла, залить медицинским спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 30 капель 2 раза в день, запивая водой, за 30–40 мин до еды утром и в обед. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 7

2 ст. ложки травы левзеи сафлоровидной, 2 ст. ложки плодов бересклета европейского, 1 чайная ложка листьев аралии маньчжурской, 1 ст. ложка листьев розмарина лекарственного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 8

3 ст. ложки плодов шиповника коричного, 2 ст. ложки листьев ольхи клейкой, 1 чайная ложка корня женьшеня, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 25–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 9

4 крупных зубчика чеснока, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Чеснок мелко нарезать и поместить в темную, плотно закрывающуюся емкость, залить спиртом и закупорить. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 20 капель, разведенных кипяченой водой, 3 раза в день за 20–30 мин до еды утром и в обед. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 10

3 ст. ложки травы руты пахучей, 2 ст. ложки корней аира болотного, 2 ст. ложки листьев вахты трехлистной, 1 ст. ложка листьев элеутерококка.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 1/2 л крутого кипятка и варить на слабом огне 10 мин. Затем настаивать 12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 11

3 ст. ложки травы душицы полевой, 2 ст. ложки травы мяты полевой, 1 ст. ложка травы вероники, 1 ст. ложка сухих ягод ежевики.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 5–6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 12

2 ст. ложки травы эфедры двуколосковой, 2 ст. ложки корней любистка лекарственного, 1 ст. ложка плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка травы пастернака посевного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 13

3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка травы репешка обыкновенного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 14

1/2 кг мякоти грейпфрута.

Отжать сок из мякоти грейпфрута.

Принимать полученный сок по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 15

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы руты пахучей, 2 ст. ложки ягод черной смородины, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 2 раза в день за 25–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 16

3 ст. ложки листьев Melissa обыкновенной, 3 ст. ложки листьев красной смородины, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы пижмы трехлистной, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 10–12 ч. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 17

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка листьев подорожника крупнолистного, 1 чайная ложка корня женьшеня.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8 ч. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 ч до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 18

3 чайные ложки корней аралии маньчжурской, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Исходное сырье поместить в темную, плотно закрывающуюся емкость, залить спиртом и закупорить. Поставить в темное место на 21 день, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 15–20 капель 3 раза в день, запивая водой, за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 19

3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка семян льна посевного, 1 ст. ложка соцветий ромашки непахучей, 1 ст. ложка листьев мелиссы лекарственной, 1 ст. ложка листьев подорожника крупнолистного, 1 чайная ложка корня женьшеня.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 2 л крутого кипятка, держать на слабом огне до закипания, затем настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 20

2 ст. ложки листьев шандры обыкновенной, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка корня женьшеня.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси залить 1 л холодной воды и варить на слабом огне 15 мин. Затем настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Добавлять по 1 ст. ложке отвара в чай 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

3 ст. ложки сухих ягод черной смородины, 2 ст. ложки листьев кирказона ломоносовидного, 1 ст. ложка травы любистка лекарственного, 1 ст. ложка листьев шандры обыкновенной, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 20–30 капель, разбавленных водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 22

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 3 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка зерен овса посевного, 1 чайная ложка корня женьшеня.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Продолжительность курса

лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 23

3 ст. ложки листьев ежевики, 3 чайные ложки корней аралии маньчжурской, 2 ст. ложки травы руты пахучей, 1 ст. ложка плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка травы душицы полевой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 24

3 ст. ложки липового и/зета, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка плодов лимонника китайского, 1 ст. ложка хвои сосны обыкновенной, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

3 ст. ложки измельченного растительного сырья поместить в бутылку из темного стекла, залить медицинским спиртом и плотно укупорить. Поставить в темное место на 10–14 дней, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая водой, во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Апитерапия

Рецепт 1

2 ст. ложки свежевыжатого сока алоэ, 2 ст. ложки гречишного меда, 100 мл кипяченой холодной воды.

Растворить мед в воде до получения однородной массы. Если мед не растворится полностью, следует подогреть воду на слабом огне, но не доводить ее до кипения. Затем, когда смесь остынет до комнатной температуры, добавить сок алоэ, перемешать средство, поместить в емкость из темного стекла и поставить в прохладное место.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 2

3 ст. ложки травы душицы, 2 ст. ложки листьев Melissa, 2 ст. ложки и/зетков боярышника, 2 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученном настое растворить мед.

Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 3

3 ст. ложки свежевыжатого капустного сока, 2 ст. ложки липового меда, 1 чайная ложка измельченного корня женьшеня.

Корень женьшеня залить 1 стаканом крутого кипятка, держать на слабом огне 10 мин, затем настаивать в термосе 4–6 ч. Процедить. В полученном отваре растворить мед, затем добавить свежевыжатый капустный сок, перемешать, поместить в емкость из темного стекла и поставить в прохладное место.

Принимать по 20 капель средства, разведенных водой, 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить

через 3–4 недели.

Рецепт 4

3 ст. ложки листьев вахты трехлистной, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 чайная ложка травы эфедры двуколосковой, 2 ст. ложки верескового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8-10 ч в термосе. Процедить. В полученном настое растворить мед.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 5

2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка липового меда, 1 ст. ложка свежевыжатого сока моркови.

Все высушенное растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 6 ч в термосе. Процедить. В полученном настое растворить мед, после чего добавить сок моркови, перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке средства 3 раза в день за 15 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 6

1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 100 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 2 ст. ложки липового меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10–14 дней, периодически взбалтывая. Процедить. В полученной настойке растворить мед.

Принимать по 30 капель, запивая водой, 4 раза в день до еды. Перед приемом средство обязательно следует взбалтывать. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 7

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка плодов элеутерококка, 2 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 6 ч. Процедить. В полученном настое растворить мед, перемешать.

Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 8

5 ст. ложек плодов шиповника коричневого, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 3 ст. ложки липового меда.

Все исходное сырье измельчить, смешать. 3 ст. ложки получившейся смеси залить 1 л крутого кипятка, настаивать 8-10 ч в термосе. Процедить. В полученном настое растворить мед, перемешать. Поместить в емкость из темного стекла и хранить в темном месте.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 9

1 головка чеснока, 3 ст. ложки гречишного меда, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Чеснок мелко нарезать или пропустить через чеснокодавилку и поместить в плотно

закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 3 недели, периодически взбалтывая. Процедить. В полученной настойке растворить мед.

Принимать по 20 капель, разведенных водой, 4 раза в день до еды. Перед приемом средство обязательно взбалтывать. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 10

2 чайные ложки плодов лимонника китайского, 1 чайная ложка корня женьшеня, 2 ст. ложки липового меда, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Растительное сырье измельчить, поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 10–14 дней, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В полученной настойке растворить мед.

Принимать по 15–20 капель, разведенных водой, 2 раза в день за 30–40 мин до еды, утром и в обед. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 11

1/2 кг липового или гречишного меда.

Добавлять по 1 ст. ложке меда в чай, употребляемый после приема пищи, 3–4 раза в день. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 2–3 недели.

Рецепт 12

4 ст. ложки свежевыжатого сока грейпфрута, 2 ст. ложки травы клевера ползучего, 1 ст. ложка листьев земляники, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6 ч в термосе. Процедить. Добавить мед и сок грейпфрута.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 13

5 ст. ложек свежевыжатого сока лимона, 3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 2 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. Залить сбор 1 л крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить. В полученном настое растворить мед. Остудить до комнатной температуры и добавить сок лимона.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 14

2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка листьев лимонника китайского, 2 ст. ложки падевого меда, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Растительное сырье перемешать, измельчить. 3 ст. ложки сырья поместить в темную, плотно закрывающуюся емкость, залить спиртом и укупорить. Поставить в темное место на 3 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить. В полученной настойке растворить мед.

Принимать по 1 чайной ложке, запивая водой, 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 15

2 чайные ложки корня женьшеня, 1 ст. ложка сока алоэ, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Исходное сырье поместить в темную, плотно закрывающуюся емкость, залить спиртом и укупорить. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить. В настойке растворить мед, добавить сок алоэ.

Принимать по 20–25 капель, разведенных водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 16

2 ст. ложки листьев девясила высокого, 2 ст. ложки травы ярутки полевой, 1 ст. ложка плодов лимонника китайского, 3 ст. ложки верескового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 4 ч. Процедить, добавить мед, взбалтывать.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 17

3 ст. ложки листьев татарника колючего, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка липового цвета, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 4 ч. Процедить. Добавить мед, перемешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 18

2 ст. ложки травы кирказона ломоносовидного, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ст. ложка плодов боярышника, 2 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 5–6 ч в термосе. Процедить. Добавить мед, перемешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 19

2 ст. ложки корневищ заманихи, 1 ст. ложка листьев гравилата речного, 1 ст. ложка листьев татарника колючего, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч. Процедить. В полученном настое растворить мед.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 20

3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка корня алтея лекарственного, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 4 ст. ложки цветочного меда.

Растительное сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся

посуду из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 12–14 дней, периодически взбалтывая. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 20 капель, разведенных водой, 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

3 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки листьев березы повислой, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. ложка листьев подорожника крупнолистного, 250 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 3 ст. ложки падевого меда.

Растительное сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся посуду из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте в течение 2 недель, взбалтывая несколько раз в течение суток. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 чайной ложке настойки, запивая водой, 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 22

3 ст. ложки травы душицы полевой, 2 чайные ложки травы просвирника круглолистного, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки падевого меда.

Растительное сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся посуду из темного стекла, залить спиртом, настаивать в темном прохладном месте 3 недели, периодически взбалтывая. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Добавлять по 15–20 капель 3 раза в день в чай, употреблять в перерывах между приемами пищи. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 2–3 недели.

Рецепт 23

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 3 ст. ложки травы медуницы лекарственной, 2 чайные ложки травы пижмы обыкновенной, 1 ст. ложка соцветий ромашки непахучей, 1 чайная ложка семян льна посевного, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 24

3 ст. ложки листьев черной смородины, 3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 ст. ложка плодов калины, 1 чайная ложка корня женьшеня, 4 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 8–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 25

3 ст. ложки листьев мяты полевой, 3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 чайные ложки травы горца почечуйного, 1 ст. ложка плодов смородины красной, 1 чайная ложка хвои сосны обыкновенной, 4 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 2–3 недели.

Рецепт 26

3 ст. ложки травы душицы полевой, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки цветков шалфея лекарственного, 1 ст. ложка семян льна посевного, 1 чайная ложка корня женьшеня, 1 ст. ложка листьев подорожника крупнолистного, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, варить на слабом огне 7–10 мин, затем настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный отвар добавить мед, размешать.

Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

2 ст. ложки сухих ягод рябины черноплодной, 1 ст. ложка коры дуба, 1 чайная ложка корня женьшеня, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. ложка листьев малины, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки гречишного меда.

Растительное сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся посуду из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2 недели, взбалтывая несколько раз в течение суток. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать.

Принимать по 20–30 капель, разведенных в воде, 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 28

3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы медуницы лекарственной, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 чайная ложка коры дуба, 1 ст. ложка травы пижмы обыкновенной, 3 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, затем настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 29

1 ст. ложка плодов лимонника китайского, 1 чайная ложка корня аралии маньчжурской, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка травы прострела лугового, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 2 ст. ложки цветочного меда.

Растительное сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся посуду из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до

полного его растворения.

Принимать по 20 капель, разведенных водой, 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Гипертиреоз

Гипертиреоз – это заболевание, при котором щитовидная железа выделяет повышенное количество гормонов. Это ведет к нарушению функционирования всех органов и тканей организма.

При гипотиреозе появляются:

- психическая неуравновешенность. Человек становится крайне раздражительным, часто срывается на крик, придирается к любой мелочи. Агрессия возникает внезапно и так же внезапно исчезает, порой сменяясь плаксивостью;
- нарушения сна, бессонница. Больному становится трудно заснуть, он долго ворочается, пока не «провалится» в очень чуткий и поверхностный сон, который прерывается при любом шорохе;
- сильная потливость. Ладони и стопы у больного человека постоянно влажные, что приносит массу неудобств;
- учащенное сердцебиение, боли в области сердца. При гипертиреозе сердце начинает биться сильнее и быстрее, так что время от времени больной ощущает незаметную в обыденной жизни работу этого маленького насоса;
- дрожание пальцев рук;
- повышенный аппетит, сопровождающийся похуданием. Человек при гипертиреозе постоянно чувствует голод. Он много ест, но, несмотря на это, худеет с каждым днем.

По мере того как заболевание прогрессирует, появляются более **явные признаки** заболевания:

- тревожный, напряженный взгляд, словно человек постоянно ожидает какого-то подвоха или удара;
- суетливость, большое количество ненужных быстрых, резких движений;
- сильное дрожание не только пальцев рук, а иногда и всего тела;
- постоянно влажная, горячая кожа;
- повышенная пигментация кожи, похожая на загар, особенно на веках;
- уплотнение кожи на стопах и голени;
- увеличение щитовидной железы;
- частое сердцебиение (тахикардия). Если у здорового человека сердце начинает биться чаще и сильнее только во время и после физической нагрузки, то при гипертиреозе частота ударов пульса редко бывает ниже 100 в 1 минуту, а в тяжелых случаях она достигает и 140 ударов в минуту;
- аритмия. Это нарушение равномерности биения сердца, возникающее время от времени, приступами;
- заметная пульсация сосудов шеи и живота;
- повышение артериального давления;
- постоянная тошнота, периодическая рвота;
- частые поносы;
- часто появляющиеся головные боли, головокружение;
- постоянная слабость;
- бессонница;
- похудание, часто довольно сильное;
- нарушение менструального цикла у женщин, импотенция у мужчин. Иногда из-за

гормонального дисбаланса у мужчин могут увеличиваться молочные железы.

Гипертиреоз чаще всего возникает при таких заболеваниях, как диффузный токсический зоб или токсическая аденома щитовидной железы, а потому для диагностики иногда бывает достаточно внешних признаков заболевания и достаточно специфических жалоб на самочувствие. Однако для полной уверенности проводится анализ крови, а также УЗИ щитовидной железы.

Лечение

Для лечения гипертиреоза используют препараты, снижающие активность клеток щитовидной железы. Кроме того, после удаления аденомы или части щитовидной железы баланс гормонов восстанавливается.

Фитотерапия

Этот метод лечения направлен на избавление от сопутствующих признаков заболевания. Целебные растения нормализуют деятельность сердечнососудистой и нервной систем, улучшают общее состояние больного человека.

Рецепт 1

3 ст. ложки травы сушеницы топяной, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки плодов боярышника.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 2

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки цветков боярышника, 1 ст. ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 3

3 ст. ложки травы пустырника, 3 ст. ложки травы душицы, 2 ст. ложки листьев Melissa, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной.

Все растительное сырье смешать, измельчить.

2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 4

3 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки листьев мяты перечной, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–14 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 5

2 ст. ложки корня валерианы, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Корень валерианы поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая 2 раза в день. Процедить.

Принимать по 15–20 капель настойки, разведенной с водой, 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 6

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы пустырника, 1 ст. ложка плодов калины.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 7

3 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки шишек хмеля, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка семян тмина.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 8

2 ст. ложки травы пустырника, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Измельченную траву поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 10 суток, взбалтывая 2 раза в день. Процедить.

Принимать по 20–30 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 9

3 ст. ложки травы девясила высокого, 2 ст. ложки травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев вахты обыкновенной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 10

2 ст. ложки листьев дикого шалфея, 2 ст. ложки лимонных корок, 1 чайная ложка листьев чистеца болотного, 1 ст. ложка огуречной травы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 10 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 11

3 ст. ложки травы аира болотного, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 чайные ложки травы адониса весеннего, 1 ст. ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси

заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8-12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 12

3 ст. ложки листьев шалфея дикого, 2 ст. ложки травы полыни обыкновенной, 2 ст. ложки плодов боярышника, 1 ст. ложка листьев любистка лекарственного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 20 мин до еды утром и вечером. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 13

3 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки листьев мака снотворного, 2 ст. ложки листьев Melissa обыкновенной, 1 ст. ложка листьев девясила высокого.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 14

2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки листьев пустырника, 150 мл медицинского спирта крепостью 40 %.

Исходное сырье поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 30 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 15

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки листьев земляники, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка шишек хмеля.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 16

3 ст. ложки плодов калины, 2 ст. ложки травы донника лекарственного, 1 ст. ложка листьев чистеца лесного, 1 ст. ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 17

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки листьев Melissa обыкновенной, 1 ст. ложка травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка корня одуванчика.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8-10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 2 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса

лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 18

3 ст. ложки листьев боярышника, 2 ст. ложки травы арники полевой, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка листьев земляники.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 19

1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Исходное сырье поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить.

Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 мин до еды утром и вечером. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 20

3 ст. ложки листьев шалфея дикого, 2 ст. ложки травы душицы, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка плодов боярышника.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 21

3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка листьев Melissa лекарственной, 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка шишек хмеля, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье перемешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси поместить в плотно закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте в течение 2 недель, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 22

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ст. ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка и настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 23

3 ст. ложки травы девясила высокого, 2 ст. ложки листьев подорожника крупнолистного, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. ложка травы медуницы лекарственной, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка и настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 24

3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 чайная ложка корня валерианы, 1 ст. ложка травы листьев медуницы лекарственной, 1 ст. ложка травы душицы полевой, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье перемешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси и поместить в плотно закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10 дней, взбалтывая несколько раз в сутки. Процедить.

Принимать по 25 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 10 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Апитерапия

Рецепт 1

2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки плодов боярышника, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. Добавить мед, перемешать до полного его растворения.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 2

1 ст. ложка корня валерианы, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 2 ст. ложки сока алоэ, 2 ст. ложки падевого меда.

Измельченный корень валерианы поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить. В настойке растворить мед, добавить сок алоэ.

Принимать по 15–20 капель настойки, разведенной с водой, 2 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 3

3 ст. ложки травы пустырника, 2 ст. ложки листьев Melissa, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка листьев малины, 2 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 4

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки цветков боярышника, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 6 ч в термосе. Процедить. В полученном настое растворить мед.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 5

3 чайные ложки травы полыни обыкновенной, 2 ст. ложки листьев мяты полевой, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка корня валерианы, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед и размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 6

3 ст. ложки травы душицы обыкновенной, 3 ст. ложки липового меда, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Траву душицы поместить в плотно закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и закрыть. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В настойке растворить мед.

Принимать по 15–20 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 7

3 ст. цветков шалфея дикого, 2 ст. ложки травы шлемника обыкновенного, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка плодов шиповника коричневого, 2 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 8

3 ст. ложки травы душицы, 3 ст. ложки травы тысячелистника, 2 ст. ложки листьев мяты перечной, 1 ст. ложка листьев Melissa лекарственной, 3 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 10 мин приема пищи. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 9

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы пустырника, 1 ст. ложка плодов калины, 1 ст. ложка плодов боярышника, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день во время приема пищи. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 10

2 ст. ложки шишек хмеля, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка семян укропа обыкновенного, 1 ст. ложка лимонной цедры, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси

заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 11

3 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки огуречной травы, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 1 чайная ложка корней пиона уклоняющегося, 2 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 12

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка корневищ аира болотного, 150 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 3 ст. ложки цветочного меда.

Измельченное растительное сырье поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 10 дней, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 20–25 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 13

4 ст. ложки травы душицы обыкновенной, 3 ст. ложки травы девясила высокого, 2 ст. ложки травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка плодов шиповника коричневого, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 14

3 ст. ложки цветков шалфея дикого, 2 ст. ложки травы полыни обыкновенной, 2 ст. ложки листьев мяты полевой, 1 ст. ложка корней любистка лекарственного, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день во время приема пищи. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 15

2 ст. ложки травы кирказона ломоносовидного, 2 ст. ложки травы душицы полевой, 1 ст. ложка корней пиона уклоняющегося, 1 ст. ложка липового цвета, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время приема пищи. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 16

3 ст. ложки листьев мелиссы лекарственной, 3 ст. ложки травы душистого колоска, 1 ст. ложка травы полыни обыкновенной, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 4 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 17

3 ст. листьев мяты полевой, 1 ст. ложка плодов калины, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка травы горца земноводного, 4 ст. ложки падевого меда, 250 мл медицинского спирта крепостью 40 %.

Растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки полученной смеси поместить в закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и укупорить. Поставить в темное место на 10–14 дней, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день во время приема пищи. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 18

3 ст. ложки травы аира болотного, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы адониса весеннего, 1 ст. ложка листьев татарника колючего, 1 ст. ложка травы донника лекарственного, 3 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 5–7 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 19

3 ст. ложки травы череды трехраздельной, 3 ст. ложки листьев шалфея дикого, 3 ст. ложки гречишного меда, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Растительное сырье измельчить, смешать. 2 ст. ложки полученной смеси поместить в плотно закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и укупорить. Поставить в темное место на 3 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить. В настойке растворить мед.

Принимать по 20 капель настойки, растворенной в воде, 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 20

3 чайные ложки травы чистеца лесного, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка травы душистого колоска, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки липового меда.

Растительное сырье смешать, измельчить. 4 чайные ложки полученной смеси поместить в плотно закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и укупорить.

Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить. В настойке растворить мед.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

2 ст. ложки листьев пустырника, 2 ст. ложки листьев мелиссы обыкновенной, 1 ст. ложка листьев девясила высокого, 1 ст. ложка корня валерианы, 3 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 8–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 22

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки листьев черной смородины, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка травы шалфея дикого, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, залить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 23

3 ст. ложки плодов калины, 2 ст. ложки травы донника лекарственного, 1 ст. ложка листьев чистеца лесного, 1 ст. листьев мяты полевой, 1 ст. ложка травы руты пахучей, 2 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 24

2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки листьев пустырника, 2 ст. ложки листьев земляники, 3 ст. ложки падевого меда, 150 мл медицинского спирта крепостью 40 %.

Исходное растительное сырье мешать, измельчить. 3 ст. ложки полученной смеси поместить в плотно закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и укупорить. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В настойке растворить мед.

Принимать по 30 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 25

3 ст. ложки листьев мяты полевой, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка листьев татарника колючего, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 150 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 4 ст. ложки цветочного меда.

Растительное сырье перемешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси

поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10–14 дней, периодически взбалтывая. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 20 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 10–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 26

3 ст. ложки травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка листьев Melissa лекарственной, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка листьев мяты полевой, 200 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки гречишного меда.

Сырье перемешать, измельчить. 3 ст. ложки полученной смеси поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2 недели, взбалтывая несколько раз в сутки. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 20–30 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 27

3 ст. ложки листьев боярышника, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка травы вероники, 1 ст. ложка листьев березы бородавчатой, 1 чайная ложка семян льна посевного, 3 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, залить 4 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение суток. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 10–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 28

3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 2 ст. ложки листьев черники, 2 ст. ложки цветков шалфея лекарственного, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка плодов боярышника, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне до закипания, затем настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 29

3 ст. ложки липового и/зета, 2 ст. ложки листьев эвкалипта прутовидного, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка корня валерианы, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос, залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 6–8 ч. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Диффузный токсический зоб (ДТЗ)

При этом заболевании щитовидная железа увеличивается в размерах и начинает выделять в кровь повышенное количество гормонов, что негативно сказывается на состоянии всего организма. Это заболевание может передаваться по наследству. Кроме того, причиной его развития могут стать длительно текущие инфекционные процессы, особенно тонзиллит и ангина. Возникновение диффузного токсического зоба провоцируют болезни надпочечников, парашитовидных желез, а также сахарный диабет. Бывали случаи, когда зоб развивался из-за сильного стресса или физической перегрузки.

Исследования показали, что женщины страдают этим заболеванием чаще, чем мужчины.

Считается, что недуг вызывается нарушением работы иммунной системы: организм в силу тех или иных причин начинает образовывать антитела к клеткам щитовидной железы. Поскольку действие антител не прекращается, железа постепенно увеличивается в размерах и вырабатывает все больше гормонов.

При диффузном токсическом зобе появляются все признаки гипертиреоза: психическая неуравновешенность, бессонница, потливость, тахикардия, дрожание пальцев рук, похудание и т. д.

Поскольку одно заболевание эндокринной системы часто приводит к возникновению другого, при ДТЗ может развиваться сахарный диабет. Особое внимание нужно уделить глазам. При разрастании ткани щитовидной железы появляется ряд признаков, которые сразу заметны: глаза больного всегда широко раскрыты, блестят, человек редко моргает. Кожа век становится темной, слизистые оболочки глаз отекают. Постепенно развивается хорошо заметное пучеглазие.

Для диагностики, помимо осмотра, используются УЗИ щитовидной железы и анализ крови на содержание гормонов.

Лечение

Для лечения диффузного токсического зоба чаще всего используются препараты, снижающие активность клеток щитовидной железы. Если зоб достигает больших размеров, его удаляют хирургическим путем.

Фитотерапия

Растения не устраняют причину заболевания и не могут стабилизировать гормональный фон организма. Но им вполне под силу улучшить общее состояние больного человека. Но, прежде чем применять фитотерапевтические средства, нужно обязательно посоветоваться с эндокринологом.

Рецепт 1

1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 3 ст. ложки листьев татарника колючего, 1 ст. ложка листьев малины.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 4 ч. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 2

2 ст. ложки травы левзеи сафлоровидной, 1 ст. ложка листьев розмарина лекарственного.

Растительное сырье смешать, измельчить. Всю получившуюся смесь заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8-10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 3

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 3 ст. ложки плодов шиповника коричневого.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 6–8 ч. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 15–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 4

1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы пижмы трехлистной, 3 ст. ложки листьев мелиссы обыкновенной, 3 ст. ложки листьев красной смородины.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать в течение 10–12 ч. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 5

1 чайная ложка корня женьшеня, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси залить 1 л холодной воды и варить на слабом огне 15 мин. Затем настаивать 6 ч в термосе. Процедить. Хранить отвар в холодильнике.

Добавлять по 1 ст. ложке отвара в чай, принимать средство 3 раза в день после еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Апитерапия

Рецепт 1

1 ст. ложка корневищ аира болотного, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 250 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 3 ст. ложки цветочного меда.

Сырье измельчить, поместить в плотно закрывающуюся бутылку из темного стекла, залить спиртом и укупорить. Поставить в темное место на 10 дней, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 20–25 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 2

1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки цветков боярышника, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 6 ч в термосе. Процедить. В полученном настое растворить мед.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 3

1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки травы шалфея дикого, 1 ст. ложка плодов шиповника коричного, 2 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакану 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 4

2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка семян укропа обыкновенного, 2 ст. ложки шишек хмеля, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Токсическая аденома щитовидной железы

Это заболевание, при котором в щитовидной железе возникает доброкачественная опухоль – аденома.

В начале процесса в ткани органа развивается небольшое узелковое уплотнение. Если человек не обращается к врачу и не удаляет его, на месте такого узелка начинает развиваться аденома. Сама по себе опухоль не опасна, однако повышение количества гормонов щитовидной железы в крови ведет к нарушению работы всего организма. Кроме того, доброкачественные опухоли, в том числе и аденомы, могут переродиться в злокачественные новообразования, т. е. в рак.

В результате развития аденомы сама железа немного снижает свою активность, однако количество гормонов все равно увеличивается за счет их выработки опухолью.

При аденоме щитовидной железы повышается в основном количество трийодтиронина (Т), что может привести не только к гипертиреозу, но и к его крайней форме – тиреотоксикозу. Признаки гипертиреоза при токсической аденоме щитовидной железы практически ничем не отличаются от признаков диффузного токсического зоба, разве что не возникают изменения со стороны глаз. Кроме того, отличить токсическую аденому от зоба можно и на ощупь: при диффузном зобе щитовидная железа увеличивается равномерно, а при аденоме в ней имеется одно или несколько уплотнений, которые не причиняют боли.

Для уточнения диагноза проводится УЗИ щитовидной железы.

Лечение

Сегодня наиболее удобным и безопасным способом лечения токсической аденомы остается хирургическое вмешательство.

Фитотерапия

Как и при остальных заболеваниях щитовидной железы, фитотерапия направлена на улучшение самочувствия больного и уменьшение изменений со стороны нервной системы.

Рецепт 1

1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 3 ст. ложки травы девясила высокого, 1 ст. ложка травы медуницы лекарственной, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 2

1 чайная ложка корня валерианы, 1 ст. ложка травы медуницы лекарственной, 1 ст. ложка травы душицы полевой, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье перемешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10 дней, взбалтывая несколько раз в сутки. Процедить.

Принимать по 25 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 10 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 3

1 ст. ложка листьев земляники, 3 ст. ложки листьев боярышника, 2 ст. ложки травы арники горной, 2 ст. ложки плодов шиповника коричного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Апитерапия

Рецепт 1

1 ст. ложка плодов калины, 1 ст. ложка плодов боярышника, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. Всю получившуюся смесь заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакану 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 2

2 ст. ложки травы душицы полевой, 1 ст. ложка корней пиона уклоняющегося, 1 ст. ложка липового цвета, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 3

2 ст. ложки травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки корня девясила высокого, 1 ст. ложка плодов шиповника коричневого, 2 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Тиреоидиты (воспаление щитовидной железы)

Аутоиммунный тиреоидит

Аутоиммунный тиреоидит (болезнь Хашимото) – заболевание, при котором нарушается работа иммунной системы организма. При этом вырабатываются антитела к компонентам клеток щитовидной железы. Эти антитела, связываясь с белковыми веществами клеток, образуют особые комплексы, которые постепенно разрушают саму ткань щитовидной железы, изменяют ее работу, что сопровождается снижением количества выделяемых гормонов.

В возникновении зоба Хашимото определенную роль играет наследственная предрасположенность. Кроме того, риск развития недуга повышен у тех людей, которые страдают от других аутоиммунных заболеваний.

Аутоиммунный тиреоидит может появляться после долгого воспалительного процесса в слизистых оболочках носа, глотки, дыхательных путей. Шанс заболеть значительно повышается у людей с хроническим тонзиллитом или больных, принимавших большое количество препаратов, содержащих йод.

Частые рентгенологические исследования области шеи, а также обследования, при которых используются содержащие йод контрастные препараты, могут также вызывать тиреоидит.

По статистическим данным, у женщин зоб Хашимото встречается в 15 раз чаще, чем у мужчин. Кроме того, в последние годы им все чаще страдают подростки. Заболевание проявляется далеко не сразу. Лишь когда повреждается значительная часть ткани щитовидной железы, появляются первые признаки недуга.

Ранние признаки:

- неприятные ощущения при глотании;
- чувство сдавливания горла;
- легкая болезненность, появляющаяся при ощупывании щитовидной железы;
- боли в суставах, не связанные с их воспалением.

Это первые признаки заболевания, однако их может быть гораздо больше, и ни один из них не указывает на то, что это именно тиреоидит. Постепенно заболевание набирает силу. При этом сначала возникает тиреотоксикоз, поскольку количество гормонов щитовидной железы увеличивается. Постепенно он сменяется сначала небольшой нехваткой гормонов (эутиреозом), а затем и гипотиреозом.

В конечном итоге аутоиммунный тиреоидит приводит к стойкому гипотиреозу. При этом ухудшается память, затрудняется речь, появляются слабость, заторможенность,

медлительность, снижается тембр голоса, снижается температура тела, урежаются сердечные сокращения, начинаются постоянные головные боли, запоры и другие изменения, связанные с недостатком гормонов щитовидной железы.

Характерная черта аутоиммунного тиреоидита – появление время от времени приступов тиреотоксикоза. Они возникают после перенесенных простудных заболеваний, физических или психических стрессов.

Щитовидная железа при аутоиммунном тиреоидите постепенно увеличивается. Чаще всего она равномерно плотная, однако при некоторых формах зоба Хашимото (диффузно-узловой и узловой) в ее ткани появляются узелковые уплотнения.

При сильном увеличении щитовидной железы она начинает сдавливать шею, что приводит к затруднению глотания и одышке.

Кроме того, при аутоиммунном тиреоидите увеличиваются расположенные рядом лимфатические узлы.

Редкие формы тиреоидитов

Помимо аутоиммунного, существуют и другие разновидности воспаления щитовидной железы:

- острый гнойный тиреоидит;
- тиреоидит Риделя (фиброзный тиреоидит);
- послеродовой тиреоидит;
- специфический тиреоидит;
- лекарственный тиреоидит;
- пострадиационный тиреоидит.

Воспаление неизменной щитовидной железы называется *тиреоидитом*, а увеличенной – *струмитом*.

Острый гнойный тиреоидит

Острый гнойный тиреоидит развивается из-за попадания в ткань щитовидной железы болезнетворных микроорганизмов. Чаще всего они приносятся сюда с кровью или лимфой из существующего в организме очага воспаления.

Вызывать гнойный тиреоидит могут разнообразные бактерии, однако чаще всего это кишечная палочка, стафилококк или стрептококк.

При проникновении инфекции в железу начинается сначала воспаление ее ткани, которое постепенно переходит в абсцесс – очаг гнойного расплавления пораженного участка.

При этом формируется небольшая полость, заполненная гноем. Постепенно абсцесс становится все больше и больше, гной появляется и за его пределами. Вовлекаться в процесс может вся ткань щитовидной железы, более того, воспаление иногда распространяется и на расположенные рядом ткани. Постепенно гной рассасывается или выходит наружу через свищ, воспаление прекращается и на месте поврежденных тканей образуется рубец.

Заболевание начинается с резкого повышения температуры до 40 °С. Появляются озноб, сильные боли в воспаленной части щитовидной железы. Боль иррадирует в уши, нижнюю челюсть и затылок и становится заметно сильнее при глотании. Постепенно появляется слабость, ломота в мышцах и суставах. Кожа над железой набухает, краснеет и становится горячей. Увеличиваются расположенные рядом лимфатические узлы. Рано или поздно абсцесс вскрывается, причем далеко не всегда прорывается кожа. Гной может попасть в пищевод и трахею, а также в пространство между ними.

Возможны осложнения гнойного тиреоидита: распространение инфекции, заражение крови (сепсис), попадание гноя в бронхи и легкие с развитием бронхита и пневмонии.

Тиреоидит Риделя

Тиреоидит Риделя – редко встречающееся заболевание. При этом недуге щитовидная железа резко увеличивается в размерах, становится очень плотной («каменной»). Постепенно она сдавливает пищевод, трахею, а также проходящие в шее сосуды и нервы. В результате сначала возникают дискомфорт при глотании, чувство инородного тела в горле. Постепенно железа увеличивается настолько, что человеку бывает трудно проглотить большой или средний кусок. Затем развивается и затруднение дыхания. Из-за сдавливания гортани голос становится хриплым или вовсе исчезает. При этом кожа на шее остается неизменной, а при надавливании на железу человек не чувствует боли.

Очень часто изменения захватывают и рядом лежащие ткани, в результате чего железа плотно спаивается с ними. Более того, похожие процессы начинаются и в других железах (например, в слюнных). Количество выделяемых гормонов при зобе Риделя не меняется.

Послеродовой тиреоидит

Беременность – это стресс для организма. Все органы и системы матери перестраиваются для того, чтобы обеспечивать развивающийся плод всеми необходимыми веществами. После родов происходит еще одна перестройка – в обратную сторону. Иногда органы не успевают вернуться в первоначальное состояние.

Тиреоидит развивается между 3 и 9-м месяцами после родов. Причина этого заключается в том, что иммунная система во время беременности немного подавляется, а после родов уровень антител резко повышается. Иногда появляются и антитела к клеткам щитовидной железы. В результате развивается воспаление.

Если женщина не обращается к врачу, могут развиваться довольно серьезное поражение щитовидной железы и гипотиреоз.

Специфические тиреоидиты

Специфическими называют те тиреоидиты, которые возникают как осложнение какого-либо заболевания. Щитовидная железа может воспалиться при туберкулезе, лимфогранулематозе, амилоидозе, актиномикозе и некоторых других заболеваниях.

Ткань щитовидной железы разрушается, что становится причиной недостаточной выработки гормонов. Чаще всего после того, как излечивается основное заболевание, специфический тиреоидит проходит сам собой.

Лекарственные тиреоидиты

Некоторые лекарства плохо влияют на состояние щитовидной железы. Они могут стать причиной возникновения гипотиреоза и тиреотоксикоза.

Пострадиационный тиреоидит

Радиация по-разному влияет на различные органы. Щитовидная железа не самый чувствительный к радиации орган, но и не самый устойчивый. Если доза облучения превысит определенный уровень, ткань органа начинает разрушаться, возникает воспаление, т. е. пострадиационный тиреоидит. Также он может развиваться после лечения некоторых заболеваний радиоактивным йодом.

Признаками пострadiационного тиреоидита являются боли в щитовидной железе, увеличение ее размеров. Постепенно в кровь начинает поступать повышенное количество гормонов – развивается тиреотоксикоз.

Для дополнительного уточнения диагноза всех этих заболеваний используются данные анализов крови и УЗИ.

Лечение

Лечения тиреоидитов в первую очередь направлено на прекращение воспаления. В зависимости от формы заболевания используются антибиотики, гормоны надпочечников, иногда проводится хирургическое лечение.

Фитотерапия

Растения применяются с целью уменьшения воспаления, но играют только вспомогательную роль при лечении антибиотиками.

Рецепт 1

3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной, 3 ст. ложки семян льна посевного, 2 ст. ложки травы сушеницы болотной, 1 ст. ложка цветков календулы лекарственной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 4–5 недель.

Рецепт 2

4 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 3 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки листьев березы повислой, 1 ст. ложка листьев подорожника большого.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка и настаивать 12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 3

3 ст. ложки листьев брусники, 2 ст. ложки листьев земляники лесной, 2 ст. ложки корневищ девясила высокого, 1 ст. ложка корня алтея.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 4–5 недель.

Рецепт 4

3 ст. ложки травы горца змеиного, 3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка плодов земляники лесной, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 5

4 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 3 ст. ложки травы шалфея дикого, 2 ст. ложки

листьев эвкалипта шарикового, 2 ст. ложки травы хвоща полевого.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакану 3–4 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели.

Рецепт 6

4 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки корней солодки, 2 ст. ложки листьев подорожника большого.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 1/2 л холодной воды, варить на слабом огне 10 мин, настаивать 4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 7

1 ст. ложка травы медуницы лекарственной, 2 ст. ложки соцветий ромашки непахучей, 2 ст. ложки травы клевера лугового, 1 ст. ложка травы прострела лугового.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 8

4 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 3 ст. ложки травы душицы полевой, 150 мл медицинского спирта крепостью 40 %.

Сырье перемешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 30 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 9

3 ст. ложки цветков шалфея лекарственного, 1 ст. ложка листьев подорожника большого, 300 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 10

2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. ложка липового цвета, 350 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10–14 дней, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 15–30 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 11

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки травы хвоща полевого, 2 чайные ложки травы чистотела большого, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 12

3 ст. ложки травы череды трехраздельной, 2 ст. ложки листьев подорожника большого, 2 ст. ложки травы горца почечуйного, 1 ст. ложка почек березы бородавчатой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 13

3 ст. ложки листьев или травы медуницы лекарственной, 2 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 ст. ложка травы душицы полевой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 3/4 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 14

4 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка корней одуванчика лекарственного, 1 ст. ложка травы пастушьей сумки, 1 ст. ложка семян льна посевного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 15

1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка корней девясила высокого, 150 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10–14 дней, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 20–30 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 16

3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы лапчатки прямостоячей.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, варить на слабом огне 10 мин, настаивать 3 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 4–5 недель.

Рецепт 17

3 ст. ложки цветков календулы лекарственной, 3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки травы коровяка метельчатого, 1 ст. ложка травы горца птичьего.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси залить 1/2 л холодной воды, варить на слабом огне 15 мин. Затем настаивать 4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 4–5 недель.

Рецепт 18

3 ст. ложки листьев малины, 3 ст. ложки ягод ежевики, 2 ст. ложки листьев шалфея лекарственного, 1 ст. ложка листьев эвкалипта прутовидного, 1 ст. ложка корней одуванчика лекарственного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки полученной смеси залить 1 л холодной воды, варить на слабом огне 5 мин. Затем настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 19

3 ст. ложки листьев подорожника большого, 2 ст. ложки листьев щавеля конского, 2 ст. ложки травы хвоща полевого, 1 ст. ложка ягод черники, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку полученной смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на слабом огне 5–7 мин, настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакану 2 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 4–5 недель.

Рецепт 20

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки цедры апельсина, 2 ст. ложки травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка почек березы бородавчатой, 1 ст. ложка травы душицы обыкновенной.

Все растительное сырье смешать, измельчить.

1 ст. ложку полученной смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

3 ст. ложки листьев березы повислой, 1 ст. ложка плодов рябины черноплодной, 1 ст. ложка травы чабреца, 1 ст. ложка цветков пижмы обыкновенной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси залить 2 стаканами холодной воды, варить на слабом огне 10–15 мин. Затем настаивать 6 ч. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 4–5 недель.

Рецепт 22

4 ст. ложки плодов шиповника коричного, 3 ст. ложки листьев эвкалипта шарикового, 1 ст. ложка травы просвирника круглолистного, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку полученной смеси

заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 2 раза в день во время приема пищи. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 23

3 ст. ложки листьев вахты трехлистной, 2 ст. ложки цветков ромашки аптечной, 1 ст. ложка листьев красной смородины, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 24

3 ст. ложки листьев черники обыкновенной, 1 ст. ложка травы чистотела большого, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка корней алтея лекарственного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 2 раза в день за 15–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 25

3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев девясила растопыренного, 1 ст. ложка корней одуванчика лекарственного, 1 ст. ложка травы тысячелистника обыкновенного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Апитерапия

Рецепт 1

3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 2 ст. ложки травы сушеницы болотной, 2 ст. ложки листьев березы повислой, 1 ст. ложка корня алтея, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка и настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В приготовленный настой добавить мед и мешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 2

3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной, 1 ст. ложка семян льна посевного, 1 ст. ложка листьев подорожника большого, 1 ст. ложка плодов земляники лесной, 5 ст. ложек падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка и настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В приготовленный настой добавить мед и мешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 3

3 ст. ложки цветков календулы лекарственной, 3 ст. ложки травы шалфея дикого, 2

ст. ложки листьев эвкалипта шарикового, 1 ст. ложка травы хвоща полевого, 4 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка и настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В приготовленный настой добавить мед и мешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 4

3 ст. ложки листьев мяты полевой, 3 ст. ложки листьев брусники, 3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной, 4 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 8 ч в термосе. Процедить. В приготовленный настой добавить мед и мешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 5

3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки листьев земляники лесной, 2 ст. ложки корневищ девясила высокого, 1 ст. ложка травы горца змеиного, 5 ст. ложек цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, мешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–15 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 6

3 ст. ложки соцветий ромашки непахучей, 2 ст. ложки корней солодки, 2 ст. ложки цветков клевера лугового, 1 ст. ложка травы прострела лугового, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 1/2 л холодной воды, держать на слабом огне 10 мин, затем настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 7

3 ст. ложки травы медуницы лекарственной, 3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки листьев подорожника большого, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки гречишного меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10–14 дней, периодически взбалтывать. Процедить. В полученную настойку добавить мед, мешать до полного его растворения.

Принимать по 20 капель настойки, разведенных водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 12–14 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 8

4 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 3 ст. ложки травы душицы полевой, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка и настаивать 8-10 ч в термосе. Процедить. В приготовленный настой добавить мед и мешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 9

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 300 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки липового меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически взбалтывать. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке, запивая водой, 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 10

1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка травы горца почечуйного, 1 ст. ложка липового цвета, 250 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки цветочного меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 3 недели, периодически взбалтывать. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 11

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки травы череды трехраздельной, 1 ст. ложка корней одуванчика лекарственного, 1 ст. ложка травы пастушьей сумки, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 12

3 ст. ложки листьев подорожника большого, 2 ст. ложки травы хвоща полевого, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка почек березы бородавчатой, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос, залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 4–6 ч. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день во время или за 10–15 мин до еды. Продолжительность курса лечения – 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 13

1 ст. ложка листьев или травы медуницы лекарственной, 2 чайные ложки травы чистотела большого, 1 ст. ложка семян льна посевного, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 350 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки липового меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся посуду из темного стекла, залить медицинским спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 15–20 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 14

3 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 ст. ложка травы душицы полевой, 4 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–8 мин, затем настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 15 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 15

3 ст. ложки листьев красной смородины, 3 ст. ложки цветков крапивы двудомной, 2 ст. ложки цветков бузины черной, 2 ст. ложки корней девясила высокого, 4 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5 мин, затем настаивать 2 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 16

3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 3 ст. ложки листьев малины, 2 ст. ложки травы лапчатки прямостоячей, 2 ст. ложки листьев шалфея лекарственного, 1 ст. ложка листьев эвкалипта прутовидного, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–10 мин, затем настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 17

3 ст. ложки цветков календулы лекарственной, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка цветков одуванчика лекарственного, 1 ст. ложка цветков пижмы обыкновенной, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 10 мин, затем настаивать 4 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 12–15 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 18

1 ст. ложка почек березы повислой, 3 ст. ложки ягод ежевики, 1 ст. ложка плодов черноплодной рябины, 1 ст. ложка травы горца почечуйного, 5 ст. ложек цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 2–4 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 19

3 ст. ложки травы сушеницы топяной, 3 ст. ложки листьев подорожника большого, 2 ст. ложки цедры лимона, 1 ст. ложка почек березы бородавчатой, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 20

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки травы чабреца, 2 ст. ложки травы хвоща полевого, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка травы просвирника круглолистного, 1 ст. ложка ягод черники, 1 ст. ложка травы душицы обыкновенной, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день во время приема пищи. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 22

3 ст. ложки цветков ромашки аптечной, 2 ст. ложки листьев щавеля конского, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 4 ст. ложки цветочного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 23

3 ст. ложки листьев эвкалипта шарикового, 1 чайная ложка травы чистотела

большого, 250 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 3 ст. ложки липового меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2–3 недели, периодически взбалтывать. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 15–20 капель настойки, разбавленной водой, 3 раза в день за 20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–15 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 24

3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев вахты трехлистной, 1 ст. ложка цветков одуванчика лекарственного, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 4 ст. ложки гречишного меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10–14 дней, периодически взбалтывать. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 25

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 чайная ложка коры дуба, 1 ст. ложка листьев земляники, 1 ст. ложка плодов черноплодной рябины, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 %, 6 ст. ложек липового меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2 недели, взбалтывая несколько раз в течение дня. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 12–15 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 26

3 ст. ложки листьев девясила растопыренного, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. ложка корней алтея лекарственного, 1 ст. ложка листьев подорожника крупнолистного, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 10–15 мин, затем настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 2 ст. ложки листьев мяты полевой, 2 ст. ложки листьев подорожника крупнолистного, 1 ст. ложка плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка травы прострела лугового, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, держать на слабом огне 10–12 мин, затем настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 28

3 ст. ложки листьев черники обыкновенной, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 250 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 3 ст. ложки падевого меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 2–3 недели, периодически взбалтывать. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 29

3 ст. ложки листьев березы повислой, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 1 ст. ложка травы кипрея, 1 ст. ложка травы душицы полевой, 1 ст. ложка травы лапчатки гусиной, 4 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 15 мин, затем настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 30

3 ст. ложки листьев березы повислой, 2 ст. ложки листьев подорожника крупнолистного, 2 ст. ложки листьев брусники, 1 ст. ложка травы пастушьей сумки, 4 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 31

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 1 ст. ложка травы хвоща полевого, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка семян льна посевного, 700 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 10 ст. ложек цветочного меда.

Сырье перемешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте 10–12 дней, периодически взбалтывая. Процедить. В полученную настойку добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 15 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 32

3 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки цветков зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев Melissa лекарственной, 2 чайные ложки цветочного меда.

Все растительное сырье перемешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 6–8 ч. Процедить. В

полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время или за 10–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Узловые образования щитовидной железы

При заболеваниях щитовидной железы довольно часто возникают узловые изменения. Это уплотнения округлой формы. Если узел большой, его довольно легко может обнаружить не только специалист, но и сам больной при ощупывании железы. Бывают и маленькие, незаметные на ощупь узлы, которые определяются только при ультразвуковом исследовании.

Узлы могут образовываться при самых различных заболеваниях щитовидной железы: диффузном токсическом зобе, других разновидностях зоба, кистах, тиреоидите и др.

Узлы – это доброкачественные образования. Это не рак! Однако если их не удалять и не лечить, они могут переродиться в злокачественную опухоль. При обнаружении узла необходимо обратиться к эндокринологу, который проведет биопсию для уточнения диагноза заболевания. Биопсия – это изъятие и изучение клеток организма под микроскопом. Эта процедура проводится для уточнения, не происходит ли перерождение доброкачественной опухоли в злокачественную. Клетки изымаются длинной иглой, которой аккуратно прокалывают щитовидную железу. Данные биопсии помогают врачу подобрать правильное лечение.

Рак щитовидной железы

Злокачественные опухоли щитовидной железы чаще встречается у женщин. Чаще всего заболевание развивается после 50-летнего возраста, когда работа иммунной системы, в задачи которой входит и защита организма от опухолевых клеток, начинает ухудшаться.

Существует много различных форм онкологических заболеваний, каждая из которых проявляется по-своему. Симптомы бывают настолько разнообразными, что в них нелегко ориентироваться даже специалисту. Лечение и дальнейший прогноз зависят от разновидности и стадии развития опухоли.

Злокачественная опухоль может развиваться из здоровой ткани железы, но гораздо чаще она возникает на месте уже существующего узла или кисты. Причинами такого изменения могут служить радиоактивное излучение, постоянный дефицит йода в организме, нарушение гормонального баланса, вызванное заболеваниями других желез внутренней секреции, а также генетическая предрасположенность. По наследству передается не сам рак, а только повышенный риск появления опухоли.

При раке обычные клетки железы начинают вдруг быстро и безудержно размножаться. Число таких переродившихся клеток постоянно растет. Опухоль увеличивается в размерах. Рак опасен тем, что он не ограничивается границами одного органа. Со временем опухолевые клетки распространяются и на соседние ткани. Кроме того, измененные клетки могут с кровью или лимфой переноситься в лимфатические узлы и органы, расположенные достаточно далеко от места первоначального появления. В этом месте также начинает развиваться раковая опухоль. Такие очаги атипичных клеток называются метастазами.

Если на щитовидную железу действует радиоактивное излучение, ее клетки

начинают изменяться. Они вырабатывают меньшее количество гормонов, а это ведет к увеличению образования тиреотропного гормона гипофиза. В результате клеткам щитовидной железы приходится работать сильнее. Это может стать причиной их изменения и начала роста опухоли.

Постоянная нехватка йода в организме также может стать причиной появления злокачественного новообразования. Это связано с тем, что клеткам щитовидной железы приходится работать интенсивнее, чтобы обеспечить организм нужным количеством гормонов. Клетки увеличиваются в размерах и усиленно размножаются. Нехватка йода становится причиной увеличения железы, а значит, это увеличение может перейти в злокачественную форму.

Особенно опасны узловые формы, при которых в ткани щитовидной железы появляются участки уплотнения. Именно они чаще всего переходят в рак.

Врачи-онкологи выделяют несколько разновидностей раковых опухолей в соответствии с их строением:

- папиллярный рак;
- фолликулярный рак;
- недифференцированный рак;
- плоскоклеточный рак;
- медуллярный рак.

Согласно данным статистики чаще всего встречаются папиллярная и фолликулярная формы злокачественных опухолей.

Особенности рака щитовидной железы

Раковая опухоль, возникнув в одном из отделов железы, начинает довольно быстро увеличиваться в размерах. При этом она распространяется в разные стороны и может захватывать практически всю ткань железы. Границы органа также не являются преградой для рака. Опухоль может проходить через оболочки щитовидной железы и распространяться на трахею, пищевод и гортань.

Даже если этого не происходит, новообразование, постепенно увеличиваясь в размерах, сдавливает расположенные рядом органы, сосуды и нервы. Из-за этого возникают нарушения глотания, а также сначала садится, а затем и вообще пропадает голос.

Опухоль может распространяться по всему организму, поскольку клетки, отрываясь, попадают в кровеносные и лимфатические сосуды и разносятся с током крови в разные органы. При этом метастазы чаще всего развиваются в легких и печени. У пожилых людей метастазы могут возникать и в костях.

Вид опухоли во многом определяет ее развитие. Так, самый распространенный папиллярный рак растет довольно медленно в течение нескольких лет. Фолликулярный рак также увеличивается медленно. Эти разновидности злокачественных новообразований являются меньшими из всех зол. Они также медленно распространяются по организму, а метастазы, появившись в органах, тоже растут довольно медленно.

А вот недифференцированная и плоскоклеточная формы рака растут катастрофически быстро, иногда им достаточно всего несколько месяцев, чтобы достичь большого размера. Они образуют большое количество метастазов в самых различных органах и тканях.

Злокачественная опухоль способна расти бесконечно, однако такое происходит крайне редко.

Гораздо чаще, достигнув определенного размера, она начинает распадаться, гнить изнутри. В результате в кровь выделяется огромное количество ядовитых веществ, которые отравляют организм. Если заболевание дошло до этой стадии, человека редко удается спасти.

Исследования показали, что рак может развиваться у детей. К счастью, это происходит довольно редко. Чаще всего у детей возникает папиллярная форма

рака, которая, однако, растет очень быстро и дает много метастазов. Даже сравнительно небольшая опухоль быстро прорастает в трахею, гортань, пищевод и расположенные рядом ткани.

Любой раковой опухоли для поддержания жизнедеятельности требуется огромное количество питательных веществ и витаминов. Она подобно магниту притягивает к себе их большую часть, лишая остальные ткани возможности нормально работать. Причем, чем больше опухоль, тем меньше питательных веществ остается тканям. Именно поэтому больные онкологическими заболеваниями всегда истощены и измождены, ведь нарушается работа всех органов и тканей, а не только пораженных раком.

Более того, при раковых новообразованиях нарушается работа иммунной системы, обеспечивающей защиту организма. Человек начинает постоянно болеть простудными заболеваниями, на коже появляются гнойнички и фурункулы, возникают грибковые поражения.

Чем раньше распознается развивающееся заболевание, тем больше шансов вылечить его, не причинив большого вреда организму. Именно поэтому важно **знать ранние признаки развития рака**.

1. Увеличение щитовидной железы. Оно может быть как равномерным (диффузным), без уплотнений, так и с появлением узлов. Постепенно по мере развития опухоль становится более плотной, чем окружающие ткани. В этот период ее нетрудно прощупать.

2. Изменение гормонального фона. Как правило, на ранних стадиях развития рака количество гормонов щитовидной железы остается нормальным. Если же опухоль разрастается настолько, что захватывает большую часть органа, возникают признаки гипотиреоза. Если же опухоль состоит из клеток, способных выделять гормоны, их количество в организме резко возрастает. Это становится причиной тиреотоксикоза. Кроме того, если опухоль возникает вместе с токсической аденомой или тиреоидитом, то у человека также развиваются признаки тиреотоксикоза.

3. Нарушения работы кишечника могут возникнуть, если нарушается гормональный баланс организма. Гипотиреоз становится причиной запора, избыточное образование гормонов – причиной поноса. Кроме того, бывают опухоли, выделяющие другие гормоны, чаще всего тиреокальцитонин. Это соединение, поступая в кровь, также вызывает понос.

Если рак прорастает в расположенные рядом органы, возникают нарушения их работы.

Трахея. Через трахею воздух поступает в легкие и обратно. Если опухоль сдавливает ее, появляется препятствие для нормального воздухообмена. Сначала возникает одышка с затруднением вдоха и выдоха, которая постепенно усиливается, в тяжелых случаях развивается удушье.

Пищевод. По пищеводу пища поступает в желудок. Если опухоль захватила или сдавила его, возникают расстройства глотания: сначала затруднение глотания, ощущение комка в горле, потом появляется серьезное препятствие для прохождения пищи.

Нервы. Рядом со щитовидной железой проходит нерв, обеспечивающий работу связок гортани, т. е. помогающий образовывать звуки. Если опухоль сдавливает или поражает его, сначала возникает осиплость голоса, а затем он пропадает.

Если опухоль развивается дальше, возникают метастазы. Они тоже изменяют работу организма. Признаки развития метастазов в первую очередь зависят от их месторасположения.

Метастазы в легких вызывают появление одышки сначала при небольшой нагрузке, потом и в покое, посинение губ.

Сдавливание верхней полой вены ведет к появлению головной боли, постоянных головокружений, тошноты, отеков лица, посинению губ, набуханию поверхностных вен (при этом они выпуклые и хорошо заметные под кожей), учащению дыхания.

Метастазы в костях вызывают боли в пораженных местах.

Метастазы в головной мозг характеризуются очень тяжелыми проявлениями: мучительными, практически не прекращающимися головными болями, постепенно

развивающимися психическими расстройствами (такими как беспокойство, спутанное сознание, дезориентация).

Метастазы в надпочечники вызывают резкое повышение артериального давления, которое не снижается никакими медикаментозными препаратами.

При конечной стадии развития опухоли, т. е. ее распаде, возникают резкая слабость, снижение аппетита (вплоть до полного отказа от пищи), истощение, постоянно повышенная температура тела.

Для дополнительного уточнения диагноза проводятся анализы крови, УЗИ щитовидной железы. Кроме того, часть клеток опухоли с помощью биопсии исследуется для уточнения формы злокачественного новообразования.

Лечение

Для лечения используются облучение, химиотерапия и хирургические методы.

Фитотерапия

Лекарственные растения при раковых заболеваниях позволяют усилить иммунитет, уменьшить последствия химио- и радиологической терапии, которые достаточно тяжело переносятся организмом, несколько уменьшают проявления недуга.

Рецепт 1

100 г березового гриба (чаги), 250 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Гриб мелко нарезать, поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить медицинским спиртом и настаивать в темном прохладном месте 15–20 дней, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–14 дней. Курс лечения можно повторить через 6 месяцев.

Рецепт 2

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев пижмы трехлистной, 1 ст. ложка травы руты пахучей.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси залить 1/2 л холодной воды, варить на слабом огне в течение 5 мин, затем настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 1 месяц.

Рецепт 3

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки липового цвета, 1 ст. ложка плодов калины, 1 ст. ложка цветков шалфея лекарственного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 1 месяц.

Рецепт 4

2 ст. ложки плодов кардамии крупковой, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев и цветков полыни обыкновенной, 1 ст. ложка шишек хмеля.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки полученной смеси

заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 10 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 1 месяц.

Рецепт 5

3 ст. ложки листьев эвкалипта шарикового, 2 чайные ложки травы чернокорня лекарственного, 1 ст. ложка ягод брусники, 1 ст. ложка ягод можжевельника.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 6

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки хвои сосны обыкновенной, 1 ст. ложка листьев щавеля кислого, 1 ст. ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 1 месяц.

Рецепт 7

1 головка чеснока, 3 ст. ложки свежесжатого сока свеклы, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Чеснок очистить. Зубчики чеснока пропустить через чеснокодавилку, поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом, плотно закрыть. Настаивать в темном месте 2 недели. Процедить. В полученную настойку добавить свежесжатый сок сырой свеклы.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 1 месяц.

Рецепт 8

2 ст. ложки листьев чесночницы лекарственной, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 ст. ложка липового цвета.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 4 ч. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 9

2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы сушеницы топяной, 2 ст. ложки листьев дурнишника обыкновенного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 2 месяца.

Рецепт 10

3 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 1 ст. ложка плодов бузины черной, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 11

3 ст. ложки листьев прострела лугового, 2 ст. ложки корней аира болотного, 2 ст. ложки липового цвета, 1 ст. ложка почек сосны обыкновенной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 2–3 месяца.

Рецепт 12

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки шишек хмеля, 1 ст. ложка травы багульника болотного, 1 ст. ложка плодов калины красной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 2 месяца.

Рецепт 13

3 ст. ложки липового цвета, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 1 ст. ложка листьев щавеля кислого, 1 ст. ложка шишек ольхи.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 14

3 ст. ложки листьев шалфея лекарственного, 2 ст. ложки корней солодки гладкой, 1 ст. ложка березового гриба (чаги), 1 ст. ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, варить на слабом огне 10 мин, затем настаивать 3–4 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 15

2 ст. ложки травы латука дикого, 2 ст. ложки листьев заячьей капусты, 1 ст. ложка травы руты пахучей.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 12 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 16

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки корневищ дягиля лекарственного, 2 ст. ложки листьев эвкалипта прутовидного, 1 ст. ложка цветков багульника болотного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–14 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 17

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка плодов калины, 1 ст. ложка травы герани луговой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 12–15 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 1 месяц.

Рецепт 18

3 ст. ложки листьев пижмы обыкновенной, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки плодов брусники, 1 ст. ложка листьев омелы белой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 2–3 месяца.

Рецепт 19

3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка листьев прострела лугового, 1 ст. ложка цветков будры.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 20

2 ст. ложки корневищ бедренца (камнеломки), 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 ст. ложка липового цвета, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье смешать, измельчить и поместить в плотно закрывающуюся емкость из темного стекла, залить спиртом и настаивать в прохладном месте 3 недели, периодически взбалтывая. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 21

2 ст. ложки травы полыни обыкновенной, 2 ст. ложки липового цвета, 1 ст. ложка плодов шиповника коричного, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8–10 ч. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 2 раза в день за 15–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 22

3 ст. ложки цветков бузины черной, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 2 ст. ложкислистьев пижмы трехлистной, 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8–10 ч. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 23

3 ст. ложки травы подмаренника цепкого, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев земляники, 1 ст. ложка шишек хмеля.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос и заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8-10 ч. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 15–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 24

1 чайная ложка травы чернокорня лекарственного, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка травы шалфея лекарственного, 1 ст. ложка травы репешка обыкновенного.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос и заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 4–6 ч. Процедить.

Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 12 дней. Курс лечения можно повторить через 2–3 месяца.

Апитерапия

Рецепт 1

2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки травы лапчатки гусиной, 1 ст. ложка листьев татарника колючего, 1 ст. ложка ягод брусники, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить.

2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 8-10 ч. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–12 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 2

3 ст. ложки листьев пижмы трехлистной, 1 ст. ложка ягод можжевельника, 1 ст. ложка травы багульника болотного, 350 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 3 ст. ложки липового меда.

Сырье поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 3 недели, взбалтывая несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 3

3 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 3 ст. ложки липового цвета, 3 ст. ложки цветочного меда, 400 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 10 дней, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 2–3 месяца.

Рецепт 4

5 ст. ложек цветочного меда, 3 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки плодов бузины черной, 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка травы подмаренника цепкого, 1 ст. ложка плодов калины.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, залить 1 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч. Процедить. В полученный

настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 5

2 ст. ложки цветков будры плющевидной, 2 ст. ложки корневищ калгана, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 6 ч. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 6

4 ст. ложки березового гриба (чаги), 3 ст. ложки гречишного меда, 250 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Березовый гриб измельчить, поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 3 недели, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 40 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2,5 недели. Курс лечения можно повторить через 6 месяцев.

Рецепт 7

3 ст. ложки семян расторопши, 1 ст. ложка липового цвета, 2 ст. ложки цветочного меда, 350 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье измельчить, поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 10–14 дней, периодически взбалтывать. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 2 месяца.

Рецепт 8

6 ст. ложек падевого меда, 3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка хвои сосны обыкновенной, 1 чайная ложка корневищ чернокорня лекарственного, 1 ст. ложка корневищ солодки голой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 9

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 1 ст. ложка хвои сосны обыкновенной, 1 ст. ложка плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка корня калгана, 3 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 10–12 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–14 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 10

3 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 1 ст. ложка ягод брусники, 1 ст. ложка травы кипрея, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5 мин, затем настаивать 4 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 11

6 ст. ложек падевого меда, 2 чайные ложки травы чернокорня лекарственного, 1 ст. ложка листьев татарника, 1 ст. ложка корневищ дягиля лекарственного, 1 ст. ложка плодов кардамии крупковой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 4 стаканами крутого кипятка, настаивать 6–7 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 12

3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки корневищ дягиля лекарственного, 1 чайная ложка цветков морозника, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 5 ст. ложек липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси залить 1 л крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 2 месяца.

Рецепт 13

2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 чайные ложки листьев дурнишника обыкновенного, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить.

1 ст. ложку получившейся смеси поместить в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 месяца.

Рецепт 14

3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев чесночницы лекарственной, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 ст. ложка травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка листьев малины, 2 ст. ложки липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 15

4 ст. ложки падевого меда, 3 ст. ложки листьев прострела лугового, 2 ст. ложки

корней аира болотного, 2 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 1 ст. ложка хвои сосны обыкновенной, 1 ст. ложка листьев березы белой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 10 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 16

2 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 1 ст. ложка плодов калины, 1 чайная ложка семян пастернака, 250 мл медицинского спирта крепостью 40 %, 2 ст. ложки падевого меда.

Сырье поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 10–14 дней, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10–15 дней. Курс лечения можно повторить через 2 месяца.

Рецепт 17

3 ст. ложки липового цвета, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка соцветий ромашки аптечной, 3 ст. ложки гречишного меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 18

3 ст. ложки листьев пижмы обыкновенной, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки плодов рябины черноплодной, 1 ст. ложка листьев омелы белой, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 5 ст. ложек падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси поместить в термос, залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение суток в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать его до полного растворения.

Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 10–20 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 19

3 ст. ложки листьев шалфея лекарственного, 3 ст. ложки цветочного меда, 2 ст. ложки корней солодки гладкой, 2 ст. ложки травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка липового цвета.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 1 ст. ложку получившейся смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 2–3 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 20

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки шишек хмеля, 1 ст. ложка корневищ пырея, 1 ст. ложка плодов калины красной, 3 ст. ложки падевого меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

6 ст. ложек цветочного меда, 3 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка почек березы повислой.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 22

4 ст. ложки гречишного меда, 3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев пижмы обыкновенной, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 чайная ложка корня валерианы.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 4 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1 стакану 4 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 2–3 месяца.

Рецепт 23

3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной, 2 ст. ложки травы репешка обыкновенного, 2 ст. ложки шишек хмеля, 1 ст. ложка листьев брусники, 1 ст. ложка листьев щавеля кислого, 6 ст. ложек липового меда.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 24

4 ст. ложки липового меда, 2 ст. ложки цветков зверобоя продырявленного, 1 ст. ложка травы сушеницы топяной, 1 ст. ложка травы герани луговой, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 3 ст. ложки получившейся смеси заварить 1 л крутого кипятка, держать на слабом огне до закипания, затем настаивать 8–10 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 25

4 ст. ложки гречишного меда, 3 чайные ложки травы полыни обыкновенной, 3 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 1 ст. ложка хвои сосны обыкновенной, 1 ст. ложка листьев яблони.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 1/2 л крутого кипятка, держать на слабом огне 5–7 мин, затем настаивать 4–6 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса лечения составляет 10 дней. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 26

3 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 3 ст. ложки падевого меда, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки сухих корок граната, 1 ст. ложка плодов калины красной.

Все растительное сырье смешать, измельчить. 2 ст. ложки получившейся смеси заварить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 6–8 ч в термосе. Процедить. В полученный настой добавить мед, размешать до полного его растворения.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2–3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Рецепт 21

5 ст. ложек падевого меда, 2 чайные ложки травы чернокорня лекарственного, 1 ст. ложка липового цвета, 1 чайная ложка цветков Черноголовки обыкновенной, 1 ст. ложка хвои сосны обыкновенной, 1 ст. ложка плодов можжевельника, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 10–14 дней, взбалтывая несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 15 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Курс лечения можно повторить через 6 месяцев.

Рецепт 28

3 ст. ложки липового меда, 3 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 2 ст. ложки травы подмаренника цепкого, 2 ст. ложки цветков кипрея, 1 ст. ложка липового цвета, 1 чайная ложка плодов можжевельника, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Сырье поместить в емкость из темного стекла, залить спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место на 2 недели, взбалтывать несколько раз в день. Процедить. В приготовленной настойке растворить мед.

Принимать по 15–20 капель настойки, разведенной водой, 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3 недели. Курс лечения можно повторить через 3–4 недели.

Эндемический зоб

Эндемический зоб – увеличение щитовидной железы, связанное с недостаточным поступлением йода в организм. Это увеличение обычно бывает незначительным и часто обнаруживается только при профилактическом осмотре. При этом человек чувствует себя совершенно здоровым, не наблюдается никаких признаков нарушения гормонального баланса в организме, а железа увеличена.

При недостаточном количестве йода количество гормонов, которые вырабатывает щитовидная железа, снижается. На это тут же реагирует гипофиз, который начинает выделять повышенное количество тиреотропного гормона. Он воздействует на щитовидную

железу, в результате чего ее клетки начинают размножаться и увеличиваться в размерах, чтобы обеспечить организм достаточным количеством гормонов. При этом щитовидная железа может увеличиваться равномерно, а могут увеличиваться ее отдельные участки, в результате чего появляются узлы и кисты.

Специалисты различают две основные разновидности заболевания: паренхиматозный и коллоидный зоб. При паренхиматозной форме внутри железы образуются узлы, при коллоидной – крупные пузырьки, наполненные жидкостью. Эти пузырьки могут становиться кистами, покрываться твердой коркой нерастворимого кальция, а также вызывать кровоизлияния в ткани органа.

По другой классификации в зависимости от того, как увеличивается железа (равномерно или неравномерно), различают три разновидности зоба: диффузный, диффузно-узловой и узловой.

При диффузной форме щитовидная железа разрастается равномерно, без уплотнений.

При узловой форме ткань органа, наоборот, увеличивается неравномерно, в ней появляются плотные узелки.

При диффузно-узловой форме вся щитовидная железа увеличивается равномерно (диффузно), но в ней также развивается небольшое количество узелков.

Зоб может располагаться не только в области щитовидной железы. Бывают случаи так называемого атипического (или неправильного) его расположения.

Лингвальный зоб. Он располагается на корне языка. Такой зоб приносит массу неприятных ощущений: нарушается глотание, возникает чувство першения в горле, возможны боли, частая рвота.

Загрудинный зоб. Он располагается ниже, чем нужно, в грудной клетке, иногда даже на уровне сердца. Вызывает одышку, сухой кашель без мокроты, может также неблагоприятно влиять на сердце. При этом сами органы грудной полости также влияют на зоб. Они могут стать причиной его воспаления или кровоизлияния в ткань щитовидной железы.

Эндемический зоб может стать причиной расстройств в работе организма, таких как вегетососудистая дистония, артериальная гипертония, аритмии, нарушение менструального цикла, бесплодие, импотенция.

Если эндемический зоб не лечить, он может переходить в злокачественную форму, становясь причиной развития рака щитовидной железы. Именно поэтому так важно вовремя компенсировать все нарушения, возникающие в щитовидной железе из-за нехватки йода.

Для уточнения диагноза проводятся анализ крови и тест захвата йода щитовидной железой.

Лечение

Для лечения используются препараты йода. В тяжелых случаях проводится хирургическое лечение.

Простой нетоксический зоб (спорадический)

Это заболевание также представляет собой увеличение щитовидной железы, но встречается оно у людей, живущих в районах, где в окружающей среде вполне достаточно йода. Возникновение простого нетоксического зоба зависит от многих факторов: возраста, пола (у женщин этот недуг встречается чаще), рода занятий, характера питания, перенесенных раньше заболеваний (в том числе и детских инфекций), травм, а также воздействия всевозможных химических веществ, в том числе и лекарств. Особенно сильно

вливают на щитовидную железу ядовитые химические вещества: бензол, ртуть, нитраты.

Все многочисленные факторы, которые могут воздействовать на щитовидную железу, можно разделить на две группы: генетические (т. е. заложенные в организме человека с рождения) и средовые (т. е. факторы внешней среды, образ жизни, питание и т. д.).

Помимо факторов внешней среды, вызвать развитие токсического зоба могут и изменения в организме. Риск заметно повышается в периоды гормональных перестроек организма: во время полового созревания, беременности и климакса. Кроме того, хронические заболевания, постоянное переутомление и стрессы тоже могут вызвать развитие этого недуга.

Простой нетоксический зоб может быть диффузным и узловым.

Кроме того, он бывает паренхиматозным (в железе увеличивается количество клеток) и коллоидным (увеличиваются размер и количество пузырьков, заполненных жидкостью). Последняя форма наиболее опасна, поскольку увеличенные фолликулы могут перейти в кисты, а также стать причиной кровоизлияния.

Признаки нетоксического зоба

Заболевание развивается постепенно, и в самом начале человек даже не подозревает, что его щитовидная железа начинает увеличиваться. Даже специалист не всегда может определить это, поскольку не возникает ни воспаления, ни отравления организма, железа не причиняет боли при прикосновении к ней, легко двигается под кожей, до поры до времени не мешая глотанию. Лимфатические узлы не увеличиваются.

Когда железа довольно сильно увеличивается в размерах, появляются неприятные ощущения при глотании, чувство комка в горле. Иногда появляются болезненные ощущения при повороте головы, кашле. Если человек лежит на спине, у него может немного затрудниться дыхание.

По мере того как заболевание развивается, возникают признаки небольшого гипотиреоза, которые становятся более явными при стрессе, переутомлении, простуде или обострении хронических заболеваний. Человека начинают беспокоить слабость, зябкость, снижение температуры тела. Он становится медлительным и заторможенным. У женщин в этот период могут нарушаться менструальный цикл и работа половых органов, что становится причиной временного бесплодия.

Наиболее серьезное осложнение при нетоксическом зобе – сдавливание расположенных рядом нервов и сосудов, а также трахеи или пищевода, что ведет к нарушению дыхания и глотания.

При вовремя начатом лечении, а также при исключении причины увеличения щитовидной железы человек полностью выздоравливает. Для уточнения диагноза проводится УЗИ щитовидной железы.

Лечение

При больших размерах зоба используется хирургическое лечение.

Глава 7

Принципы рационального питания

Так как распространенность заболеваний щитовидной железы среди населения увеличивается год от года, следует уделять внимание не только медикаментозному их лечению, но и профилактике этих недугов. Большинство из них развивается в результате недостаточного поступления йода с водой и пищей. Поэтому следует ввести в повседневный рацион продукты и блюда, содержащие достаточное количество этого микроэлемента. Йод является очень важным элементом – он участвует в образовании гормонов щитовидной железы, нехватка которых приводит к ухудшению мозговой деятельности: снижается работоспособность, ухудшается память, способность к обучению и восприятию новой информации, в ряде случаев становится невозможным выполнение основной работы, появляется необоснованная нервозность и раздражительность. Кроме этого, недостаток элемента и, как следствие, половых гормонов приводит к нарушению регулярности менструального цикла, репродуктивной функции, потенции.

Для восполнения недостаточного содержания йода рекомендуется использовать йодированные продукты, которые в каждой семье должны ежедневно присутствовать на столе: это йодированная соль и йодированный хлеб. Лучше покупать йодированные продукты в аптеках и специальных магазинах. Запомните: йодированная соль используется после приготовления блюд, т. е. после варки, жарки. Это объясняется тем, что йод в процессе термической обработки разрушается и соль теряет полезные свойства.

Йодом богаты не только морепродукты – он содержится в некоторых крупах (пшеничной, гречневой), финиках, чесноке, редьке, хурме, фейхоа, баклажанах, яблоках, черносливе, вишне, томатах, черноплодной рябине и некоторых других. Из животных продуктов питания йодом богаты молоко, мясо, желтки яиц, сыр.

Также необходимо включить в свой рацион морепродукты, которые содержат большое количество природного йода: морскую рыбу (желтобрюхую камбалу, морского окуня, треску, хек, минтай и др.), морскую капусту, которая может стать основой для приготовления многих вкусных салатов.

Особенности питания при заболеваниях щитовидной железы во многом обусловлены характером возникающего нарушения. При повышенной функции щитовидной железы происходит ускорение обмена веществ, в результате чего требуются увеличение суточного потребления калорий за счет дополнительного приема пищи либо увеличение объема блюд. Гиперфункция щитовидной железы приводит к повышенной возбудимости нервной системы, в связи с чем появляются нервозность, раздражительность, нарушения сна. Поэтому наряду с увеличением калорийности пищи необходимо ограничить употребление продуктов, оказывающих стимулирующее действие на нервную систему: алкоголя, крепких кофе и чая, пряностей, острых закусок и приправ, соусов, жареных и копченых продуктов, бобовых, капусты.

При пониженной функции щитовидной железы основной обмен, наоборот, снижается, поэтому суточная калорийность должна быть уменьшена. Следует ограничить жирную, жареную и соленую пищу, поваренную соль. Лучше отдать предпочтение растительной пище, содержащей мало калорий, богатой клетчаткой: овощным и фруктовым салатам, рагу, запеченным овощам. Пищу в данном случае следует принимать небольшими порциями, но чаще – 5 и более раз в сутки.

Однако большое значение имеет не только количество йода в продуктах. Очень важен способ приготовления пищи, который позволяет сохранить микроэлемент в готовом блюде. Для того чтобы максимально сохранить йод в овощах и фруктах, их необходимо хранить в темном прохладном месте, при умеренной влажности; срок хранения этих продуктов не должен быть длительным. Во время приготовления овощи необходимо отваривать целиком либо крупно нарезанными, вода должна покрывать овощи на 2 см. Наиболее оптимальным способом приготовления продуктов питания для максимального сохранения йода и

витаминов является приготовление на пару в плотно закрытой посуде.

При некоторых заболеваниях, например при аутоиммунном тиреоидите и узловых формах зоба, не стоит злоупотреблять продуктами, богатыми йодом. Но не нужно пугаться, ведь в этих продуктах йод содержится в связанном с другими элементами виде, к тому же определенная его часть теряется во время приготовления кушаний. Очень важно отметить, что йодсодержащие продукты питания не являются заменой медикаментозных препаратов, а позволяют лишь в той или иной степени ускорить процесс выздоровления, уменьшить дозу принимаемых лекарственных препаратов.

Суп из морского окуня

200 г филе морского окуня, 2 клубня картофеля, 1 луковица средних размеров, 1 морковь, 150 г морской капусты, 30 г сборной зелени, 20 г растительного масла, 50 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Филе морского окуня нарезать порционными кусочками, поместить в кастрюлю и залить холодной водой, добавить соль по вкусу. Рыбу варить в течение 15 мин, периодически удаляя образующуюся пену. После того как филе рыбы сварится, его необходимо аккуратно выложить на отдельное блюдо. Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, лук очистить от шелухи, нарезать тонкими полукольцами. Лук и морковь пассеровать в растительном масле. Картофель почистить, нарезать крупными кубиками и добавить в бульон, также добавить в бульон пассерованные овощи и варить 15 мин. За 5 мин до окончания варки поместить в бульон нашинкованную зелень и морскую капусту, перец добавить по вкусу. Перед подачей к столу в каждую тарелку добавить нарезанную кусочками рыбу, сметану, нашинкованную зелень.

Морские щи

250 г филе камбалы, 150 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля средних размеров, 1 луковица средних размеров, 1 морковь, 2 спелых крупных томата, 30 г сборной зелени, 25 г растительного масла, 50 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Филе камбалы нарезать порционными кусочками, поместить в кастрюлю и залить холодной водой, добавить соль по вкусу. Рыбу варить в течение 15 мин, периодически удаляя образующуюся пену.

После того как филе рыбы сварится, его необходимо аккуратно выложить на отдельное блюдо. Томаты вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать крупными дольками.

Томаты нужно пассеровать отдельно в небольшом количестве растительного масла до полной готовности, при необходимости добавить небольшое количество воды. Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Лук и морковь пассеровать в растительном масле. Картофель почистить, вымыть, нарезать крупными кубиками и добавить в бульон вместе с пассерованными овощами, варить 10 мин. После этого поместить в бульон нашинкованную петрушку и белокочанную капусту, перец и соль добавить по вкусу, варить еще 10 мин.

Перед подачей к столу в каждую порцию щей следует добавить кусочки рыбы, сметану, нашинкованную зелень.

Постный суп из морской капусты

200 г морской капусты, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 морковь средних размеров, 30 г растительного масла, 1 болгарский перец, зелень, соль и перец по вкусу.

Морскую капусту поместить в бульон из нежирной морской рыбы и варить в течение 5 мин, соль и перец добавить по вкусу. Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Лук и морковь пассеровать в растительном

масле. Болгарский перец очистить от семян и нарезать небольшими кусочками. Картофель почистить, вымыть, нарезать крупными кубиками, добавить в бульон вместе с остальными овощами и варить в течение 7-10 мин.

Перед подачей к столу в каждую порцию добавить нашинкованную зелень. Кроме этого, в каждую порцию можно добавить половинку сваренного вкрутую яйца.

Овощное пюре с морской капустой

100 г морской капусты, 2 клубня картофеля средних размеров, 1 морковь, 2 спелых болгарских перца, 150 г тыквы, 2 куриных яйца, 40 г молока, 20 г сливочного масла, 30 г нежирной сметаны, соль и сахар по вкусу.

Мякоть тыквы очистить от кожуры и семян, промыть под проточной водой. Болгарский перец очистить от семян, обдать кипятком, после чего аккуратно удалить кожицу. Морковь очистить, вымыть под проточной водой, натереть на крупной терке и присыпать небольшим количеством сахара. Картофель почистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Тыкву также нарезать крупными кусочками, перец нарезать небольшими дольками. Овощи варить в подсоленной воде на слабом огне до готовности. Морковь припустить в небольшом количестве молока или растительного масла. Отваренные овощи размять до консистенции пюре. Морскую капусту нашинковать и добавить к овощному пюре, перемешать. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать и вместе с молоком и сливочным маслом добавить к овощному пюре и взбить миксером.

Перед подачей к столу пюре полить небольшим количеством сметаны.

Салат из морской капусты с креветками

200 г морской капусты, 150 г мяса креветок, 100 г острого сыра, 10 г кудрявой петрушки, 2 ст. ложки свежевыжатого сока лимона, 100 г майонеза, 10 г оливок, соль и перец по вкусу.

Креветки отварить на слабом огне до готовности, но не разваривать. Остудить, мелко нарезать и залить соком лимона. Сыр натереть на средней терке. Зелень нашинковать. Морскую капусту нарезать. Все ингредиенты салата смешать, добавить соль и перец по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Перед подачей к столу салат можно украсить веточками свежей зелени, ломтиками лимона или оливками.

Запеканка «Атлантика»

250 г филе скумбрии или морского окуня, 100 г морской капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2 спелых томата, 20 г петрушки и укропа, 50 г сметаны, по 10 г сливочного масла и пшеничной муки, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Томаты вымыть, ошпарить кипятком и аккуратно снять кожицу. Томаты нарезать средними кружочками. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Зелень нашинковать. Затем выложить на смазанный сливочным или растительным маслом противень рыбу, посолить по вкусу. Поверх рыбы выложить слой репчатого лука, затем слой моркови, слой томатов. Посыпать нашинкованной зеленью. Смешать сметану с пшеничной мукой до получения однородной массы, полученным соусом залить рыбу и поставить в духовой шкаф. Запекать до готовности.

Запеканку подавать к столу в теплом виде, украсив долькой лимона, зеленью.

Рагу из морепродуктов

По 50 г морской капусты, консервированного мяса краба, по 100 г мяса креветок и филе кальмара, 2 моркови, 4 спелых томата средних размеров, 2 болгарских перца, 30 г растительного масла, 150 г белого соуса, 30 г сборной зелени, соль и перец по вкусу.

Мясо креветок отварить в подсоленной воде в течение 5 мин, но не разваривать. Филе

кальмара промыть под проточной водой, затем залить холодной водой на 1 ч. После этого воду слить, удалить оболочку с тела кальмара и варить в подсоленной воде в течение 3–5 мин. Мясо краба, кальмара и креветок нарезать небольшими кубиками. Томаты вымыть, ошпарить кипятком и аккуратно снять кожицу, нарезать средними дольками. Болгарский перец очистить от семян, обдать кипятком, после чего аккуратно удалить кожицу. Зелень нашинковать. Лук и морковь очистить, вымыть под проточной водой. Лук нарезать тонкими полукольцами, а морковь натереть на крупной терке или нарезать средней соломкой. Лук пассеровать в растительном масле, после чего добавить томаты и морковь и тушить в закрытой посуде до готовности, помешивая каждые 2 мин. Через 5 мин добавить мясо креветок, кальмара, краба, болгарский перец, нарезанную морскую капусту и зелень, залить белым соусом и тушить до готовности.

Перед подачей к столу рагу украсить веточками свежей зелени и тонко нарезанными дольками лимона.

Салат «Морское изобилие»

100 г мяса креветок, 150 г морской капусты, 120 г мяса кальмара, 100 г консервированного мяса краба, 4 яйца, 5 г базилика, 15 г петрушки, 20 г сыра, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо краба нарезать крупными кусочками. Креветки и кальмара отварить и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Зелень нашинковать. Все ингредиенты салата смешать, добавить соль и перец по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать. Сыр натереть на мелкой терке.

Перед подачей к столу салат полить лимонным соком и посыпать тертым сыром, украсить веточками свежей зелени.

Отварной морской окунь

200 г филе морского окуня, 20 г соли, 2 лавровых листа, 1 луковица средних размеров, 1 морковь небольших размеров, 15 г петрушки, 5 горошин черного перца, 4 клубня картофеля средних размеров, 15 г сливочного масла, зелень и другие специи по вкусу.

Филе морского окуня нарезать порционными кусками. Приготовлениепряного соуса: на 1 л воды взять все вышеуказанные ингредиенты, кроме сливочного масла, картофеля и филе рыбы, и кипятить на слабом огне в течение 5–10 мин. После этого отвар необходимо процедить. Затем выложить куски рыбы в посуду кожей вверх и залить горячим пряным отваром, варить на слабом огне в течение 10 мин. Перед подачей к столу рыбу необходимо вынуть шумовкой и положить на тарелку кожей вверх, рядом с рыбой выложить отварной картофель. Перед подачей к столу рыбу можно полить томатным соусом и посыпать нарубленной зеленью.

Жареная треска с овощами

200 г филе трески, 6 ст. ложек пшеничной муки, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 свежих томата средних размеров, 1 болгарский перец, 30–50 г морской капусты, 10 г лимона, 4 клубня картофеля средних размеров, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе трески нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем по вкусу, запанировать в пшеничной муке и поджарить на растительном масле. Лимон нарезать небольшими кусочками, смешать с тонко нарезанным болгарским перцем и пассеровать в растительном масле. Томаты нарезать крупными дольками и поджарить. Картофель тоже нарезать небольшими дольками и поджарить.

Перед подачей к столу филе рыбы выложить на поджаренные томаты, а поверх рыбы – пассерованные перец и лимон. Рядом положить жареный картофель и морскую капусту.

Фаршированные котлеты из филе морского окуня

200 г филе морского окуня, по 25 г свежих и маринованных белых грибов, 4 клубня

картофеля средних размеров, 150 г томатного соуса, по 1 луковице и моркови средних размеров, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе морского окуня нарезать продолговатыми кусочками и слегка отбить молоточком. Морковь и репчатый лук нарезать небольшими кусочками и смешать с мелко нарезанной зеленью и грибами. Тщательно перемешать. Добавить соль и перец по вкусу. Полученный фарш выложить на середину каждого кусочка рыбы, после чего завернуть их, придав им форму котлет. Полученные котлеты выложить в сотейник, предварительно смазанный растительным маслом, завернутой стороной вниз, добавить 1 стакан бульона и припустить на слабом огне. Картофель очистить от кожуры и отварить, но не разваривать.

Перед подачей к столу котлеты и отварной картофель полить томатным соусом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Морской окунь, запеченный под сметанным соусом с сыром

250 г филе морского окуня, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки пшеничной муки, 30 г топленого масла, 4 клубня картофеля средних размеров, 150 г сметанного соуса, 50 г сыра твердого сорта, 60 г маринованных белых грибов или шампиньонов, соль, зелень и перец по вкусу.

В металлическую посуду налить небольшое количество сметанного соуса. Филе морского окуня нарезать порционными кусочками, посыпать солью и перцем по вкусу, запанировать в муке и поджарить на растительном масле.

Поджаренную рыбу выложить в сметанный соус. Яйцо сварить вкрутую и нарезать тонкими ломтиками. Выложить ломтики поверх рыбы. Маринованные грибы и зелень мелко нарезать, выложить поверх яйца, залить сметанным соусом. Сыр натереть на мелкой терке. Тертый сыром посыпать сметанный соус, сбрызнуть маслом и запечь. Картофель очистить от кожуры и отварить, но не разваривать.

Перед подачей к столу запеченную рыбу и картофель можно украсить мелко нарубленной зеленью и тонкими ломтиками томатов.

Скумбрия, тушенная в толоке с луком

200–250 г филе скумбрии, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка растительного масла, 200 мл коровьего молока, 4 клубня картофеля средних размеров, 1 луковица средних размеров, 1 морковь, 20 г сборной зелени, соль и перец по вкусу.

Филе скумбрии нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем по вкусу, запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Взять глубокий сотейник, выложить в него нашинкованные репчатый лук и морковь, поверх положить куски обжаренной рыбы. Молоко вскипятить, залить им рыбу и тушить на слабом огне в течение 10–15 мин. Картофель очистить от кожуры и отварить, потом размять в пюре.

Перед подачей к столу тушеную скумбрию и картофельное пюре посыпать мелко нарубленной зеленью.

Камбала, тушенная с хреном

200 г филе камбалы, 200 мл рыбного бульона, 1 ст. ложка пшеничной муки, 50 г столового хрена, 10 г сливочного масла, 50 г сметаны, 15 г 3%-ного уксуса, 4 клубня картофеля средних размеров, соль, зелень и перец по вкусу.

Глубокий сотейник смазать сливочным маслом. На дно сотейника тонким слоем выложить столовый хрен и уложить на него порционно нарезанные куски камбалы в 2–3 слоя. Каждый слой рыбы обязательно смазывать хреном. В бульон добавить уксус и залить им рыбу, добавить соль и перец по вкусу и тушить на слабом огне на плите, закрыв крышкой, или в духовом шкафу в течение 1 ч. После этого слить лишний бульон, добавить сметану и нагреть до кипения. В это время смешать муку со сливочным маслом и залить рыбу. Снова довести до кипения и тушить в течение 10 мин. Картофель очистить от кожуры и отварить, но не разваривать.

Перед подачей к столу отварной картофель и тушеную рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Скумбрия, запеченная с картофельным пюре, сыром и грибами

250 г филе трески, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 20 г панировочных сухарей, 50 г маринованных шампиньонов, 75 г твердого сорта сыра, 5 клубней картофеля средних размеров, 150 г соуса, зелень, соль и перец по вкусу.

Филе скумбрии нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем по вкусу, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Картофель очистить от кожуры, отварить и размять в пюре. Картофельное пюре поместить в кондитерский мешок. Обжаренное филе скумбрии положить в центр сковороды, полить соусом, по краям сковороды выдавить из кондитерского мешка картофельное пюре. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мелко нарезанными грибами. Посыпать рыбу тертым сыром, залить соусом, смешанным с панировочными сухарями, и запечь.

Перед подачей к столу блюдо можно украсить веточками свежей зелени и тонкими ломтиками маринованных шампиньонов.

Камбала, запеченная с томатами и сыром

200 г филе рыбы, 4 томата средних размеров, 20 г сливочного масла, 100 г сыра твердого сорта, 50 г маринованных белых грибов, 150 г томатного соуса, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе камбалы нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, залить небольшим количеством бульона и припустить на слабом огне. Томаты нарезать крупными кусками и поджарить на сливочном масле. Выложить на сковороду припущенную рыбу и обложить ее поджаренными томатами. Рыбу посыпать мелко нарезанными грибами и тертым сыром. Залить томатным соусом и запечь на слабом огне.

Перед подачей к столу блюда необходимо украсить мелко нарубленной зеленью, морской капустой и кусочками мяса краба.

Морской окунь с яблоками

250 г филе морского окуня, 200 г яблок, 30 г лука-порея, 100 г сметаны, 20 г сыра, 20 г маринованных грибов, 40 г морской капусты, 150 мл рыбного бульона, 30 мл белого сухого вина, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками. Белую часть лука-порея нарезать небольшими кусочками. Дно сотейника смазать маслом. На дно сотейника выложить нарезанные яблоки и лук-порей, а поверх них – порционно нарезанные куски филе морского окуня. Посолить и поперчить по вкусу. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мелко нарезанными грибами. Сыр и грибы выложить на рыбу. Затем влить рыбный бульон, смешанный с вином, и припустить в жаровом шкафу, постоянно поливая рыбу отваром. После приготовления рыбу выложить на блюдо и добавить морскую капусту. Оставшийся отвар с луком-пореем и яблоками протереть, выпарить отвар наполовину, добавить сметану и залить рыбу.

Перед подачей к столу блюдо можно украсить мелко нарубленной зеленью и тонко нарезанными дольками томатов.

Рыбное ассорти, запеченное в сметане

По 100 г филе трески, филе морского окуня, филе скумбрии, 1 луковица, 1 морковь, 200 мл рыбного бульона, по 50 г сыра и маринованных белых грибов, 1 ст. ложка лимонного сока, 200 г сметаны, 20 г растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе рыбы нарезать средними по величине кусочками, слегка обжарить с обеих сторон на растительном масле. Поджаренное филе рыбы посыпать мелко нарезанными морковью и луком, посолить и поперчить по вкусу, залить бульоном и припустить на слабом огне 15 мин.

После этого слить лишний бульон, залить рыбу сметаной и запекать 10 мин.

Перед подачей к столу украсить блюдо нашинкованной зеленью, тертым сыром и нарезанными грибами.

Камбала, запеченная с капустой

200 г филе камбалы, 150 г белокочанной капусты, 50 г морской капусты, по Юг сыра и панировочных сухарей, 1/2 г тмина, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, соль, перец и зелень по вкусу.

Белокочанную капусту нашинковать с соломкой, перемешать с морской капустой и потушить. Филе камбалы нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, запанировать в муке и поджарить. К тушеной капусте добавить томатный соус, тмин. Капусту тщательно перемешать и разделить на две равных порции. Одну порцию выложить на смазанный маслом противень, на него выложить рыбу, поверх которой положить оставшуюся капусту. Капусту посыпать тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями. Залить блюдо томатным соусом и запекать в духовом шкафу.

Перед подачей к столу блюдо можно украсить мелко нарубленной зеленью и тонко нарезанными дольками маринованных шампиньонов.

Салат из трески

100 г филе трески, 2 томата средних размеров, 3 небольших клубня картофеля, 70 г зеленого горошка, 1 морковь, 2 яйца, 40 г клюквы, 150 г крабовых палочек, по 50 г майонеза и сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе трески отварить в подсоленной воде, но не разваривать и нарезать небольшими кусочками. Крабовые палочки нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить от кожуры и отварить вместе с очищенной морковью. Нарезать небольшими дольками. Томаты нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать. Все отваренные и сырые овощи смешать, добавить клюкву, зеленый горошек, яйца и тщательно перемешать. Добавить соль и перец по вкусу. Смешать майонез и сметану, полученной заправкой залить салат и тщательно перемешать.

Перед подачей к столу заправленный салат выложить в салатник и украсить его кусочками рыбы, веточками свежей зелени и ягодами клюквы.

Морской окунь в томатном соусе

250 г филе морского окуня, 1 стакан рыбного бульона, по 20 г моркови и репчатого лука, 50 г маринованных шампиньонов, 150 г соуса, 3 клубня картофеля средних размеров, 30 г сборной зелени, соль и перец по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусочками, посыпать мелко нарезанным луком и морковью, посолить и поперчить по вкусу, залить бульоном и припустить на слабом огне. Картофель очистить от кожуры и отварить, но не разваривать.

Перед подачей к столу рыбу посыпать мелко нарезанными маринованными грибами, полить томатным соусом и посыпать нашинкованной сборной зеленью.

Салат из морской капусты с сыром

250 г морской капусты, 150 г сыра твердого сорта, 70 г белой фасоли с соусом, 3 яйца, 100 г крабовых палочек, по 70 г майонеза и сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке и перемешать с фасолью. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Крабовые палочки нарезать соломкой. Зелень нашинковать. Все ингредиенты салата соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Майонез и сметану смешать и полученной заправкой залить салат. Тщательно перемешать.

Перед подачей к столу заправленный салат выложить в салатник и украсить кусочками крабовых палочек и натертым вареным желтком.

Салат из морской капусты с грецкими орехами

200 г морской капусты, 50 г грецких орехов, 3 яйца, 50 г зеленого горошка, 150 г крабовых палочек, 100 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Крабовые палочки мелко нарезать. Грецкие орехи раздробить. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Зелень нашинковать. Все ингредиенты салата соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом, тщательно перемешать.

Перед подачей к столу заправленный салат выложить в салатник и украсить кусочками крабовых палочек и грецкими орехами.

Салат из морской капусты с ветчиной

200 г морской капусты, 50 г сыра, 120 г ветчины, 3 яйца, 20 г грецких орехов, 150 г мяса креветок, 1 ст. ложка лимонного сока, 120 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Грецкие орехи раздробить. Мясо креветок нарезать небольшими кусочками. Все ингредиенты салата соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, добавить лимонный сок. Заправить салат майонезом и снова тщательно перемешать. Заправленный салат выложить в салатник, можно украсить его перед подачей к столу веточками свежей зелени, кольцами маслин и тонкими дольками томатов.

Салат из морской капусты с осьминогами

200 г морской капусты, 100 г мяса осьминогов, 150 г сыра, 2 томата, 1 яблоко, 30 г маслин, 150 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Сыр натереть на средней терке. Яблоко очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке и смешать с сыром. Мясо осьминогов нарезать крупными кусочками. Томаты нарезать дольками средней толщины. Все ингредиенты салата соединить, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать. Заправить салат майонезом и снова перемешать, заправленный салат выложить в салатник.

Перед подачей к столу салат украсить веточками свежей зелени и кружочками маслин.

Салат из морской капусты с моллюсками

200 г морской капусты, 100 г очищенных моллюсков (мидий), 100 г сыра, 50 г свежих огурцов, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 чайная ложка горчицы, 120 г сметаны, 1 лимон, соль, перец и зелень по вкусу.

Очищенные мидии залить лимонным соком на 15 мин, время от времени перемешивать. Сыр натереть и перемешать с нарезанными кубиками свежими огурцами. Все ингредиенты салата соединить, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать. Сметану смешать с горчицей и полученным соусом заправить салат. Готовый салат выложить горкой в салатник.

Перед подачей к столу украсить салат мелко нарубленной зеленью и тонко нарезанными дольками лимона.

Крабы в белом соусе с морской капустой

100 г мяса крабов, 120 г морской капусты, 150 г белого соуса, 2 моркови средних размеров, 1 луковица, 200 г кабачков, 50 г растительного масла, зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо краба нарезать средними кусочками, перемешать с морской капустой. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Морковь и кабачки нарезать небольшими кубиками. Овощи посолить и поперчить по вкусу, потушить в растительном масле. После этого мясо краба выложить в центр сковороды, обложить тушеными овощами, залить белым винным соусом и прогреть в закрытой посуде до готовности.

Перед подачей к столу блюдо украсить нашинкованной зеленью.

Салат из мяса крабов

200 г консервированного мяса крабов, 1 яблоко, 4 яйца, 1 морковь средних размеров, 2 клубня картофеля средних размеров, 1 томат, по 50 г зеленого горошка и кукурузы, 30 г белой фасоли, 100 г майонеза, 120 г сметаны, по 30 г чернослива и маслин без косточек, 20 г сборной зелени, соль и перец по вкусу.

Мясо краба нарезать средними по величине кусочками. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Морковь и картофель очистить и отварить, после чего нарезать небольшими кубиками. Яблоко очистить от кожуры, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками. Томат тоже нарезать тонкими дольками. Чернослив промыть в теплой воде и мелко нарезать. Сборную зелень нашинковать. Все ингредиенты салата, кроме чернослива, маслин и яблок, соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Майонез и сметану смешать и полученной заправкой залить салат. Снова тщательно перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить яблоками, маслинами, черносливом.

Салат с кальмарами

300 г консервированных кальмаров, 4 яйца, 1 луковица, 30 г сборной зелени, 150 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо кальмара нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Соединить все ингредиенты салата, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Перед подачей к столу салат украсить свежей нашинкованной зеленью.

Салат из трески и морского окуня

По 100 г филе морского окуня и трески, по 30 г свежих огурцов и томатов, 50 г зеленого горошка, 40 г морской капусты, 1 чайная ложка горчицы, по 75 г майонеза и сметаны, 15 г зеленого салата, 2 клубня картофеля средних размеров, соль и перец по вкусу.

Филе рыбы отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Огурцы и томаты нарезать небольшими кубиками. Картофель очистить и отварить. Отварной картофель мелко нарезать, смешать с нашинкованным зеленым салатом. Все ингредиенты салата перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Горчицу, майонез и сметану смешать. Полученным соусом заправить салат и тщательно перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник, можно украсить маслинами, нарезанными кружочками.

Рыба в кляре

400 г филе камбалы, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 30 г сборной зелени, 150 г пшеничной муки, 200 г цельного молока, 4 яйца, соль и перец по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими брусочками толщиной в несколько сантиметров и уложить в кастрюлю, добавить соль и перец по вкусу, небольшое количество растительного масла (1 ст. ложку). Затем блюдо сбрызнуть соком лимона и поставить в холодильник для маринования на 30–40 мин. В это время необходимо приготовить тесто. Для этого нужно развести муку молоком, добавить соль и желтки яиц, тщательно перемешать, поставить на 15 мин в теплое место. После этого в тесто следует добавить охлажденные взбитые белки. В другую кастрюлю вылить весь основной объем растительного масла и нагреть его на слабом огне. Каждый кусочек рыбы нужно обмакнуть в тесто и жарить в масле несколько минут до образования корочки.

К столу подать в охлажденном виде, залив майонезом, украсив рубленой зеленью и дольками лимона.

Яйца, фаршированные креветками и мидиями

450 г мороженых креветок, бьян, 100 г майонеза, 100 г консервированных мидий, 15 г свежей зелени, соль и перец по вкусу.

Креветки разморозить при комнатной температуре в течение 30 мин, после чего отварить их в слегка подсоленной воде в течение 10 мин. После того как креветки сварятся, отделить мякоть, нарезать ее крупными кусочками, смешать с мидиями. Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, аккуратно извлечь желтки. Желтки яиц мелко нарезать, смешать с мясом креветок и мидиями и заправить майонезом. Полученной массой аккуратно начинить белки яиц.

Перед подачей к столу яйца украсить рубленой свежей зеленью.

Скумбрия с морской капустой

400 г скумбрии пряного посола, 200 г морской капусты, 1 луковица, 2 яйца, 50 г растительного масла, 100 г пшеничного хлеба, 1 яблоко средних размеров, 20 г 3%-ного уксуса.

Скумбрию разделить на филе, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде пшеничным хлебом, нарезанным репчатым луком, морской капустой, мякотью яблока без семян и кожуры, заправить уксусом и растительным маслом, тщательно перемешать. Полученную массу охладить и выложить в продолговатое блюдо. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить.

Перед подачей к столу посыпать приготовленную массу рубленым яйцом.

Солянка по-морскому

500 г мороженых кальмаров, 600 г белокочанной капусты, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, соль и специи по вкусу.

Разморозить мясо кальмара в прохладной воде. Отделить от оттаявших тушек кальмара хитиновые пластинки. После этого погрузить филе кальмара в горячую воду, промыть под проточной водой. Лук мелко нарезать и поджарить до полной готовности на сливочном масле. Капусту нарезать соломкой и также обжарить на сливочном масле, затем добавить репчатый лук, соль и специи по вкусу. За 5 мин до готовности добавить мелко нарезанное филе кальмара, закрыть посуду крышкой и довести до полной готовности.

Перед подачей к столу блюдо можно украсить веточками свежей зелени и тонко нарезанными дольками томатов.

Салат «Нептун»

300 г консервов скумбрии с добавлением растительного масла, 200 г отварного рассыпчатого риса, 200 г крабовых палочек, 1 луковица, 1 морковь, 150 г майонеза, 10 г лимона, 15 г петрушки, соль и перец по вкусу.

Кусочки рыбы мелко нарезать или разделить руками. Лук и морковь почистить, промыть под проточной водой, нарезать тонкой соломкой. Смешать приготовленные овощи с кусочками консервированной рыбы, нарезанными крабовыми палочками. Затем к полученной массе добавить отварной рис, заправить майонезом, маслом из консервов, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Перед подачей к столу салат выложить горкой в салатник и украсить тонко нарезанными дольками лимона и веточками свежей зелени.

Салат с кальмарами

300 г консервированных кальмаров, 1 луковица, 250 г консервированной морской капусты, 200 г майонеза, 20 г зелени петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Кальмар нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и мелко нарезать. Соединить все ингредиенты салата, заправить майонезом, добавить лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Перед подачей к столу салат выложить горкой в салатник и украсить тонко нарезанными дольками лимона и веточками свежей зелени.

Рыба с сыром

800 г филе морского окуня, 3 яйца, 150 г сыра твердого сорта, 3 небольшие луковицы, 1 морковь, 30 мл 3%-ного столового уксуса, 15 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 30 г сборной зелени, 200 мл воды, соль и перец по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусочками.

Приготовление маринада. Смешать воду, столовый уксус, растительное масло, соль и перец. Приготовленным маринадом залить рыбу и поставить в прохладное место на 30–40 мин. Сыр натереть на мелкой терке. Морковь и лук очистить, промыть проточной водой, мелко нарезать и поджарить на сливочном масле. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить, зелень мелко нарезать. Поджаренные овощи, яйца и зелень перемешать до образования однородной массы. Пищевую фольгу смазать сливочным маслом. Выложить на фольгу один слой маринованных кусочков рыбы, посыпать тертым сыром, затем равномерно выложить весь «фарш» и снова посыпать тертым сыром, затем выложить еще один слой из оставшихся маринованных кусочков рыбы. После этого фольгу завернуть, аккуратно поместить ее на противень и поставить в разогретый духовой шкаф на 15 мин.

К столу можно подавать блюдо как в горячем, так и в холодном виде, украсив веточками свежей зелени.

Креветочный коктейль

200 г мякоти консервированных креветок, 4 яйца, по 60 г майонеза и нежирной сметаны, 50 г томатного соуса, 20 г лимона, 20 г сборной зелени, соль и перец по вкусу.

Мясо креветок нарезать крупными кусочками и положить на дно бокала. Яйца сварить вкрутую, очистить, аккуратно отделить желтки от белков, нарезать их по отдельности. Затем необходимо приготовить соус. Для этого смешать измельченные яичные белки с майонезом, сметаной, томатным соусом. Приготовленным соусом залить креветки. Поверхность коктейля необходимо украсить мелко нарубленной зеленью, яичным желтком.

Перед подачей к столу край бокала с коктейлем украсить тонким ломтиком лимона.

Рыбные котлеты

300 г филе желтобрюхой камбалы, 100 г филе трески, 150 г пшеничного хлеба, 200 мл цельного молока, 1 яйцо, 50 г панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, 150 г нежирной сметаны, 1 луковица, 1 морковь, соль, перец и специи по вкусу.

Хлеб вместе с рыбным филе размочить в молоке, пропустить через мясорубку. Морковь и лук очистить, промыть под проточной водой, мелко нарезать и поджарить на сливочном масле. В приготовленный фарш добавить поджаренные овощи. Затем в полученную массу добавить яйца, соль и перец по вкусу, тщательно перемешать. Из приготовленного фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, обжарить с обеих сторон на сковороде. После этого котлеты залить сметаной и довести до готовности в духовом шкафу.

Рыбные котлеты к столу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде, украсив мелко нарубленной сборной зеленью. Рыбные котлеты очень хорошо сочетаются с гарниром из картофельного пюре.

Жаркое из морской рыбы

500 г филе морского окуня, 800 г картофеля, 3 луковицы, 2 моркови, по 30 г сливочного масла и томатной пасты, 250 г нежирной сметаны, 350 г рыбного бульона, соль и перец по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, разделить на порции и сложить в порционные глиняные горшочки. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и уложить поверх рыбы. Залить кипящим рыбным бульоном, оставить на 10 мин. Морковь и лук очистить, промыть под проточной водой, мелко нарезать и поджарить на сливочном масле. Обжаренные овощи распределить на порции и добавить в горшочки. Также в каждый

горшочек добавить сметану и томатную пасту. После этого горшочки следует закрыть крышечками и поставить тушиться в духовой шкаф до готовности.

К столу подавать в горячем виде, посыпав мелко нарубленной свежей зеленью.

Морской окунь, запеченный в сметане

500 г филе морского окуня, 2 луковицы, 1 морковь, 50 г пшеничной муки, 300 г нежирной сметаны, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими тонкими кусочками, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке, после чего обжарить с обеих сторон до появления поджаристой корочки. Морковь и лук очистить, промыть под проточной водой, мелко нарезать и поджарить на сливочном масле. Подготовить глубокую сковороду. Смазать ее сливочным маслом, выложить на нее жареную рыбу, поверх нее равномерным слоем выложить поджаренные овощи, залить сметаной. Сковороду закрыть крышкой, поставить тушиться в духовой шкаф до готовности.

Данное блюдо очень хорошо сочетается с картофельным пюре, жареным картофелем, свежими овощами.

Заливное «Дары торя»

100 г консервированных креветок, 100 г консервированных мидий, 100 г консервированных кальмаров, 200 г консервированной морской капусты, половина луковицы, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 3 г желатина, 400 г рыбного бульона, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Желатин размочить в холодной воде, добавить в готовый горячий рыбный бульон, размешать до полного его растворения. Затем добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу, а также уксус и яичный белок, смешанный с холодным бульоном. После этого довести бульон до кипения, процедить, немного остудить. Мясо мидий, кальмаров и креветок нарезать крупными кусочками, мелко нарезать морскую капусту и равномерно разложить в подготовленные формочки. Залить морепродукты немного охлажденным рыбным бульоном, посыпать мелко нарубленной свежей зеленью, перемешать, дать застыть.

К столу подавать с острой горчицей или хреном.

Морской окунь по-дальневосточному

500 г филе морского окуня, 800 г картофеля, 100 г сыра твердого сорта, 300 мл рыбного бульона, 20 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Филе морского окуня нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить по вкусу. Сыр натереть на мелкой терке. Картофель очистить, вымыть под проточной водой, отварить, но не разваривать. Вареный картофель аккуратно нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить белый соус. Для этого на сливочном масле обжарить муку и смешать ее с рыбным бульоном, нагреть до кипения и тщательно перемешать. Сковороду смазать сливочным маслом, выложить филе рыбы, поверх рыбы выложить ломтики вареного картофеля, залить белым соусом, посыпать тертым сыром. Сковороду закрыть крышкой и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей к столу блюдо можно украсить веточками свежей зелени, тонкими дольками томатов и лимона.

Салат из мидий с грибами

150 г консервированных мидий, 200 г сыра твердого сорта, 1 свежее яблоко, 150 г маринованных шампиньонов, по 75 г сметаны и майонеза, 30 г грецких орехов, 20 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Шампиньоны мелко нарезать, грецкие орехи измельчить. Зелень мелко порубить. Смешать все ингредиенты, заправить майонезом и сметаной, тщательно

перемешать, посолить и поперчить по вкусу, снова перемешать.

Перед подачей к столу салат выложить горкой в салатник и украсить свежей зеленью.

Применение не только лечебного, а просто сбалансированного питания позволяет в большинстве случаев снизить дозировки применяемых медикаментозных препаратов.

Однако не стоит забывать, что одно лечебное питание при заболеваниях щитовидной железы не позволяет полностью избавиться от заболевания, хотя в некоторых случаях (15–25 %) оно является ведущим фактором в выздоровлении. Ведь многие заболевания в организме человека возникают на фоне уже существующих заболеваний, которые развились в результате неправильного стиля жизни (например, ожирение).

Заключение

На первый взгляд заболевания щитовидной железы кажутся несерьезными и неопасными. Это не атеросклероз и не сахарный диабет. Однако даже без большого зоба, без воспаления или рака щитовидная железа может принести массу неприятностей, например, гипотиреоз. При нем наблюдаются повышение веса, несмотря на все попытки похудеть и, что самое удивительное, плохой аппетит. Любая женщина в ужасе от такой перспективы. Сухая, шелушащаяся кожа еще больше усугубляет ситуацию. А если вспомнить про постоянную сонливость и заторможенность, получается не слишком приятная перспектива.

Или же гипертиреоз: раздражительность, бессонница и в довершение ко всему еще и потливость. Тоже не самый лучший вариант.

И это самые безобидные проявления нарушения работы щитовидной железы. Если же представить себе всю картину, когда изменяется работа целого организма, то гипо- и гипертиреоз сразу перестают казаться несерьезными. А ведь очень часто это еще и признак достаточно серьезных заболеваний щитовидной железы.

Что же делать человеку, который хочет избавиться от этих проблем? Нужно быть внимательным к своему организму. При появлении любых подозрительных признаков лучше обследоваться у специалиста-эндокринолога, который поставит правильный диагноз и назначит требуемое лечение.

Очень часто, как только появляются первые результаты лечения и признаки болезни исчезают, человек перестает принимать медикаментозные препараты и посещать врача. В большинстве случаев это заканчивается рецидивом заболевания, причем в более тяжелой форме. Лечение обязательно нужно доводить до конца!

Народная медицина, старые средства, которым доверяли древние знахари, не потеряла своей актуальности и сегодня. Более того, ее популярность растет с каждым годом. Очень многие специалисты назначают травы вместе с современными лекарствами, и не зря. Это великолепное дополнение, усиливающее действие медикаментов. Только нужно обязательно согласовывать любое дополнительное лечение с врачом.

Гораздо проще предупредить болезнь, чем лечить ее. Эту фразу повторяют врачи всего мира.

Не стоит недооценивать заболевания щитовидной железы. Профилактика и своевременное лечение помогут избежать многих проблем. Удачи и здоровья!