

Содержание

Елена Свитко. Щит нашего организма: лечим щитовидную железу	4
Вступление	5
Эндокринология: эндокринные железы	9
Классификация людей по типам эндокринных желез	28
Зобные болезни и натуропатия	44
Влияние йода на щитовидную железу	55
Начало лечения узлов: здоровая печень	61
Болезни желчных путей	69
Методики очищения организма	80
Фитотерапия при болезнях щитовидной железы	91
Йодная кулинария	97
Гипертиреоз	107
Методы народной терапии гипертиреоза	119
Растения, влияющие на функцию щитовидной железы	139
Очистка и лечение лимфатической системы	157
Новообразования на щитовидной железе	164
Сопутствующие заболевания	171
Что же предлагает йога?	189
Примечания	221

Вступление

В наше время человек получает знания о том, как сохранить здоровье, в основном из средств массовой информации. Хотя, по-моему, лучше, когда это происходит на приеме у врача, ведь нет универсальных средств, то есть одинаково воздействующих на организм разных пациентов. Поэтому я и пишу эту книгу: хочу поделиться опытом как врачевания, так и участия в различных теле- и радиопрограммах, интервью для журналов и газет.

Уже не первый раз меня приглашают в Москву для участия в популярной программе Виктора Малахова, где в студии собираются люди, исцелившие себя с помощью средств народной медицины, профессора лучших московских клиник и НИИ, а также знатоки нетрадиционных методов лечения. Присутствующие обмениваются опытом, кто-то узнает о новых для себя натуропатических средствах и в то же время удивляет других, представив доступные и действенные рецепты для лечения щитовидной железы.

Что удивило меня при первом посещение этой программы? Тот факт, что участники говорили о разных видах зоба, причинах дисфункции щитовидной железы, о возрастных особенностях заболевания, но никто не упомянул о том, что любые гормональные проблемы напрямую связаны с отклонениями в работе других систем организма. Невозможно вылечить щитовидную железу, не рассмотрев все проблемы данного пациента!

Если ко мне на прием приходит человек с диагнозом тиреотоксикоз, узловой зоб либо какими-то подобными, я всегда начинаю с обследования... печени. Да-да, именно этот орган "отвечает" за основные функции щитовидки. Но об этом - чуть позже.

Сначала хочу пояснить, почему в наше время столько людей страдает заболеваниями щитовидной и паращитовидной желез. Особенно актуальна эта тема для жителей прилежащих к Чернобыльской АЭС местностей. Ведь после аварии этот орган нашего организма, как бы помягче выразиться, "барахлит". Если до 1986 года его патология была не очень распространена, а рак щитовидки и подавно был редкостью, то ныне картина кардинально изменилась. Всем нам рекомендовано хотя бы раз в год посетить районного эндокринолога на предмет выяснения состояния щитовидной железы, а операции по поводу выявленного рака проводятся во все операционные дни в специализированных отделениях киевских больниц.

На эту тему мы говорили с кандидатом медицинских наук, заслуженным врачом Украины Николаем Васильевичем Гульчием, участвуя в одной из передач Украинского радио.

- Впрочем, для огорчений и паники по этому поводу нет причин: рак этого органа, выявленный в ранней стадии, прооперированный и правильно пролеченный, в 90 % случаев дает возможность пациентам вести в дальнейшем полноценную жизнь, - так утверждает Николай Васильевич. - Один из признаков неполадки со щитовидной железой - синдром сдавливания. Человеку либо трудно глотать сухую пищу, либо при наклоне вперед он ощущает давление в области щитовидки, возможно изменение голоса и прочее. Но если вы это чувствуете, значит, заболевание прогрессирует, а обращаться к врачу надо раньше. Я считаю, каждый киевлянин должен пройти ультразвуковое обследование щитовидной железы, сделать ее паспорт, чтобы знать, какова структура органа, нет ли в нем узелков. Если таковые имеются, определить с помощью дополнительных анализов их природу, доброкачественные они или злокачественные, не требуется ли операция по удалению. Сорокалетние наблюдения зарубежных ученых, наш опыт свидетельствуют о том, что не следует бояться подобных операций, так как рак щитовидной железы в большинстве случаев полностью излечивается. Говорю это в связи с тем, что, случается, больные, которым поставлен диагноз "рак щитовидной железы", прибегают к парамедицинским методам лечения - купаются в проруби, принимают растительные препараты, что не приводит к улучшению состояния, а переводит заболевание из первой стадии во вторую, когда операцию и лечение проводить сложнее.

Я, конечно, возразила Николаю Васильевичу - у нас спешат удалять узелки в щитовидной железе, а это приводит к различным негативным изменениям в других органах и системах организма. Однако представитель официальной медицины стоял на своем. Впрочем, во многом наши взгляды на проблему заболеваний щитовидной железы совпали.

- Несправедливо все беды со щитом нашего организма сваливать на последствия аварии на ЧАЭС, ведь причин, вызывающих патологию органа, много, - анализирует ситуацию Николай Гульчий. - Безусловно, причин множество: играет роль наследственность, наличие инфекционных заболеваний, стрессы и прочее. Но в последнее время специалисты бьют

тревогу по поводу дефицита йода. Еще в первые послевоенные годы был создан противозобный комитет при Министерстве здравоохранения, сотрудники которого изучали, каково содержание йода в грунтах, воде, продуктах питания местного населения. Была составлена карта Украины, где обозначались районы с йододефицитом. Государственная программа предусматривала борьбу с этим явлением. Однако вопрос потерял остроту, и постепенно о нем стали забывать. Но профилактику йододефицита необходимо проводить постоянно, ведь проблема снова заявила о себе.

Для чего нужен йод щитовидке? Гормон щитовидной железы состоит из двух частей: белка и йода. Если не хватает йода, а человеку необходимо его 200 мг в сутки, наблюдается дефицит гормонов. Особенно плохо сказывается нехватка гормонов на растущем детском организме, ведь тогда наблюдается избыточная выработка тиреотропного гормона, и щитовидка начинает разрастаться - со всеми вытекающими отрицательными последствиями.

Поэтому мы при всяком удобном случае напоминаем людям о необходимости заниматься профилактикой дефицита йода. В осенне-зимний период, например, надо принимать витамины, содержащие калий-йод, давать их детям. Сейчас в магазинах есть различные препараты из морской капусты, водорослей - это спирулина, ламинария, эламин и другие пищевые добавки, с помощью которых можно восполнить дефицит йода. Хотя все это можно купить без рецепта, лучше посоветоваться с врачом, ибо избыток йода, который может возникнуть у тех, кто переусердствует, также приведет к определенным нарушениям в работе щитовидной железы. У нас достаточно гормональных лабораторий, где можно проверить состояние щитовидки и грамотно восполнить дефицит йода.

А какие продукты нужно потреблять, чтоб не было проблем с количеством йода в организме? Об этом нередко спрашивают меня как специалиста-эндокринолога. Отвечу следующее: много йода в рыбе и других продуктах моря, но они не всем по карману, да и не каждый любит глубоководные деликатесы. К примеру, морская капуста мало кого привлекает по вкусовым качествам, хотя продукт и недорогой. Дешевле и проще принимать пищевые добавки, содержащие йод.

Что ж, мнение представителя официальной медицины мы знаем, перейдем к знакомству со взглядами натуропатов из разных стран на проблему заболеваний щитовидной железы и ряда другие болезней, ведь все в организме человека взаимосвязано.

Эндокринология: эндокринные железы

Эндокринология

Это область клинической медицины, изучающая развитие, строение и функции желез внутренней секреции, механизмы физиологического действия гормонов, а также разрабатывающая методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний желез внутренней секреции.

Эндокринная система состоит из эндокринных желез, не имеющих протоков: это органы внутренней секреции. Регуляцию всех жизненно важных функций организма обеспечивают эндокринная и нервная системы. Ни один процесс в организме не совершается без их участия. Эндокринная и нервная системы неразрывно связаны между собой, и при нарушении их функций в организме происходят выраженные расстройства.

Поскольку эндокринную систему составляют железы внутренней секреции, характерной особенностью которых является отсутствие выводных протоков, - вырабатываемые ими вещества выделяются непосредственно в кровь и в лимфу.

Процесс выделения этих веществ во внутреннюю среду организма получил название внутренней, или эндокринной секреции (от греческих слов "эндо" - внутри, "крино" - выделяю). Развитие представлений об эндокринной системе связано с исследованиями желез внутренней секреции и биологически активных веществ, выделяемых ими - ГОРМОНОВ (от греческого "гормо" - двигаю, возбуждаю).

Если эндокринологию определить более популярно, то можно сказать, что это наука о гормональной регуляции процессов жизнедеятельности организма.

Йоги в Индии давно знали о железах внутренней секреции и утверждали, что на них можно влиять, но не лечить. Эти железы получают "команды" только от Вселенского разума (конечно, если организм еще в состоянии их принимать). Когда человек часто болеет, слаб, неудачлив, в народе говорят, что от него отказался (отвернулся) Бог, и у него, в первую очередь, дисбаланс в святой святых всего кибернетического центра управления - в гормональных железах. А если нет согласованности, гармонии (вследствие этого) в их работе (гипофиз + щитовидная железа + надпочечники), то в организме наступает анархия: одни органы стимулированы сверх меры и тем возбуждают неконтролируемый рост

клеток в одном месте (рак) и затухание жизненных процессов в другом (утрата иммунитета). В таком состоянии организма синхронность нарушена, все органы работают вкривь и вкось, лечить их можно долго и упорно, но существенных изменений не произойдет - пока организм не получит возможность (очистившись физически и духовно) принимать и впитывать благодатные вибрации (волны) Космоса, пока не восстановится гармония в работе эндокринных желез.

В эндокринную систему входят: гипоталамус (подбугорье) - часть центральной нервной системы; гипофиз; шишковидное тело (эпифиз); щитовидная железа; паращитовидные железы; островковый аппарат поджелудочной железы; надпочечники; яичники (яички); вилочковая железа.

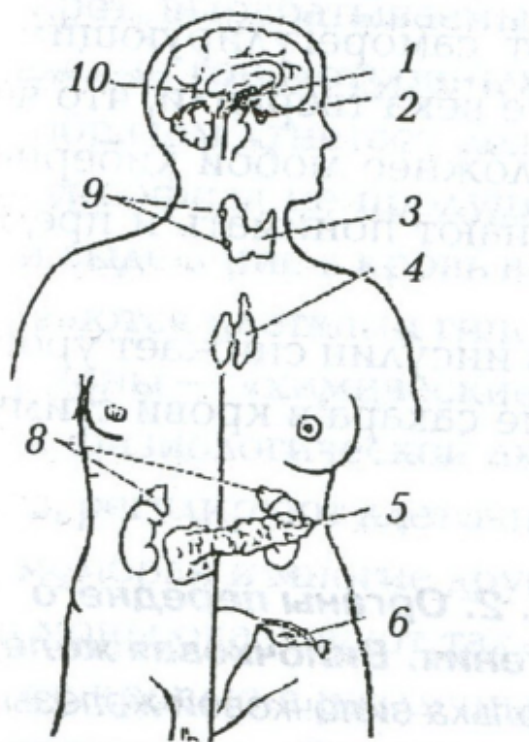


Рис. 1. Схема расположения эндокринных органов человека

1 - подбугровая область головного мозга (гипоталамус);

2 - нижний придаток мозга (гипофиз);

3 - щитовидная железа;

4 - вилочковая железа;

5 - островковый аппарат поджелудочной железы;

6 - яичник (у женщины);

7 - яичко (у мужчины);

8 - надпочечники;

9 - паращитовидные железы.

Общепринятой в настоящее время является классификация эндокринных желез в зависимости от происхождения их из различных видов эпителия:

1. Железы энтодермального происхождения, развивающиеся из эпителиальной выстилки глоточной кишки (жаберных карманов) - так называемая бранхиогенная группа. Это щитовидная и паращитовидные железы.

2. Железы энтодермального происхождения - из эпителия кишечной трубки - эндокринная часть поджелудочной железы (панкреатические островки Лангерганса).

3. Железы мезодермального происхождения: интерреналовая система - корковое вещество надпочечников и интерстициальные клетки половых желез.

4. Железы эктодермального происхождения: производные переднего отдела нервной трубки (неврогенная группа) - гипофиз и шишковидное тело (эпифиз мозга).

5. Железы эктодермального происхождения - производные симпатического отдела нервной системы. К этой группе относится мозговое вещество надпочечников и параганглии.

Существует и другая классификация эндокринных органов, в основу которой положен принцип их функциональной взаимозависимости:

I. Группа аденогипофиза: 1) щитовидная железа; 2) кора надпочечников (пучковая и сетчатая зоны); 3) яички (яичники).

Центральное место в этой группе принадлежит аденогипофизу, клетки которого продуцируют гормоны, регулирующие деятельность этих желез (аденокортикотропный, соматотропный, тиреотропный и гонадотропный гормоны).

II. Группа периферических эндокринных желез, деятельность которых не зависит от гормонов и аденогипофиза: 1) паращитовидные железы; 2) кора надпочечников (клубочковая зона); 3) панкреатические островки. Эти

железы условно называют саморегулирующимися. Вдумайтесь в эти слова! Натуропаты во все века твердили, что человек - саморегулирующаяся система, посложнее любой кибернетической машины. Наконец-то что-то начинают понимать и представители официальной медицины.

Так, гормон панкреатических островков инсулин снижает уровень сахара в крови, а повышенное содержание сахара в крови стимулирует выработку инсулина.

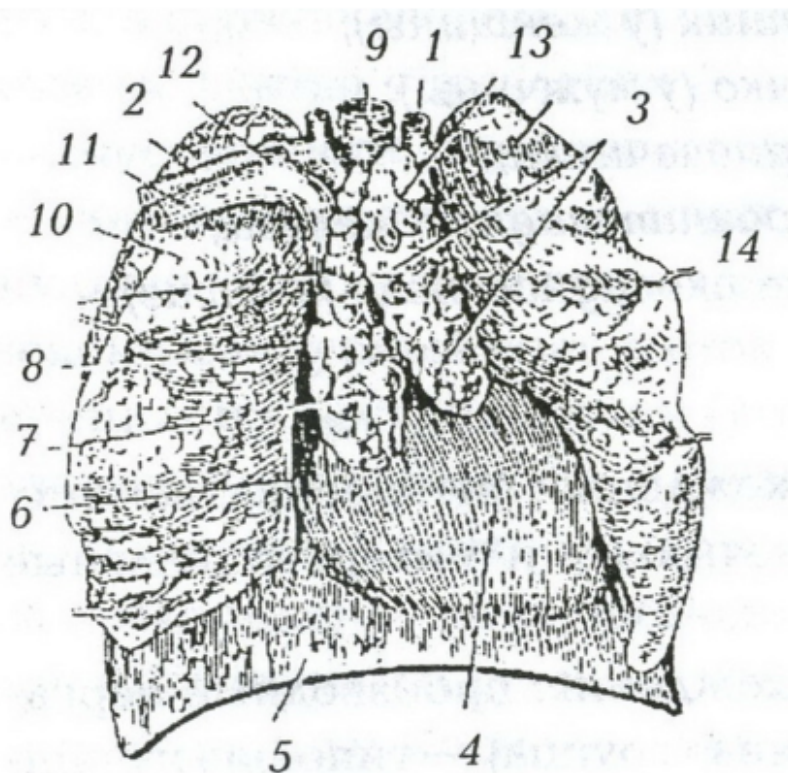


Рис. 2. Органы переднего средостения. Вилочковая железа.

- 1 - доля вилочковой железы;
- 2 - левое легкое;
- 3 - вилочковая железа (левая доля);
- 4 - перикард;
- 5 - диафрагма;
- 6, 8 - линия отреза средостенной плевры;
- 7 - вилочковая железа (правая доля);
- 9 - верхняя полая вена;
- 10 - правое легкое;

- 11 - подключичная вена;
- 12 - подключичная артерия;
- 13 - внутренняя яремная вена;
- 14 - трахея.

III. Группа эндокринных органов "нервного происхождения" (нейроэндокринных): 1) крупные и мелкие нейросекреторные клетки с отростками, образующие ядра гипоталамуса; 2) нейроэндокринные клетки, не имеющие островков (хромаффинные клетки мозговой части надпочечников и параганглиев); 3) парафолликулярные, или К-клетки щитовидной железы; 4) аргирофильные и энтерохромаффинные клетки в стенках желудка и кишечника.

Нейросекреторные клетки совмещают нервную и эндокринную функции. Они воспринимают нервные импульсы и вырабатывают в ответ нейросекрет, который поступает в кровь или по отросткам нервных клеток транспортируется к клеткам. Так, клетки гипоталамуса доставляются в гипофиз, вызывая усиление или торможение деятельности его клеток.

IV. Группа эндокринных желез нейроглиального происхождения: 1) шишковидное тело; 2) нейрогемальные (нейрогипофиз и срединное возвышение).

Секрет, вырабатываемый клетками шишковидного тела, тормозит выделение гонадотропных гормонов клетками аденогипофиза и таким образом угнетает деятельность половых желез. Клетки задней доли гипофиза не продуцируют гормоны, а обеспечивают накопление и выделение в кровь вазопрессина и окситоцина, которые вырабатываются клетками гипоталамуса.

Гормоны - "химические" вещества, обладающие чрезвычайно высокой физиологической активностью. Они контролируют обмен веществ, регулируют клеточную активность(!) и проницаемость клеточных мембран и многие другие специфические функции организма.

Гормоны оказывают так называемое дистанционное действие: попадая с кровью в различные органы и системы организма, они регулируют деятельность органа, расположенного вдали от железы, их производящей. Даже очень малое количество гормона способно вызвать значительные изменения деятельности органа: 1 г инсулина, например, может

обусловить понижение содержания сахара в крови 125000 кроликов!

Гормоны сравнительно быстро разрушаются в тканях, и для поддержания постоянного уровня гормонов в крови необходимо их непрерывное образование соответствующей железой.

Гормоны обеспечивают постоянство внутренней среды организма - они контролируют, например, содержание воды, сахара и электролитов в крови.

В отличие от нервных импульсов, гормоны оказывают несколько продленное действие: большая их часть связывается в крови особыми белками-носителями, и потому эти гормоны становятся временно биологически неактивными. При необходимости они высвобождаются из данного комплекса, приобретают активность и вновь оказывают свое специфическое действие на органы.

У гормонов - исключительно широкий диапазон биологического действия: деление клеток, восстановление органов и тканей, обмен веществ, защитные реакции, рост, благотворное воздействие на человека при духовном и физическом его формировании.

Нарушение баланса гормонов в организме приводит к катастрофическим последствиям. Автор глубоко уверен, что неумное, бесконтрольное, бездумное применение многих гормоносодержащих лекарств приводит не только к серьезным заболеваниям эндокринной системы, но и к таким заболеваниям, как рак, СПИД, психические расстройства, астма, полиартриты, рассеянный склероз, аллергические заболевания, эпилепсия, слабоумие и другие.

Паращитовидные железы

Позади щитовидной железы находятся округлые тельца, похожие на горошины, размером 4-8 мм в длину, шириной - 3-4 мм, толщиной - 2-3 мм.

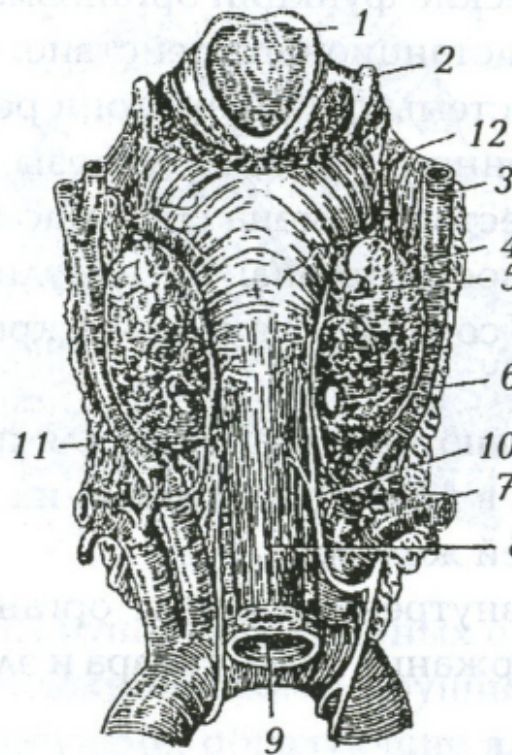


Рис. 3. Околощитовидные железы.

1 - надгортанник;

2 - верхние рога щитовидного хряща;

3 - общая сонная артерия;

4 - правая доля щитовидной железы;

5 - верхняя правая околощитовидная железа;

6 - нижняя правая околощитовидная железа;

7 - правая подключичная артерия;

8 - пищевод;

9 - трахея;

10 - нижний гортанный нерв;

11 - нижняя щитовидная артерия;

12 - верхняя щитовидная артерия.

Гормон околощитовидных желез паратиреокальцитон (паратгормон) участвует в регуляции фосфорно-кальциевого обмена.

Многие физические процессы (передача нервных импульсов, свертывание крови, сокращение мышц, оплодотворение яйцеклетки и др.)

осуществляются только при нормальном обмене кальция в организме.

Кальций находится, главным образом, в костях скелета, но это не значит, что его содержание в них неизменно. Обмен кальция в организме происходит постоянно, его ионы перемещаются из костей скелета в кровь и в ткани и обратно. Поражение паращитовидных желез может быть обусловлено опухолевыми и воспалительными процессами в них.

При опухолях развивается гиперпаратиреоз - заболевание, связанное с избыточной секрецией паратгормона и характеризующееся образованием в костях скелета пустот, своеобразных кист, ломкостью костей. Часты при этом переломы костей. Избыточное выделение кальция с мочой способствует образованию камней в почках.

Недостаток паратгормона (гипопаратиреоз) может быть связан с воспалением паращитовидных желез или с их удалением при операциях щитовидной железы. У таких больных отмечается низкое содержание кальция в крови, судорожное сокращение мышц. Причины заболеваний околощитовидных желез совпадают с причинами разлада в работе щитовидной железы, так как кровообращение у этих желез - общее.

Надпочечники

Особое место среди желез внутренней секреции занимают надпочечники - парные железы, расположенные над верхними полюсами почек.

Масса одного надпочечника у взрослого человека составляет около 12-13 г. Длина его - 40-60 мм, высота (ширина) - 20-30 мм, толщина (переднезадний размер) - 2-8 мм. Масса и размеры правого надпочечника несколько меньше, чем левого.

У женщин надпочечники, в среднем, имеют несколько большие размеры, чем у мужчин.

Они состоят из коры (коркового вещества) и мозгового вещества.

Гормоны коркового вещества надпочечников носят общее название - КОРТИКОСТЕРОИДЫ и могут быть разделены на три группы: минералокортикоиды - альдостерон, выделяемый клетками клубочковой зоны коры (всего существует три зоны коры: клубочковая, пучковая, сетчатая - все они производят разные гормоны); глюкокортикоиды - гидрокортизон, кортикостерон, II-дегидро- и II-дезоксикортикостерон,

образующиеся в пучковой зоне; половые гормоны - андрогены, по строению и функции близкие к мужскому половому гормону, а также эстроген и протестерон, вырабатываемые клетками сетчатой зоны.

В целом кора надпочечников вырабатывает около 50 различных гормонов, из них 8 оказывают выраженное (более или менее понятное нам сегодня) биологическое действие.

Широкую (и, увы, печальную по последствиям) практику получили кортизон, гидрокортизон, дезоксикортизон. Эти кортикостероиды активно влияют на обменные процессы в организме, но главное их значение в том, что с их помощью организм адаптируется к постоянным изменениям окружающей среды, т. е. эти гормоны участвуют в реакциях приспособления. Так что, если вы выискиваете в газетах информацию о неблагоприятных днях, знайте, что в первую очередь надо обратить внимание на свои почки и надпочечники, тогда вы не будете делить дни на благоприятные и неблагоприятные - они все будут благоприятными.

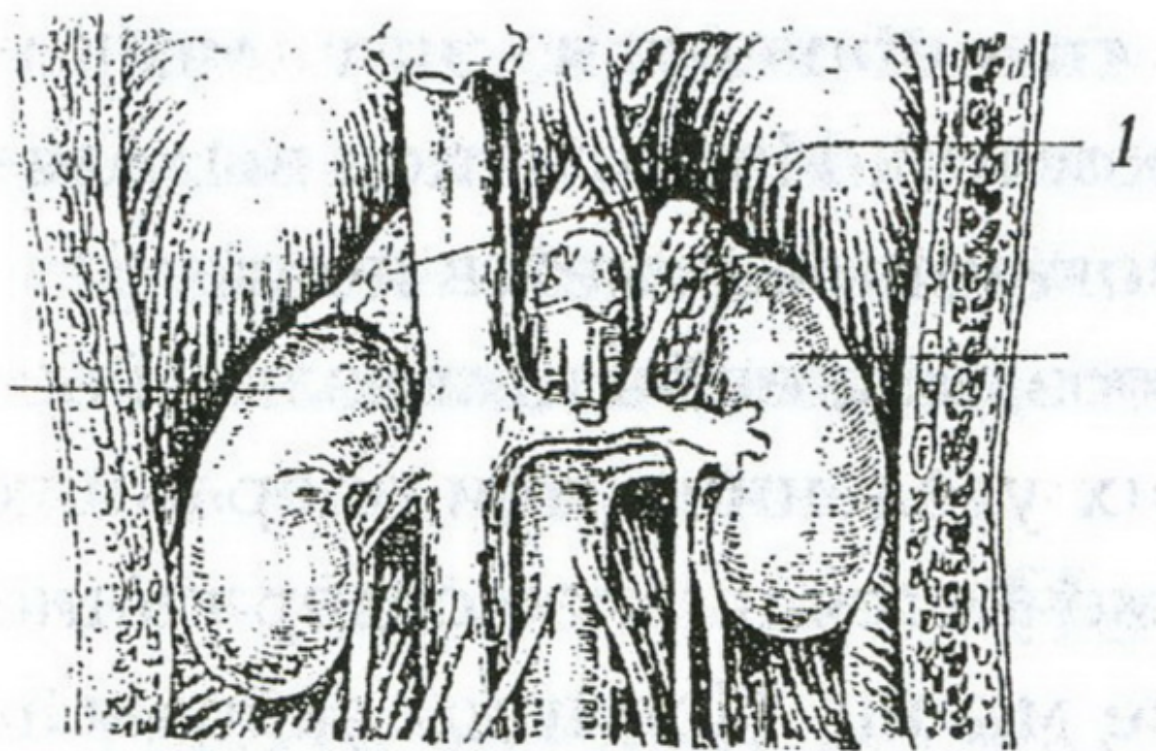


Рис. 4. Надпочечники, *gll. suprarenales*(1), и почки, *renes*(2); вид спереди

Избыточное выделение кортикостероидов наблюдается при опухолях коры надпочечников или просто увеличении их размеров (гиперплазии), связанном с повышением функции гипофиза, что все чаще и чаще

приводит к развитию гиперкортицизма, который характеризуется избыточным отложением жира на туловище (чаще у женщин в тазовой области - так называемые "рейтузы" или "галифе"), изменением формы лица, появлением на коже полос растяжения, гнойничковых высыпаний, повышением артериального давления, ломкостью костей, нарушением углеводного обмена, прекращением менструаций (фригидность женщин), снижением полового влечения у мужчин.

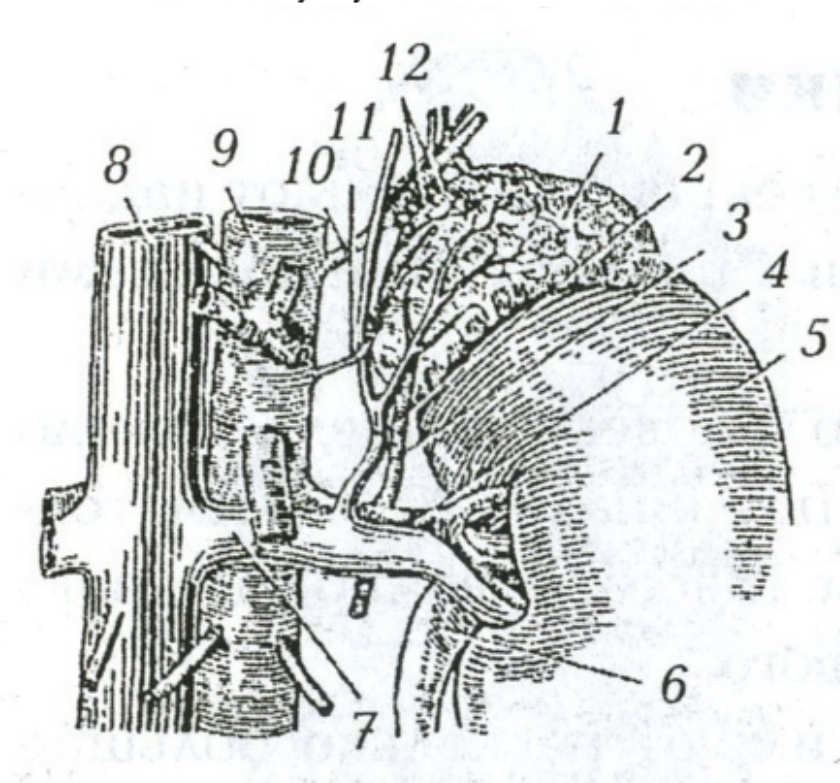


Рис. 5. Левый надпочечник (вид спереди).

- 1 - надпочечник;
- 2 - левая надпочечная вена;
- 3 - нижняя надпочечная артерия;
- 5 - почка;
- 6 - мочеточник;
- 7 - почечная вена;
- 8 - нижняя полая вена;
- 9 - аорта;
- 10 - нижняя диафрагмальная артерия;
- 11 - средняя надпочечная артерия;

12 - верхние надпочечные артерии.

При недостаточном выделении гормонов корой надпочечников развивается Аддисонова болезнь (бронзовая болезнь). Она проявляется потерей веса, бронзовой окраской кожи, снижением артериального давления, расстройствами желудочно-кишечного тракта, нарушением водно-солевого и других видов обмена. У страдающих Аддисоновой болезнью нарушаются приспособительные и защитные реакции, поэтому больные, как правило, подвержены инфекционным заболеваниям.

В центре надпочечника располагается мозговое вещество, образованное крупными клетками, окрашенными солями хрома в желтовато-бурый цвет. Различаются две разновидности этих клеток: эпинефроциты, составляющие основную массу и вырабатывающие адреналин, и норэпинефроциты, рассеянные в мозговом веществе небольшими группами и вырабатывающие норадреналин.

Адреналин расщепляет гликоген, уменьшает его запасы в мышцах и печени, увеличивает содержание углеводов в крови, являясь как бы антагонистом инсулина, усиливает ритм сокращений сердечной мышцы, сужает просвет сосудов, повышая этим артериальное давление.

Влияние норадреналина на организм сходно с действием адреналина. Однако воздействие этих гормонов на некоторые органы может быть совершенно противоположным. Норадреналин, в частности, замедляет частоту сердечных сокращений.

Адреналин снижает тонус гладких мышц желудка и кишечника, уменьшая их перистальтику.

Однако некоторые гладкие мышцы под действием этого гормона сокращаются - например, радиальные мышцы радужной оболочки, в результате чего зрачки расширяются. Вследствие сокращения гладких мышц кожи поднимаются волосы, появляется "гусиная кожа", а волосы "встают дыбом".

Введение адреналина усиливает деятельность скелетных мышц при их утомлении, возбудимость зрительных и слуховых рецепторов, т. е. может вызвать быстрое повышение работоспособности организма в чрезвычайных условиях.

При состояниях, которые сопровождаются активной деятельностью

организма и усилением обмена веществ, например, при эмоциональном возбуждении, мышечной работе, охлаждении и т. п., увеличивается секреция адреналина надпочечниками. Из минералокортикоидов наиболее активный - альдостерон. Он регулирует концентрацию натрия и калия в крови (из минералов это наиважнейшие составляющие крови). Увеличение под влиянием этого гормона содержания хлористого натрия в крови и в тканевой жидкости приводит к задержке жидкости в организме и способствует повышению давления.

Половые гормоны коры надпочечников - андрогены и эстрогены - играют значительную роль в развитии половых органов в детском возрасте, когда собственная функция половых желез очень незначительна. По достижении половой зрелости роль этих гормонов уменьшается. Всю работу в организме берут на себя половые гормоны яичников (яичек). Данному вопросу далее будет посвящена целая глава.

"Химия" жизни сама по себе зависит от процессов окисления. Секреция надпочечных желез - это уникальные гормоны, которые делают возможным окислительные процессы в клетках.

Надпочечные железы определяют, разгорится "огонь жизни" или нет.

Было бы опрометчиво думать, что все физические и химические функции надпочечников открыты учеными, но на сегодня наиболее важные из них изучены и установлены, а именно:

1. Контроль, регулирующий окисление всех клеток тела:

- а) окисление фосфора в мозгу и в нервных тканях (нервная энергия);
- б) окисление углерода в мышцах (физическая энергия и тепло);
- в) окисление в печени и почках (функции специальных органов);
- г) жизнь каждой клетки (невозможна без окисления).

2. Контроль тонуса:

- а) производительных мышц (телесная сила);
- б) сердечной мышцы (кровообращение, кровяное давление);
- в) непроизводительных мышц (перистальтика, тонус ткани).

3. Контроль за свертыванием крови (вероятно, также при участии паращитовидных желез).

4. Контроль за количеством циркулирующих в крови красных и белых кровяных клеток.

5. Контроль над степенью телесного иммунитета.

6. Контроль над реакцией оседания красных кровяных клеток.

Берегите надпочечники! Не "дергайте", не подстегивайте их без крайней необходимости алкоголем, кофе, чаем, специями, "крепкими" эмоциями отрицательного характера. Все это может привести - и приводит - к ранней их атрофии. Часто у алкоголиков и стариков их вообще не обнаруживают, а ведь без них нет жизни.

Гипофиз: железа-хозяин

Римский врач Гален, один из самых знаменитых врачей древности, имел интересную, неожиданную, но ошибочную идею, касающуюся функционирования гипофиза. Он думал, что эта железа действует как фильтр, через который нечистоты (теперь чаще употребляют слово "шлаки") выделяются из мозга в глотку. В течение 15 столетий врачи разделяли это ошибочное мнение.

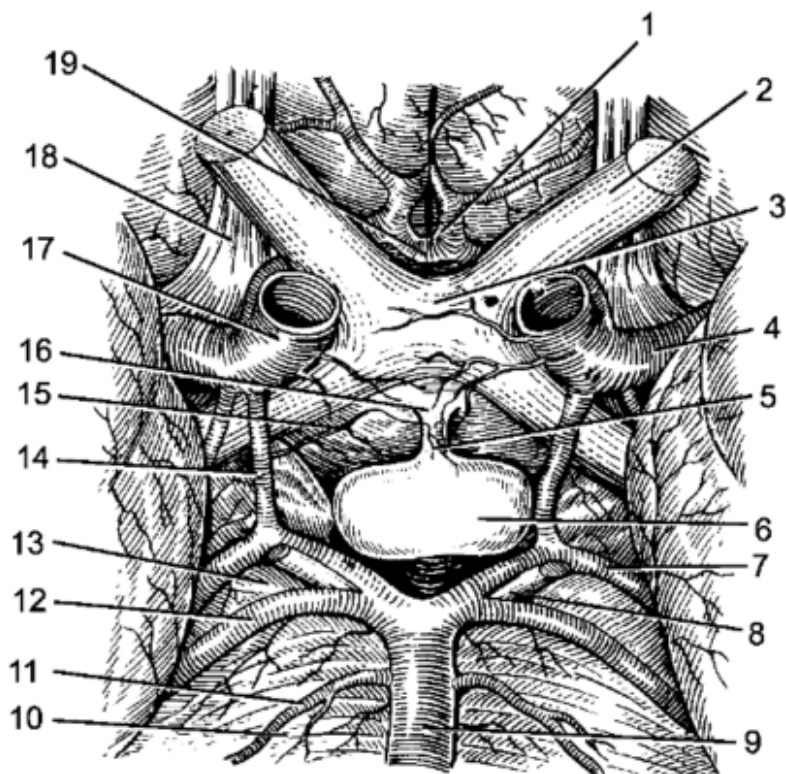


Рис. 6. Гипофиз (вид снизу)

1 - передняя мозговая артерия;

2 - зрительный нерв;

- 3 - перекрест зрительных нервов;
- 4 - внутренняя сонная артерия;
- 5 - средняя мозговая артерия;
- 6 - воронка (серого буфа);
- 7 - гипофиз;
- 8 - задняя мозговая артерия;
- 9 - глазодвигательный нерв;
- 10 - основная (базилярная) артерия;
- 11 - мост (мозга);
- 12 - артерия лабиринта;
- 13 - задняя соединительная артерия;
- 14 - зрительный тракт;
- 15 - серый бугор;
- 16 - обонятельный тракт.

В лабиринте этой крошечной (10-17 мм - поперечный размер, переднезадний - 5-15 мм, вертикальный - 5-10 мм; масса у мужчин - 0,5 г, у женщин - 0,61 г) железы самые квалифицированные эндокринологи теряют "дорогу".

По форме похожая на вишню, висящую на стебельке, эта железа находится в задней части черепа, у основания мозга. Она покоится на небольшой костистой полости, называемой "турецкое седло", расположенной прямо позади глазного яблока. Гипофиз отделен от полости черепа отростком твердой оболочки головного мозга, образующей диафрагму "седла". Через отверстие в этой диафрагме гипофиз соединен с воронкой гипоталамуса промежуточного мозга. Снаружи гипофиз покрыт капсулой.

В соответствии с развитием гипофиза из двух разных зачатков в организме различают две доли: переднюю - аденогипофиз, и заднюю - нейрогипофиз.

Гормоны передней и задней долей гипофиза оказывают влияние на многие функции организма, в первую очередь - через другие эндокринные железы.

Передняя доля крупная и составляет 70-80 % от всей массы гипофиза. Она секретирует 9 гормонов, среди них - гормон роста и пролактин, которые непосредственно влияют на биохимические процессы в тканях.

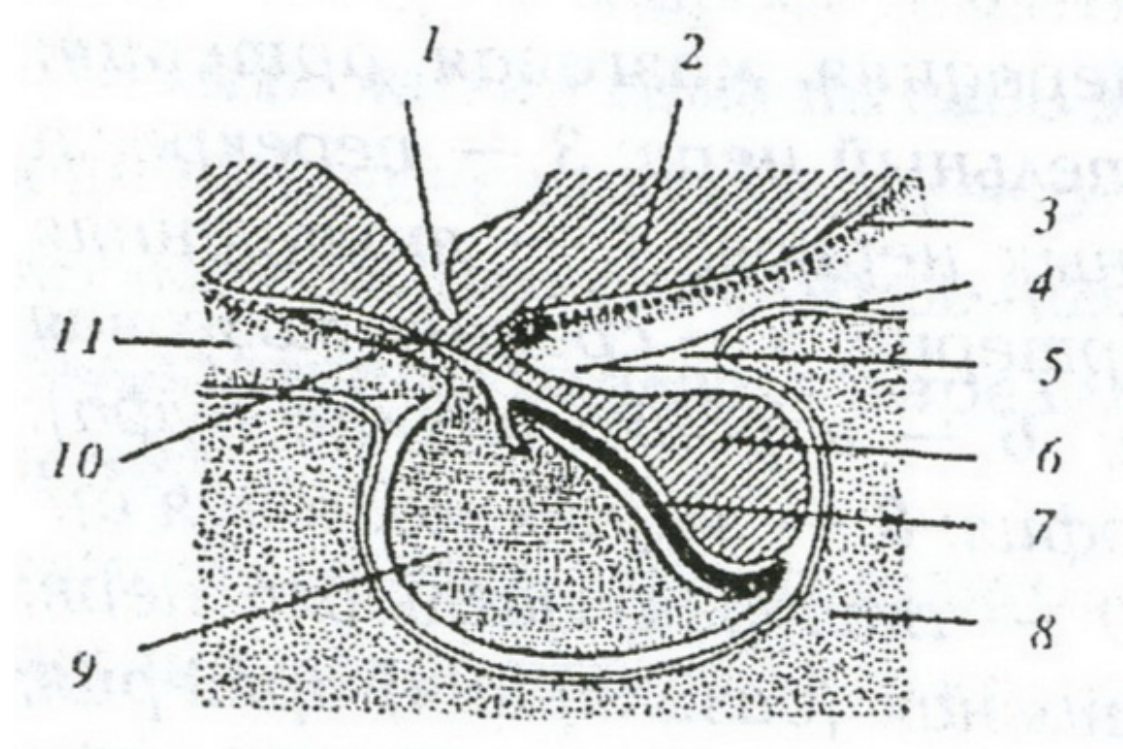


Рис. 7. Сагиттальный разрез гипофиза (схема)

- 1- углубление воронки;
- 2-основание мозга (серый бугор);
- 3-мягкая мозговая оболочка;
- 4-твердая мозговая оболочка;
- 5-диафрагма "турецкого седла";
- 6 - нейрогипофиз (задняя часть);
- 7-промежуточная часть;
- 8-клиновидная кость;
- 9 и 10-передняя часть;
- 11-подпаутинное пространство.

Остальные гормоны гипофиза действуют через другие железы внутренней секреции, в связи с чем они получили название тропных (от греческого слова "тропос" - направление). К ним относятся: соматотропный гормон (гормон роста), принимающий участие в регуляции процессов роста

и развития молодого организма; аденокортикотропный гормон (АКТГ), стимулирующий секрецию стероидных гормонов надпочечниками; тиреотропный гормон (ТТГ), влияющий на развитие щитовидной железы и активизирующий продуцирование ее гормонов. Гонадотропные гормоны (фолликулостимулирующий, лютеинизирующий и пролактин) влияют на половое созревание организма, регулируют и стимулируют развитие фолликулов в яичнике, овуляцию, рост молочных желез и выработку молока, процесс сперматогенеза у мужчин.

Здесь же вырабатываются липотропные факторы гипофиза, которые оказывают влияние на утилизацию жиров в организме. В промежуточной части передней доли образуется меланоцитостимулирующий гормон, контролирующий образование пигментов - меланинов - в организме.

Задняя доля гипофиза не содержит железистой ткани и по своему строению напоминает нервную ткань, поэтому ее часто называют нейрогипофизом. Она не выделяет гормоны, являясь своеобразным их хранилищем. Здесь накапливаются вазопрессин и окситоцин, которые образуются в ядрах гипоталамуса и оттуда проникают в заднюю долю гипофиза. Из задней доли гипофиза эти вещества поступают в кровь.

Вазопрессин оказывает сосудосуживающее и антидиуретическое действие (антимочегонное, говорим мы в быту), за что и получил также название антидиуретического гормона (АДГ).

Окситоцин оказывает стимулирующее действие на сократительную способность мускулатуры матки, усиливает выделение молока лактирующей (кормящей) молочной железой, тормозит развитие и функцию желтого тела, влияет на изменение тонуса гладких, (неисчерченных) мышц желудочно-кишечного тракта. Он образуется не только в женском организме, но и в мужском, где его роль пока не выяснена.

Гормоны гипофиза имеют белковое происхождение, установлена их химическая (но, увы, не энергетическая) структура, многие из них синтезированы. Они широко применяются в лечении эндокринных и некоторых других заболеваний.

Избыточное образование гормонов роста приводит к развитию двух заболеваний, характеризующихся усилением процессов роста. Если избыток этого гормона имеет место в молодом возрасте, отмечается

аномальное увеличение роста, в таких случаях говорят о гигантизме. Рост больных гигантизмом, как правило, превышает нормальный для данного возраста и пола. Но от этого человек не становится сильнее; напротив, при прогрессировании болезни наблюдаются слабость, быстрая утомляемость, появляется сутулость, иногда - нарушения зрения.

В тех случаях, когда избыточное выделение гормона роста возникает в возрасте старше 20-25 лет, развивается акромегалия. Увеличиваются размеры кистей, стоп, лицевых костей, внутренних органов. Утолщаются губы, увеличивается язык, утолщается кожа, особенно лба, носа и затылка, утолщаются волосы, заметен их избыток. Болеют акромегалией чаще женщины 18-35 лет.

Причиной развития обеих болезней нередко служат инфекции. Иногда избыточное выделение гормона роста связано с опухолью гипофиза.

При недостаточной секреции гормона роста и связанной с этим резкой задержкой роста, возникает гипофизарная карликовость, или гипофизарный нанизм. Строение тела больного остается пропорциональным, но рост отстает на 10-15 см и более от нижней границы нормальных колебаний роста для данного возраста. Кроме того, задерживается половое развитие, отсутствуют вторичные половые признаки. Обычно карликовость развивается с 2-5 лет, поэтому всякое отставание в росте у детей должно обращать на себя внимание родителей.

Недостаточность функции гипофиза у взрослых может быть связана с воспалительными процессами, травмами в этой области, иногда - с опухолью гипофиза.

У женщин она может возникнуть после родов или аборт, сопровождающихся обильным маточным кровотечением. Проявляется слабостью, уменьшением веса тела, понижением артериального давления, анемией, а также эндокринными расстройствами (отсутствием менструаций, снижением полового влечения и др.).

Как бы подводя итог деятельности гипофиза, давайте попытаемся выделить его основные функции:

1. Определение размеров и строения тела.
2. Определение степени интеллектуальности и высшей деятельности коркового слоя мозга.

3. Центральная часть железы имеет промежуточные каналы, снабженные специальными нервными клетками, опушенными волосками, которые колеблются проходящим кровяным потоком и определяют химизм крови!

4. Этот анализирующий орган определяет наличие посторонних токсинов в крови и включает все защитные механизмы организма в борьбе с ними.

5. Задняя часть железы стимулирует симпатическую нервную систему и таким образом повышает тонус и силу сокращений гладких мышц.

А теперь представьте, что данный тончайший механизм начинает засоряться токсичной, "захламленной" (сродни нашим рекам) шлаками кровью. Чуткость его быстро нарушается, команды идут или с опозданием, или вообще в виде дезинформации, что приводит к расстройству всех систем защиты, а эндокринной системы - в первую очередь.

Вывод один: берегите кровь, не засоряйте ее вредной едой, питьем, лекарствами, внутривенными вливаниями и пр. Кровь - святая святых всего организма!

Шишковидное тело (эпифиз) - "третий глаз"

Глубоко под полушариями головного мозга находится эпифиз (шишковидная железа). Небольшая, красновато-серого цвета, она чаще имеет овальную форму, реже - шаровидную или коническую. Масса шишковидного тела у взрослого человека - около 0,2 г, длина - 8-15 мм, ширина - 6-10 мм, толщина - 4-10 мм. Снаружи шишковидное тело покрыто соединительнотканной капсулой, содержащей большое количество кровеносных сосудов. От капсулы внутрь органа проникают соединительнотканые трабекулы, разделяющие паренхиму на дольки.

В шишковидном теле взрослых людей, и особенно в старческом возрасте, нередко встречаются причудливой формы отложения - песочные тела (мозговой песок). Эти отложения придают шишковидному телу определенное сходство с туовой ягодой (шелковицей) или с еловой шишкой, чем и объясняется ее название.

Эндокринная роль эпифиза до сих пор неизвестна. Его клетки выделяют вещества, тормозящие деятельность гипофиза до момента наступления половой зрелости, а также участвующие в тонкой регуляции почти всех

видов обмена веществ - таково заключение официальной науки.

В античную эпоху эпифиз называли "центром души человека", позже медики вообще считали его не слишком-то нужным. Только теперь ученые стали чуть-чуть продвигаться в изучении его роли в организме.

Предполагается, что эпифиз - тот орган, который помогает организму ориентироваться и приспосабливаться к смене дня и ночи. Он влияет на ритмичность работы ряда систем организма, в том числе - на половой цикл. Имеются указания на то, что угнетение деятельности эпифиза у детей приводит к преждевременному половому развитию, увеличению размера полового члена, повышению активности яичек, задержке роста. В общем, роль эпифиза для официальной науки - тайна за семью печатями.

Древние оккультисты и современные парапсихологи называют эпифиз "третьим глазом", т. е. органом, который позволяет человеку быть ясновидящим, видеть ауру других людей и многое другое.

Вот как описывает "третий глаз" великий оккультист Тибета Лобсанг Рампа:

"Давным-давно, гласят наши предания, люди умели пользоваться "третьим глазом". Это было время, когда боги ходили по Земле и жили среди людей. У людей при виде богов, в чем-то их превосходящих, возникало желание их убить. Люди не задумывались над тем, что им дан дар видеть, и что боги видят лучше их. В наказание за это боги закрыли "третий глаз" у людей. С тех пор на протяжении многих столетий дар ясновидения был уделом немногих. Дар этот особый, и относиться к нему надо осторожно и с уважением, как и к любому другому таланту. Пользоваться этим даром нужно только во благо, и никогда - в эгоистических целях. Дар дан для оказания помощи ближнему, а не для собственного обогащения. Ясновидение может открыть тебе многое, но никогда не открывай своим ближним того, что может вызвать их страдания и попытку изменить жизненный путь. Судьбу человека нельзя изменить - все равно он пройдет тот путь, который ему уготован".

Посредством нервных волокон шишковидная железа соединена фоторецепторами на черепном своде (макушке, а точнее - темечке). Посредством "третьего глаза" регулируется производство мелатонина.

Классификация людей по типам эндокринных желез

Гипоталамус и гипофиз - одна система

В новых изданиях по анатомии человека гипоталамус как часть головного мозга соотносят не так с эндокринной системой, как с неврологией. Все верно. Но вот работу гипоталамуса отделить от эндокринной системы невозможно, ведь гипофиз и гипоталамус занимают в ней особое место.

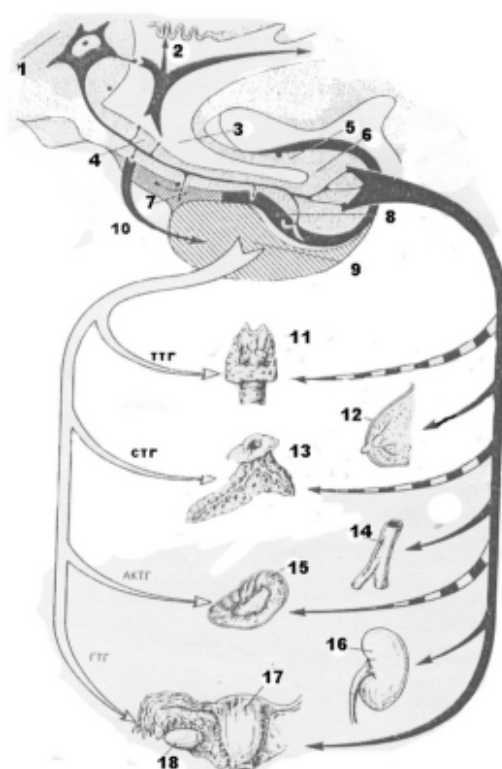


Рис. 8. Действительные (черные стрелки) и предполагаемые (прерывистые стрелки) пути распространения и направления воздействия нейрогормонов, вырабатываемых нейросекреторными клетками гипоталамуса, а также тронных гормонов (белые стрелки) (по А. Л. Поленову).

1-нейросекреторная клетка гипоталамуса;

2-желудочек;

3-бухта воронки;

4-срединное возвышение;

5-инфундибулярная часть нейрогипофиза;

6-главная задняя часть нейрогипофиза;

7-туберальная часть передней доли гипофиза;

8 - промежуточная и 9 - передняя доля гипофиза;

10-воротные сосуды гипофиза;

11-щитовидная железа;

12-молочная железа;

13 - поджелудочная железа;

14 - кровеносный сосуд;

15 - надпочечная железа;

16-почка;

17 - матка;

18-яичник, ТТГ, СТГ, АКТГ и ГТГ - тирео-, соматоадренокоронадотронные гормоны.

Гипоталамус выделяет гормонально-активные вещества. Они были названы рилизинг-гормонами (от английского "рилиз" - выделяю). Эти гормоны имеют сравнительно простое химическое строение и влияют на гипофиз, усиливая или тормозя секрецию ряда гормонов, которые, в свою очередь, регулируют деятельность других желез внутренней секреции. Исследования показали, что при избыточном выделении активирующих гипофиз гормонов может усилиться функция щитовидной и половых желез.

Это дало возможность применять рилизинг-гормоны в клинической практике и исследовать их действие в диагностике ряда эндокринных заболеваний.

Установлено, что, наряду с гормонами, активизирующими гипофиз, гипоталамус выделяет гормоны (ингибиторы), подавляющие выработку гормонов гипофизом. Если учесть, что гипоталамус является частью как нервной, так и эндокринной систем, то становится понятной связь этих двух важнейших физиологических систем организма. Многие в их взаимодействии остаются еще неясным, как в поговорке: "Чем дальше в лес, тем больше дров".

Гормоны гипоталамуса выделяются нервными клетками, собранными в группы (ядро гипоталамуса) и связанными с гипофизом сетью кровеносных сосудов и нервов.

При поражении ядер гипоталамуса, секретирующих вазопрессин, развивается несахарный диабет. Заболевание проявляется нестерпимой жаждой, частым и обильным выделением мочи, достигающим 10-12 л в сутки (чаще всего 3-8 л, но есть случаи 40-43 л). Заболевание обычно проявляется в возрасте 20-25 лет, из 100 тысяч человек - примерно у 60-70 мужчин и у 30-40 женщин.

Эндокринная часть поджелудочной железы

Поджелудочная железа состоит из экзокринной и эндокринной частей. Эндокринная часть поджелудочной железы представлена группами эпителиальных клеток, образующих своеобразной формы панкреатические островки (островки Лангерганса), отделенные от остальной экзокринной части железы тонкими соединительнотканными прослойками. Панкреатические островки имеются во всех отделах поджелудочной железы, но больше всего их - в области хвоста поджелудочной железы.

Величина островков колеблется от 0,1 до 0,3 мм, и общая масса их не превышает 1/100 массы поджелудочной железы. Панкреатические островки развиваются из того же эпителиального зачатка первичной кишки, что и экзокринная часть поджелудочной железы.

Панкреатические островки, состоящие из бета- и альфа-клеток, обильно кровоснабжаются широкими кровеносными сосудами - капиллярами, окружающими островки и проникающими между клетками. Гормоны, выделяемые клетками панкреатических островков - инсулин и глюкагон - поступают в кровь и принимают участие в регуляции углеводного обмена. Бета-клетки продуцируют гормон инсулин, альфа-клетки - гормон глюкагон. Еще один гормон выделяется дельта-клетками. Их роль изучена недостаточно; предполагают, что они синтезируют соматостатин - гормон, обладающий способностью подавлять образование гормона роста и ряда других гормонов, а также пищеварительных ферментов.

Инсулин - это первый гормон, который удалось синтезировать химическим путем. Он резко повышает проницаемость стенок мышечных и жировых клеток для глюкозы, обеспечивая таким образом усвоение организмом, синтез гликогена (резервного углевода печени) и накопление его в мышцах. Увеличивая содержание глюкозы в клетках жировой ткани, инсулин стимулирует образование жира. Кроме того, он усиливает образование белка в клетке, увеличивая проницаемость клеточных стенок

для аминокислот.

После введения больших доз инсулина значительное количество глюкозы переходит из крови в клетки инсулиночувствительных тканей - скелетной мускулатуры, мышцы сердца и т. д., а также в клетки молочной железы и других органов. Это вызывает резкое падение концентрации глюкозы в крови и вследствие этого - недостаточное ее поступление в клетки нервной системы. Поэтому головной и спинной мозг начинают испытывать острый недостаток глюкозы - основного источника энергии для нервных клеток. В результате, развивается острое нарушение деятельности мозга - инсулиновый, или гипогликемический, шок. Шок наступает, когда содержание глюкозы в крови падает до 50-40 мг% (норма - 80-120 мг%).

Гипогликемический шок может наступить даже от небольшой дозы, введенной натошак. Внутривенное введение раствора глюкозы немедленно прекращает инсулиновый шок. Недостаток инсулина в организме служит причиной развития сахарного диабета.

Глюкагон - второй гормон поджелудочной железы - стимулирует расщепление гликогена до глюкозы внутри клеток (активируя соответствующие ферменты) и повышает ее содержание в крови. Он усиливает также расщепление жира в жировой ткани. Таким образом, по результатам своего действия глюкагон является антагонистом инсулина.

Эндокринная составляющая половых желез

Яички у мужчин и яичники у женщин, помимо половых клеток, вырабатывают и выделяют в кровь половые гормоны, под влиянием которых формируются вторичные половые признаки.

Эндокринной функцией в яичках обладает интерстиций, представленный железистыми клетками - интерстициальными эндокриноцитами яичек (клетки Лейдига). Эти клетки располагаются в рыхлой соединительной ткани между извитыми семенными канальцами, рядом с кровеносными и лимфатическими капиллярами. Эндокриноциты яичек выделяют мужской половой гормон - тестостерон. Недостаток его приводит к быстрому старению! В яичниках вырабатывается половой гормон эстроген. Местом образования эстрогена (фолликулина) является зернистый слой созревающих фолликулов, а также клетки интерстиция яичников. Рост

фолликулов и активация интерстициальных клеток происходят под влиянием фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов гипофиза.

Лютеинизирующий гормон вызывает овуляцию и образование желтого тела - своеобразного, обладающего эндокринной функцией органа, клетки которого вырабатывают гормон яичников прогестерон.

Прогестерон подготавливает слизистую оболочку матки к восприятию оплодотворенной яйцеклетки, а также задерживает рост новых фолликулов.

Гормоны местного действия

Так обычно называют тканевые гормоны, вырабатываемые не железами внутренней секреции, а специальными клетками, расположенными в различных органах. Эти гормоны контролируют, в первую очередь, деятельность того органа, в котором они образуются.

Примерами могут служить гастрин, образующийся в клетках желудка и способствующий выделению желудочного сока; гистамин, который, выделяясь в каком-либо участке кожи, вызывает местное расширение кровеносных сосудов, зуд и боль; паротин - образующийся в околоушной слюнной железе и влияющий на развитие зубов, хрящевой и костной ткани и т. д.

К местным гормонам относятся и медиаторы - вещества, образуемые нервными окончаниями и действующие только в местах своего образования. Медиаторы способны передавать импульсы возбуждения и торможения. Известен ряд медиаторов: ацетилхолин, передающий импульсы парасимпатической и центральной нервной системам; норадреналин, выделяющийся в окончаниях симпатических нервов; серотонин; дофамин; гамма-аминомасляная кислота (ГАМК); глицин; глутаминовая кислота; возможно - гистамин, некоторые нейропептиды и другие, осуществляющие передачу возбуждения в центральной нервной системе.

Медиаторы разрушаются особыми ферментами - для возможности их обновления и, как следствие, повторного возбуждения.

Вероятно, наука еще откроет в недалеком будущем и новые эндокринные железы, и новые клетки по производству гормонов во всех

частях тела и в его органах. Поэтому решать большинство проблем в человеке надо на уровне решения проблем дисбаланса в единой эндокринной системе. За эндокринологией - будущее, так как, в конечном счете, она выводит на хромосому и ее 4400 генов, а это работа на клеточном уровне. (А некоторые источники насчитывают уже более 100000 генов, из них исследовано только 800.) Как бы это ни показалось парадоксально, но именно натуропатическая школа (в том числе и гомеопатическая) подвигает, подталкивает научную медицину в ее потугах начать мыслить и, главное, лечить все болезни на клеточном уровне. Натуропаты всегда твердили, что человек - это не сумма органов с их болезнями, а сумма клеток с их проблемами.

А проблема у клетки (как и у двигателя автомобиля) одна - дай то, что ей положено, а уж потом требуй от нее качественную работу.

Задумаемся: как же эндокринные железы защищают наш организм от болезней?

С целью познания этих функций нам надо вернуться к гипофизу, который называют "сторожевой собакой" тела, или его "телеграфной конторой". Это маленькая, но очень мощная "руководящая" железа размером с кончик мизинца. Несмотря на это, она бесконечно важна для здоровья человека. Природа мудро предусмотрела ее защиту, расположив глубоко внутри черепа. Жизнь ослабевает сама по себе, если маленькая железа - гипофиз - слабеет, так как она секретирует большое число самых важных гормонов.

Напомню, что средняя или центральная часть этой железы богата кровеносными сосудами, снабженными нервными клетками, опущенными длинными ленточками или волосками. Волоски являются детекторами, которые анализируют химизм циркулирующей крови. Если в протекающей крови имеются токсины, поступает сигнал, который сразу доходит до щитовидной и надпочечной желез, а они вместе с гипофизом и образуют линию обороны против болезней. В случае необходимости гипофиз сигнализирует щитовидной и надпочечным железам, чтобы они были готовы к удалению токсичных материалов.

Щитовидная и надпочечные железы "отвечают" на этот сигнал, направляя токсины по тем естественным путям удаления, которые могут и должны это сделать.

Но, при вынужденной необходимости, щитовидная железа может

направлять выведение токсинов через кожу, слизистые и серозные оболочки. Надпочечники могут направить выделение через почки и кишки.

Примером, иллюстрирующим болезненное состояние, являющееся результатом выделения высококонцентрированных ядов, может быть бронхит, который представляет собой катаральный экссудат из слизистых оболочек, выстилающих бронхиальные каналы. Сильный кашель, характерный для этой болезни, - естественная энергичная попытка удалить экссудативные токсические вещества.

Путь удаления токсинов зависит от сравнительной и потенциальной силы эндокринных желез. Если щитовидная железа будет сильнее, мы можем ожидать замещающее выделение через кожу или через наружную оболочку кожи, или через внутреннюю оболочку (слизистые мембраны) или через среднюю оболочку (серозные мембраны). Если же по силе преобладают надпочечники, замещающее выделение возможно через почки или кишки, или же токсические материалы в буквальном смысле могут "сгореть" путем сверхокисления в печени, вызванного действием надпочечников (но для этого печень должна иметь такие возможности, т. е. быть чистой).

Потенциальная сила желез внутренней секреции зависит от двух главных факторов: наследственности и состояния желез, зависящей от химических (диетических) и эмоциональных расстройств.

Путь замещающего выделения определяется той железой, которая была сильнее во время кризиса.

Необходимо, однако, подчеркнуть, что слишком частое использование тех же самых путей замещающего выделения приводит к атрофии и дегенерации любого пути выделения - так же, как и к постепенному ослаблению самих желез.

Эндокринология предполагает классификации людей по классическим типам эндокринных желез: надпочечникам, щитовидной и гипофизу. Некоторые натуропаты представляют эту классификацию следующим образом.

Характерный надпочечный тип

Большая часть информации, касающейся признаков надпочечного типа людей, была получена из четырех источников-материалов, а именно: о

больных, страдающих Аддисоновой болезнью, о животных с удаленными надпочечниками, о селекционном отборе животных, об изучении человеческого материала.

Представители надпочечного типа имеют следующие признаки.

Волосы: на голове - грубые и часто вьющиеся; на теле - грубые и толстые, часто повышенная волосатость.

Черты лица: грубые, массивные и тяжелые.

Радужная оболочка с обильной пигментацией, темно-голубая, коричневая или черная. Зрачок - небольшой, с мгновенной реакцией.

Лоб: узкий, обычно с низкой линией волос.

Нос: хорошо развит, с большими ноздрями.

Губы: Полные, ярко окрашенные и чувственные.

Зубы: крупные, особенно клыки, желтоватые, чрезвычайно крепкие и устойчивые к кариесу, зубные дуги - полные и круглые.

Язык: толстый, широкий и чистый, сосочки грубые и толстые.

Небо: низкоарочное и широкое.

Череп: широкий между висками, нижняя челюсть - тяжелая, массивная и часто выдающаяся вперед.

Уши: мочки толстые, большие и длинные.

Кожа: толстая, сухая и теплая.

Шея: толстая, короткая, как обычно говорят, "бычий тип".

Грудь: широкая и плотная.

Живот: большой, толстый и часто далеко выступающий.

Конечности: толстые, короткие, пальцы рук и ног - короткие, толстые, ноги - короткие и толстые, с маленькими или отсутствующими лунками.

Физическая энергия людей надпочечникового типа кажется неистощимой, как нервный ответ симпатической системы, является результатом совершенного окисления фосфора в нервных тканях. Окисление углерода в мышечной системе дает этому типу его большую пылкость. Таким образом, температура его тела - всегда чуть ниже 37 °С, а руки и ноги всегда приятно теплы. Так как пищеварение и освобождение

тела от шлаков зависит, главным образом, от окисления в печени и тонких кишках, как следствие надпочечниковый тип, с его прекрасной окислительной способностью, хорошо переваривает пищу. На самом деле он может, и часто этим хвастает, переваривать все что угодно, в любых сочетаниях и безо всяких неприятностей (пока!). Продукты мочевой кислоты - так же, как и ядовитые соединения - полностью детоксируются в печени, не аккумулируются кровью, их не находят также и в моче. Скелетные мышцы хорошо развиты и имеют великолепный тонус. Усталость почти неизвестна этому типу. Его мышечная выносливость удивительна. Совершенный тонус непроизводительных мышц очевиден по полной и быстрой перистальтике, проявляющейся в многократном, ежедневном освобождении кишок. Такой человек может съесть за обедом самые невозможные сочетания продуктов без вредных для организма последствий. Беременная женщина надпочечного типа рождает очень быстро. Характерно качество крови у таких людей: бывает слабая или заметная полицитемия (эритроцитов больше, чем обычно); лейкопения, или уменьшение количества лейкоцитов, никогда не наблюдаются. Кровь - темно-красного цвета, быстро сворачивается. Иммунность к бактериальным инвазиям - удивительна. Типичный надпочечный тип почти никогда не заражается инфекционными болезнями, даже венерическими. Степень освобождения красных кровяных клеток слабее, чем в норме, часто в первые часы опыта незаметно оседание красных частиц. Люди этой группы имеют флегматический характер, добродушны, веселы, почти не раздражаются, никогда не страдают от бессонницы, страха или "холодных ночей". Они даже чаще сворачивают с пути, дабы избежать ссоры. Обычно они имеют широкий круг друзей, так как сердечны и окружены "аурой" доброго сочувствия.

Благодаря прекрасному кровообращению руки у них теплые, поэтому хорошо массируют и магнетически (экстрасенсорно) целительны.

Этот теплорукий, теплосердечный надпочечный тип людей делает из них прекрасных докторов, но, к несчастью, они нечасто бывают достаточно умны, поэтому им редко удается сдать экзамены в медицинский институт. Но если они довольно энергичны, то скоро становятся докторами-самоучками, целителями, экстрасенсами, знахарями. Если же данный надпочечный тип имеет умную голову (т. е. хороший гипофиз), то он становится талантливым врачом.

Сочетание большой мышечной силы, терпимости, коэффициента умственного развития делают их отличными работниками сельского хозяйства и в тех отраслях деятельности, где сила нужна больше, чем ум.

Характерный щитовидно-железистый тип

Практика физического осмотра людей щитовидного типа обнаружила следующие признаки.

Волосы: на голове - тонкие и шелковистые, на теле (за исключением лобка и подмышек) почти незаметны, так как очень тонки и редки.

Черты лица: изящны и прекрасно отлиты, как правило, очень красивы.

Глаза: большие и часто слегка выпуклые, тип, называемый "прекраснодушный".

Зубы: тесно расположенные, некрупные, жемчужно-белые, мягкие и неустойчивые к кариесу. Зубные дуги обычно V-образной формы, реже - круглые.

Язык: умеренно-длинный и тонкий, с тонкими сосочками, очень чувствительный.

Небо: высокое, более V-образное, чем арочное.

Шея: грациозная, тонкая и длинная.

Грудь: длинная и тонкая, сердце обычно меньше нормального, у женщин - изящной формы груди, соски более чувствительные, чем у надпочечного типа.

Живот: длинный и обычно небольшой.

Конечности: прекрасно отлитые, руки грациозные, пальцы изящные, пропорциональные, не короткие, но и не заметно удлиненные.

Наиболее замечательным признаком щитовидного типа является высоконапряженная и чрезвычайно чувствительная нервная система. Это классический тип "скаковой лошади", в то время как надпочечный тип - это рабочая лошадь (битюг). Тонкие, жилистые, беспокойные, быстрые, вечно движущиеся, всегда внимательные, бодрствующие, подозрительные - все эти черты очень хорошо развиты у щитовидного типа. Биение сердца обычно выше 72 ударов, и последний удар в его нервной системе является результатом учащенного пульса. Одновременно с ускорением биения

сердца увеличивается и секреция слюнных и кишечных желез, печени, почек и потовых желез. Печень выводит сахар из кровяного русла быстрее, и если функция поджелудочной железы, которая контролирует концентрацию сахара в крови, ослабевает, наступает глюкозурия (сахар в моче). В связи с ускоренным обменом веществ тело буквально сгорает и теряет вес.

Наиболее интересна мозговая деятельность щитовидного типа. Невероятное количество разных мыслей вертится в его мозгу, и это часто мешает сосредоточиться. Но мысли всегда толковые - хорошо бы только собрать их вместе. Он часто утомляется, недоволен собой, своим окружением, домом, друзьями и проделанной работой (в целом). Помните, мы говорили, что надпочечники определяют, будет или не будет идти окислительный процесс ("огонь жизни"); щитовидная железа показывает, с какой силой должен гореть этот огонь!

Женщины щитовидного типа, особенно когда железа сверхстимулирована, имеют укороченный менструальный цикл, иногда от 25 до 14 дней. Период их беременности тоже укорочен (от 280 до 170 дней или еще короче). Младенцы обычно рождаются маленькими, но здоровыми. Щитовидная железа, как мы уже знаем, регулирует количество грудного молока. Сухощавый тип, жилистый дает умеренное его количество. Как правило, щитовидный тип страдает от бессонницы, беспокойства, отличается метанием из одной крайности в другую, подвержен резкой смене настроения. Сон - беспокойный, часто мучают кошмары но, тем не менее, представитель этого типа пробуждается рано, совершенно свежим, с продуманным планом дня. Их сексуальное чувство исключительно развито! Лучшего партнера по интиму не найти.

Гипофизный тип

Самый сложный тип. Это сочетание пытливого ума (вплоть до гениальности), ума мыслителя и бестолкового брюзги (если нет логического мышления), т. е. он способен, как ребенок, задавать столько вопросов, на которые не в состоянии ответить и три мудреца. А если к этому прибавить неукротимую половую энергию и хрупкий остов, сутулость, слабость и пристрастие к стимуляторам (типа наркотиков, водки, кофе и т. д.), то получится сложнейший тип, который вынести могут лишь немногие. Сложность и недопонятость его объясняется сложностью и

недопонятостью работы гипофиза. Вот лишь некоторые признаки гипофизного типа людей.

Голова: большая, череп - высокий, часто куполообразный, лобная кость и надбровные дуги чаще выпуклые.

Черты лица: верхняя губа обычно длиннее нормы.

Зубы: обычно крупные, особенно центральные резцы.

Суставы: слабы, ноги кривые, стопы - обычно плоские.

Конечности: ноги и руки длинные, что вызывает высокий рост, обычно свойственный этому типу людей; пальцы - длинные и тонкие, с большими лунками на ногтях.

Описание гипофизного типа пока неполно, причина - в недостатке исследований и гипофиза, и данного типа людей. Иногда гениальность этого типа людей граничит с безумием. Они часто страдают от приступов, похожих на эпилепсию. Непомерное развитие или увеличение объема гипофиза в тесном объеме "турецкого седла" (где "защит" гипофиз) приводит к конвульсивным припадкам эпилепсии. Как тут не вспомнить многие великие умы, подверженные этой болезни!

Люди гипофизного типа богаты душевными качествами - интуицией, даром предвидения, творческим талантом, поэтической экспрессией, артистическим темпераментом, и все это - на фоне огромной сексуальной потребности. Умственные способности иногда запаздывают в развитии, то есть в детстве и в юности их часто не понимают и принимают за недоумков. Затем в период взросления или зрелости происходит "озарение", творческий скачок, и человек выдает такие вещи, что все поражаются: "Откуда столь гениальные мысли, идеи, книги, стихи? Вообще, откуда вдруг взялся эдакий талант у бабника, выпивохи и пройдохи?"

Если читатель попытается отнести себя к какому-либо из вышеперечисленных типов, он, вероятно, найдет, что полностью не принадлежит ни к одному из них и, скорее, перекрывает их.

Большинство из нас - это комбинация трех основных классических типов. Но один тип всегда доминирует, и он является ключом к нашему физическому и психическому профилю. Хотя так называемая "округленная личность" не может быть строго классифицирована по одному из

разбираемых типов, все же существует метод для определения того, какая железа доминирует у человека.

Например, если число 100 принять за нормальную единицу оценки какой-либо железы, тогда нормальный человек гипофизного типа, надпочечного или щитовидного будет оцениваться числом 100. Их железистая пропорция будет такой:

гипофиз - 100,
щитовидная - 100,
надпочечники - 100.

Но у гипофизного типа обычно недостаточно развиты как щитовидная железа, так и надпочечники: и тогда пропорция получается: гипофиз - 150, щитовидная - 50, надпочечники - 100.

Эта пропорция представляет ленивого, непрактичного, умного, но, увы, - только мечтателя. Но если:

гипофиз - 150,
щитовидная - 100,

надпочечники - 50, - мы получаем яркий индивидуум, о котором обычно говорят - ГЕНИЙ. По причине ненормальности работы надпочечников у высокоодаренного индивидуума возникает необходимость постоянно их "подкармливать", что обычно осуществляется употреблением стимулирующих продуктов вроде мяса, кофе, соли, или необходимо прибегать к алкоголю, а может быть - и к наркотикам. Таким подхлестыванием он может довести свои надпочечники до 100 % активности (чаще всего алкоголем и частой сменой партнерш(ов)), тогда его гипофиз и щитовидная железа получат сверхстимулирование, поэтому пропорция будет выглядеть так:

гипофиз - 200,
щитовидная - 150,
надпочечники - 100.

В этом состоянии человек имеет колоссальное стремление к работе, к творчеству, к искусству. Так рождаются шедевры - научные открытия, замечательные пьесы, книги, стихи, художественные полотна, музыкальные произведения и т. д.

В таком (пиковом) состоянии долго находиться нельзя. За периодом сверхстимуляции (по законам синусоиды) следуют депрессии, в течение которых представитель вышеуказанного типа не в состоянии не только что-либо создать, но и жить вообще - истинно самоубийственное состояние. Если же периоды спада не наступают и пламя "сверхартистического" творчества ярко горит, тогда, увы, рано или поздно надпочечники изнашиваются, и наступает преждевременный трагический уход. Как тут не вспомнить ранние смерти многих артистов, художников, поэтов и т. д.? Не многие из нас бывают гениальными... К счастью или нет, это зависит от целей нашей жизни, но любой из нас желает узнать, к какому типу людей он относится, и пытливым умом проникнуть в озадачивающее различие между ближайшими родственниками и друзьями.

Однако натуропат, разбирающийся в данном вопросе, может и должен изучать железистые типы для определения того, будем ли мы жить долго или мало, и можем ли мы заболеть редкими болезнями.

Тогда натуропат, наблюдая за строением тела и основываясь на знании эндокринологии, мгновенно улавливает, каким образом может быть восстановлен эндокринный баланс данного организма, а постижение того, каким путем пойдет замещающее выделение, даст целителю возможность правильно подобрать такие продукты питания, которые приведут к излечению пациента. Без знания типа его тела и состояния эндокринных желез натуропат будет идти на ощупь вместо уверенного продвижения по заранее определенному пути.

Если кому-то пришлось долгое время дежурить в больнице возле больного родственника, тот, наверное, понаблюдал за разными типами больных. Нетрудно выделить среди них три очень заметных:

Первый. Это худощавый, жилистый щитовидный тип: железистая пропорция примерно следующая: гипофиз - 75, щитовидная - 100, надпочечники - 50 (это указывает на то, что его гипофиз ослаблен на 25 %, щитовидная нормальна, надпочечники развиты только наполовину их функциональной силы). Так как гипофиз и надпочечники ослаблены, то 100-процентная щитовидная железа отражает преобладание признаков щитовидного типа. Такой больной чрезвычайно нервный, непостоянный в намерениях и действиях, часто ломает планы своего лечащего врача. Он не удовлетворен питанием в больнице и тем, что ему приносят

родственники; недоволен уходом, постелью, шприцем, ходом лечения и т. д. Его беспокоят газы, несварения и запоры. Для лечащего врача такой пациент - тяжелое испытание. Несмотря на усиленное питание, щитовидный тип теряет вес так быстро, что его фигура становится пугающе сухощавой. Он - чемпион по ночной потливости.

Второй - надпочечный тип: это любимец палаты, общительный, добродушный. Он никогда не волнуется, обычно смеется над всеми проблемами жизни и осложнениями своей болезни, это самый душевный человек в больнице. Относительно легко увеличить его вес, так как наивысшей точкой наслаждения для него является тележка с пищей, въезжающая в палату. У него - хорошее пищеварение и редко бывают запоры. Он может выдерживать больше процедур, операций, чем другие типы больных.

Его железистая пропорция приблизительно следующая: гипофиз - 50, щитовидная - 20, надпочечники - 100.

Это больной, который часто идет на поправку и выписывается из больницы раньше других, так как лечение для него в основном состоит из простой кровати для отдыха и свежего воздуха.

Третий - гипофизный тип: представляет наибольшую проблему во всем. Его железистая пропорция примерно такова: гипофиз - 100, щитовидная - 75, надпочечники - 25.

Ослабленные надпочечники характеризуют его как немощного, цианозного, с холодными руками и ногами, с плохим пищеварением и запорами человека. А сверхстимулированный гипофиз повышает активность его мозга и делает невозможным забыть свои дела, особенно если он, по природе и своей профессии, привык много думать. Целый день он размышляет, многому удивляется и постоянно задает лечащему врачу столько вопросов о своем здоровье, что не всякий врач выдерживает такую "атаку", ведь удовлетворить "любопытность" гипофизного типа не в силах и целый консилиум знаменитостей.

Кроме того, такого пациента чрезвычайно угнетает больничное окружение, его неукротимая половая энергия всегда ищет удовлетворения, образуя дополнительную нагрузку на слабые надпочечники. Каждая женщина, будь она нянечкой, медсестрой, раздатчицей пищи или даже уборщицей, является мишенью для его приставаний.

Другим серьезным осложнением является его пристрастие ко всему возбуждающему: если курит - то до одурения, если пьет - то часто; употребляет много кофе и других возбуждающих напитков и продуктов.

Очень небольшое количество больных этого типа выздоравливают. Тощие, высокие, изможденные, с цианозными или синими губами и носом, они ковыляют с палкой или костылями, всегда мрачно о чем-то размышляя, иногда бормоча что-то вслух.

Для этого типа вполне естественно возбуждать самого себя и находить удовлетворение или естественным путем, или занимаясь онанизмом.

Многих великих артистов, писателей, художников, музыкантов рано умерших, можно отнести к данной группе. Это опять-таки указывает на то, что центр сексуальности лежит в гипофизе, что он напрямую связан с яичниками, что яичники вырабатывают слишком много мужского гормона тестостерона, что центр сексуальности стимулируется возбуждением щитовидной железы и надпочечников.

Таким образом, можно сделать вывод, что знание желез представляет интерес не только как метод классификации типов больных, но также помогает врачу понять психическое состояние и темперамент больного, снять умственные барьеры и проникнуть в его душу.

Из этого следует, что чем полнее будет взаимопонимание между врачом и пациентом, тем эффективнее станет совместная работа, от которой зависит успех лечения.

Зобные болезни и натуропатия

Наиболее часто встречающимися заболеваниями щитовидной железы являются различные зобные болезни. При всем разнообразии как причин, вызывающих эти недуги, так и характера их течения, общим для всех является увеличение объема этого органа, называемое зобом.

Выделяют 5 стадий роста зоба. 1-я и 2-я степени увеличения щитовидной железы на глаз не определяются и практически не считаются зобом. 3-я и 4-я степени уже четко различимы и могут вызывать затруднения в глотании, человеку может быть тяжело разговаривать. 5-я степень зоба - это значительное увеличение щитовидной железы, которое видно с большого расстояния, существенное нарушение глотания, человек разговаривает с трудом.

Зобы могут быть связаны с уменьшением выработки тиреоидных гормонов (гипотиреозы). Возможен и прямо противоположный процесс - чрезмерное увеличение выработки гормонов (гипертиреозы). Есть еще отдельная группа зобов, которая характеризуется нарушениями в иммунной системе (аутоиммунный тиреоидит или болезнь Хашимото). Встречаются и некоторые другие заболевания щитовидной железы.

В настоящее время лечение зоба сводится, как правило, к тотальной резекции щитовидной железы. Попросту говоря - ее удаляют, и этим лишают организм источника гормонов, необходимых для его нормального функционирования. Следовательно, всю жизнь человек будет вынужден принимать гормоносодержащие лекарства.

А ведь в наше время болеет каждый третий человек на Земле!

Заболевания щитовидной железы распространены по всему миру. Такие признаки недостатка вырабатываемых щитовидкой гормонов, как слабость, усталость, сухая шелушащаяся кожа, повышенная чувствительность к холоду, сниженная потливость, нарастание веса при уменьшении аппетита, запоры, мышечные судороги, проблемы со слухом, не всегда вовремя замечаются и зачастую не связываются с заболеванием этой железы. Но именно от работы эндокринной системы зависит деятельность практически всех органов человека. И заболевания этих органов часто являются следствием сбоев в функционировании щитовидной железы.

Когда ко мне обращаются за помощью, я провожу диагностику по системе чакр и обязательно измеряю энергетику пятой, горловой чакры -

вишудхи. И если результат дает "минус", то независимо от того, на что жалуется пациент, в курс лечения включаю меры, направленные на регулирование работы гормональных систем.

Деятельность всех элементов эндокринной системы неразрывно связана с нормальной работой гипофиза, который устроен таким образом, что отдельные его области несут ответственность за определенную эндокринную зону. И если у человека в детстве были травмы головы, повреждения позвоночника, стрессы, то в дальнейшем они могут отозваться гормональными нарушениями, которые приводят щитовидную, поджелудочную железы и другие органы в состояние дисбаланса.

Щитовидная железа также напрямую связана с половой сферой. Поэтому при лечении гинекологических заболеваний очень важно не упустить это из вида. У меня была пациентка, которой удалили матку вместо того, чтобы лечить щитовидку. Облегчение не наступило, затем женщина, лишившись важного для нее органа, стала быстро стареть. Мы начали лечить щитовидку, но это уже не дало полного эффекта, т. к. из связки "семи переливающихся сосудов" в результате операции было удалено одно звено чакр, что нарушило нормальную циркуляцию энергии.

Современные врачи в традиционных клиниках, к сожалению, часто забывают о народных методах воздействия на щитовидную железу. Те из них, которые я предлагаю моим пациентам, очень интересны, действенны и легко переносятся. Лечение можно проводить в домашних условиях, не ложась в стационар. Эти методы ориентированы, в первую очередь, на то, чтобы активизировать организм, помочь ему самостоятельно восстановить жизненно важные функции. Таких методов существует немало. К одним из наиболее эффективных относятся компрессы. Компрессы могут быть самыми разными.

Компрессы из глины

Надо взять 100 г серо-голубой глины, специально приготовленной по определенной методике. Глину следует развести водой до сметанообразного состояния. Замечательный эффект достигается, если вместо воды добавлять собственную урину. На 100 г глины идет 50-70 г урины или воды.

Разведенную до сметанообразной консистенции глину следует нанести

на холщовую или полотняную тряпочку. Ни шелк, ни целлофан, ни какой-либо иной материал для этой цели не подходит. Тряпочка должна быть такой длины, чтобы компресс охватывал всю шею, потому что за иннервацию щитовидной железы отвечают нервы, идущие от позвоночника - значит, эти нервы следует тоже подпитать.

Тряпочку с глиной надо приложить к области щитовидной железы и концы обернуть вокруг шеи. Такой "воротник" накладывается минимум на 30 мин, а максимум - на 1-1,5 часа. Снимать компресс нужно с соблюдением особого ритуала, используя принцип магического переноса информации. Для этого, сняв тряпочку, надо укрыть горло какой-либо теплой тканью и не смывать минимум два часа следы воздействия глины, а вместе с ними информацию об этом воздействии.

Потом глину, которая побывала на теле, вместе с тряпочкой следует вынести во двор и закопать в землю под каким-либо деревом. При этом сказать: "Матушка-Земля, прошу тебя, забери мою болезнь, пусть червяки ее переварят!" Тем самым мы свою болезнь от себя отгоняем, не принося никому вреда: откуда пришло, туда и уйдет.

В то время, когда компресс еще на теле, хорошо бы выполнить специальное упражнение, на котором мы остановимся ниже.

Компрессы из глины следует делать вплоть до выздоровления. Обычно щитовидная железа принимает нормальные размеры за 2-3 недели.

Однажды ко мне на прием (а я тогда работала за границей) пришла 46-летняя Элизабет. У этой австрийской женщины оказался зуб 4-й степени. Заметен был и такой признак базедовой болезни, как очень выпуклые глаза. Больной предстояла сложная операция, а она не хотела хирургического вмешательства. Я посоветовала компрессы из глины с добавлением урины. Через 2 недели Элизабет пришла и сообщила, что врач-эндокринолог, у которого она побывала после курса компрессов, констатировал уменьшение щитовидки до 2-й степени. Впрочем, это было видно невооруженным глазом, а через месяц после начала лечения компрессами и глаза тоже приняли нормальный вид - стали на свое место.

Компрессы из моркови

Не менее активный и не менее целебный, чем из глины, - морковный компресс. Морковь обладает уникальным свойством - притягивать йод и

передавать его клеткам щитовидной железы. Эти клетки очень активно реагируют на такие воздействия, улучшается кровообращение.

Надо натереть на терке 50-70 г свежей, ярко окрашенной моркови (с большим содержанием каротина) и сразу же нанести ее на холщовую тряпочку. Размеры тряпочки, способ наложения компресса, длительность его пребывания на теле и ритуал снятия аналогичны приведенным выше для компресса из глины.

Компрессы из творога

В принципе, все действия, связанные с наложением этого компресса, ничем не отличаются от уже описанных выше. Надо только иметь в виду, что лучше всего брать творог, сделанный своими руками из домашнего неснятого молока. Или покупать его у людей, которых вы хорошо знаете. Такой творог содержит большое количество очень важного для работы щитовидной железы кальция.

Специальное упражнение, о котором будет сказано ниже, желательно выполнять при наложении любого из приводимых для лечения щитовидки компрессов.

Компресс из урины

Урина вообще очень хорошо рассасывает многие опухоли. Увеличенная щитовидная железа при применении компресса из урины буквально за короткий срок принимает нормальные размеры. 50 мл урины надо нанести на холщовую тряпочку, а затем приложить к области щитовидной железы.

Заметим, что все упомянутые компрессы накладываются прямо на поверхность кожи и удерживаются на ней не менее 30 мин. Принимать процедуру надо лежа или сидя. Желательно, чтобы пациент был спокоен, активно думал о том, что его щитовидная железа излечивается, а вся гормональная система работает прекрасно.

Все четыре вида компрессов были опробованы на тысячах пациентов в Украине, а также - за ее пределами. Они принесли людям огромную пользу. По окончании курса компрессов щитовидная железа обычно уменьшается до своих нормальных размеров и ее функция восстанавливается.

Целебный массаж

На позвоночнике человека есть определенная зона, воздействуя на которую можно управлять работой щитовидной железы. Это так называемый гормональный горб, который (наподобие индикатора) показывает, как работает гормональная система. Очень полезными бывают постановка банок и массаж этой зоны с применением оливкового масла или масла зверобоя.

Иногда достаточно хорошего мануального и общего массажа этой области позвоночника, чтобы щитовидная железа уменьшилась до нормальных размеров без хирургического вмешательства и даже вообще без какого-то бы ни было иного лечения.

Говоря о массаже, направленном на улучшение работы гормональных систем, хочу затронуть один из секретов восточных гаремов. Это очень интересный парный массаж трех точек, которые находятся на щитовидной железе. Его проводят с целью регулирования выделения гормонов, необходимых для поддержания состояния свежести и сексуальной привлекательности женщины.

На щитовидке справа и слева размещаются три акупунктурные точки. Они по очереди массируются очень легкими движениями. Это было как бы дотрагивание, легкое поглаживание. Для такого массажа применялись масла растений, имеющих соответствующие цветовые вибрации. Это лаванда, мелисса, розмарин, шалфей, цветущие в сине-голубом спектре, соответствующем спектру чакры вишудхи.

Женщина брала одно из этих масел на указательный и большой пальцы правой руки и начинала очень легонько массировать нижние точки щитовидной железы, которые находятся над ключичной костью. При этом она давала очень четкий ментальный указ-посыл. Например, не спать всю ночь, чувствовать себя свежей и бодрой. Это мог быть приказ, скажем, на увеличение размера груди, на подготовку репродуктивной системы к зачатию, на повышение сексуальности. Или просто посыл на омоложение организма. Она полагала, что щитовидная железа безоговорочно ее "слушается" и прекрасно управляет организмом, выделяя те гормоны, на которые ориентирует тот или иной приказ.

Массаж делался одновременно на двух симметричных точках с правой и левой стороны железы. Большим пальцем массировалась правая точка, а указательным - левая. На кончиках этих пальцев правой руки имеются

выходы двух очень важных каналов, один из них - канал головы, т. е. гипофизарная точка. Уже само соприкосновение этих точек с точками на щитовидной железе дает определенное замыкание энергетических потоков.

Затем, перемещая пальцы вверх примерно на 1 см, последовательно массирувалась вторая и третья пары точек на щитовидной железе. Промассировав все три пары точек и приведя их в порядок, можно было выполнять упражнения.

Упражнения

На Востоке широко используется упражнение, которое благотворно влияет на состояние щитовидной железы, так называемое упражнение Будды. Заключается оно в следующем.

Человек должен сесть в удобной для него позе. Главное, чтобы позвоночник был как можно более ровным. Вначале надо несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, держа голову ровно. Затем с глубоким вдохом через нос (это наша праническая антенна) запрокидываем голову как можно больше вверх и дальше назад. Делаем небольшую задержку дыхания. Затем с выдохом опускаем голову вниз, прижимаем подбородок к груди, зажимая щитовидку, и мысленно произносим: "На все воля Твоя!". Опять запрокидываем на вдохе голову вверх, мысленно "вбираем" или "выдыхаем" голубой цвет через глаза и просим Будду, всех Учителей, чтобы они нам помогли. И вновь выдыхаем, прижимая подбородок к груди. При этом идет сжатие щитовидной железы до вытеснения из нее крови. А на вдохе идет мощный посыл энергии, крови в этот центр.

Упражнение очень полезно, т. к. укрепляет сразу несколько органов. Вбирая через глаза голубой цвет, мы питаем центры глаз и акупунктурные точки вокруг них и над щитовидной железой. Укрепляется гормональная система. Происходит своеобразное ментальное расслабление, когда мы отдаем решение своих проблем на волю Божью.

А теперь об упражнении, о котором я упоминала выше, когда рассказывала о компрессах. Его мне дал мой учитель - тибетский монах, и оно мне очень нравится.

Лучше всего упражнение выполнять на природе, на рассвете, стоя или сидя в позе "лотоса" лицом на восток. В другое время суток надо

повернуться лицом к солнцу. Главное условие - ваш позвоночник должен быть абсолютно ровным, и вы должны чувствовать все свои семь чакр - семь "переливающихся сосудов".

Для этого бывает полезно предварительно провести очень короткую медитацию, включив соответствующую музыку. Надо представить все семь своих чакр. Затем вдохнуть через первую чакру малиновый цвет и выдохнуть в первую оболочку ауры. Потом эту оболочку ментально просмотреть, разгладить. Когда она станет чистой, гладенькой, без дырочек, можно вдохнуть через вторую чакру оранжевый цвет и выдохнуть во вторую оболочку ауры. Таким образом промываются все семь тонких тел, семь чакр - каждая своим цветом.

Само упражнение выполняется следующим образом. Вначале надо несколько раз спокойно вдохнуть и выдохнуть. Затем медленно поднять руки над собой, слегка раздвинув и согнув их в локтях. Представить, что руки - это чаша, в которую наливается божественная энергия. Принимая ее, надо попросить Абсолют помочь избавиться от болезней, говоря примерно следующее: "Дай мне силу. Прошу помочь мне выздороветь". Когда чаша наполнится энергией, перевернуть ее, выливая энергию на себя. При этом руки сгибаются в локтях ладонями к голове и образуют вокруг нее окружность. Правая ладонь опускается первой, левая ее накрывает, замыкая энергию внутри круга.

Затем следует, начиная с верхней чакры сахасрары, произвести ментальный посыл в нее. Сказать вслух или мысленно: "Гипофиз, ты руководишь всей гормональной системой. Я прошу тебя, я приказываю вылечить мою щитовидную железу!" и наполнить гипофиз белым светом.

Потом сомкнутые руки переносятся в область третьего глаза перед лбом ладонями к лицу. Следует посыл в аджну-чакру: "Сделай мой ум ясным, мою интуицию сильной!", и она наполняется синим цветом.

Далее руки переносятся в область щитовидной железы. Наполняя вишудху-чакру, надо дать такой посыл: "Щитовидка, ты должна вырабатывать ровно столько гормонов, сколько нужно моему организму. Не больше, но и не меньше". Чакры следует наполнять энергией, производя покачивающие движения руками: к телу - от тела, к телу - от тела, и так до полного наполнения чакры, которая имеет воронкообразную форму.

Подобным образом, перенося руки от центра к центру, надо наполнить сердечную чакру зеленым цветом, солнечное сплетение - желтым, затем оранжевым - вторую чакру, и красным - муладхару-чакру.

Заполнив красную чакру, следует хорошо втянуть живот, подтянуть анус и, сделав выдох, задержать дыхание на три счета. Потом одновременно со вдохом, развернув чакру-змею - кундалини, послать энергию вверх. Это отдача, как бы плата Абсолюту за то, что Он помогает выздороветь. Весь цикл следует повторить 3-5 раз. Это упражнение прекрасно балансирует, регулирует взаимодействие чакр.

А вот еще простое упражнение из системы кавказской йоги, рекомендованное Контом Валевским для пробуждения и активизации работы щитовидной и паращитовидной желез. Оно укрепляет и очищает кровь, повышает метаболизм, помогая растворить и удалить соли и "отходы" из организма.

Плотно приставьте большой палец под подбородок, остальные пальцы согните. Слегка надавив большим пальцем на мышцы под подбородком, начинайте водить языком вперед и назад, повторяя это движение от 2,5 до 5 минут. Вы почувствуете пульсацию мышц под подбородком - там, где находится большой палец. Движению нужно помогать, следуя за ним большим пальцем и слегка надавливая, чтобы вызвать сокращение мышц. Это первая часть упражнения. Затем наклоните голову так, чтоб подбородок коснулся груди, напрягите мышцы подбородка и шеи растягиванием рта в обе стороны и вниз. На шее должны выступить все мышцы и сухожилия. После этого поднимайте голову и подбородок вверх, не снижая напряжения мышц, энергично растягивая их. Описанное упражнение следует делать дважды в неделю по 5-10 мин.

Вначале могут ощущаться боли в горле, шее и в области щитовидки. Их следует относить исключительно на счет мышц, никогда ранее не подвергавшихся подобной нагрузке. Через несколько дней, когда вы достигнете контроля над мышцами, боли прекратятся. Каждую из частей упражнения с 2,5 мин постепенно доведите до 5.

Упражнение эффективно пробуждает, очищает и хорошо активизирует щитовидную железу, которая производит и посылает в кровь гормоны, омолаживающие ткани и тело.

Сила янтаря - солнечного камня

Заболеваниям щитовидной железы больше подвержены женщины (соотношение здесь мужчин и женщин - 1:14) после 40 лет, хотя болезнь может начаться в любом возрасте.

В Словакии ко мне на прием пришла 70-летняя старушка, у которой была очень сильно увеличена щитовидка. Пациентка рассказала, что в период немецкой оккупации испытала очень сильный стресс, после которого у нее развился зоб. Честно говоря, я сильно сомневалась, что от зоба таких размеров можно избавиться пожилому человеку, но все же посоветовала носить на шее янтарное ожерелье.

Такое ожерелье у нее было, и на следующий день она принесла его с собой. Украшение принадлежало еще маме пациентки и было довольно "живое", хотя потеряло значительную часть своей энергетики. Я "насытила" его, зарядила своей энергией и отдала старушке, велев не снимать ни днем, ни ночью.

Через месяц нитка янтаря просто болталась на ее шее, хотя раньше даже застегивалась с трудом. Чувствовала бабушка себя значительно лучше, а вскоре щитовидка у нее приняла практически нормальный размер.

Это была моя самая пожилая пациентка в то время. Столь быстрый и эффективный результат воодушевил меня, и я начала всерьез заниматься проблемой влияния янтаря на щитовидную железу. Тогда-то в мои руки и попали удивительные материалы исследований воздействия фитонцидных веществ на человека, написанные микробиологом Л. В. Токиным. В документах я нашла раздел, посвященный воздействию смолы сосны на микроорганизмы. В нем описывались результаты исследований не только смолы, но и различных янтарей, тоже образовавшихся из смол и пролежавших в земле тысячелетия.

Надо сказать, что еще древние ученые занимались подобными исследованиями. Так, в 1 веке н. э. Плиний писал, что крестьянки, живущие в районе Альп (там ранее отмечался высокий уровень заболеваемости базедовой болезнью, а затем он снизился), носят янтарь не только как украшение, но также из-за его целебных свойств. Считалось, что окаменевшая смола помогает при болезнях горла, которые вызваны употреблением местной воды.

Но вернемся к Токину. Он доказал, что кусочки смолы и янтаря

обладают в продуктивном спектре сильным ионоизлучающим свойством и воздействуют на организм человека, восстанавливая функции его органов.

Когда человек надевает янтарное ожерелье, особенно подзаряженное, сильнейшая энергия камня, проникая в клетки щитовидной железы, подпитывает ее на клеточном уровне. Изменяется, причем в лучшую сторону, энергетика каждой клетки. Информацию об этом она, согласно закону микробиологии организма, передает соседним клеткам через плазму межклеточного пространства, которое является своеобразным информационным каналом. В разные стороны распространяется "приказ" всем клеткам перестроиться на другой режим работы, и в клетках усиливаются обменные процессы.

Индийскими врачами было написано немало статей о подобном сенсорном лечении на клеточном уровне. Я тоже достаточно долго занималась высшей микробиологией и согласна с ними в том, что исцеление может произойти путем передачи "здоровой" информации от клетки к клетке. Каков же "механизм" заболевания щитовидной железы?

Переполненные вредными шлаками ослабленные клетки, не имея информации, куда эти яды девать, начинают увеличиваться в размерах. Растет также их количество, поскольку щитовидка пытается компенсировать плохое качество своей работы большим количеством "работников". Железа стремительно увеличивается, мешая человеку дышать и говорить.

Если же клетки получают с помощью, скажем, янтаря достаточное количество питания, т. е. энергии, то они начнут работать правильно, шлаки не будут мешать их деятельности. Щитовидная железа уменьшится до размеров здорового органа.

В лечении янтарем есть свои правила. В старину его глотали. Вот старинный рецепт, который, впрочем, не советую применять без консультации врача-натуропата: "В самом начале заболевания надо взять полдрахмы отборного янтаря, мелко растолочь его и принимать один раз в день с пинтой белого вина в течение семи - восьми дней. Если потребуется продолжить лечение, возьмите небольшие кусочки янтаря и поместите их в жаровню с горящими углями, над которой надо посадить больного, чтобы он вдыхал пары".

Использовалось также очищенное янтарное масло, бальзам из смеси

янтарной кислоты и опиума, "О-де-Люс" - масло янтаря с нашатырным спиртом. В Германии Мартин Лютер носил в кармане кусок янтаря, чтобы предотвратить образование камней в почках. В ходу были также янтарные четки.

Чаще всего упоминается сохранившийся по сей день способ ношения на шее янтарных бус или одной бусинки на ленточке. Янтарь для этой цели следует выбирать естественный, а не прессованный. Бусинки должны быть скорее темными, чем светлыми, и по возможности не отшлифованными. Нежелательно брать ожерелье, которое до этого носил больной человек, потому что велика вероятность энергетического переноса болезни через янтарь.

С купленного или подаренного ожерелья обязательно нужно снять прежнюю информацию, и нанести свою, направленную на излечение от недуга. Для этого надо взять украшение в руку и подержать его 15 мин под струей холодной воды. Потом положить его на ладонь правой руки, прикрыть сверху левой и зарядить, прочитав свою любимую молитву, лучше всего "Отче наш". Можно просто сказать: "Янтарь, прошу тебя - полей меня, укрепи мою щитовидку!" Если ваша вера не позволяет вам использовать христианские молитвы, можно просто обратиться прямо к клеткам янтаря своими словами, или используя известные вам молитвы. На Востоке на янтарь напевают специальные мантры исцеления. Кое-где камень заряжают колокольным звоном. В общем, всяческим образом стараются подпитать янтарное ожерелье.

Затем заряженное украшение надевается на шею больного. Причем, оно не должно болтаться на груди. Нужно, чтобы бусины касались непосредственно области щитовидной железы. Рекомендую перед одеванием янтаря измерить объем шеи сантиметром и записать результат. А через две недели измерение повторить и сравнить результат с предыдущим.

Влияние йода на щитовидную железу

Функция щитовидной железы зависит от поступления в организм йода и его соединений. Йод неорганический, поступающий с пищей и водой, легко усваивается, причем только в нужном количестве. Избыток йода не изменяет функции нормальной щитовидной железы, недостаток же может привести к появлению эндемического зоба, при этом у человека появляются отеки, увеличивается вес и ухудшается настроение. Такой вид зоба часто наблюдается у людей, живущих в местности, где почва бедна йодом (например, в горах). Там в целях профилактики или лечения применяют йодированную соль. Эффективно использование йодированной соли или растворов йода и при базедоподобных зобах. Физиологическое действие йода в данном случае обусловлено уменьшением активности тиреоидных гормонов.

Наибольшим интересом обладают органические соединения йода, содержащиеся в растениях. Такие соединения рационально применять как при гипо-, так и при гипертиреоидных состояниях. Механизмы их влияния не известны современной науке и, к сожалению, практически не изучаются. Зато их место в нетрадиционной медицине чрезвычайно весомо.

...Однажды в Чехии ко мне привели красивую четырнадцатилетнюю девочку: У нее были чудесные глаза и вообще ангелоподобный облик. Но когда девчушка повернулась ко мне спиной, у меня сжалось сердце. Я увидела сильнейший сколиоз - позвоночник искривлен так, что даже образовался горб на спине. Ее маме - известному в Чехии хирургу - посоветовали вставить дочке в позвоночник штырь или упаковать девочку в тугий железный корсет. Оба эти способа лечения мама посчитала варварскими.

Когда я провела биоэнергетическое исследование микроэлементного состава крови, то обнаружила значительную нехватку йода и кальция. Причина - неправильно работающая паращитовидная железа. Она расположена непосредственно над щитовидкой и с ней взаимодействует. Если щитовидной железе не хватает йода, то паращитовидная "задыхается" от его недостатка, и обе они, в итоге, плохо работают. Лечение мы начали с того, что скорректировали микроэлементный состав крови, насытив ее йодом и кальцием. Девочка принимала йодсодержащие препараты, питалась овощами и фруктами, богатыми йодом и кальцием, пила отвары из соответствующих трав. Применялись также специальные

массажи и гимнастические упражнения.

И сколиоз "сдался"! Рентгеновские снимки показали, что позвоночник смещается в сторону нормального положения с приличной скоростью - около 1 сантиметра в неделю. В конце лечения позвоночник был в хорошем состоянии, от горба не осталось и следа. Молодые косточки четырнадцатилетнего ребенка еще очень подвижны и податливы. Вообще-то такое лечение может длиться месяца три-четыре, до полугода. Но его надо обязательно продолжать до полного излечения.

Как видим, применение трав, овощей и фруктов, богатых йодом и кальцием, в лечении болезней щитовидной и паращитовидной желез достаточно эффективно. Поэтому целесообразно назвать хотя бы основные из них.

Растения, содержащие большое количество йода:

Живокость (корень), исландский мох, дурнишник колючий, подорожник ланцетовидный, рута желтая, лен (семя), терн (цветки), тысячелистник, фасолевые створки, зверобой, дрок красильный, шалфей лекарственный.

Специи: базилик, чеснок.

Фрукты: вишня, лимон, малина, райские яблочки, смородина, фейхоа, черноплодная рябина.

Растения, в состав которых входит кальций:

Травы: арника лекарственная, живокость (корень), крушина, розмарин, ромашка, лен (семя), спорыш лекарственный, фасоль (стручки), хвощ полевой, чебрец лесной, бузина (цвет).

Специи: лук-порей, тмин, чеснок.

Овощи: зеленый горошек, капуста белокочанная, капуста цветная, картофель, свекла, соевые бобы, фасоль (плоды), цикорий салатный.

Ягоды и фрукты: апельсин, вишня, груша, лимон, смородина.

Отдельно хочется упомянуть о таких пока малознакомых нам фруктах, как плоды фейхоа. В них содержится колоссальное количество водорастворимых соединений йода. При заболеваниях щитовидной железы нужно ежедневно съедать 2-3 плода. Полезно также "холодное" варенье из плодов фейхоа: перетереть их с сахаром в пропорции 1:1.

Фитотерапия и диеты

Часто бывает необходимо включить в курс лечения щитовидной железы процедуры, усиливающие циркуляцию крови во всем теле больного. Это могут быть контрастные души и обертывания (попеременно горячие и холодные), а также травяные ванны и компрессы. Во всех этих процедурах (за исключением душа) могут с успехом использоваться травы с богатым содержанием необходимых щитовидной железе микроэлементов.

Иногда растения используются и в виде сборов, где травы взаимно дополняют друг друга и усиливают лечебное воздействие на организм. Вот некоторые из этих сборов. Принимать их следует до еды.

При гипофункции щитовидной железы:

Экстракт фукуса жидкого - 100 г, настойка мяты - 10 г. Смешать. Принимать по 2 чайные ложки внутрь 3 раза в день.

Трава дрока красильного - 10 г. Залить 200 мл холодной воды, приготовить отвар, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Трава дурнишника обыкновенного - 10 г. Залить 200 мл холодной воды, приготовить отвар, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Свежий сок жерухи лекарственной - 100 г. По 1 столовой ложке 3 раза в день.

Трава жерухи лекарственной - 30 г. Залить 600 мл кипятка, настоять 20 мин, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

При гиперфункции щитовидной железы (при тиреотоксикозе, при гипертиреозе):

Трава лапчатки белой - 10 г. Залить 200 мл кипятка, настоять, принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Семена льна - 60 г, бурые водоросли - 60 г, трава донника - 60 г, трава вероники - 60 г. Все составные части смешать. 1 столовую ложку сбора на 1 стакан кипятка настоять, пить 2-3 раза в день.

Кора дуба - 20 г, корневище осоки песчаной - 20 г, листья щавеля кисловатого - 20 г, бурые водоросли - 40 г. Смешать. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить, пить 1-2 стакана в день.

Корневище папоротника - 10 г, мох исландский - 20 г, корень солодки - 20 г, корневище пырея - 20 г. Смешать. 1 столовую ложку сбора залить 1

стаканом кипятка, настоять, процедить, пить 1-2 стакана в день.

Фукус пузырчатый - 60 г, трава горца птичьего - 60 г, трава вероники - 60 г. Смешать. 1 столовую ложку сбора запарить 1 стаканом кипятка, пить 1-2 стакана в день.

Плоды шиповника - 100 г, мох исландский - 50 г. Смешать. Залить 1 л воды, довести до кипения, выпить в течение одного дня.

Листья ореха грецкого - 10 г, листья крапивы - 10 г, корень валерианы - 10 г, корень солодки - 10 г. Смешать. 3 столовые ложки сбора залить 500 мл воды, подогреть, довести до кипения, процедить. Выпить на протяжении дня.

Плоды рябины - 10 г, кора дуба - 10 г, кора кондуранго - 10 г, листья крапивы - 20 г, мох исландский - 20 г.

Смешать. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, закипятить, настоять 10 мин, выпить 2-3 стакана в день.

Настойка валерианы - 20 г, экстракт кондуранго - 8 г, сок клюквы - 15 г. Смесь принимать 3 раза в день по 20-30 капель на 1/4 стакана воды.

Экстракт фукуса пузырчатого - 200 г. 2 чайные ложки на 1 стакан воды или бульона 2 раза в день.

1 столовую ложку травы дурнишника обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, пить по 1 стакану 3 раза в день.

И несколько слов о диетах.

При всех заболеваниях щитовидной железы следует употреблять в пищу преимущественно щелочные продукты питания, а также продукты с высоким содержанием микроэлементов, необходимых для нормального функционирования эндокринной системы: йод, кальций, фтор, цинк, железо, золото, кремний. Полезны отвары из картофельных очистков (при условии, что картофель домашний), апельсиновый сок, плоды фейхоа, сухое молоко, морские водоросли и другие дары моря, в частности печень трески. Рекомендуются внутренности жвачных животных - печень, почки и т. д.

Конечно, то, что вы прочитали здесь о лечении заболеваний щитовидной железы, ни в коей мере не может нанести вред здоровью человека. Но...

Во-первых, эндокринная система и связанное с ней образование

гормонов настолько важны для функционирования нашего физического тела, что, не будучи сведущим в этой области человеком, нет и смысла проводить "испытания" на самом себе в полном объеме данного материала.

Во-вторых - и это вытекает из вышесказанного - лучше всего знает, что же нужно применять в том или ином конкретном случае, только специалист - врач-натуропат.

И в-третьих. Оптимальный способ излечить болезнь - не допустить ее. То есть надо вести здоровый образ жизни, бережно относиться к своему организму и ценить то, что дано нам природой.

А теперь продолжим наше знакомство с причинами заболеваний щитовидной железы и методами их лечения.

Рэйки-до[1]

Что значит Рэйки? В переводе с японского "Рэй" означает "космическая", ки - "энергия". Система Рэйки позволяет человеку познать воздействие космической энергии на себе посредством гармонизации энергетических центров. В восточной медицине эти энергетические центры называются чакрами. С точки зрения современной науки, чакры представляют собой нервные сплетения. В то же время каждый этот энергоцентр находится в теле человека на определенном уровне и соответствует расположению определенной эндокринной железы. Так, щитовидная и паращитовидная железы соотносятся с вишудхой. Таким образом, можно сказать, что чакры представляют собой нейроэндокринные комплексы.

Система Рэйки путем специальных упражнений эффективно воздействует на чакры, а использование медитаций и стройной знаковой целостности ведет к гармонизации работы эндокринной системы.

Эффект данной методики, связанный с нервной системой, проявляется хорошим настроением, устойчивостью против стрессов. Мастера Рэйки советуют чаще улыбаться и смеяться.

Я имею сан мастера Рэйки и знаю те тайные тибетские знаки, с помощью которых можно напрямую передать в акупунктурные точки энергию. Так что теперь я рисую йодом на больной щитовидной железе и других больных органах эндокринной системы соответствующие символы Рэйки.

Вообще-то людям со слабым здоровьем я бы рекомендовала посещать курсы рэйкистов (я, кстати, тоже их регулярно провожу). Получив знания и посвящение Рэйки, можно с наибольшим эффектом управлять энергиями своего организма.

Для тех, кто не имеет такого посвящения, я использую элементы различных, не входящих в Рэйки, систем, среди которых есть знаки, притягивающие энергию. Например, тройную спираль, работающую по часовой стрелке, которую надо наносить йодом на щитовидную железу, а также в центр ладоней, где есть особые точки, именуемые "Око Браммы".

Когда я проводила курсы Рэйки, то в процессе работы со знаками у моих учеников на щитовидке рассосались узлы, которые подлежали удалению.

Начало лечения узлов: здоровая печень

Хорошо помню случай, с которого началась моя практика по излечению узлов в щитовидной железе. Это было почти 15 лет тому назад. Ко мне на прием пришел отец с дочкой-подростком. У нее были обнаружены уплотнения в щитовидке, и врач-эндокринолог настаивал на операции. Расстроенный отец тоже был категоричен - ему, мол, сказали: никто и никогда неоперативным методом девочке не поможет... На это я ему не возразила, лишь сказала: "Посмотрим". Сделала свои назначения, и отец с дочкой ушли. Буквально вслед за ними ворвалась счастливая пациентка, выхватила из сумочки бумаги, закричала: "Смотрите, у меня щитовидка в норме!" Оказалось, это были документы с результатами УЗИ, которое засвидетельствовало, что узелков на щитовидной железе у этой пациентки больше нет. Я тоже очень обрадовалась и спросила, что же предпринимала эта счастливица? "Выполняла все ваши предписания", - услышала в ответ. "И ничего больше?", - уточнила я. - "Ничего".

Этот эпизод окрылил меня, так как подтвердил мою (общую со многими другими натуропатами) теорию - лечения такого важного органа как щитовидная железа следует начинать с обследования печени. И нет необходимости спешить с операцией, особенно если речь идет о детях, а сейчас заболевания щитовидной железы значительно "помолодели". Ведь после удаления частей этого органа им придется всю жизнь принимать гормональные препараты, что приведет к различным побочным эффектам.

А печень - первый фильтрующий орган, он отвечает за выработку гормонов Т3, Т4, и если печень не очищать, происходит "сбой" в работе всей гормональной системы.

Здоровая печень - здоровый организм

Печень - орган, выполняющий важнейшие жизненные функции. Недаром древние люди, не владеющие знаниями об анатомии и физиологии человека, считали именно ее не только самым главным органом человека, но иместилищем его души.

Однако по мере развития медицинской науки, значение печени, с точки зрения ученых мужей, все уменьшалось. Ей отводилась лишь роль поставщика желчи.

Ныне же положение изменилось: все большее число заболеваний связывают с первопричинами, кроющимися в плохой работе именно этого

органа. Я придерживаюсь мнения многих натуропатов: прежде, чем проводить лазерную коррекцию зрения, следует очистить печень; заболевания кожи не излечатся с помощью одних лишь гормональных мазей, пока не будет налажена работа пищеварительного тракта и, разумеется, печени. Многие врачи традиционной медицины лечат, например, суставы без учета того, что печень сбрасывает в них мочевую кислоту. Не говорю уж о том, что, когда детям ставят диагноз диабет и начинают колоть инсулин, не практикуется параллельное лечение печени, желчных протоков и поджелудочной железы. Даже бессонница может возникать в результате плохой работы печени и желчного пузыря (меридиан желчного работает, согласно китайской медицине, с 23 часов до 1 часа, а печени - с 1 до 3 часов ночи). Недаром в старину нервного, раздражительного человека называли "желчным". Язвенная болезнь желудка тоже напрямую связана с печенью и желчным пузырем, называемым китайскими лекарями "владыкой тела". Многие гормональные заболевания, такие, как мастопатия, фибромиома, среди прочего, спровоцированы недостаточностью функций печени. Современные представители медицинской науки приписывают этому органу до пятисот функций.

Печень - самая большая железа в организме человека. Ее вес составляет от 1,5 до 2 кг. Это орган со сложными трубчатыми разветвлениями, выводными протоками, служащими для прохождения желчи. Морфофункциональной единицей печени является долька - гепатоцит. Она имеет форму призмы, размер ее в поперечнике 1,0-2,5 мм. В печени таких клеток (доек) насчитывается около 500000. Между ними находится небольшое количество соединительной ткани, где располагаются междольковые протоки, артерии и вены. Обычно они прилегают друг к другу, образуя печеночную триаду.

У печени весьма развита венозная система - как по протяженности, так и по вместимости. Она подразделяется на воротную вену (ее другое название - портальная) и систему печеночных вен. Своеобразие воротной вены заключается в том, что она начинается и заканчивается массой разветвленных, как дельта реки, капилляров. Печеночная артерия доставляет кровь, богатую кислородом, для питания печеночной ткани, а воротная вена, наоборот, собирает кровь со всего желудочно-кишечного тракта и селезенки, являясь основным сосудом, определяющим функции

печени. Она имеет один из основных анастомозов (обходные пути в норме закрыты) с венами прямокишечными: верхней, средней и нижней. Благодаря этим венозным соединениям печень играет огромную роль в нормальной (или ненормальной) деятельности почек, селезенки, желудка, сердца и других органов, включая эндокринные железы. Подчеркну, последнее особенно важно по отношению к щитовидной железе.

Через печень ежеминутно проходит в среднем полтора литра крови, из них 80 % - через воротную вену, остальные - через печеночную артерию. В целом печень представляет собой цитоплазматическую трубу, которая располагает огромной всасывающей поверхностью. Объем крови, циркулирующей в этом органе в течение часа и протекающий через воротную вену, достигает 100 литров. Поэтому если мы кладем грелку на область печени, то согреваем очень большое количество крови. Если она станет теплее на один градус, многократно - в 10 раз - возрастает ее способность убивать микроорганизмы, то есть усиливается ее бактерицидная функция и таким образом оздоравливается весь организм. Поэтому я рекомендую, если нет иных противопоказаний, периодически прогревать печень.

Пища делает нашу кровь более кислой, это приводит к образованию несвойственной печени такой же кислой, высокоагрессивной желчи. Кровь, лишенная натуральных органических минералов, малоподвижный образ жизни человека, плюс агрессивная желчь - все это приводит к разрушению желчевыделительной системы, при котором дискинезия протоков - далеко не самая большая беда.

Но и вышеназванная проблема имеет последствия, а именно: возрастает сопротивление в желчевыводящих протоках до 700-800 мм ртутного столба (это равно почти одной атмосфере). Под таким давлением может произойти выброс желчи в поджелудочную железу. Именно это приводит к ее разрушению, в первую очередь - островков Лангерганса, ответственных за выработку инсулина. Это, в свою очередь, может привести к развитию диабета.

Затем создавшееся сопротивление в желчевыводящих протоках приводит к повышению концентрации желчи в 20 раз и более, что, в свою очередь, ведет к выпадению в осадок некоторых веществ, находящихся в желчи в избытке. Первым начинает кристаллизоваться холестерин, затем -

билирубин вместе с продуктами его окисления, соли, известь и пр. Так образуются камни. Вместе с ними в печеночных протоках откладывается аморфная билирубино-кальциевая масса (сгустки зеленого цвета).

В желчном пузыре и протоках может появиться желтовато-белый песок, а также подобная замазке масса. Из них образуются тромбы, и печень, словно мяч, распирает изнутри. При этом страдают все соседние органы.

Одной из основных причин образования желчных тромбов является белковая и жировая инфильтрация печени. Вот вам и еще одна беда - портальная гипертензия. Белковые и жировые массы, откладываясь в печени, сдавливают эпителиальные клетки, способствуют атрофии долек, затем начинается изменение структуры печени. Возникает цирроз без предшествующего вторжения вирусов. Печеночная лимфа содержит большое количество белковых молекул - больше, чем другие органы. Так называемое серозное воспаление может быть вызвано закупоркой лимфатического тока в печени. В последующем провоцируются болезненные изменения, возникает помеха движению жидкостей в брюшной полости.

Асцит, скопление газов, оттесняя печень к грудной клетке, сжимают лимфатические узлы брюшной полости и сокращают лимфоток в печени. Лимфообразование в печени происходит весьма интенсивно, поскольку от трети до половины лимфы тела исходит именно из этого органа. Заболевания щитовидной железы связаны с нарушениями образования лимфы в печени.

Еще одна проблема связана с диафрагмальным типом дыхания, более присущим мужчинам. Диафрагма - самая мощная мышца в теле человека, она регулирует кровоток. Я уверена, отсутствие у женщин диафрагмального дыхания провоцирует венозный застой, что является одной из причин возникновения желчнокаменной болезни, тромбофлебита, появления зоба и других гормональных заболеваний.

При переохлаждении печень и селезенка удерживают до 50 % общего объема циркулирующей крови. Без активизации диафрагменного "венозного сердца", уникального насоса для проталкивания лимфы в грудной проток, людям не справиться с массой болезней, вызванных венозным застоем, - пневмонией, атеросклерозом, склеродермией, рассеянным склерозом, циррозом печени, миокардитом, кожными

заболеваниями. За ними следует "тяжелая артиллерия" - гипоксия и общая интоксикация. Это "виновники" тяжелых недугов, в первую очередь, эндокринных. Заболевания щитовидной железы, катаракта и глаукома, возникновение новообразований в различных органах также являются следствием нарушения в работе печени. Простой метод борьбы с венозным застоем - грелки либо пиявки, поставленные на область печени. И то, и другое уменьшает венозный застой.

Наиважнейшие железы в организме - гипофиз, щитовидка и поджелудочная - помогают печени во всех ее многочисленных функциях. И также их работа бывает недостаточной, если не все в порядке с печенью. К примеру, такие сложные проблемы, как замедление роста у детей, различные нарушения нервной системы, не поддающиеся излечению, тоже связаны с вышеназванными процессами. Подробно описать все функции печени (а их несколько сотен) мы не в состоянии, поэтому вспомним основные.

Печень - универсальный и очень "терпеливый" орган, если позволительно будет так выразиться о части человеческого организма. Она не только способна восстанавливать свои клетки, регенерировать поврежденные, но и может функционировать при наличии лишь одной пятой своей части.

Итак, печень - это центральная химическая лаборатория тела, а также очиститель организма от токсинов. При ее повреждении человек может прожить лишь несколько часов.

Болезни возникают, когда токсины проникают, помимо печени, в общее кровяное русло. Печень - еще и хранилище щелочных элементов. Именно органический натрий (не следует путать его с поваренной солью) является наиболее важным для этого органа. Натрий содержится во всех клетках тела, имеются так называемые хранилища натрия высокой концентрации, используемые организмом в случае крайней необходимости. Эти участки, подобно компьютерному буферу обмена, играют важную роль, так как могут нейтрализовать многие кислоты и другие вредные вещества. Когда запасы натрия истощаются, нарушается обмен веществ и заявляют о себе различные заболевания.

Активным источником органического натрия издавна была красная свекла. В ней содержится 50 % натрия и 5 % калия - не зря во всех

рецептах народной медицины сок свеклы, квас из нее и другие блюда и напитки используются для лечения печени, в частности, растворения печеночных камешков.

Рецепт приготовления свекольного кваса

2 кг свежей свеклы почистить, порезать большими кусками, плотно наполнить ими трехлитровую банку. Туда же насыпать по 1 столовой ложке соли и сахара. Залить все это охлажденной кипяченой водой, поставить в теплое место. Через три дня сброженный настой (квас) процедить, поместить в холодильник. Пить по 100 мл 3 раза в день в промежутках между едой для очищения печени и рассасывания камней в желчном пузыре. Оставшуюся свеклу можно употребить в пищу в качестве гарнира, добавить ее в борщ.

Сок свеклы особенно полезен при тромбозе, склерозе, повышенном артериальном давлении, сгущении крови. Его прием можно сочетать с соками других растений. Например, одуванчика при гепатитах, моркови при холециститах, корня цикория при циррозе печени.

Много органического натрия также в чесноке - до 80 мг%. Моя бабушка - чешская целительница - для уничтожения камней в желчном пузыре и лечения склероза пользовалась таким рецептом:

1 кг чеснока, 24 лимона. Чеснок очистить, перемолоть на мясорубке, залить свежеприготовленным соком всех лимонов. Тщательно перемешать, не процеживать. Смесь употреблять 3-4 раза в день по 1 столовой ложке. Хорошо ее запивать настоем корней цикория. Процесс пищеварения происходит таким образом, что кровь из кишечника через воротную вену проходит в печень, поставляя в этот орган питательные вещества. Они, поступившие в организм с продуктами питания, в печени синтезируются, затем направляются далее "по назначению". Токсины и другие нежелательные ингредиенты нейтрализуются печенью и удаляются экскреторным секретом печени. Этот секрет мы все знаем под названием желчи. Вот состав пузырной желчи:

Вода - около 84 %;

Желчные кислоты - 7 %;

Муцин и пигменты - 4,1 %;

Жиры -3,1 %;

Минеральные вещества - 0,8 %;

Холестерин - 0,6%

А также фосфолипиды, свободные аминокислоты и другие вещества.

РН - 7,54%

В сутки в нашем организме образуется до 800 и более мл желчи.

Желчный пузырь вмещает до 80 мл желчи. Он также способен повышать ее концентрацию в 10 раз. Желчный проток имеет просвет диаметром 6 мм, а по длине равен 7-8 см. Однако при нагревании либо приеме спазмолитических препаратов просвет протока расширяется до 3-х см и более (подобная способность закладывается природой при нашем рождении). Поэтому не удивляйтесь таким возможностям организма и не бойтесь очистительных процедур или закупорок желчных протоков камнями (конкрементами), которыми обычно пугают хирурги. Пациенты приносили мне камни значительных размеров, вышедшие из желчного пузыря под действием натуропатических процедур, но представители традиционной медицины считают это невозможным.

Знайте, дорогие читатели: не весь объем принимаемой нами пищи усваивается организмом. На пользу идет только та часть, которую он в состоянии переварить и всосать. Токсичная желчь приостанавливает нормальное расщепление белков, углеводов и жиров, при этом возникают симптомы несварения и даже отравления. Поэтому запомните: если печень за ночь не выводит токсические вещества, сон не приносит человеку полноценного отдыха, утром он просыпается усталым и разбитым, порой чувствуя еще большую усталость, нежели перед сном. Если это происходит систематически и человек не знает, что ему необходимо оздоравливать печень, у него накапливается хроническая усталость.

Это состояние приводит к повышенному расходу кислорода, развиваются различные заболевания, в первую очередь, эндокринные. Может сложиться такая цепочка: усталость - эндокринные болезни - рак. Любая усталость - мышечная, эмоциональная - порождает изменения в составе крови, мочи и т. д. Если усталость становится чрезмерной, уменьшается число эритроцитов в крови, отмечается торможение деятельности костного мозга ("фабрики", производящей эритроциты),

развивается глобулярная анемия.

Таким образом, становится понятной связь между чрезмерной усталостью и гипохромной анемией. Если усталость является слишком длительной, могут развиваться также лейкемия и другие тяжелые болезни.

Иной раз мои рекомендации являются прямо противоположными тем, что дают представители традиционной медицины. Однако эффективность моих советов подтверждена многолетней практикой. При диагнозах "гепатит", "желчнокаменная болезнь" и пр. пациент приходит ко мне с болями в животе и тоской в глазах, рассказывает о строжайшей диете, предписанной гастроэнтерологом. "Сижу на одной овсянке", - слышу я от пациентов.

Я, наоборот, отменяю овсянку, так как в ней много крахмалистых веществ, запрещаю молоко (этот запрет не распространяется на кисломолочные продукты), картофель, белый хлеб, макароны, а также сырые овощи и фрукты.

Ежедневно натошак я рекомендую пить 1 столовую ложку оливкового масла, смешанную с таким же количеством лимонного сока. Запить это надо правильно подобранным травяным чаем. В первой половине дня рекомендую печеные овощи (свеклу, морковь либо яблоки), в обед - белковую пищу, а также небольшое количество сала. Обязателен прием лечебных специй. На ужин полагаются углеводы в виде каш, сваренных на воде, а также семечки, орехи.

Перед обедом для помощи пищеварению надо выпить травяной сбор в виде порошка (его я назначаю индивидуально с учетом состояния организма), иногда в сочетании с уролесаном (препарат на маслах мяты, можжевельника, пихты). На ночь надо выпить сульфат магния и сделать компресс на область печени (по индивидуальным показаниям).

Болезни желчных путей

Дискинезия желчных протоков

Термин "дискинезия" (dys + kinesis) означает "нарушение движения". В данном случае речь идет о нарушении прохождения желчи из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку. Одна из причин этого - отсутствие нормального выделения желчи в желчный пузырь. Вторая - гладкие мышцы стенок желчного пузыря по различным причинам сокращаются неправильно. Они или слишком напряжены (в основном, у мужчин), или расслаблены (чаще это наблюдается у женщин). При этом происходит задержка желчи в пузыре, он переполняется, у человека появляется ощущение дискомфорта, боль. Если застойные явления приобретают системный, хронический, характер, появляются конкременты в желчном пузыре, затем следуют другие нарушения в пищеварительном тракте.

Основные причины этих явлений таковы: нерегулярное (два раза в день) питание, несбалансированная диета, неустойчивое состояние нервной системы.

Питаться необходимо регулярно, печень и желчный пузырь любят, чтоб их "тревожили" 3-4 раза в день. Также нужно, чтоб в организм (за один прием) поступало не слишком большое количество пищи. Если же мы питаемся по принципу "утром некогда, в течение рабочего дня нечего", а вечером отъедаемся за весь день, в желчном пузыре скапливается агрессивная желчь, которая вызывает спазм желчевыводящих путей. Практически всем нам знакомо ощущение горечи во рту, тошнота, отрыжка, изжога. У многих язык обложен налетом, снижается зрение, большинство жалуется на не покидающее чувство усталости, кожные проблемы, эндокринологические. Но все это, уверяю вас, поправимо.

Для начала проведем самодиагностику. При гипотонии мышц желчного пузыря желчь застаивается, человек ощущает боль в правом подреберье, тошноту, у него бывает отрыжка, запоры.

При гипертонии мышц - боли также в правом подреберье, запоры чередуются с поносами, бывают внезапные схваткообразные боли.

Как бороться с этими неприятностями?

Три дня соблюдать щелочную диету, для чего пить овощные отвары. Готовить их можно из таких овощей: цуккини, фасоль, спаржа, сельдерей,

морковь, свекла, зелень петрушки и укропа. Пить отвар без ограничений. На ночь - очистительная клизма.

Наладить диету, исключив жареные блюда, копчености, мясной бульон, алкогольные напитки, шоколад, сахар.

Воду заменить травяными отварами:

1) Мята - 20 г, бессмертник - 20 г, донник - 20 г, календула - 10 г, чистотел - 5 г. 2 столовые ложки смеси залить 200 мл холодной воды, держать на водяной бане 30 мин, настоять еще 45 мин, охладить. Пить 3 раза в день по 100 мл за 30 мин до еды.

2) Корень одуванчика - 20 г, лист одуванчика - 15 г, хвощ полевой - 10 г, ромашка - 10 г, тысячелистник - 10 г, корень цикория - 20 г, овес посевной - 20 г, плоды шиповника - 10 г. 2 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 45 мин, добавить мед и сок лимона по вкусу. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

3) Корень одуванчика - 30 г, овес посевной - 20 г, трава чистотела - 10 г, корень земляники - 10 г, плоды шиповника - 10 г. Готовить и употреблять, как указано в предыдущем рецепте.

Людам нервным, раздражительным, так сказать, желчным советую такой сбор: пустырник - 40 г, боярышник плоды и цветки - 30 г, календула - 20 г, душица - 10 г, мята - 10 г, овес - 10 г. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 10 мин, процедить. Пить по 100 мл после еды 3 раза в день.

Очень хорошо пить сок свеклы вместе с соком лимона в пропорции 1:1. При хронической дискинезии желчевыводящих путей показано периодически проводить очистку желчного пузыря и печени с помощью тюбажа (слепого зондирования). Натощак выпиваем 1-2 стакана теплой минеральной воды типа "Боржоми" или "Миргородская", либо 30 мл растительного масла с соком 1 лимона. Через 30 мин ложимся на грелку правым боком, лежим не меньше 1 часа. После этого расслабляется стул, могут выйти холестериновые сгустки и камешки. Тюбаж делать 1 раз в 2-3 недели.

Помните, чеснок, при его регулярном употреблении, предотвращает застойные явления в печени.

Холецистит - холангит

Эти два понятия в современной медицинской практике нередко употребляются как равнозначные, но чаще - как уточняющие место поражения, а не болезнь как таковую. Холангит - это воспалительный процесс в желчных протоках, ангиохолит - поражение более крупных внутри и вне печеночных протоков. Холангиолит - поражение мелких желчных протоков. По этиологии различают бактериальный, гельминтозный, токсический, токсико-аллергический, вирусный, аутоиммунный холангиты. По характеру протекания - острый и хронический. Чаще всего встречается холангит бактериальной природы, возбудителем выступают кишечная палочка, энтерококки, стрептококки и др.

Острый холецистит обычно возникает в результате погрешностей в питании. Вследствие этого появляются боли в эпигастральной области с последующим распространением их к правому подреберью, с иррадиацией к правой лопатке и предплечью. Иногда боли носят опоясывающий характер (холецистопанкреатит). Нередко наблюдается рвота желчью. Прогрессирование воспалительных явлений может привести к перитониту (воспалению брюшины). Язык обычно становится сухим. При пальпации - болезненность в районе правого подреберья, иногда прощупывается желчный пузырь и край печени. Незначительно повышается температура тела.

В первой стадии заболевания внезапно резко подскакивает температура, появляется озноб, схваткообразные боли в правом подреберье, слабость, рвота, снижение артериального давления.

Во второй стадии увеличивается печень, она резко болезненна при пальпации, отмечается желтуха. К концу первой недели увеличивается селезенка.

В третьей стадии, если не наступает улучшение, развивается картина печеночной недостаточности с выраженной желтухой. Изменения в анализах: повышается содержание мочевины и креатинина в крови, также нарушается сердечная деятельность (тахикардия, аритмия).

В четвертой стадии - ярко выраженная печеночная и почечная недостаточность, кома.

Недолеченный острый холецистит, наличие камней в желчном пузыре, хронический панкреатит, гастрит с секреторной недостаточностью и другие

заболевания могут стать причиной хронического холецистита. Кроме холангита острого и хронического, определяют также: холангит первичный и склерозирующий (с поражением части желчных протоков); холецистит хронический калькулезный (с образованием камней); холецистит хронический - некалькулезный безкаменный; цирроз печени - конечная стадия развития хронического гепатита.

Народная медицина, в отличие от официальной, в подобные тонкости не вдается. Важно избавить человека от болей, восстановить работу желчного пузыря и протоков, устранить застой желчи, ликвидировать очаг инфекции, словом, восстановить нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Пока не будет полностью приведена в порядок толстая кишка, нечего и мечтать об излечении печени, поджелудочной железы, почек, селезенки и всего организма в целом.

Медицина официальная в первую очередь берется снимать симптомы болезни. С точки зрения натуропатии, это - серьезная ошибка. Да, острую боль и другие признаки заболевания надо устранить, однако не доводить это до ситуации, подобной детской забаве: только болезнь выглянет - предпринимаем действия, чтоб она снова спряталась и так до очередного свидания доктора и пациента. Но такая практика, к сожалению, считается правомерной, и вся западная медицина работает лишь на диагностику и избавление от признаков болезни, а не на устранение ее основы.

Желчнокаменная болезнь

Это - распространенное заболевание, связанное с образованием камней в желчном пузыре, реже в печеночных и желчных протоках.

Женщины болеют этой болезнью в шесть раз чаще мужчин. Этому способствует множество причин, среди которых - беременность и неправильное питание во время нее. При беременности происходит смещение, своеобразное вытеснение желчного пузыря. Как следствие - застой желчи, повышение уровня холестерина в предродовом и послеродовом периоде. Кроме того, могут возникать некоторые функциональные нарушения в работе печени. Грудное дыхание не столь интенсивно движет диафрагму, а с ней печень (так как она прикреплена одним краем к диафрагме), что не благоприятствует нормальному току желчи в протоках.

Наиболее интенсивное образование камней происходит при застое

желчи, но его может спровоцировать и воспалительный процесс, нарушение химического состава желчи, ряд других причин. Не буду детально вдаваться в них, ведь главное - это состояние печени. При ее непосредственном участии происходит нарушение обменных процессов, в том числе застой желчи.

Медицинская статистика утверждает: каждый десятый человек имеет диагноз "желчнокаменная болезнь". Ее появление может начаться в детстве. Среди моих пациентов была семилетняя девочка, у которой обнаружили камни в желчном пузыре, что привело к началу развития диабета. Камни в желчном пузыре имеют, как правило, округлую форму; внутри печеночных ходов могут быть ветвистыми и представляют собой копию желчного протока. Встречаются камни особо крупные, величиной с лесной орех и более, содержащие до 90-95 % холестерина.

По своему составу камни делятся на холестериновые, комбинированные, сложные холестерино-пигментные, солевые и чисто пигментные. Наиболее редкие (к счастью) - известковые камни. Все это "добро" скапливается в печени строго по сегментам. Их (сегментов) всего четыре. Поэтому, когда я говорю об очистках печени, то настаиваю на проведении четырех процедур - по одной на каждый сегмент.

Теперь остановимся на наиболее типичных симптомах желчнокаменной болезни. Приступам предшествуют такие признаки: потеря аппетита, тошнота, тяжесть под "ложечкой", чувство напряженности в правом подреберье (чаще после еды), горечь во рту по утрам. Если камень закупоривает желчные протоки - развивается приступ печеночной колики.

Колики обычно начинаются в первой половине ночи, когда максимально работает печень и желчный пузырь, через три-четыре часа после ужина, то есть когда желчь должна обильно течь в двенадцатиперстную кишку и максимально "раздражена" пищей. Внезапно начинаются резкие боли в правом подреберье с отдачей в лопатку, рвота, повышается температура тела, живот вздутый. Возможна рвота вначале пищей, затем слизью и потом - желчью. При длительном воспалении желчного пузыря развивается водянка. Приступы могут продолжаться несколько часов, быть очень частыми, в таком состоянии человек пребывает годы.

Помощь должна быть следующей. Соблюдать постельный режим, полный покой (если больной не катается от боли по полу). Поставить

таких дозах, чтобы она накапливалась в количестве, необходимом человеку в зависимости от его возраста и состояния организма. По данным американских натуропатов, диета, содержащая 400 мг МдО плюс 10 мг витамина В6, разбитые на три-четыре приема, излечивают до 90 % пациентов с хроническим образованием камней и песка (оксалатов) в почках, препятствуют их образованию в печени и желчном пузыре.

Острый дефицит магния приводит к появлению склероза, различных форм аллергии, инфаркту, способствует развитию онкологических заболеваний (Mg рассасывает и предупреждает образование метастазов). Если у вас в крови высокое содержание холестерина, вам надо потреблять много продуктов, содержащих магний.

При желчнокаменной болезни показано:

- принимать пищу 5-6 раз в день малыми порциями;
- пища должна быть богата витаминами, клетчаткой, другими ценными веществами;
- обязательно включать в рацион сало - 30 мг в день как слабое желчегонное средство;
- желтки перепелиных яиц - от 3 до 5 шт.;
- в меню должны входить фруктовые и овощные соки, в первую очередь, свекольный, а также калиновый, рябиновый, яблочный, грейпфрутовый;
- пить богатую магнием минеральную воду ("Миргородскую", "Ессентуки"), есть натуральный мед;
- натошак надо выпивать стакан горячей воды, это размягчает камни, превращает их в песок. Таким образом их легче выводить из организма;
- если нет противопоказаний, можно париться в бане с березовым веником.

Рецепты, переданные мне украинскими народными целительницами, а также моей прабабкой.

Первый - с применением семени конопли. Коноплю используем свежую, урожая нынешнего года.

1 столовая ложка семян конопли, 200 мл кипятка.

Семена перемолоть в порошок, залить кипятком, через 40 мин, не

теплую клизму с настоем ромашки. Его готовим следующим образом: 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка, 30 мин настоять, процедить. Хорошо в течение 20 мин принять теплую ванну, выпить лекарства - спазмолитики, а если облегчение не наступает - вызвать "скорую помощь".

При желчнокаменной болезни категорически запрещается самостоятельно проводить очистку печени. Таких пациентов к подобной процедуре я заранее подготавливаю и очень радуюсь, если очистки проходят благополучно и проведенное УЗИ подтверждает - камней в желчном пузыре больше нет.

При наличии камней в желчном пузыре надо придерживаться следующей диеты. Исключить картофель, молоко, сдобные булочки; каждое утро натощак пить сок половины лимона с 1 столовой ложкой оливкового масла; в течение дня съесть небольшое количество мака. За месяц надо употребить не меньше литровой банки этого продукта.

Мак содержит большое количество магния, а магниевая диета - неперемное условие для лечения не только желчнокаменной болезни, но и многих других хворей. Этот элемент способствует ослаблению спазмов желчного пузыря, усиливает перистальтику кишечника, обладает противовоспалительным действием. При наличии обсуждаемых проблем количество потребляемого магния должно превышать обычную норму в четыре раза. Суточная потребность Mg - 400 мг. При недостатке его развиваются дегенеративные изменения в почках и даже некротические явления, увеличивается содержание кальция в стенках крупных сосудов сердечной и скелетной группах мышц. Это негативно сказывается на состоянии сосудов.

При недостатке Mg также нарушается работа сердечно-сосудистой системы - возникают аритмия, тахикардия, головокружение, бессонница и другие проблемы со сном, наблюдаются раздражительность, тяга к сигаретам, алкоголю, быстрая утомляемость.

Наибольшее количество Mg содержится в маке, на втором месте стоит горох и другие бобовые культуры, грецкие орехи, а также пшено. Богаты этим элементом свекла, зеленый салат, шпинат и многие лекарственные травы.

Также выручает меня как врача и моих пациентов сульфат магния, или магнезия. О ней я готова написать поэму. Магнезию я обычно назначаю в

процеживая, выпить половину порции. Делать это следует за 30 мин до еды. Оставшееся конопляное молочко употребить во второй половине дня.

Сок калины издавна известен своими "камнедробильными" свойствами.

20 ягод калины, 200 мл кипятка, 1 столовая ложка меда. Калину растереть с медом, залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить. Выпить в течение дня по 2-3 глотка за один прием.

Рябиновую настойку, способ приготовления которой привожу ниже, я готовлю по рецепту своей прабабки Эмилии Совкуповой - ясновидящей целительницы из чешского города Брно. В Чехии народные лекари выгоняли камни из желчного пузыря у больных в период, когда поспевала рябина. Как говорят, первые морозы должны "пройти" по ягодам. После заморозков гроздь рябины собирали, мыли, разминали деревянной ложкой, добавляли мед и коньяк.

Или: 10 кг рябины, 1 кг меда, коньяк или водка-сливовица в количестве, достаточном, чтобы покрыть растертую массу. Готовить ее следует в полнолуние, держать в бутылках 28 дней. Во время следующего полнолуния массу процедить. Пить во время приема пищи по 20 мл 2-3 раза в день.

Настойка также полезна при склерозе, апатии, плохом настроении.

Следующий чешский рецепт растворения камней в желчном пузыре требует первоначального приготовления яблочного уксуса.

Свежий яблочный уксус, скорлупа 10 яиц от здоровой домашней курицы.

Скорлупу тщательно вымыть, проварить, высушить, растереть в порошок. Залить его яблочным уксусом (чтобы покрывал скорлупу полностью), настоять 10-14 дней, постоянно помешивая. Скорлупа должна почти полностью раствориться. Пить по 1 столовой ложке раствора, разведя его в магниевой минеральной воде и добавив каплю йода. При желании можно подсластить лекарство медом.

Поскольку образование камней в желчном пузыре связано с функцией паращитовидной железы, а ей нужен кальций и йод, то не следует пренебрегать данным средством.

Эффективный способ очистки желчного пузыря и печени имеет и украинская народная медицина. Для него нужна черная редька.

3 кг черной редьки, 3 стакана сахара или меда.

Редьку тщательно вымыть (не чистить!), потереть на крупную терку, сложить в эмалированную кастрюлю, засыпать сахаром (или залить медом), настоять 3 дня. Полученный сок отцедить, разлить в бутылки, хранить в холодильнике. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение 3 недель подряд.

Еще один замечательный рецепт при желчнокаменной болезни. По 1 столовой ложке сока черной редьки, лимона и оливкового масла. Все перемешать, выпить, лечь на грелку. Процедуру проводить перед сном в течение 21 дня. Начинать при убывающей Луне.

Настой хрена в вине.

200 г свежескопанных корней хрена, 1 л кагора. Хрен натереть на мелкой терке, залить вином. Не процеживать. Пить по 20 мл 3 раза в день во время еды. В это же время надо употреблять как можно больше хрена с пищей.

Настой хрена в молоке.

4 столовых ложки натертого хрена залить стаканом молока, довести до кипения. Через 5 мин процедить. Пить по 30 мл за 10 мин до еды.

Рекомендую также пить по половине или полному стакану капустного рассола перед едой в течение 2 месяцев. Если вы не любите рассол, предлагаю варианты его смесей.

Рассол и томатный сок смешать в равных количествах, либо к капустному добавить огуречный.

Для дробления камней применяются и лекарственные травы. Хвощ полевой я предпочитаю молоть, назначаю по 0,5 чайной ложке порошка через 1 час после еды. Употреблять следует в течение 14 дней при убывающей Луне.

А из кукурузных рылец эффективен такой настой.

1 столовая ложка на 200 мл кипятка, настоять 30 мин, пить по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Полезно также пить воду, в которой варились початки кукурузы. Ее можно употреблять в неограниченном количестве.

Отвар корней пырея ползучего готовится так:

1 столовую ложку сырья залить 300 мл холодной воды, варить 10 мин на

водяной бане. Пить в течение дня по 1 глотку за прием.

Из свежей травы лапчатки гусиной и семян ржи выдавить сок, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Настой из цветков бессмертника песчаного.

2 чайные ложки сырья залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 10 мин, процедить. Добавить сок лимона по вкусу, пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

Настой травы герани луговой.

2 чайные ложки сырья залить 400 мл кипятка, настоять в термосе 8 часов, выпить небольшими порциями в течение дня.

Настой цветков кошачьих лапок (белый бессмертник).

1 чайную ложку соцветий кипятить в течение 5 мин в 200 мл воды. Настоять 4 часа, пить по 50 мл 3-4 раза в день перед едой.

Настой александрийского листа с пол-поллой.

Взять в равных частях сену (александрийский лист) и траву пол-поллы, залить 300 мл кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 100 мл перед сном при запорах и камнях в желчном пузыре.

Настой листьев березы.

1 столовую ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, варить с добавлением 1 г соды в течение 10 мин, процедить. Пить по 1 стакану за 30 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения должен быть длительным.

Отвар листьев брусники.

2 столовых ложки на 300 мл воды. Нагревать на водяной бане 20 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Земляника лесная.

1 столовую ложку листьев, корней и ягод земляники варить в 200 мл воды 15 мин. Добавить лимон и мед по вкусу. Такой чай полезен не только при желчнокаменной болезни, но и помогает при проблемах со зрением.

Мята перечная.

2 чайные ложки травы настоять в 200 мл кипятка в течение 30 мин. Выпить маленькими порциями в течение дня.

Отвар семян укропа.

2 столовые ложки семян залить 400 мл кипятка, варить на слабом огне 15 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения - 3 недели. Отвар помогает также при заболеваниях щитовидной железы.

Крапива - старинное средство для изгнания камней. Пьют сок свежего растения весной, когда листья еще молодые, либо готовят отвар из сушеных листьев.

1 чайная ложка крапивы на стакан кипятка. Запаривать не более 5 мин, пить как чай.

Можно использовать еще и семена крапивы. Их нужно высушить, смолоть и добавлять к различным блюдам вместе с солью и другими приправами.

Оливки с косточками тоже способствуют рассасыванию желчных камней.

Лучше купить мелкие оливки, чтобы было легче проглотить косточки. Употреблять по 7 шт. за раз. Плоды богаты минеральными солями, Mg, Ca и др.

И, наконец, наиболее действенное с точки зрения натуропатии средство от камней в почках и желчном пузыре - корни шиповника в сочетании с травой спорыша.

6 столовых ложек корней варить 30 мин в 600 мл воды. Отдельно запарить 3 столовые ложки спорыша в 500 мл кипятка. Пить непременно в горячем виде отвар корней шиповника - по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Через 10 мин выпить 100 мл настоя шиповника, небольшими глотками, лучше через соломинку, чтобы не испортить эмаль зубов.

Также в своей практике я использую траву дурнишника - по 1 столовой ложке на 200 мл кипятка, настоять 5 мин, пить вместо чая. Средство регулирует общий обмен веществ.

Методики очищения организма

В основе многих фундаментальных принципов успешной практики, освоенных и применяемых мной, лежит опыт, полученный в клиниках, где используются естественные, природные методы лечения. Это натуропатические клиники Нью-Йорка, Греции, Чехии, Словакии, Германии, где мне приходилось работать и общаться со своими коллегами. Они нередко рассматривают болезнь как результат накопления в организме отходов его жизнедеятельности. Не усвоенные и не выведенные продукты полураспада - клетчатка, шлаки, токсины - накапливаются в организме и создают условия для появления глистов, различных вредных микроорганизмов.

Для нормальной работы печени, щитовидной железы и других внутренних органов, необходимо очищать организм не только от шлаков, песка, камней, токсинов, но и от хламидий, амёб, глистов и пр.

Все чаще мои пациенты жалуются на наличие глистов, которые, по их мнению, "неизвестно откуда взялись". Причина - в ослаблении иммунитета, при котором организм не в силах противостоять всякой кишечной "нечисти", изгонять ее без дополнительной помощи. Поэтому достаточно побывать в общественных местах, затем перекусить в кафе, где нет возможности вымыть руки - непрошенные "гости" в кишечнике тут как тут.

При подозрении на наличие гельминтов вы должны обратиться к врачу, пройти тщательное обследование и установить, какой именно паразит "поселился" в вашем организме.

Если вам поставили диагноз "лямблиоз", наряду с комплексом мероприятий по детоксикации (энтеросорбция, инфузионная терапия), восстановлением процесса пищеварения (прием ферментных и биопрепаратов, витаминов), используются лекарства с протистцидным действием. В США существует трехэтапный метод лечения лямблиоза.

Первый этап. Ограничение сахара и введение в рацион натуральных сорбентов - это печеные яблоки, отруби, сухофрукты, печеные овощи, брусника, клюква, растительное масло.

На этом этапе ликвидируется эндотоксикоз, повышаются защитные функции организма. Он длится от двух до четырех недель.

Второй этап. Применение желчегонных трав, очищение желчного пузыря и кишечника.

Один раз в 6-7 дней надо проводить такую процедуру. Выпить натошак 25-процентный раствор сернокислой магнезии (1 столовая ложка на 0,5 стакана теплой воды), или 30-50 % раствор сорбита. После освобождения кишечника в течение дня соблюдать диету. Рацион должен состоять из отварного риса, печеных овощей или фруктов, свежеотжатых соков.

Далее - рисорбция в течение двух-четырех недель. На завтрак нужно есть рис, приготовленный по специальной методике: 2 стакана риса вечером залить холодной водой, утром промыть, залить кипятком (300 мл), кипятить 2 мин, воду слить. Подобные действия повторить трижды. Затем откинуть рис на дуршлаг и немедленно съесть. Не запивать рис и удерживаться от воды и питья еще 4 часа. Затем можно есть другую пищу, а выпить надо 4-6 стаканов воды. Курс рисорбции - 21 день.

Назначается сера очищенная - 0,1-0,3 г 3 раза в день перед едой, а также промывание кишечника. Они проводятся слегка подкисленной лимонным соком водой комнатной температуры. На этом же этапе по назначению врача - прием трихопола и фуразолидона.

Третий этап. Действия направлены на повышение иммунитета и создание условий, ингибирующих размножение лямблий. Этот этап предусматривает ежедневное употребление салатов из свеклы, огурцов, тертой сырой тыквы. Полезны и отвары свеклы и тыквы.

Рецепт противоглистный

200 г свеклы, 50 г лука, 100 г тыквы, 0,5 л воды.

Овощи потереть на мелкую терку, залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, слегка посолить. Отвар выпить в течение дня.

Фитотерапия

Прием отвара березовых почек на протяжении 2-3 недель, затем, после перерыва 10-12 дней, прием отвара толокнянки.

1 столовая ложка толокнянки на 200 мл кипятка.

По данным литературы, такая фитотерапия создает среду, губительную для цист лямблий.

Показано также пить спиртовую вытяжку прополиса (20 %) по 5 капель 2 раза в день. Курс - 2 недели.

Еще одно испытанное народное средство лечения лямблиоза - пижма

обыкновенная (цветки). При убывающей Луне перед сном жевать по 5 цветков пижмы, запивая водой. Делать это следует 5 дней подряд.

Старинный украинский народный способи згнания глистов:

золототысячник (цветки) - 20 г, лист ореха - 20 г, ромашка - 10 г, пижма (цветки) - 20 г, полынь горькая - 30 г.

Все ингредиенты тщательно смолоть, просеять. Детям давать по 1 чайной, взрослым - по 1 столовой ложке 3 раза в день через час после легкой еды (рис, печеные яблоки).

Такую смесь давать 3 дня на полную Луну. На четвертый день утром дать солевое слабительное: взрослым - 1 столовая, детям - 1 чайная ложка сульфата магния на 100 мл теплой воды.

В это время употреблять в еду много хрена.

Казацкий способ избавления от глистов: полынь таврическая (серая) - 1 часть, пижма обыкновенная - 1 часть. 1 столовую ложку смеси запарить 1 стаканом кипятка, 10 мин настоять, процедить, выпить.

Березовый деготь

Нанести его на область печени, обернуть тело тканью, держать всю ночь. Процедуру повторять 3 дня подряд.

Для лечения лямблиоза также используется масло тыквенное. Его употребляют натощак по 1 столовой ложке в течение месяца.

Хорошие результаты дает "адская" смесь касторки с коньяком.

30 г касторового (рицинового) масла смешать с коньяком (от 20 до 70 г, в зависимости от веса пациента), полученную эмульсию выпить на ночь.

Утром после стула поставить клизму для полного очищения кишечника. Делать это лучше при стареющей Луне.

Если вы замечаете, что ваш ребенок ложками ест сахар, при этом жалуется на головную боль и тошноту, бледен, скрежещет зубами, чешется - не исключено, что у него гельминтоз. Надо принять меры - обследовать малыша, провести соответствующее лечение. Питание в период лечения должно быть щелочным для поддержания нормальной PH крови. Показан, в частности, грейпфрут. По таблице Уокера свежий фрукт дает (4 +). А водный настой грейпфрутовых корок - (6 +). Он хоть и горек, но очень полезен. Вообще, ежедневное потребление цитрусовых дает

возможность справиться с закислением организма.

Можно воспользоваться еще одним способом ощелачивания.

1 л яблочного уксуса, 200 г яичной скорлупы.

Скорлупу измельчить в порошок, залить уксусом, настаивать, взбалтывая, 7 дней. Пить по 1 столовой ложке, добавляя в любую жидкость (чай, вода), 3 раза в день.

Эффективность очищения организма можно усилить, если вводить в прямую кишку по 100 мл собственной мочи, задерживая ее в себе до отправления естественной нужды. Наблюдается выход большого количества слизистых компонентов, иногда выходят глисты.

По окончании лечения питание пациента должно быть изменено. В пищу следует добавлять большое количество специй и пряностей - кардамона, горчицы, хрена, куркумы, мускатного ореха, имбиря, корицы, гвоздики и других. Все они подавляют рост патогенной микрофлоры, обезвреживают попавшие в организм микробы, вирусы, глистные яйца.

Затем нужно продолжить лечение пиявками; показаны медовая и баночная терапия, массаж, диета - в зависимости от состояния организма лечение корректируется.

Приведу еще один старинный, призабытый рецепт от глистов.

Кусочек черного хлеба намазать тонким слоем березового дегтя, сверху густо посыпать сахарной пудрой. Съесть перед сном 7 дней подряд, а по утрам выпивать солевое слабительное. Эту процедуру можно проводить для профилактики повторного появления глистов или в комплексе других методов при установленном диагнозе.

Очистка организма от глистов, простейших, грибов по методу А. Огулова

На время лечения советую воздержаться от жирной и белковой пищи, сахара и конфет, водки, кофе, продуктов брожения (хлеб, пиво, квас), маринадов и солений, чтоб не подпитывать изгоняемые организмы.

Начинают очистку с приема сухой полыни при условии отсутствия аллергии на нее. Полынь убивает всю гноеродную и простейшую инфекцию в организме, восстанавливает обмен веществ, в результате чего нормализуется вес тела пациента. Для усиления эффекта используют

отвар или чай с добавлением солодки голой - 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка, держать на водяной бане 20 мин. Процедить, выпить порцию в течение дня небольшими глотками.

Просеянная полынь проглатывается в сухом виде, а непросеянная идет на приготовление отваров для клизм, ванн, спринцеваний и т. д. Детям можно рекомендовать цитварную полынь (семя): оно не имеет горького привкуса, его добавляют в супы, каши и другие кушанья.

"Почему именно сухая полынь?" - спрашивают меня нередко. Потому что в таком виде она наверняка пройдет все участки желудочно-кишечного тракта. Отвары полыни не доходят до кишечника. Всасываются раньше. Можно также закатать полынь в хлеб, обмазать вареньем или медом, запить водой. Полынь горька, так как содержит яд туйон.

Как правильно принимать полынь? Привожу схему.

1-й день - на кончике ножа (0,5 г) 3 раза в день за 30 мин до еды, запить водой.

2-й день - по 1 г 3 раза в день, так же запивая водой.

Такая же доза принимается в 3-й и 4-й дни, а начиная с 5-го дня, принимают по 1/3 чайной ложки утром натощак. Это количество полыни необходимо принимать в течение недели, затем следует недельный перерыв.

После него делаем клизмы с полынью. 1 столовую ложку сырья на 0,5 л горячей воды, настоять 30 мин, процедить.

Если у пациента есть грибковые заболевания, можно принимать нистатин по 1 таблетке (500 000 ЕД) утром и вечером, таблетку трихопола 3 раза в день (0,25 - 0,5 по состоянию).

Если обнаружены лямблии, лечение проводится по следующей схеме. Утром выпить 1 стакан теплой желчегонной минеральной воды без газа, на область печени положить теплую грелку (через полотенце). Лечь на левый бок, через 30 мин встать, сделать 5-6 приседаний, принять по 1 таблетке ношпы, аллохола и трихопола (0,25 - 0,5 по состоянию). После этого трихопол и аллохол принимаются еще дважды в течение дня.

В продолжение месяца принимать лавровую воду: 3-5 листиков лавра залить 1 стаканом кипятка. Томить 10 мин, процедить, выпить полностью - 1 раз в день.

Поскольку в ходе лечения происходит выброс значительного количества токсинов, желательно принимать сорбенты, например, энтеросгель по 1 столовой ложке на 100 мл теплой воды на ночь, не ранее, чем через 2-3 часа после ужина.

В течение месяца для детоксикации печени и очищения желчевыводящих путей надо делать тюбажи (слепые зондирования). Их количество определяет врач, ориентирующийся на состояние печени пациента, ее болевую чувствительность. После каждого тюбажа чувствительность должна уменьшаться, а субъективное ощущение здоровья - возрастать. Перед тюбажем в течение нескольких дней проводят массаж и обдавливание внутренних органов в такой последовательности: область луковицы двенадцатиперстной кишки, желчный пузырь, поджелудочная железа, печень, восходящая ободочная и нисходящая ободочная тонкая кишка, половая система, желудок, селезенка. Это делается для выработки желудочно-кишечного рефлекса и более эффективного проведения очистки.

Очищение печени и желчного пузыря лучше проводить в последнюю четверть полнолуния, т. к. в этот период все жидкости становятся более текучими. Если весь комплекс лечения рассчитан на месяц, то тюбажи должны прийти на первую его половину.

Предлагаю еще один способ тюбажа

На ночь (после 22 часов) выпить 1-2 таблетки но-шпы, затем слегка подогретый (до температуры тела) сок квашеной капусты - 200-300 мл. Его желательно пить через соломинку для коктейля во избежание порчи эмали зубов. После этого на область печени положить теплую грелку, завернутую в полотенце. Пациент должен лечь на левый бок. Через несколько часов начинается послабление стула, выходят сгустки зеленого или коричневого цвета.

Следующий способ очистки печени

Утром проводится массаж живота и обдавливание внутренних органов. В 9.00 - завтрак, состоящий из геркулесовой каши на воде.

В 12.00 выпить чай из травы бессмертника, зверобоя и мяты с добавлением сока 1 лимона и меда. Бессмертник обладает желчегонным действием, зверобой - дезинфицирующим и противовоспалительным, он

показан при дискинезии желчевыводящих путей, застое желчи и других подобных проблемах. Мята является спазмолитиком, а также желчегонным и антисептическим средством, снимает чувство тошноты, позывы к рвоте.

Чай готовят следующим образом. Берут 1,5 чайной ложки смеси трав, заливают 200 мл кипяченой воды комнатной температуры. Накрывают посуду крышкой и нагревают на водяной бане, при частом помешивании, 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, сырье отжимают.

В 14.00 положить грелку на область печени и снова выпить травяной чай.

В 18.00 надо сделать глубокую клизму, лучше всего с глицерином. На 1 л воды - 1 чайная ложка глицерина и столько же поваренной соли. Температура воды должна составлять 39-40 °С. Клизму холодной водой делать нельзя, не рекомендуется и вода, подкисленная лимонным соком, так как это может привести к спазмированию кишечника.

В 18.30 - принять 2-3 таблетки но-шпы и 80 капель валерианы.

В 19.00 следует выпить от 100 до 300 мл оливкового масла. Количество масла зависит от массы тела пациента и состояния его здоровья. Надо учесть, что большое количество масла - это удар по поджелудочной железе. Поэтому рекомендуется пить его маленькими порциями - по 50 мл через каждые 15 мин. Если у пациента панкреатит, можно заменить оливковое масло 50 - 150 мл касторового (рицинового) масла.

Каждую дозу масла запивать соком лимона, его общее количество может достигать 150 мл. Лимонный сок, оберегая зубы, пьют через трубочку для коктейля.

После этого пациент выпивает слабительное - 1 столовую ложку сульфата магния на 100 мл воды. Затем ложится на левый бок, положив грелку на правый.

За счет такого положения тела дно желчного пузыря оказывается выше пузырного протока. Как показывает практика, такая поза делает тюбаж более эффективным. После первого выброса шлаков разрешается принять 1 таблетку трихопола для профилактики лямблиоза.

В последующие 2-3 дня можно наблюдать в каловых массах пластилиноподобные включения темного либо светлого цвета. Их окраска, количество и форма зависят от нарушений функции печени и желчного

пузыря.

После такой интенсивной очистки прием пищи желательно начинать с овсяной или кукурузной каши, приготовленной на воде. Исключается в течение 2-3 недель потребление алкогольных напитков, жареных блюд, а также мясных продуктов.

В случае если дома имеются кошки или собаки, для профилактики аскаридоза перед очисткой организма желательно принять 1 таблетку декариса, способствующего изгнанию гельминтов этой группы. Можно принимать для изгнания глистов по 1-2 столовых ложки укропного семени, смешанного с сахарным песком.

Следует отметить: в ходе лечения, если дренажные системы организма были засорены, воспалены, на языке и слизистой оболочке половых губ у женщин могут появиться творожистые налеты. На коже возможны высыпания, а также отмечается резкий запах мочи и кала. Из влагалища или уретры могут появиться выделения. Этих проявлений не надо пугаться, все пройдет, когда организм очистится.

После проведенных мероприятий надо заселить кишечник лакто- и бифидобактериями. Для этого следует принимать бактериальные препараты и кисломолочные продукты-пробиотики.

Рекомендуемые процедуры следует выполнять после консультации врача и под его наблюдением. Теперь открою некоторые секреты по поддержанию печени в норме. В первую очередь, речь пойдет о сале. В свином (не копченом) сале содержится арахидоновая кислота и еще 18 незаменимых аминокислот, которые позитивно действуют на физическое тело человека. А для украинцев сало - это еще и некий особый традиционный продукт, своеобразно поддерживающий дух нации. Американские натуропаты признают, что именно арахидоновая кислота способствует очищению организма от радиации, появившейся вследствие Чернобыльской катастрофы. Доказано, что более полезным является свежее, трехдневное сало. Оно особенно богато биологически активными веществами, а природные жиры в нем еще не окислились.

Еще давние украинские целители знали: тот, кто регулярно ест сало, не будет страдать желчнокаменной болезнью. Лучше всего употреблять сало с чесноком. Это соединение является мощным природным антиоксидантом. Однако надо оговорить количество сала. Оно является

весьма калорийным продуктом, к тому же есть ряд ограничений в его потреблении. Хотя небольшая - 30 граммов в день - порция этого чудо-продукта полезна абсолютно всем. Бутерброд "сало плюс черный хлеб плюс чеснок" лучше съесть в первой половине дня. Это и есть природный желчегонный "препарат".

Сало также применяется для наружного лечения - его прикладывают к ожогам, различным ранам, трофическим язвам. Помню, у нашей бабушки была большая трофическая язва, и кто-то посоветовал маме обкладывать ее свежим салом. Довольно быстро дело пошло на поправку, хотя сало было лишь одним компонентом в комплексном лечении.

В нашей семье из уст в уста передавались секреты "сальной" терапии. Мамин дед был казацким лекарем - характерником, глинюком и мольфаром. Его звали Григорий Чушенко. Он использовал "заговоренное" сало. Кусками такого сала обвязывал гноящиеся, долго не заживающие раны, а иногда на сало сыпал лекарственные травы или глину. Так ему приходилось лечить сабельные раны, порезы и пр.

Салом лечат и суставы. Его кусок нужно посыпать молотым имбирем и приложить к опухшему, больному суставу. Процесс лечения длительный, до исчезновения симптомов.

Салом можно лечить и доброкачественные опухоли - фибромиомы и пр. В этом случае его надо посыпать мелко смолотым ладаном. Держать такой компресс нужно всю ночь. Лучше, если лечение проводит целитель, своими наговорами и молитвами он усиливает действие сала, на клеточном уровне исцеляет исходящая от него положительная энергетическая информация. Сало само по себе хорошо хранит информацию, как, впрочем, и растительные масла. Поэтому использованные куски сала после сеанса надо выбросить.

Можно применять сальную сетку для специальных компрессов на область печени. Об этой и других методиках поговорим подробнее.

Компрессы на область печени

Они помогут тем, кому доктора поставили пугающие диагнозы - гепатит и цирроз, тем, кто постоянно ощущает тяжесть в области печени. Попробуйте в комплексе с другими процедурами компрессы. Печень - это, образно выражаясь, кровяные озера, они любят, чтоб их грели и питали.

сухой, зато печень его больше не беспокоила, так что эффект превзошел все ожидания. Таких компрессов Лейла рекомендовала делать 7 или 9, при убывающей Луне. Процесс растяните на 14 дней. Повторять процедуру по мере необходимости. Использованный творог выбросьте, ибо считается, что он вобрал в себя вашу болезнь.

Компресс чешского священника Франтишека Ферды

Для лечения печени он использовал смесь хрена, творога и лука.

30 г хрена и столько же лука, 300 г творога. Все измельчить и тщательно перемешать. Накладывать в теплом виде через коноплевую ткань, держать 2-3 часа. Делать компрессы 21 день подряд при гепатите, гепатохолецистите на фоне фитотерапии и сбалансированной диеты.

Фитотерапия при болезнях щитовидной железы

Фитотерапия гипотиреоза

Компрессы на область щитовидной железы

Компресс из ячменя и подмаренника.

Натуральные зерна ячменя и траву подмаренника обычного смешать в пропорции 1:1, засыпать в полотняный мешочек (из хлопка или льна), поварить 10 мин. Когда чуть остынет, отжать и положить на область увеличенного зоба. Держать не более 2 часов.

Холодный компресс из глины (голубой, белой, желтой).

Разбавить глину водой до консистенции густой сметаны, намазать на марлю или ткань (лучше фланель) слоем в 1 см. Держать не более 2 часов за прием. Процедуру делать 1-2 раза в день.

Компресс из травы хвоща.

Его, также в мешочке, напаривают в кипятке 10-15 мин. Держать не менее 2 часов.

При диффузном узловатом и смешанном эндемическом зобе II-III степени:

2 столовые ложки внутреннего свиного сала смешать с 1 столовой ложкой порошка травы полыни горькой. Намазать на марлю и держать на шее (утеплив) 40 мин. Компресс делать за несколько часов до сна. Курс - 45 дней.

Полоскания горла (5-10 раз в день, по 2-3 мин) подмаренником цепким и настоящим (менять). Можно добавить цветки или корень мальвы. При полоскании 3-4 глотка разрешается выпить.

Полоскание настоем чистотела. 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 45 мин в термосе.

Полоскание раствором шведской горечи (1 чайная ложка раствора на 100 г воды).

Очень эффективный компресс при больших опухолях и узлах.

Смешать в пропорции 1:1: траву дурмана, девясила, болиголова, белены, кору дуба, скорлупу грецкого ореха. Проварить 15-20 мин на слабом огне, фланель слегка намочить отваром, держать компресс всю ночь.

Днем втирать мазь типа "Бон-бенге" (или мазь из чистотела, из льнянки, или настой чистотела), забинтовать.

Курс - 30 дней.

Все эти рецепты компрессов можно применять и при гипертиреозе, меняя через 7-10 дней на другие.

Лечение аконитом (рецепт годится и при гипертиреозе).

10 г сухого или свежего корня аконита джунгарского (использовать очень осторожно, так как он ядовит!) настоять в 1 л 50-60-процентного спирта 10 дней. Пить 1 раз в день со 100 г воды по такой схеме:

первый день - 1 капля на 100 г воды;

второй день - 2 капли на 100 г воды; -

и так далее до 10 капель. По 10 капель настойки аконита нужно пить в течение 20 дней, увеличив количество воды до 150 мл. Затем снизить дозу от 10 до 1 капли, убавляя ежедневно по 1 капле. Принимать за 1 час до еды.

Одновременно делать на ночь растирание узлов на шее этой же неразведенной настойкой, не более 1/2 чайной ложки на одну процедуру. Руки затем вымыть с мылом и щеткой. Утром растертое место промыть теплой водой.

Лечение чистотелом (рецепт годится и для гипертиреоза)

Вырыть растение с корнем в мае - июне при цветении, высушить в тени на сквозняке.

Приготовление настоя: свежую траву поместить в полулитровую банку, заполнив на 1/2 ее объема (сухой травы - 1/4 банки), залить кипятком, закрыть в банке (или термосе). Настоять 45 мин. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

Настой горький, но эффективность его при лечении атонии кишечника и многих других болезней очень высока. Настой успокаивает нервы, нормализует сон, регулирует аппетит.

7 дней пить, 2-3 дня - перерыв. После приема настоя принять 1 столовую ложку мелко натертой моркови.

Приготовление сока чистотела: все растение с корнями пропустить

через мясорубку, выжать сок и залить в бутылку с термической пробкой. Периодически выпускать газ из бутылки. Через 7-10 дней сок перебродит, даст осадок. Теперь напиток готов к употреблению. Может храниться без добавления водки до 5 лет!

Лечение:

- пить по 100 мл 3 раза в день за 10-15 мин до еды в течение 2 месяцев;
- делать клизмы: 2 столовые ложки травы залить 1 л кипятка, настоять в термосе 45 мин, остудить, отжать. Клизму лучше ставить на ночь (активность печени ночью выше) для активизации работы печени и всего желудочно-кишечного тракта. Клизмы делать курсами по 5 дней с недельным или двухнедельным перерывом;
- полоскать настоем рот и носоглотку;
- после полоскания закапать по 5-10 капель сока в каждую ноздрю (очень печет в носу, но скоро проходит);
- обильно мазать на ночь соком зуб снаружи. Весь курс - 2 месяца. Через 2-3 месяца можно повторить.

Эндемический зоб

Фиточай (соотношение в частях):

1) рябина (цвет), мокрица (трава), одуванчик (трава), земляника (трава), подмаренник цепкий, чабрец, будра.

Все травы - в равных частях. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Выпить весь стакан за завтраком;

2) рябина (цвет) - 1 часть, колокольчик скученный - 1, пастернак (трава) - 1, черноголовка - 1, череда - 1, медуница - 1, дурнишник - 0,3, вахта трехлистная - 0,3.

Употреблять - как в предыдущем рецепте;

3) арония черноплодная (плоды) - 1, одуванчик (корни) - 1, девясил (корни) - 2/3, лопух (корни) - 2/3, подмаренник цепкий (трава) - 2/3.

1 столовую ложку пропущенной через мясорубку смеси варить на слабом огне в 1 стакане воды 10 мин, настоять 30 мин. Выпить перед завтраком;

4) На ночь можно принимать по 1 чайной ложке порошка морской

капусты, заливая стаканом воды.

Гипотиреоз

1 столовую ложку травы лапчатки серебристой залить 200 мл кипятка, проварить 2-3 мин, настоять в термосе 2 часа. Пить по 50 мл перед едой 4 раза в день. Курс - 45 дней.

1 стакан молотой гречки, 1 стакан молотого грецкого ореха, 1 стакан меда (лучше гречишного) смешать.

Принимать 1 раз в неделю вместо еды. Чай и воду - по желанию (из рекомендованных трав).

Зеленые грецкие орехи величиной (диаметром) примерно в 1-1,5 см мелко нарезать, засыпать слоями сахаром до тех пор, пока сахар не перестанет растворяться.

Пить по 1/2 чайной ложки 3 раза в день с любым фиточаем в течение 3-6 месяцев. Великолепное средство при многих проблемах в организме!

Чай из "Шведской горечи". Пить за 30 мин до еды и после еды. Хорошо одновременно принимать такой чай:

семена льна - 50 г, фукус пузырчатый - 60 г, шиповник - 20 г, вероника - 20 г, исландский мох - 20 г, лист грецкого ореха - 20 г, иссоп - 20 г, мальва (корень) - 60 г, подмаренник настоящий - 50 г.

1-2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе до утра. Выпить по глотку в течение дня.

1 столовую ложку свежемороженой морской капусты залить 200 мл кипятка, подождать, пока водоросли не разбухнут до 250 мл, жидкость отцедить. К капусте добавить 1 десертную ложку творога, 10 г порошка ядер грецкого ореха, немного чеснока и сметаны. Все растереть. Принимать по 1 чайной ложке за 30 мин до еды 3-4 раза в день.

Настоять лист плюща на водке (100 г на 0,5 л водки) 10 дней. Пить по 40-60 капель, 15-20 дней в месяц.

Кожуру 1 лимона и по 1 столовой ложке семян льна и меда варить 10 мин в 1 л воды, пить вместо воды.

Смолоть 300 г ядер грецкого ореха, сварить 100 г чеснока и размять в кашу, 50 г семян аниса смолоть в порошок, растопить 1 кг меда.

Все хорошо смешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за

20 мин до еды. (Перед употреблением перемешивать).

Экстракт фукуса жидкого - 100 г, настойка мяты - 10 г. Смешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Трава дрока красильного - 10 г. Залить 200 мл холодной воды, прокипятить 5 мин, настоять 45 мин. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Трава дурнишника обыкновенного -10 г. Залить 200 мл холодной воды, прокипятить 5 мин, настоять 45 мин. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Свежий сок жерухи лекарственной -100 г. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Трава жерухи лекарственной - 30 г.

Залить траву 600 мл кипятка, настоять 20 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Растения, содержащие тиранин: медуница лекарственная, кресс водяной (жеруха лекарственная), дрок красильный, рябина красная (цвет), рябина черноплодная (арония черная) - плоды, морская капуста, плоды фейхоа.

1 столовую ложку перегородок грецкого ореха (лучше свежих), залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин.

Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс - 10 дней.

Гипопаратериоз (недостаточность околощитовидных и паращитовидных желез)

1. **При большой нервной возбудимости** принимать 1 раз в середине дня по 50 капель настойки хвоща зимующего.

2. **Брадикардия** (замедление ритма сердечной деятельности). 150 г свежих верхушек сосны залить 150 г водки, настаивать в солнечном месте 10 дней.

Пить по 15-20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

2-4 лимона разрезать каждый на 4 части, удалить семена. Сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельченных ядер грецких орехов, 250 мл кунжутного (сезамового) масла, 250 г меда.

Все тщательно перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

По 50 г трав репейника, тысячелистника, зверобоя, первоцвета (примулы), чебреца, мяты, Melissa, цветков и листьев боярышника, корней одуванчика. К 2 столовым ложкам смеси добавить 1 чайную ложку корневища валерианы и 10 штук плодов можжевельника красного (казацкого).

Все это варить 10 мин в 0,5 л воды. Остудить, отжать. Пить по 75 г через 2 часа после еды.

Йодная кулинария

О морской капусте слишком мало пишут. Среди всех растений морские водоросли являются наиболее древними: их возраст насчитывает около 180 миллионов лет. За это время они накопили такие вещества, которых уже нет, или они содержатся в очень незначительном количестве в растениях суши.

Известно, что человеческий организм состоит из белков, жиров и углеводов. Кроме того, во всех тканях тела, во всех живых клетках, особенно в головном мозге и нервах, присутствуют фосфолипиды - одна из разновидностей жиров.

Ферменты, а также большинство гормонов и витаминов содержат азот, занимающий первостепенное место (после кислорода) в жизни человека. Потребность организма в нем огромна, так как с мочой в сутки выделяется много мочевины, содержащей азот, поэтому лучше всего компенсировать потребность организма в азоте морской капустой, содержащей, по весу, в каждых 100 г - 45 г азота в виде экстрактивных веществ.

Исключительно богата морская капуста и такими жизненно необходимыми элементами, как бром и йод. Бром нужен мозгу для регулирования процессов возбуждения и торможения. Особенно он усиливает торможение: в этом заключается его целительное действие на нервную систему. Бром необходим также при лечении некоторых сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной болезни, эпилепсии.

Из общего количества йода в организме больше половины находится в щитовидной железе, вырабатывающей гормон тироксин. Именно тироксин стимулирует окислительные процессы, обеспечивая сопротивляемость организма различным микробам. В организм человека йод попадает только с морепродуктами. В тонне высушенной морской капусты содержится около 5 кг йода, в то время как в морской воде - всего 20-30 мг (в тонне).

Кроме брома и йода, морская капуста содержит набор незаменимых микроэлементов, а также витамины А, В2, В3, В6, В12, С, D, Е и др. А также жирные кислоты типа ОМЕГА-3, аминокислоты, белки (0,9 г), природные полисахариды (8,5 г). Энергетическая ценность 100 г отварной морской капусты - 5 ккал.

Установлено, что ежедневное потребление морской капусты больными, имеющими переломы и трещины, ускоряют период срастания костной

ткани за счет кальция, содержащегося в больших количествах в водорослях.

Морская капуста незаменима при заболеваниях паращитовидных и поджелудочной желез, так как содержит необходимый кобальт и никель, ведь именно нарушения в работе поджелудочной железы приводят к сахарному диабету. Морская капуста содержит также необходимые различным эндокринным органам элементы: надпочечникам - магний, гипофизу - марганец и хлор, половым железам - железо.

В морской капусте содержатся железо, медь, марганец, цинк и алюминий, а также литий, бериллий, бор, кремний, титан, молибден, фтор, которые обладают разносторонним бактерицидным действием, в том числе подавляют развитие вирусов гриппа, паротита эпидемического, герпеса и многих других. И совсем незаменимой делается морская капуста при заболевании тромбофлебитом. Стержни капусты содержат вещества, снижающие содержание холестерина в крови, повышающие концентрацию фосфолипидов, и тем самым предотвращающие жировую инфильтрацию сердечных сосудов и жировую дистрофию печени. В результате этого снижается артериальное давление за счет расширения периферических сосудов.

Морская капуста хорошо стимулирует работу сердца, увеличивая амплитуду сердечных сокращений, подавляет развитие опухолей и ослабляет всасывание радионуклидов из желудочно-кишечного тракта.

По пищевой цепочке все микроэлементы из водорослей переходят и накапливаются в организме морских животных и рыб, поэтому рыба, но особенно моллюски, являются незаменимым компонентом питания. Кстати, моллюски по содержанию не вырабатываемых человеческим организмом аминокислот превосходят красную рыбу, а из кальмара, например, изготавливают противораковый препарат.

Известно, что ежедневное меню японца на 25 % состоит из водорослей и на 50 % - из других морепродуктов. Такое питание способствует продлению жизни. Не зря среди японцев много долгожителей, а ведь они пережили трагедию Хиросимы и Нагасаки.

Почему я так подробно пишу о морской капусте? Потому что с ее помощью можно вылечить многолетнюю анемию, опухоль в желудке и мастопатию. Советую покупать ее в порошке или на развес. При

употреблении морской капусты не ждите быстрых результатов. Нужно время, чтобы полезные вещества накопились в организме.

Для тех, кто пробовал морскую капусту и с непривычки не получил от этого удовольствия, предлагаю рецепты трех салатов, которые помогут вам полюбить этот продукт.

Сырая тертая морковь, 2 столовых ложек морской капусты (не в порошке), диетический майонез или растительное масло.

Традиционный "Оливье" и 2-3 ложки морской капусты.

Свежие яблоки, свекла, морская капуста (при желании - орехи), мед или майонез (диетический).

Хорошо добавлять морскую капусту в соленья, запеканки.

Морская капуста: применение при разных недугах

Ее целительные свойства давно известны в Китае и Японии, где она широко употребляется в свежем и сушеном видах как добавка в пищу взрослым и детям для поддержания бодрости и здоровья.

Морская капуста - продукт моря, содержащий биологически активные вещества: пектины, полисахариды, белки, углеводы, витамины А, С, D, всю группу витаминов В, каротин, йод, минеральные соли калия, кальция, брома, железа, фосфора, цинка, алюминия в соединениях с органическими веществами, чем обуславливается их высокая усвояемость организмом. Продукт имеет широкий спектр действия. На суше нет растения, которое содержало бы столько ценных витаминных комплексов, а по наличию минеральных солей морская капуста превосходит любой вид овощей.

Показания:

- при атеросклерозе сосудов сердца и мозга - препятствует повышению свертываемости крови и образованию тромбов у пожилых людей;
- при гипертонии и ишемической болезни сердца;
- для профилактики и при болезнях щитовидной железы - как источник органического йода, а также людям, проживающим в местностях, бедных йодом, и детям школьного возраста;
- при малокровии, снижении гемоглобина - повышает иммунитет организма;
- при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта - как легкое

слабительное средство при запорах;

- при переломах костей, после хирургических операций - ускоряет заживление ран и мелких порезов;

- выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов, рекомендуется людям, имеющим контакты с радиоактивными материалами, ликвидаторам последствий аварии на Чернобыльской АЭС, жителям экологически неблагоприятных районов;

- при онкологических заболеваниях - как радиопротектор при лучевой и химиотерапии, а также при лейкемии;

- при повышенных нагрузках оказывает успокаивающее действие, приносит во внутренний мир человека равновесие и оптимизм, повышает умственные способности;

- при болях в глазах различного происхождения;

- при нарушении обмена веществ, а также как заменитель поваренной соли;

- просто как пищевая добавка в разгрузочных диетах, в качестве общеукрепляющего средства и очистки организма от шлаков.

Способы применения:

При атеросклерозе, гипертонии - принимать по 0,5-1 чайной ложке порошка морской капусты 4 раза в день, а также в качестве пищевой добавки в первые и вторые блюда.

При переломах костей, после хирургических операций - по 1 чайной ложке морской капусты 2 раза в день после еды, либо в виде настоя.

Готовят его так: 1 чайную ложку порошка морской капусты на 0,5 стакана кипятка на один прием 2 раза в день. При болезнях щитовидной железы, гипотиреозе и эндемическом зобе - прием по 1 чайной ложке 2-3 раза в день с супом в течение 15-30 дней.

Для профилактики зоба - по 0,5 чайной ложки порошка морской капусты 2 раза в неделю.

При ожирении, сопровождающемся повышенным аппетитом, - 1 чайную ложку заливают холодной водой на сутки, после чего эту воду пьют по 1-2 глотка для заглушения чувства голода.

При болезнях глаз - 10 г порошка морской капусты (3 чайные ложки)

залить стаканом крутого кипятка и поставить в эмалированной посуде на водяную баню на 30 мин, накрыть крышкой, затем охладить, процедить, отжать сырье, перелить в посуду с плотной пробкой; хранить в темном прохладном месте, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При малокровии, нарушениях деятельности желудка и кишечника - прием по 0,5-1 чайной ложке порошка морской капусты на ночь, запить теплой водой. Курс лечения - 15-30 дней, через 2 недели лечение повторить.

Морская капуста при онкологических заболеваниях

Для лечения онкологических заболеваний широко применяют морскую капусту, представляющую собой весьма ценный пищевой продукт, полезный при самых разнообразных состояниях, сопровождающихся упадком сил. С помощью морской капусты полностью излечивались от многолетней стойкой анемии и на ее основе - от онкологических заболеваний желудка!

Морская капуста должна регулярно включаться в меню онкологических больных. Принимать ее следует так: в виде порошка 3 раза в день по 1 чайной ложке, обязательно запивая теплой кипяченой водой, а еще лучше - чаем из трав, индивидуально подобранных для каждого больного. Капуста назначается после проведения комбинированного лечения (химия и облучение), после курса лучевой терапии, а также в случаях сильно запущенной онкологической болезни.

Рекомендуется принимать данный продукт в течение 2-12 месяцев и более. Не ждите быстрого результата: накопление в организме полезных элементов капусты происходит очень медленно, но дает хороший эффект.

Данные по лечению рака различной локализации показывают, что при длительном употреблении морской капусты постепенно улучшается общее самочувствие, а также состояние психики. Больные, у которых наблюдается депрессия, успокаиваются, у них появляется интерес к жизни. Нормализуется работа кишечника, улучшаются аппетит и показатели крови (повышается процент гемоглобина, увеличивается число эритроцитов и т. д.), больные набирают вес. У онкобольных течение опухолевого процесса как бы стабилизируется и, несмотря на неоперабельность, у многих из них опухоли приостанавливают рост, снижается болевой синдром и опухолевый токсикоз, продолжительность жизни таких

пациентов увеличивается, что дает шанс использовать другие способы альтернативного лечения.

Кулинарные изделия из морской капусты

Содержимое пакета (90 г) замачивают в 1 л холодной кипяченой воды в течение 10-12 часов, промывают, заливают чистой водой и варят в три этапа по 15 мин, каждый раз сливая отвар и вновь заливая капусту чистой водой.

Такой способ варки улучшает вкус, запах и цвет морской капусты. Отваренную морскую капусту хранить в холодильнике, она может быть использована в салатах, винегретах и др. блюдах, ее можно солить, мариновать и использовать самостоятельно как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Следует обратить внимание, что масса морской капусты при замачивании увеличивается в 2,5 раза. Это очень важно помнить, если хотите приготовить нужное вам блюдо.

Предостережение:

Морская капуста не рекомендуется при нефритах, фурункулезах, туберкулезах легких, беременности, при аллергии на йод и морепродукты, склонности к кровотечениям, геморрагических диатезах.

Кулинарные рецепты

Основой многих салатов, гарниров к мясным и рыбным блюдам служит отварная морская капуста.

Салат из морской капусты с майонезом

200 г отварной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана майонеза, соль, сахар. Перемешать и выложить в салатник.

Салат "Здоровье"

150 г отварной морской капусты, соленый или свежий огурец, 1 морковь, 1 яблоко, 0,5 стакана сметаны (майонеза), зеленый лук (или репчатый), соль - по вкусу.

Сырую морковь натереть на терке, яблоко и огурец нарезать ломтиками, все смешать с морской капустой, заправить сметаной (майонезом), посолить. Можно добавить зеленый горошек или помидоры.

Салат-коктейль "Загадка"

150 г морской капусты (отварной), 150 г свежих помидоров, 3 вареных яйца, 50 г зеленого лука, 150 г свежих яблок, 150 г сметаны либо майонеза, 150 г отварной рыбы (треска, минтай).

В салатник укладывают слоями яблоки, морскую капусту, рыбу, яйца, помидоры, лук зеленый, сверху - майонез (сметана) и зелень.

Винегрет с морской капустой

30 г квашеной белокочанной капусты, 40 г морской капусты, по 20 г моркови, свеклы, репчатого лука и зеленого горошка, 40 г картофеля, один соленый огурец, 40 г растительного масла, соль по вкусу, специи.

Морскую капусту смешать с квашеной, нарезать кубиками вареные морковь, картофель, свеклу, добавить соленый огурец, репчатый лук, зеленый горошек, заправить растительным маслом, добавить соль, специи и все перемешать.

Запеканка из морской капусты

На 1 кг запеканки - 500 г отварной морской капусты, 250 г отварной моркови, 1-2 яйца, 3 столовых ложки манной крупы, 80 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Морскую капусту и морковь измельчают в мясорубке и пассируют в сливочном масле, затем добавляют манную крупу, взбитое сырое яйцо и соль. Все перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, запечь в духовке.

Голубцы с морской капустой

300 г капусты белокочанной свежей, 70 г отварной морской капусты, 75 г моркови, 40 г лука репчатого, 1 яйцо, 40 г риса, 30 г масла растительного, 75 г топленого сливочного масла, 200 г соуса.

Лук, морковь, петрушку режут и пассируют на топленом масле, готовят откидной рис. В пассированные овощи добавляют рис, яйцо, отварную морскую капусту - это начинка. Кочан капусты зачищают, отваривают и разбирают на листья, кладут фарш, формируют голубцы, обжаривают их на растительном масле, кладут в сотейник, заливают сметанным соусом и ставят в духовку на 20-30 мин.

Котлеты с морской капустой и говядиной

400 г говядины, 700 г отварной морской капусты, 130 г молока (или воды), 45 г сухарей, 60 г жира, соль, специи.

Отварную морскую капусту соединяют с измельченным мясом, хлебом, замоченным в молоке или воде, пропускают через мясорубку, перемешивают и готовят котлеты, панируют в сухарях и обжаривают на жиру до образования корочки.

Рагу овощное

500 г картофеля, 100 г отварной морской капусты, 350 г моркови, 80 г петрушки, 100 г горошка зеленого, 200 г лука репчатого, 50 г томатной пасты, 80 г масла растительного, чеснок, соль, специи, зелень.

Картофель режут ломтиками, обжаривают и кладут в кастрюлю, добавляют морковь, петрушку, лук, обжаренный в масле, томат и тушат на слабом огне 10-15 мин. В конце тушения в рагу добавляют горошек, отварную морскую капусту, соль, специи, лавровый лист, растертый чеснок. При подаче на стол посыпают зеленью петрушки.

Зразы картофельные с морской капустой

500 г картофеля, 200 г лука репчатого, 30 г масла растительного, 1 яйцо, 100 г отварной морской капусты, 20 г масла сливочного, 50 г сухарей панировочных, соль и специи по вкусу.

Отварную морскую капусту пропускают через мясорубку, обжаривают с луком, добавляют соль, перец и все перемешивают. Очищенный картофель варят до готовности в подсоленной воде, сливают воду, подсушивают, добавляют перец, яйцо, разминают и перемешивают. Массу разделяют на лепешки, на середину каждой кладут обжаренный фарш из морской капусты и лука. Формируют зразы, обваливают их в сухарях и обжаривают. При подаче на стол поливают растопленным сливочным маслом.

Йодированный соус Г. Шаталовой

1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка, 3 столовые ложки семян кориандра, 5-6 горошин душистого перца, 2-3 почки гвоздики, 10-12 головок репчатого лука (небольших), 100-150 г подсолнечного (оливкового, кукурузного) масла.

Сушеную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) высыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и в течение

нескольких часов дать ей набухнуть. Перемолоть все пряности в кофемолке. Головки лука пропустить через мясорубку помельче, при желании добавить 4-5 зубчиков чеснока. Лук тщательно вмешать в соус, предварительно высыпав и перемешав с капустой пряности. Затем добавить растительное масло. Вымесить ложкой подольше. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике 10-15 дней. Его можно видоизменять, добавляя уже в тарелке любимую зелень. Им можно заправлять любые блюда.

Другие морские водоросли

Иногда в аптеках или в диетических магазинах предлагают другие морские водоросли, по своим качествам похожие на морскую капусту.

Фукус пузырчатый (*Fucus vesiculosus* L.)

Это бурая двудомная водоросль. Женские экземпляры крупнее, мужские - более мелкие. Слоевище имеет вид кустика высотой 50-100 см. Прикрепляется к скалам при помощи диска. Растет в средних и нижних слоях морских глубин, образуя обширные "луга" в Северном Ледовитом океане, в Северном и Баренцевом морях и в прибрежных зонах северной части Атлантического океана. Встречается в Средиземном море, а в Черном море его нет. Содержит около 25 % альгиновой кислоты, 0,03-0,2 % йода, брома и маннита, до 60 % фукоидана, из которого при гидролизе выделяют 40 % фруктозы, другие сахара, протеины, витамин С и др. Высушенное слоевище содержит 0,5 % органически связанного йода. Действие фукуса обусловлено содержащимся в нем йодом. Чаще всего применяется жидкий экстракт для регулирования функции щитовидной железы. Назначается при зобе, ожирении и его последствиях (астма с затрудненным дыханием), атеросклерозе, при лечении насморка с обильной секрецией.

Применяют чаще всего так: 1 чайную ложку сухого измельченного сырья заливают 400 мл кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Это дневная доза. Лучше употреблять перед обедом и после него небольшими глотками. В остальном можно применять, как и морскую капусту.

Фукус можно заменить отечественной водорослью - цистозеирой бородатой.

Цистозеира бородатая (*Cystoseira barbata*)

Многолетняя, самая крупная водоросль в Черном море. Цвет ее - от темно-бурого до черного. Встречается в Атлантическом океане по южным берегам Пиренейского полуострова, в Средиземном море, на южных берегах Азовского моря. В сухом слоевище содержится 38,9 % альгиновой кислоты, 3,2 % маннита, 4,95 % галогенов (0,6 % брома и 0,08 % йода), бурый пигмент - фукоксантин.

Основные действия: подавляет аппетит, кровоостанавливающее, антиатеросклеротическое.

Водоросли быстро набухают в организме и создают ощущение сытости. В то же время, они поглощают жидкости из организма, что немаловажно при отеках, интоксикации, ожирении и т. д. Улучшают состояние крови.

Часто их используют в комбинации с другими растительными средствами при лечении систем кровоснабжения, атеросклероза и других заболеваний.

Способ применения: 1 столовую ложку сухого растения варят в 1 л воды в течение 10 мин, настаивают до остывания, цедают. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

Можно применять, как и морскую капусту, при различных заболеваниях.

Гипертиреоз

Общее понятие о гипертиреозе

Все лечебные рецепты, советы для больных гипотиреозом ни в коем случае нельзя автоматически переносить на больных гипертиреозом. Вот уж воистину здесь верно утверждение: "Что для одного - лекарство, то для другого - яд".

Страдающим гипертиреозом йод в любой форме (даже излишний в растительной пище) вреден. Ведь его у них в крови и так переизбыток!

Что же это за болезнь такая, откуда берется, как распознать ее?

Классический термин "диффузный токсический зоб" отражает основные проявления заболевания - диффузную гипертрофию, гиперплазию щитовидной железы и ее гиперфункцию (гипертиреоз), вызывающую изменения в различных тканях и органах (тиреотоксикоз).

Гипертиреоз - клинический синдром, обусловленный повышенным содержанием гормонов щитовидной железы в плазме крови.

В литературе и диагнозах можно встретить и другие названия (термины) гипертиреоза: базедов зоб и, как вариант, базедова зоба - "двойной зоб", тиреотоксический гипертиреоидный зоб, базедова болезнь, болезнь Грейвса, болезнь Флаяни, болезнь Перри. Или отдельные проявления заболевания - экзофтальмический зоб, гипертиреоидизм, тиреотоксикоз и другие.

О природе данного заболевания, методах лечения писал профессор В. И. Русаков: "Тиреотоксикоз в классическом своем проявлении характеризуется наличием зоба, пучеглазия и сердцебиения и вызывает большие нарушения обменных процессов, изменения всех органов и систем, находящихся из-за чрезмерной выработки гормонов щитовидной железы в состоянии крайнего напряжения и извращения функций.

Это своеобразный "пожар обменных процессов", вызывающий вначале дистрофические, а затем глубокие необратимые дегенеративные и склеротические изменения жизненно важных органов, что за короткий срок приводит заболевшего человека к глубокой инвалидности, а затем и к летальному исходу, если своевременным и правильным лечением не будет удален источник, питающий "пламя" этого "пожара".

Многие стороны проблемы тиреотоксикоза еще не изучены. Прежде

всего, существуют неясности в этиологии и патогенезе. Это лишает врачей твердой почвы в создании рациональных методов лечения, и они вынуждены идти на крайнюю меру - хирургическим путем удалять основную массу "реактора" гормонов щитовидной железы даже в тех случаях, когда нет заметных признаков зоба. Конечно, было бы проще нехирургическим методом устранить тот неизвестный "пусковой механизм", который дал толчок избыточному, стремительно нарастающему синтезу и выбросу в кровь йодсодержащих гормонов щитовидной железы. Но это еще неведомая, а потому и недоступная область".

И вновь вернемся к научным вопросам. Вот пример больной женщины.

Щитовидная железа диффузно увеличена. В строме железы - диффузная или очаговая лимфоидная инфильтрация различной степени выраженности (это очень важное наблюдение, но везде упоминается только вскользь и дальше вопрос не развивается).

Так при офтальмопатии (пучеглазие) обнаружены отеки мышечных волокон и замещение их фиброзной и жировой тканью, диффузная и очаговая лимфоидная инфильтрация. И еще важное наблюдение: все эти изменения тканей имеют отношение к накоплению мукополисахаридов!

А почему? Наука, к сожалению, молчит. А ведь от ответа как раз и зависит устранение этого явления. Диета, электропунктура, специальные упражнения останавливают данный процесс однозначно, для полной же ликвидации нужна большая работа в течение 1-2 лет. Сходные изменения (накопление мукополисахаридов, гистиоцитарная и лимфоидная инфильтрация, фиброз) часто наблюдаются в коже, скелетной мускулатуре, миокарде, печени, надпочечниках. Особенно выраженное накопление мукополисахаридов происходит в коже и подкожной клетчатке передней поверхности голени и стоп при претибиальной микседеме. Некоторые больные точно указывают день начала заболевания. У большинства же клиническая картина формируется постепенно, на протяжении многих недель и месяцев.

Согласно гипоталамо-гипофизарной концепции, клинические проявления диффузного токсического зоба можно разделить на две группы симптомов:

1. Симптомы, связанные с изменением функции гипофиза, - увеличение щитовидной железы, офтальмопатия (пучеглазие), изменение кожи, в том числе претибиальная микседема, мышечная слабость.

2. Симптомы, связанные с гиперфункцией щитовидной железы, - повышенная нервная возбудимость, расширение глазных щелей, потливость, чувство жара, дрожание рук, тахикардия (учащенное сердцебиение), мышечная слабость, потеря веса, повышение основного обмена и другие.

Интенсивность проявлений симптомов этих двух групп не связана между собой. Например, у многих больных тиреотоксикозом болезнь протекает без заметного увеличения щитовидной железы (чаще всего у мужчин), при отсутствии офтальмопатии и характерных кожных изменений. С другой стороны, офтальмопатия может задолго предшествовать развитию тиреотоксикоза.

На фоне диффузного увеличения могут определяться единичные или множественные узлы (неравномерная гиперплазия, очаговый аутоиммунный тиреоидит, аденома).

Офтальмопатия

Она осложняет лечение диффузного токсического зоба у 20-40 % больных. Иногда бывает односторонней. Экзофтальм может достигать большой степени (25 мм и более) и препятствовать смыканию век, что сопровождается высыханием роговицы и может привести к язвам. Иногда наблюдается ограничение подвижности глазных яблок, чаще вверх и в стороны. Крайняя степень поражения мышечного аппарата сопровождается полной неподвижностью глазного яблока - офтальмоплегией.

Офтальмопатия может привести к потере зрения.

Претибиальная микседема проявляется неравномерным утолщением кожи на передней поверхности голени и тыльной стороне стопы. Кожа уплотняется, приобретает грубо-шероховатую поверхность, коричневую или желтовато-коричневую окраску. Изменения кожи могут быть без негативных ощущений, но иногда отмечаются зуд и жжение, покраснение, воспаление (похожее на рожистое). Распознать их несложно, так как микседема, как правило, сочетается с офтальмопатией II-III степени.

Тиреотоксикоз, как правило, но не всегда, взаимосвязан с повышением функциональной активности щитовидной железы. Больные жалуются на повышенную нервозность, вспыльчивость, беспричинное беспокойство,

плаксивость, суетливость, рассеянность, частичную потерю усидчивости, нетерпеливость при ожидании, прерывистый неглубокий сон, бессонницу, ослабление памяти (что говорит о влиянии на головной мозг). Обычно движения у пациентов суетливы, речь быстрая, они часто не заканчивают мысль, перескакивают на другие темы и снова переходят к недосказанному, или вообще теряют нить рассказа.

Тяжелые формы тиреотоксикоза осложняются психозами.

Тиреотоксикоз сопровождается явлениями сердечной недостаточности (так называемое "тиреотоксическое сердце") - синусовой тахикардией, переходящей в пароксизмальную или постоянную мерцательную аритмию с экстрасистолой, высоким пульсовым давлением и др.

У таких больных наблюдается дрожание рук и всего тела, работоспособность снижена, резко падает вес, характерны постоянная субфебрильная температура тела, миопатия.

Почти неизменный спутник тиреотоксикоза - потливость - порою очень мучительна: больные плохо переносят пребывание на солнце, не переносят жару, им и без этого все время жарко. Даже при отсутствии сердечной недостаточности дыхание учащено.

Очень редко, по мере развития тиреотоксикоза, вес больных увеличивается. Это так называемый "жирный базедов зоб", причина возникновения которого все еще неизвестна!

При длительном течении болезни в связи с понижением тонуса мышц и изменениями кожи пациенты выглядят моложе своих лет (на лице нет обычных морщин), пальцы рук представляются тонкими, длинными и нежными ("рука Мадонны").

Тиреотоксикозом чаще болеют женщины в возрасте 30-50 лет. Вообще, женщины составляют 80-95 % всех страдающих данным заболеванием. Тиреотоксикоз часто сопровождается различными нарушениями менструального цикла вплоть до аменореи (прекращения). У мужчин нередко снижается половое влечение и потенция. Для женщин характерны мастопатия, кисты, миомы, фибромы и прочие образования в груди и в матке.

К осложнениям относится периодический легкий паралич, проявляющийся приступами резкой слабости мышц конечностей (рук, ног),

внезапно проходящими через короткий промежуток времени.

Поражение печени связано с ее активным участием в метаболизме тиреоидных гормонов. Усиленный липолиз способствует жировой инфильтрации печени. Содержание гликогена в ней снижается. В более тяжелых случаях имеют место участки некроза печеночных клеток и явления фиброза. Серьезным симптомом при тяжелых формах тиреотоксикоза является желтуха - создается опасность прогрессирования поражения печени с переходом в подострую и острую атрофию.

Есть три степени тяжести тиреотоксикоза:

I - небольшая потеря веса, тахикардия до 100 ударов в минуту. Основной обмен +30 %.

II - быстро прогрессирует похудение, тахикардия 100-120 ударов в минуту. Основной обмен превышает +30 % -60 %.

III - тахикардия выше 120 ударов в минуту, дефицит веса. Часто наблюдается мерцательная аритмия, сердечная недостаточность, тиреотоксическое поражение печени и др.

Психическая травма может спровоцировать тиреотоксический кризис - сильное психическое возбуждение, резкий тремор конечностей, выраженная мышечная слабость, гипертермия до 40 °С и выше, тахикардия более 150 ударов в минуту, часто развивается мерцательная аритмия, появляется тошнота, рвота, иногда желтуха, лейкоцитоз.

Могут наблюдаться спутанность и потеря сознания, парезы, параличи. Может развиваться острая сердечно-сосудистая недостаточность, иногда к ней добавляется острая атрофия печени. Летальный исход наступает в течение двух суток у 30-50 % больных.

Вот такая это небезопасная болезнь, поэтому и отношение к людям, страдающим ею, должно быть особым.

Да, да - это особые больные, нервная система и многие функции организма которых находятся в крайнем напряжении: они чрезвычайно лабильны, очень ранимы и неустойчивы. Даже небольшое невнимание врача, небрежное обращение, необдуманное слово или признаки равнодушия к судьбе этих больных наносят им тяжелую психическую травму, вызывают тягостные переживания, бессонницу, приступы длительной тахикардии, ощущения отчаяния и обреченности.

И напротив: внимательное, теплое отношение, простая человеческая забота и уверенность в успехе лечения вселяют в этих больных безоговорочное доверие к лечащему врачу.

Что предлагает медицина для лечения заболеваний щитовидной железы

Препараты гормонов щитовидной железы (при гипофункции):

- 1) L-тироксин 25/50/100 (левотироксин натрий);
- 2) тиро-4;
- 3) эутирокс, эферокс;
- 4) трийодтиронин (лиотиронин).

Комбинированные препараты:

- а) новотирал (левотироксин натрий и калий йодид);
- б) тиреотом-форте (левотироксин натрий, лиотиронин и калий йодид);
- в) тиреокомб.

Антитиреоидные препараты (при гиперфункции):

- 1) пропицил 50 (пропилтиоурацил);
- 2) мерказолил, метазол, тиамазол, тирозол (действующее вещество - тиамазол).

Препараты, содержащие йод:

- а) многокомпонентные препараты: йодид (калий йодид);
- б) комбинированные препараты: йодтирокс (калий йодид и левотироксин натрий);
- в) тиреокомб (калий йодид, левотироксин натрий и лиотиронин).

Препараты диагностики заболеваний щитовидной железы:

- 1) тиротропин - рилизинг-гормон.

Еще и еще раз хочу повторить для особо ретивых больных: никогда не принимайте гормональные препараты и препараты йода без строгих указаний на то лечащего врача. Самолечение этими сильнейшими лекарствами - самоубийству подобно!

Неграмотная, искусственная передозировка йода при лечении,

например, зубных заболеваний может привести к гипертиреозу.

Передозировка и длительное неконтролируемое применение препаратов типа тиамазола может вызвать солидное увеличение зоба (внезапно появляются боли в горле, затрудненное глотание, признаки стоматита или фурункулеза и т. д.).

Запомните: тип лекарства и дозу должен определять только врач!

Хирургическое лечение тиреотоксикоза (струмэктомия)

Несмотря на то, что история хирургического "лечения" различных форм зоба насчитывает уже более 100 лет, до сих пор нельзя исключить тяжелые послеоперационные осложнения, связанные с повреждением верхнего и нижнего гортанных нервов, послеоперационным гипотиреозом и гипопаратиреозом, а сама операция не исключает в последующем прогрессирование узловой трансформации сохранившейся у больного ткани щитовидной железы. Это явление достаточно обычное и частое. Кроме того, даже современные методы анестезии бывают опасны для ослабленных и пожилых пациентов, особенно с сопутствующими серьезными проблемами. Немаловажен теперь и вопрос о материальных затратах на операцию и содержание в стационаре.

Все это заставляет думать и искать альтернативные способы лечения, не связанные с операцией.

И главное: хирургия не устраняет причину заболевания. Снова будет увеличиваться щитовидная железа, снова будут наблюдаться клинические проявления тиреотоксикоза, а восстановление зоба и тиреотоксикоза - неизбежно.

При повторном операционном вмешательстве необходимо иметь в виду, что оно сопровождается высоким риском возможных операционных осложнений.

Лечение радиоактивным йодом

Показания к терапии J^{131} : лечение должно проводиться в возрасте не моложе 40 лет; тяжелая сердечная недостаточность у больных, при которой хирургическое вмешательство рискованно; сочетание диффузного токсического зоба с туберкулезом, тяжелой гипертонической болезнью, перенесенным инфарктом миокарда, нейропсихическими расстройствами, геморрагическим синдромом (кровотечение), рецидив тиреотоксикоза

после хирургии, отказ больного от операции.

Радиоактивный йод, поступая в щитовидную железу, распределяется в ней неравномерно, и "лечебное" действие, в первую очередь, сказывается на центральных участках, а периферические зоны эпителия сохраняют способность продуцировать гормоны.

Нельзя применять метод при очень большой степени увеличения щитовидной железы (или за грудином расположении зоба), заболевании крови, почек и язвенной болезни.

Основное осложнение - гипотиреоз, до 40 % случаев.

Стойкий гипотиреоз может развиваться как при применении больших, так и небольших доз J^{131} .

Теперь поговорим о самом главном - о причине заболевания тиреотоксикозом.

В официальной эндокринологии принято не обращать внимания на уровень йода в плазме крови. Никакая аденома гипофиза и другие факторы его раздражения не могут заставить щитовидную железу синтезировать избыточное количество тиреоидных гормонов без необходимого для этого избыточного йода в плазме крови. Ей просто будет не из чего производить это сверхнормальное количество гормонов без излишков йода.

Значит, причиной гипертиреоза является повышенный уровень йода в плазме крови!

У нормального, здорового человека излишки йода не усваиваются и выделяются из организма естественными путями без последствий для него, и только при базедовой болезни наблюдается усвоение излишнего йода из пищи в тонком кишечнике.

При гипотиреоидном спорадическом зобе, на фоне нормального поступления йода с пищей в тонкий кишечник человека, наблюдается недостаточное всасывание йода слизистой оболочкой тонкого кишечника и чрезмерное выделение йода с калом.

Итак, при усиленном усвоении йода из пищи автоматически происходит и увеличение содержания йода в крови. В ответ на это щитовидная железа повышает производство тиреоидных гормонов.

Гипофиз реагирует на это повышение снижением уровня тиреотропного

гормона (ТТГ). По идее, щитовидная железа должна была бы подчиниться гипофизу и тоже снизить производство гормонов, но избыточный йод, непрерывно поступающий в железу, заставляет ее игнорировать команды гипофиза и производить по-прежнему избыточное количество гормонов. Гипофиз снова снижает продукцию ТТГ, но щитовидная железа просто физически не в состоянии выполнять команды гипофиза, хотя уровень ТТГ падает уже ниже предела.

Переполненная йодом щитовидная железа, наоборот, усиливает производство гормонов - она не умеет по-другому избавляться от излишнего йода (так как здесь имеет место солидный лимфатический застой). Поэтому щитовидная железа увеличивается в размерах.

А начало начал всему - в слизистой оболочке кишечника, который усиленно начал усваивать йод.

Увеличивает потребление гормона Т4 и печень (если еще в состоянии) и этим несколько снижает его уровень в крови. Увеличивается потребление Т4 и другими органами, что особенно заметно по работе сердца (тахикардия).

Интенсифицируются окислительные процессы во всем организме. Разгорается "пожар" во всех обменных процессах. Повышается выделение йода с калом и с мочой.

Что же вызывает такую патологию всасывания йода?

1. Нарушение вегетативной иннервации тонкого кишечника на основе многолетних, систематических, чрезмерных нарушений в еде и в условиях жизни.

2. Различные заболевания, особенно инфекционные.

3. Постоянные токсические воздействия пищи, токсической желчи, нарушенного химизма сока поджелудочной железы и желудочного сока.

4. Нарушения продуцирования (по количеству и качеству) желчи печенью. Это усложняет процесс переваривания и усвоения пищи, негативно влияет на моторику тонкого кишечника, так как изменяет время пребывания пищи в кишечнике и расширяет возможности "обратного" (повторного) всасывания избыточного йода и гормонов.

5. Изменение структуры и активности всасывающих ворсинок тонкого кишечника (они "заштукатурены" почти полностью и поэтому лишены

способности что-либо всасывать, или атрофированы, или еще того хуже - совсем отсутствуют, как, скажем, при энтероколитах).

Как видите, проблемы со щитовидной железой начинаются очень далеко от ее анатомического расположения. Снова и снова я возвращаю вас к первоисточникам болезни: нарушения в питании, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, нарушения в работе печени.

Узловой зоб (общие представления)

Узел (nodus) щитовидной железы - понятие клиническое и обозначает органическое образование, определяемое в щитовидной железе пальпацией или иными методами (радиоизотопная диагностика, компьютерная томография, термография, ультразвуковая диагностика) и отличающееся от остальной ткани плотностью или другими характеристиками.

Образование узлов при коллоидном (аденоматозном) зобе происходит, как правило, на фоне диффузного токсического зоба, являясь как бы дальнейшей стадией его развития.

Образование узла при аденоматозном зобе не имеет ничего общего с опухолевым ростом.

Согласно последним исследованиям, множественные геморрагические некрозы часто отмечаются у больных с растущим диффузным зобом. Они обусловлены несоответствием между быстрым увеличением массы ткани железы и ее кровоснабжением, железистая ткань замещается грануляционной, а затем - множественными фиброзными рубцами, образующими сеть в ткани железы. Вновь образующиеся фолликулы оказываются стиснутыми ячейками этой сети, и вместо упорядоченного равномерного экспансивного роста, характерного для диффузного зоба, начинается их деформация и рост в сторону свободного пространства. Некоторые узлы возникают не из-за образования новых фолликул, а из-за переполнения коллоидом и увеличения объема уже существующих.

Узлы условно называют "холодными" или "горячими", или, с промежуточной активностью, "теплыми".

"Холодные" узлы содержат меньше радиометок (т. е. не поглощают йод при сканировании), чем окружающая нормальная ткань щитовидной железы.

Большинство "холодных" узлов имеют доброкачественную природу.

"Горячие" узлы избирательно поглощают метки больше, чем окружающие ткани.

Узел, как правило, состоит из гетерогенных фолликулов, происходящих из многих клеточных клонов, которые идентичны во всех отношениях фолликулам ткани, окружающей узел, и граница между ними отсутствует. Истинная аденома, в отличие от аденоматозного узла, представляет собой гомогенную доброкачественную опухоль щитовидной железы, отличающуюся и четко ограниченную от окружающей ткани. Она образуется, как правило, из одного клона эпителиальных клеток или из очень небольшого их числа.

Узлы в щитовидной железе у женщин встречаются в 4-8 раз чаще, чем у мужчин. Однако у женщин они бывают злокачественными в 2-3 раза реже, чем у мужчин, но чаще у детей (более, чем в 2 раза) и у лиц старше 60 лет, особенно у мужчин.

К сожалению, в распоряжении клиницистов нет ни одного достаточно надежного раннего симптома, который позволил бы своевременно поставить диагноз рака щитовидной железы или дифференцировать его с доброкачественным поражением этого органа.

Одиночные узлы почти никогда не бывают злокачественными - только множественные.

Среди злокачественных заболеваний наиболее часто диагностируется папиллярная карцинома (62-81 %), реже - фолликулярный рак, еще реже - анапластический, медуллярный рак, лимфома щитовидной железы, метастатические опухоли - чаще всего от рака молочной железы, рака бронха, меланомы, гипернефромы.

Лечение узлового зоба - такое же, как и при диффузном токсическом зобе: хирургия, радиоактивный йод (J^{131}), гормональная терапия.

Последствия медикаментозного лечения

Относительно оптимальной продолжительности медикаментозного лечения диффузного токсического зоба на настоящий момент не сложилось единого мнения. При невозможности снять мерказолил (и его аналоги) в связи с ухудшением состояния на поддерживающих дозах и возникновением рецидивов заболевания, больных обычно направляют на

хирургическое лечение либо радиоiodотерапию.

Больных со склонностью к рецидивам лечить мерказолилом (этот препарат используется почти 40 лет) в течение многих лет не рекомендуется, так как существует опасность, на фоне усиления продукции тиреотропного гормона, морфологических (необратимых) изменений в щитовидной железе. На вероятность возникновения рака щитовидной железы в результате длительной, в течение ряда лет, проводимой тиреостатической терапии указывают многие авторы.

При такой терапии могут наблюдаться осложнения в виде токсико-аллергических реакций (зуд, крапивница, агранулоцитоз и т. д.), зобогенного эффекта, медикаментозного гипотиреоза. Наиболее серьезным осложнением является агранулоцитоз. Одним из первых признаков этого состояния является фарингит, поэтому жалобы больного на появление болей или неприятных ощущений в горле не должны оставаться без внимания. Необходим тщательный контроль над количеством лейкоцитов в периферической крови.

К другим побочным действиям мерказолила относятся дерматиты, миалгии, лихорадка.

Любое средство, подобно мерказолилу, уменьшающее производство щитовидной железой тиреоидных гормонов, всегда, в принципе, будет зобогенным!

Лечение препаратами радиоактивного йода может быть причиной быстрого и резкого нарастания тиреотоксического кризиса.

Методы народной терапии гипертиреоза

Человек - саморегулирующаяся биологическая система, и главная задача любого врача - дать ей возможность заниматься этой саморегуляцией в полной мере на естественных продуктах питания, очистив все каналы, освободив все фильтрующие элементы от "заторов", начиная с клетки.

Великолепна работа исследователя из Санкт-Петербурга Владимира Владимировича Волкова "Водород против старения, болезней, смерти". В ней автор ярко, умно и убедительно доказывает, что человек - это сумма фильтров. Каждая клетка является элементарным биологическим фильтром. Клетки, выполняющие одну и ту же функцию, объединяются в органы: "Классическая анатомия человека прямо подтверждает, что каждый человеческий орган является биофильтром. И действительно, всякий орган оформлен капсулой из соединительной ткани. В этой капсуле расположены специфические клетки, для каждого фильтра свои, которые формируют фильтрующий элемент или собственно специфический фильтр. В этот биофильтр подводится по артерии фильтруемая среда (артериальная кровь). Профильтрованная кровь выводится из биофильтра по вене.

Из биологических веществ, оставшихся в биофильтре при фильтрации артериальной крови, которые называются шлаками крови, формируется (синтезируется) собственный шлак биофильтра.

Например, в печени из шлаков крови - таких, как билирубин, холестерин, желчные и жирные кислоты и т. д. - формируется собственный шлак печени - желчь. В поджелудочной железе собственный шлак - поджелудочный сок, в желудке - сок желудочный и т. д. Собственные шлаки выбрасываются из биофильтров по специальным путям, которые называются дренажами. Это необходимо для того, чтобы не засорять биофильтр шлаками и не мешать ему нормально работать.

Для печени такими дренажами являются желчные протоки, для поджелудочной железы - панкреатические протоки, для желудка - выход из пилорического отдела желудка в луковицу 12-перстной кишки и т. д. У одних биофильтров дренажи хорошо выражены, у других таковыми является среда обитания. Например, у биофильтров кожи дренажом, выводящим собственный шлак кожи, пот, является вся ее поверхность. Почти все биофильтры, кроме собственных специальных шлаков,

формируют еще один, общий для всех биофильтров (кроме нервной системы), шлак, называемый лимфой и выводящийся по специальным дренажам - лимфатическим сосудам.

При нарушении дренажей, которые могут быть сужены от рождения или закрыты в результате патологического процесса, камень, опухоль, перегиб, давление со стороны соседнего органа, шлаки из биофильтров выбрасываются плохо или не выбрасываются вовсе. Они покрывают специфический фильтрующий элемент, мешая фильтровать кровь. Так развивается механическая блокада специфического фильтрующего элемента шлаками.

В биофилт্রে растет давление, которое расширяет его капсулу, обильно снабженную чувствительными нервными волокнами. Возникает болевой синдром, фильтрующий элемент перестает вводить достаточное количество гормонов (для каждого фильтра свои), и происходит сбой в регулировке взаимодействия между биофильтрами - появляются так называемые эндокринные заболевания: сахарный диабет, тиреоидиты, микседема, фригидность, гипопитуитаризм (нарушение работы гипофиза) и т. д. Следует отметить, что все биофильтры обладают гормональной функцией, а не только те, которые традиционно считаются эндокринными.

Самым большим эндокринным фильтром следует признать кожу. Работа биофильтров подчинена биологическим ритмам природы - минимум фильтрации - максимум выброса собственных шлаков ("инь"-состояние: расслабление, растяжение); максимум фильтрации - минимум выброса шлаков ("ян"-состояние: сжатие), т. е. самозасорение.

Болезни и старость приходят, когда система биологических фильтров постепенно (засорившись) затухает в колебательном режиме.

Значит, Человек - это открытая затухающая колебательная система биологических фильтров, это сферический биологический фильтр - пульсирующий затухающий накопитель электронов, построенный так же, как Земля и Солнце, породившие Человека".

Человек ведь и родился в этом мире с целью самосовершенствования. Если этого не происходит - выходит, зря родился, зря прожил...

Главной причиной заболеваний эндокринной системы многие целители считают токсичную (по разным причинам) кровь, застой венозной крови и,

самое главное, - функциональную недостаточность лимфатических сосудов (лимфатический застой)!

За 24 часа почти 30000 литров крови и лимфы омывают наше тело. Длина кровеносных капилляров составляет 100000 км, длина лимфатических капилляров - 200000 км. Диаметр капилляров - всего 10-200 мкм. Скорость кровяного потока - космическая: за 23 секунды кровь проходит 100000 км рабочего пути. За эти секунды она должна успеть отдать все, что имеет, и забрать все отходы жизнедеятельности, профильтровать, очистить и пуститься по второму кругу. Скорость течения лимфы, наоборот, мала - всего 300 мм в минуту. Движение лимфы обусловлено разностью давлений в лимфатических капиллярах (где оно выше атмосферного) и в лимфатических протоках (где оно ниже атмосферного), сокращением скелетных мышц, сдавливающих лимфатические сосуды (если мы их сокращаем, сидя в кресле у телевизора или за рулем машины), сокращением диафрагмы (не всем, однако, известно, где она находится, а уж двигать ее могут немногие, и женщины - не из их числа), периферических стенок сосудов. Число лимфатических сосудов, выходящих из какого-либо органа, гораздо больше, чем соответствующее число вен. В лимфатическом коллекторе руки человека насчитывается 60 клапанов, в коллекторе ноги - 80-100 клапанов (для сравнения: в венозных коллекторах - всего 20-30 клапанов). Клапаны не допускают обратного движения лимфы, способствуя продвижению ее в сторону грудного протока.

Лимфатическая система обеспечивает эффективный дренаж легких, плевры, сердца (особенно миокарда, так как он перегружен метаболитами - шлаками, которые не могут быть приняты одной венозной системой), диафрагмы, печени, почек, надпочечников, щитовидной железы, нервной системы, спинномозговой жидкости, глаз, ушей и т. д. Лимфатическая система очень чутко реагирует на малейшие изменения в функциях различных систем организма: увеличение давления в кровеносных капиллярах, увеличение содержания белка в плазме крови, увеличение содержания хлористого натрия. В результате функциональной недостаточности лимфатической системы (вследствие чисто механической засоренности или бездумного хирургического удаления стволов и узлов), как правило, наблюдается появление кожных отеков, а также скопление и застой воды в полости брюшины, в грудной полости, отек мозга, отек

нижних конечностей. И щитовидная железа в этом участвует обязательно!

Эти явления всегда вторичны, ибо увеличенная фильтрация плазмы крови через капилляры не компенсируется поглощением воды лимфатическими сосудами.

Увы, "моторная цивилизация" плюс "пищевая индустриализация" способствуют возникновению застоя внутренних жидкостей. А если сюда добавить нашу патологическую гиподинамию, то дело совсем плохо.

Лимфатическая недостаточность "виновата" во многих страшных диагнозах: слоновость (огромные распухшие ноги, особенно у женщин), серозное воспаление печени (вплоть до цирроза), увеличение щитовидной железы (и при гипофункции, и при гиперфункции), астма и другие легочные заболевания, поражения почек и надпочечников, селезенки, нарушения работы мозга (в том числе и гипофиза, гипоталамуса, шишковидного тела), нарушения сердечной деятельности.

Удивительно, но кардиология до сих пор не ставит перед собой вопрос о достаточности лимфатической циркуляции. Чтобы гарантировать нормальную деятельность миокарда (особенно при гиперфункции щитовидной железы), нужна дополнительная система дренажа для выброса огромной массы метаболитов (венозная сеть с этим не справляется, когда есть хронические запоры и высокая степень интоксикации крови). Это делают (если еще могут) лимфатические сосуды, осуществляя дренаж, очищая плазму крови, питающей, орошающей фибриллы миокарда. Очень часто с диагнозом гиперфункции присовокупляют диагноз "миокардит".

Количество лимфатических узлов у человека - 400. Лимфатические узлы - барьеры, регулирующие лимфатические потоки. Они задерживают и вбирают в себя лимфу, когда ее объем становится чрезмерным. Нормальное течение лимфы из грудного протока в цепочную систему происходит в том случае, если давление лимфы выше венозного давления. Иногда отеки являются следствием венозного давления у основания шеи, спровоцированного изменениями сердечных клапанов (что чаще всего наблюдается при заболеваниях щитовидки).

При болезнях почек лимфатическая циркуляция усилена, у сердечных больных она замедлена, иногда даже вплоть до остановки!

Железы головы и шеи разделяются на 9 основных групп: затылочные,

сосцевидные, околоушные, подчелюстные, лицевые, подбородочные, подъязычные, заднеглоточные, шейные. Первые пять групп образуют настоящий "ошейник" вокруг шеи!

Все вместе эти узлы очень важны для нормального оттока лимфы от головы, а также от щитовидной железы (ибо все это - один общий лимфоотток).

Когда изнуренная зашлакованная печень не в состоянии выполнять свою работу по нейтрализации токсинов крови, эта кровь неочищенной устремляется по обходному пути в кровяное русло. Тогда вступает в оборону третья линия защиты организма - эндокринная система, которая пытается направить токсины по другим выводящим путям. Для этого железы внутренней секреции усиливают производство своей секреции (гормонов). Так как количество секреции железы находится в точном соответствии с объемом входящей в нее крови, железа увеличивается в размере из-за избыточного поступления токсичной крови.

В минуту через щитовидную железу проходит около 300 мл крови (больше, чем через почку). А теперь представьте, что будет твориться с железой, если этот поток крови еще более увеличится (причем крови токсичной, раздражающей).

Мы уже знаем, что при повышении функции щитовидной железы коллоид (студенистая масса фолликула) становится жидким и пенистым. Вероятнее всего, это происходит из-за качества поступающей токсичной крови, излишнего количества аминокислот и йода.

Даже при малейшем затруднении лимфатического оттока, при таком огромном количестве курсирующей крови в щитовидной железе, происходит раздражение фолликулов, и как следствие - перепроизводство некачественного коллоида. Итак: усиленный прилив крови, перепроизводство коллоида и гормонов, нервно-рефлекторная блокада (за счет замещения соединительной) и затрудненный лимфоотток - все это и создает увеличение и патологию щитовидной железы.

И наоборот: при блокаде питания щитовидной железы кровью коллоид уплотняется. Происходит нервно-рефлекторная блокада щитовидной железы как защитная реакция организма, стремящегося сохранить воду. Обезвоженные специфические клетки фильтрующих элементов биофильтров погибают, а их место занимает соединительная ткань. Так

что, гипофункцию щитовидной железы можно еще назвать склерозом щитовидки. А это всегда ранняя ее атрофия.

А теперь - о тяжелых формах офтальмопатии, проявляющихся резко выраженным экзофтальмом, отеком и гиперемией конъюнктивы, ограничением зрения и так далее.

Лечение больных диффузным токсическим зобом, сочетающимся с экзофтальмом, представляет, на сегодняшний день, наибольшие трудности, поскольку: нет четкого понятия данного состояния; не существует какой-то строгой закономерности между эффективностью анти тиреоидной терапии и клиническими проявлениями экзофтальма, поэтому, соответственно, отсутствует схема хотя бы удовлетворительного лечения.

Применение кортикостероидов, иммунокорректоров, мочегонных и общеобменных средств (солкосерил и рибоксин); инъекции прозерина, магнитотерапия, дистанционная рентгенотерапия дают временный облегчающий эффект.

Основные изменения происходят в экстраокулярных мышцах. Мышцы становятся бледными, набухшими, резко увеличиваются в объеме. Затем идет активизация эндомизиальных фибробластов, которые, продуцируя коллаген и мукополисахариды, приводят к разрастанию соединительной ткани и к фиброзу, мышечные волокна теряют способность к расслаблению, что ведет к ограничению подвижности. Увеличение объема мышц приводит к повышению внутриорбитального давления, нарушается удаление жидкости. Развивается венозный стаз, обуславливая отек век и орбитальной клетчатки.

Вышеуказанные симптомы описывает российский врач А. С. Залманов: "Когда клетка лишена возможности регулировать свое водное равновесие из-за отсутствия губчатости, она заболевает, твердеет, такое состояние длится определенное время, затем она умирает..."

"...Каждая болезнь, каждая болезненная агрессия всегда начинается с изменения гуморального состава вне- и внутриклеточных жидкостей. Количество жидкостей составляет более 70 % массы человеческого тела, качественно их состав является первостепенным фактором во всех физиологических процессах; роль антигенов и антител - второстепенна.

Когда жидкость (кровь, лимфа, внеклеточная жидкость) сохраняет

кислотное равновесие, каждая агрессивная субстанция подвергается окислению и распаду, фагоцитируется лейкоцитами и гистиоцитами, элиминируется лимфатической системой, фиксируется и переваривается ретикулоэндотелиальной системой. Нельзя достигнуть полного восстановления при лечении серьезных заболеваний, считающихся неизлечимыми, если не принять гуморальную терапию (бальнеотерапия).

Специальные скипидарные (залмановские) ванны, применение акупунктуры (особенно электропунктуры), магнитотерапия, специальные упражнения для глаз, в сочетании с общими лечебными мероприятиями по лечению гипертиреоза, могут остановить процесс развития офтальмопатии и значительно снизить его, иногда - вплоть до исчезновения.

Глаза - это часть мозга, и заниматься им надо!

Для регенерации и возрождения новой полноценной клеточной массы щитовидной железы и при гиперфункции, и при гипофункции необходимо выполнить немало сложных мероприятий по возрождению всего механизма питания, усвоения, очищения и восстановления. Для этого понадобится время, и время продолжительное.

Никакими таблетками, инъекциями, иглоукалываниями все эти функции не восстановить. Нужна кропотливая, логически обоснованная работа в течение 1-2 лет!"

В крови при гипертиреозе и при гипотиреозе органического йода может быть (и наверняка всегда в наличии) больше, чем это необходимо щитовидной железе для нормальной работы. Но у здорового человека это не должно вызывать заболеваний щитовидной железы.

Лишь при высокотоксичной крови происходит сверхстимуляция работы щитовидной железы за счет разрушающего отравления крови.

Только сверхстимулированная железа утилизирует излишки йода и производит излишки гормонов!

Стойкое усиление деятельности блуждающего нерва происходит именно из-за длительного воздействия на него токсичной крови при одновременном застое в лимфатической системе. Токсичная кровь парализует и аналитические возможности гипофиза.

Эти два фактора нужно считать основными и только затем необходимо учитывать избыточное всасывание йода в кишечнике и избыточный

уровень его в крови.

Все дело в крови, без изменения (улучшения) ее параметров до нормы нет смысла в лечении и невозможно достичь нормального состояния здоровья.

Только исходя из этих важнейших, основополагающих утверждений, и можно выстроить логическую цепочку лечения болезней щитовидной железы:

1. Непременным условием начала лечения при гипертиреозе следует считать переход на вегетарианское питание. С чего начинать?

а) во время обострения болезни, когда все симптомы ярко выражены, с опуханием ног и признаками сердечной недостаточности, на 5-6 недель необходим постельный режим: без каких бы то ни было нагрузок физических, эмоциональных и умственных (даже без долгого чтения и просмотра телевизора). Диета должна состоять из вареных и сырых бескрахмальных овощей и небольшого количества свежего не пастеризованного коровьего (козьего) молока (если принимает и усваивает организм). Меню строгое, даже примитивное, но... архилечебное.

Голодать запрещаю!

После такой диеты и отдыха все яркие симптомы отравления 100 % уйдут, останутся "дежурные" признаки болезни, с которыми надо будет работать еще, как минимум, 6-12 месяцев;

б) после снятия обострения в течение 2-3 недель постепенно перейти на малобелковую диету.

После усвоения диеты и восстановления стабильного хорошего состояния сделать 3-5-дневную очистку толстого кишечника клизмами. Тем, у кого хронические запоры, процедуру очистки увеличить до 2-3 недель (до регулярного ежедневного стула).

2. Только после восстановления нормального стула можно, и крайне нужно, сделать 3-4 чистки печени с интервалом в 1-3 недели (все зависит от состояния больного и переносимости данных процедур). Не перестарайтесь, не надрывайтесь, не изнуряйте себя, если чувствуете слабость и другие неприятные симптомы!

3. После очистки печени сразу приступайте к очистке почек и мочеполовой системы. Рекомендуется это делать 2-3 раза с недельным

перерывом. Только после очистки почек можно принимать какие-то фиточаи для работы со щитовидной железой.

6. Очень важная очистка - очистка крови, лимфы, сосудов и кроветворных органов. Очистка печени и крови - это базисные очистки, без которых остальное лечение или малоэффективно, или вообще бесполезно.

Очистку лимфы необходимо делать, как минимум, 3 раза с промежутками в 1 месяц.

Метод очищения лимфы

Утром, натощак, выпить стакан раствора (1 столовая ложка на 1 стакан холодной воды) глауберовой соли.

Это рекомендация Н. В. Уокера. Очищающий и слабительный эффект в таком случае более сильный. Но цель состоит не столько в очищении кишечника, а в выводе из организма всех имеющихся в нем токсинов и шлаков. Но дозу соли надо подбирать по самочувствию, возрасту, весу и т. д. Чем слабее человек, тем меньше доза глауберовой соли.

Те, кто страдает хроническими запорами, обязательно вечером, накануне, сделайте двухлитровую очистительную клизму, добейтесь полного опорожнения кишечника вечером, и только тогда можете приступать к приему соли. Используемый раствор действует на токсичную лимфу и шлаки так же, как магнит - на металлические опилки. Собрав их таким образом, мы получаем возможность избавить организм от загрязнения путем неоднократного очищения кишечника. Но помните, что количество выводимых нечистот достигает 3-4 и более литров, что способно принести к обезвоживанию организма. С целью недопущения этого необходимо восполнить утраченные объемы жидкости посредством потребления живой, структурированной воды, состоящей из: 2 л талой воды, 900 г апельсинового сока (натурального, не консервированного), 900 г сока грейпфрута и 200 г сока лимона.

Указанную смесь следует употреблять, как только начнете бегать в туалет (обычно через 20-30 мин). Пить с периодичностью в 20-30 мин, пока не выпьете все 4 л. В течение дня не рекомендуется ничего есть; если уж очень донимает голод - съешьте немного апельсинов или грейпфрутов. Вечером, перед сном, обязательна клизма из 2 л воды с добавлением сока 1-2 лимонов. Клизма очень важна и необходима, чтобы оставшиеся в

складках толстого кишечника особо ядовитые камни (затвердения) не всосались вместе с соками. Такую процедуру надо проводить 3 дня подряд. Ее результатом будет удаление из организма примерно 12 л токсичной лимфы и замещение ее таким же количеством живой ощелачивающей жидкости.

На четвертый и в последующие дни следует начинать пить овощные соки и есть овощи и фрукты только в сыром виде. Будет слабость - не волнуйтесь: это пройдет, и к вам возвратятся бодрость и здоровье.

7. Настоятельная рекомендация - перейдите на систематическое употребление талой воды. А еще лучше - как можно больше пейте овощных и фруктовых соков. Это природные коллоидные растворы с уже заряженными мицеллами, структурированной лечебной водой. А она, как известно, способствует разжижению сгустков, мицеллы же адсорбируют всю грязь из них.

8. Не употребляйте в пищу природные клеи - животные и крахмалистые продукты. Уокер без них прожил 110 лет (здоровых лет).

9. Очень хорошо для очищения крови, лимфы, кровеносных сосудов и кроветворных органов пить следующий чай. Он прекрасно помогает при многих серьезных заболеваниях: гангрене (особенно у диабетиков), облитерирующем эндартериите, почечных заболеваниях, сердечно-сосудистых заболеваниях, отслоении сетчатки глаз, рассеянных склерозах, энцефалопатии, атрофии мышц, судорожных состояниях, функциональных расстройствах, связанных с заболеваниями сосудистой системы. Полезен чай и при гипофункции, и при гиперфункции щитовидной железы с офтальмопатией.

4 столовые ложки измельченных иголок сосны (годовые молодые иглы), 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника, 4 столовые ложки измельченной луковой шелухи, 2 столовые ложки листьев дикой маслины (серебристый узколистный лох). 1 стакан этого сырья поместить в термос, залить кипятком, настоять ночь. Процедить и в течение дня принимать до 0,5 л в день вместо воды, постепенно наращивая норму до 1 л в день. Пить 3-6 месяцев. Можно пить с соком лимона и медом.

10. Больше употребляйте фруктов и овощей, богатых витаминами А, В, Е, проросшей пшеницы, морковного сока (маленькими глотками), сока крапивы, сока одуванчика, сока люцерны, отвар отрубей (как кисель).

11. Очень полезны хвойные ванны: ветки сосны, ели, можжевельника, березы, корни аира.

Пропорции - произвольные и не обязательны все ингредиенты.

Полведра веток, полведра воды, проварить 30 мин, настоять 8-12 часов. Вечером заполните ванну водой температуры 37-38 °С, вылейте туда отвар хвои и добавьте 30-50 мл настойки валерианы.

Перед процедурой желательно принять капли валерианы и боярышника, по 20 капель каждый (за 20 мин до принятия ванны).

В ванне находиться 15-20 мин. После этого выпить 1 /2 стакана чая из шишек хмеля (1 чайная ложка на 200 мл кипятка, настоять 20 мин).

Процедуру делать через день, курс - 40 ванн.

При неврозах рекомендуется после ванны обливать плечи холодной водой.

Чисто лечебные мероприятия при гипертиреозе

1. Самым эффективным средством от тиреотоксикоза при гиперфункции (вплоть до полного выздоровления) является лапчатка белая. Собирают ее в начале цветения (все растение).

10 г сухой лапчатки белой залить 200 мл кипятка, настоять ночь в термосе.

Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день. Дозу очень медленно увеличивать до 1 стакана на прием, а затем так же медленно уменьшать. Курс - 10 месяцев. Но уже через несколько недель наступает стойкое улучшение.

2. 300 г перегородок грецких орехов залить 1 л спирта (60-70°), настоять в темноте 60 дней. Процедить через ткань.

Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Принимать курсами: 21 день - прием, 7 дней - перерыв и т. д.

3. Смесь из 20 г корня солодки и 40 г корня марены красильной залить 600 мл кипятка, настоять 45 мин.

Выпивать утром по 1-2 стакана до еды.

4. 50 шт. зеленых измельченных грецких орехов (величиной не более 12-15 мм) залить 200 мл спирта (60-70°), настоять 60 дней.

Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

5. Зеленые грецкие орехи величиной не более 12-15 мм мелко нарезать и слоями пересыпать сахаром до тех пор, пока сахар перестанет растворяться. Настоять 20-30 дней.

Пить по 1/2 чайной ложке 3 раза в день с фиточаем 3-6 месяцев.

6. Настойку герани Роберта принимать от худобы.

100 г травы на 0,5 л водки, настоять 10 дней. Пить по 10-20 капель с водой 3 раза в день за 30 мин до еды.

7. 1 столовую ложку листа шелковицы и 1 столовую ложку листа грецкого ореха, 15 шт. сухих измельченных плодов шиповника залить 0,6 л кипятка, варить на слабом огне 15 мин, настоять 45 мин. Пить глотками в течение дня как воду.

8. 1 столовую ложку лапчатки серебристой залить 200 мл кипятка, проварить на слабом огне 2-3 мин, настоять в термосе не менее 2 часов. Пить по 50 мл за 20-30 мин до еды 4 раза в день. Курс - 45 дней.

9. Пить в течение дня по 1 чайной ложке настойку марьяна корня (пион уклоняющийся).

10. При повышенном давлении и сильных головных болях добавить траву погремка большого в такие сборы:

а) арония черная (плоды), боярышник (плоды), лопух (корни), синюха лазоревая (травы), спорыш, пустырник, Черноголовка, ландыш (травы).

Все травы - в равных пропорциях.

1 столовую ложку смеси (измельченной) залить 200 мл холодной воды, настоять ночь, утром прокипятить 5 мин. Выпить за 1 раз утром за час до еды.

б) арония (плоды), лопух (корни), земляника (травы), синюха лазоревая (травы), спорыш, пустырник, рябина (цвет), багульник (цветущий), будра, ландыш (травы).

Готовить и пить, как № 10а;

в) медуница, подмаренник цепкий, одуванчик (травы), пастернак (травы), черноголовка, боярышник (цвет), рябина (цвет), валериана (корни толченые), вахта.

Готовить и пить, как № 10а;

г) арония (плоды), боярышник (плоды), лиственничная губка (порошок), марьин корень, пастернак (корень), пустырник, будра.

Готовить и пить, как № 10а;

д) 40 г спорыша, 40 г корня солодки, 40 г корень лопуха, 40 г окопника.

Готовить и пить, как № 10а.

11. Окопник (корень), лопух (корень), ламинария, спорыш. Все травы - в равных пропорциях.

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять ночь, выпить 1 раз утром за 1 час до еды.

12. Марена красильная (корень), мыльнянка (корень), солодка (корень).

Все травы - в равных пропорциях.

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на слабом огне 20 мин. Выпить утром в один прием за 1 час до еды.

13. Диффузный токсический зоб (очень эффективно!):

а) 30 г плодов боярышника;

20 г донника лекарственного (желтого);

20 г зверобоя;

20 г календулы;

40 г ламинарии;

40 г мелиссы;

40 г пижмы;

40 г пустырника;

10 г руты;

10 г туи;

20 г шалфея;

20 г шиповника (плодов).

2-3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, выдержать ночь в термосе. Выпить за 30 мин до еды в три приема за день.

б) будра, дурнишник, ламинария, ландыш (травя), мята, полынь,

чернобыльник, рябина (плоды), сушеница болотная, тысячелистник, чебрец, шиповник (плоды).

Все травы - в равных пропорциях.

Готовить и пить, как в рецепте № 13а.

14. 100 г экстракта фукуса жидкого; 10 г настойки мяты.

Смешать. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

15. 10 г травы дрока красильного.

Залить 200 мл холодной воды, приготовить отвар, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

16. 10 г травы дурнишника обыкновенного.

Траву залить 200 мл холодной воды, приготовить отвар, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

17. 30 г травы жерухи лекарственной.

Траву залить 600 мл кипятка, настоять 20 мин, принимать по 1 стакану 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

18. 10 г травы лапчатки белой.

Залить 200 мл кипятка, настоять, принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день (при тиреотоксикозе).

19. 60 г семян льна;

60 г бурых водорослей;

60 г травы донника;

60 г травы вероники.

Смешать, 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, пить по 2-3 стакана в день (при гипертиреозе).

20. 20 г коры дуба;

20 г корневища осоки песчаной;

20 г листьев щавеля кисловатого;

40 г бурых водорослей.

Смешать. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, пить по

1-2 стакана в день (при гипертиреозе).

21. 10 г корневища папоротника;

20 г исландского моха;

20 г корня солодки;

20 г корневища пырея.

Смешать. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, пить по 2-3 стакана в день (при гипертиреозе).

22. 60 г фукуса пузырчатого;

60 г травы горца птичьего;

60 г травы вероники.

Смешать. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, пить по 1-2 стакана в день (при гипертиреозе).

23. 100 г плодов шиповника;

50 г исландского моха.

Смешать. Залить 1 л воды, подогреть и довести до кипения. Выпить за 1 день (при гиперфункции щитовидной железы).

24. 10 г листьев ореха грецкого;

10 г листьев крапивы;

10 г корня валерианы;

10 г корня солодки.

Смешать. 3 столовые ложки смеси залить 500 мл воды, подогреть и довести до кипения, выпить в течение дня (при гиперфункции щитовидной железы).

25. 10 г плодов рябины;

10 г коры дуба;

10 г коры кондуранго;

20 г листьев крапивы;

20 г исландского моха.

Смешать. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, закипятить, настоять 10 мин, пить по 2-3 стакана в день (при гиперфункции

щитовидной железы).

26. 20 г настойки валерианы;

8 г экстракта кондуранго;

15 г сока клюквы.

Смешать. Принимать 3 раза в день по 20-30 капель на 1/4 стакане воды (при гиперфункции щитовидной железы).

27. 200 г экстракта фукуса пузырчатого.

2 чайные ложки на 1 стакан воды или бульона 2 раза в день (при гиперфункции щитовидной железы).

28. 100 г травы дурнишника обыкновенного.

1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, пить по 1 стакану 3 раза в день (при гиперфункции щитовидной железы).

29. 300 г верхушек сосны и 100 г скорлупы грецких орехов варить 20 мин в 2 л воды, затем добавить 10 шт. свежих цветков лимонного дерева, 0,5 кг меда, 0,5 кг сахара и варить еще 10 мин.

Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

30. 60 г семян льна;

20 г лепестков календулы;

20 г вероники;

20 г фукуса пузырчатого.

Все смолоть в кофемолке.

Принимать по 1/2 чайной ложки 2 раза в день, запивая одним из вышеуказанных настоев.

31. 400 г фукуса пузырчатого;

по 20 г дубовой коры, корней осоки песчаной, листа щавеля конского, цетрарии.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1-2 стакана в день.

32. По 100 г вероники, фукуса;

по 50 г тысячелистника, спорыша, донника желтого, малины (листья), ромашки аптечной, корней пырея.

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин. Пить по 1 стакану 3 раза в день теплым после еды. Носить янтарные бусы на шею плотнее к железу.

33. По 100 г хондруса курчавого, фукуса;

по 50 г репейничка, хвоща, дымянки, лабазника, подорожника, хвои сосны, листа грецкого ореха.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, варить 15 мин. Пить по 75 г 3 раза в день после еды.

34. 3 столовые ложки травы ковыля залить 3 стаканами кипяченого молока, держать ночь в термосе.

2 стакана выпить в течение дня, третий стакан вместе с травой использовать для компрессов на железу (держать всю ночь).

35. По 100 г пустырника, зюзника;

по 75 г дрока красильного (или марены красильной), дурнишника, будры.

3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе.

Пить по 150 г 4 раза в день за 1 час до еды.

36. 100 г цетрарии,

50 г шалфея,

по 30 г дубовой коры и дубового моха,

20 г травы козлятника.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 мин. Пить по 125 г 4 раза в день за 30 мин до еды.

37. По 50 г репейничка, дымянки, лабазника, листа грецкого ореха, иголок сосны, цетрарии, ломоноса (цветки).

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 10 мин. Пить по 75 г за 10-15 мин до еды 3 раза в день.

38. Корни солодки, листья крапивы, листья грецкого ореха, корни валерианы. Все в равных частях.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л холодной воды, настоять не менее 3-4 часов (ночь), утром довести до кипения, настоять 45 мин. Выпить в

течение дня.

39. По 3 г зверобоя, полыни горькой, шалфея, плодов можжевельника залить с вечера 1 л холодной воды, утром проварить 5 мин на слабом огне, добавить 1 столовую ложку меда.

1 часть выпить утром за 1 час до еды, вторую - перед сном.

40. По 100 г репейника, цмина, цетрарии, дымянки, лабазника, хвои сосны, листа грецкого ореха.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 15 мин. Пить по 75 г (детям - 1/2 часть) через 2 часа после еды.

41. Сироп из плодов шелковицы белой (или черной) или сироп, приготовленный по такому рецепту:

300 г сосновых почек, 100 г скорлупы грецких орехов варить на слабом огне 20 мин в 2 л воды, затем добавить 10 ломтиков лимона (с коркой, но без семян), 500 г меда. Все проварить еще 10 мин, процедить.

Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

42. Через 10 мин после приема отвара по рецепту № 42 выпить 75 г отвара трав:

по 100 г морской капусты и фукуса пузырчатого,

по 50 г репейника, сосновых почек, подорожника, листьев (или перегородок) грецкого ореха, хвоща, дымянки, лабазника.

2 столовые ложки смеси варить 15 мин в 0,5 л воды.

Пить в течение дня с медом и лимоном.

43. 2 раза в день, за 1 час до еды, употреблять мармелад из ягод черной бузины - великолепное средство при всех видах опухолей!

44. Чаще употреблять отвар перегородок грецкого ореха.

1 горсть перегородок на 0,5 л воды, варить 5 мин. Пить по 75 г 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

45. 10 г грецкого ореха (вместе с ядром и скорлупой), измельченных в кашу, 2 столовые ложки корней крапивы, 2 столовые ложки овса посевного варить 20 мин в 2 л воды, затем туда добавить 4 столовые ложки смеси трав: по 50 г цветков бузины черной, букового моха, сосновых почек, душицы, исландского моха, тимьяна, мяты, 1-2 столовые ложки меда. Все

проварить 15 мин.

Пить по 75 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

46.4 г вероники,

4 г цветков боярышника,

3 г травы земляники,

2 г пустырника,

4 г спорыша,

4 г корня лопуха.

Смесь залить 3 стаканами кипятка, варить 3 мин, настоять 3 часа.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс - 2 месяца, 10 дней перерыв. Затем курс повторить.

47. Окопник (корень) - 1 часть, лопух (корень) - 1 часть, спорыш - 2 части, пустырник - 2 части, боярышник (цветки) - 2 части.

2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, варить 5 мин, настоять 2 часа.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс - 30 дней, 2 недели перерыв. Затем курс повторить.

48. По 30 г корня солодки, марены красильной; 25 г цветков боярышника.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе.

Пить по 3/4 стакана за 1 час до еды 2-3 раза в день.

Курс - 30 дней, 2-3 недели перерыв. Затем курс повторить.

49. При тиреотоксикозе регулярно принимать сок салата 2 раза в день перед едой в течение не менее 25 дней.

50. Побольше есть свежих ягод земляники лесной (зимой - чай из сушеных ягод, листьев) - она поглощает йод щитовидки.

Растения, связывающие йод при тиреотоксикозе:

земляника, лапчатка белая, черноголовка, сок красной свеклы, зюзник, герань Роберта, мокрица, лист и корень ежевики, цветки первоцвета (примула), касатик желтый (корень), подмаренник цепкий, норичник

Растения, влияющие на функцию щитовидной железы

Гормоны щитовидной железы оказывают различное действие на организм человека и животных. Они влияют на все виды обменных процессов, в том числе на скорость метаболизма, активность ферментных систем, стимулируют рост и развитие организма, особенно ЦНС.

Щитовидная железа продуцирует тироксин и трийодтиронин - йодсодержащие соединения, обладающие высокой гормональной активностью, а также тиреокальцитонин, регулирующий обмен кальция.

При патологических состояниях щитовидной железы усиливается или угнетается продукция тиреоидных гормонов, вследствие чего развивается эндемический или спорадический зоб, различной степени токсические аденомы, гипотиреоз, тиреоидит и другие заболевания.

Простой эндемический или спорадический зоб - наиболее распространенная болезнь, причиной которой является недостаточность йода в окружающей среде. Это заболевание может протекать с нарушением и без нарушения функции щитовидной железы. В последнем случае развивается эутиреоидный зоб. В комплексе мероприятий по борьбе с различными формами зоба значительное место может занимать фитотерапия. В народной медицине с этой целью уже давно используется множество лекарственных растений. Приведем краткие сведения о некоторых из них, изучение которых представляется перспективным в связи с возможностью применения их как противозобных средств.

Взморник морской (*Zostera marina* L.) - многолетнее травянистое растение семейства взморниковых (*Zosteraceae*) - содержит глюкозу, стерины, флавоноиды, свыше 30 % пектинового соединения - зостерина. Траву взморника морского и других его видов применяют как йодсодержащий препарат для профилактики и лечения атеросклероза и зоба (А. И. Шретер, 1975).

Водоросли бурые, красные, ламинария сахарная, саргассум (*Phaeophyta*, *Rhodophyta*, *Laminaria saccharina* L., *Sargassum*) - многолетние морские растения семейства аралиевых, асперококковых, саргассовых (*Araliaceae*, *Asperococaceae*) - содержат полисахарид, альгиновую кислоту, по своей функции напоминающую пектин, входящий в состав ягод, фруктов, стеблей многих растений. Количество альгиновой кислоты составляет до 30 % от сухой массы водорослей. В ламинарии обнаружены

до 20 % маннита, около 9 % белковых веществ, ретинол, тиамин, рибофлавин, аскорбиновая кислота, кальциферол. Для ламинарии характерно присутствие значительного количества йода (2,7-3 %), соединений (дийодтирозин и др. - 0,02 - 3,5 %), марганца, меди, мышьяка, кобальта.

Порошок ламинарии применяют для лечения и профилактики атеросклероза и зоба, и как средство, ускоряющее обмен веществ при атеросклерозе и ожирении (Ф. И. Ибрагимов, В. С. Ибрагимова, 1960).

Воробейник краснокорневой, лекарственный (*Lithospermum erythrorhizon* Sieb et Zucc. L., *officinale* L.) - многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых (*Boraginaceae*).

Применяют корни, листья, плоды. Кора корней воробейника богата пигментом альсанином, корни содержат ацетилшиконин, шиконин, пигменты. В экстракте этого растения обнаружено воскообразное вещество, производное инозита, рутина и нитроглюкозида. Фармакологические исследования воробейника не проводились. Получены некоторые данные лишь в экспериментах на животных. Действие тиреотропного гормона в пробирке под влиянием экстрактов из сухих листьев воробейника лекарственного прекращалось. У крыс эти экстракты тормозили деятельность щитовидной железы и подавляли течку. Между действием экстрактов воробейника лекарственного и краснокорневого различия не обнаружено.

Горец полуушковый (*Polygonum subauriculatum*. Petrovex Kot.) - однолетнее травянистое растение семейства гречишных, трава содержит флавоноиды, а корневища - 16,5 % дубильных веществ. Корневища применяют при зобе.

Горец змеиный (*Polygonum bistorta* L.), по-видимому, обладает такими же свойствами, как и полуушковый (А. И. Шретер, 1975).

Дрок красильный (*Genista tinctoria* L.) - полукустарник семейства бобовых (*Fabaceae*). Препараты дрока используют как мочегонное и слабительное средство. Их применяют также при пониженной функции щитовидной железы (как и тиреоидин).

Дурнишник обыкновенный, колючий, сибирский (*Xanthium strumarium* L., *X. spinosum* L., *X. sibiricum* Patr. ex Widd) - однолетние травянистые

растения семейства сложноцветных (*Asteraceae*). С лечебной целью используют траву, корни и семена. Все виды дурнишника, особенно колючий, богаты йодом, каротиноидами, лактоном, ксантином. Препараты из этих растений успешно применяют в народной медицине при заболеваниях щитовидной железы.

Трава и плоды содержат алкалоиды, лактоны и сапонины. В плодах обнаружены также гликозид, ксантострумарин, аскорбиновая кислота, смолы и соли йода. Семена богаты смолами, содержат до 40 % жирного масла, в состав которого входит линоленовая кислота. В связи с высоким содержанием йода траву дурнишника сибирского употребляют при пониженной функции щитовидной железы (Ф. И. Ибрагимов, В. С. Ибрагимова, 1960; А. И Шретер, 1975).

Жеруха лекарственная (*Nasturtium officinale* R. Br.) - многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных (*Brassicaceae*), имеет сложный фитомический состав, содержит 0,004 - 0,005 г йода на 1 кг сухой травы. Жеруха показана при гипофункции щитовидной железы. Высушенная трава значительно теряет терапевтические свойства. Целесообразно использовать свежий сок (С. А. Томилин, 1959).

Жимолость золотистая (*Lonicera chrysantha* Turcz. ex Ledeb.) - кустарник семейства жимолостных (*Caprifoliaceae*). В листьях содержатся флавоноиды и сапонины. В Забайкалье настой листьев принимали внутрь и наружно в виде примочек при зобе (Д. И. Шретер, 1975).

Каперсы колючие (*Capparis spinosa* L.) - полукустарник семейства каперовых (*Capparidaceae*), в плодах обнаружены тиогликозиды и фермент мирозин, стероидные сапонины, рутин (до 0,32 %), аскорбиновая кислота (7,72 моль/л) и красный пигмент. В корнях выявлен гликозид каппаридин, в семенах - до 35 % красноватого жирного масла, в плодах - относительно высокое содержание йода (2127,6 нмоль/л на сухую массу), в коре и в листьях - стахидрин. Плодами каперса лечат зоб.

В Бакинском мединституте получен консервированный сок из свежих плодов каперсов. Его принимали больные базедовой болезнью, отмечены положительные результаты. (А. Ф. Гаммерман, 1976).

Ковыль перистый (*Stipa pennata* L.) - многолетнее травянистое растение семейства злаковых (*Poaceae*). Используется в народной медицине, его прикладывают к зобу, пьют с молоком (очень хорош для компрессов!).

Котовник многонадрезанный (*Nepeta multifida* L.) - многолетнее травянистое растение семейства губоцветных (Lamiaceae). Эффективен при болях, зобе (А. И. Шретер, 1975). Трава котовника содержит 0,29 - 0,32 % эфирных масел, ментол и лимонен.

Кошачья лапка двудомная (*Antennaria dioica* (L.) Gaertn.) - многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (Astraceae). Трава и цветочные корзинки содержат сапонины, филлохинон, ситостерин, дубильные и смолистые вещества. Данные о наличии в траве алкалоидов не проверены. Траву применяют при затвердевании грудной железы, грыже, зобе, опухолях (А. И. Шретер, 1975).

Крапива двудомная (*Urtica dioica* L.) - многолетнее травянистое растение семейства крапивных (Urticaceae). Содержит ретинол, филлохинон, дубильные вещества; аскорбиновую, муравьиную, силикатную кислоты; слизи, воски, фитостерины. Настой листьев принимают при кровотечениях как кровоостанавливающее, авитаминозах, эндокринных расстройствах, базедовой болезни и дисфункции яичников (Б. Борковки, 1952).

Лапчатка белая (*Potentilla alba* L.) - травянистое растение семейства розоцветных (Rosaceae), растет в смешанных лесах Полесья и лесостепи Украины. Лапчатка содержит аминокислоты, сапонины, фенолкарбоновые кислоты, иридоиды и флавоноиды. Исследования подтвердили лечебное действие лапчатки белой при заболеваниях щитовидной железы. Это лекарственное средство высокоэффективно и не оказывает побочного действия.

Е. И. Приходько (1980) наблюдала больных с нарушениями функции щитовидной железы, которые принимали лапчатку, и отметила хороший терапевтический эффект вплоть до полного выздоровления. Можно полагать, что наличие флавоноидов в лапчатке белой обуславливает лечебный эффект при гиперфункции щитовидной железы, сопровождаемой нарушением деятельности вегетативного отдела нервной системы. Широкий диапазон биологического действия фенольных соединений ряда пирокатехина, гидрохинона и пирогаллона связан с их способностью к обратимому окислению с образованием семихинонных радикалов и хинонов (благодаря чему они легко вступают в реакции с активными группами белков клеточных мембран), а также с биофлавоноидной активностью флавоноидов. Лапчатка белая оказала

лечебный эффект на тех больных тиреотоксикозом, которые до ее применения длительное время безрезультатно лечились самыми современными лекарственными препаратами. Великолепное средство!

Широкому использованию лапчатки белой в медицинской практике препятствуют недостаточные природные ресурсы растения. Лапчатку начали выращивать в культуре на плантациях (Г. К. Смык, В. В. Кривенко, 1975; Г. К. Смык, 1982).

Норичник узловатый (*Scrophularia nodosa* L.) - однолетнее травянистое растение семейства норичниковых (*Scrophulariaceae*). Применяют при зобе.

Подмаренник цепкий, северный (*Galium aparine* L., *G. Boreale* L.) - многолетнее травянистое растение семейства мареновых (*Rubiaceae*). Корни содержат хиноны и следы алкалоидов, трава и корни - флавоноиды, листья - 9,09 моль/л аскорбиновой кислоты. Настой травы используют при болезнях печени, в качестве мочегонного средства, а также при цинге, зобе (А. И. Шретер, 1975).

Фейхоа (*Feijoa sellowiana* L.) - небольшое вечнозеленое деревце семейства миртовых (*Myrtaceae*). Его плоды созревают в ноябре, имеют зеленоватую окраску, внешне похожи на сливы, съедобны, содержат водорастворимые соединения йода. Мякоть плодов - беловатая, с мелкими семенами, приятного кисло-сладкого вкуса и своеобразным ароматом, который сравнивают с запахом земляники и ананаса. Фейхоа принимают при нарушениях функции щитовидной железы.

Фукус пузырчатый (*Fucus vesiculosus* L.) - многолетнее морское растение семейства аралиевых (*Araliaceae*). Не токсичен, действует мягче, чем препараты щитовидной железы или искусственно полученные препараты йода. Стимулирует функцию щитовидной железы. Присущий фукусу неприятный запах и вкус не позволяют использовать его в отварах, это растение лучше применять в порошках или в виде жидкого экстракта.

Черноголовка обыкновенная (*Brunella vulgaris* L.) - травянистое растение семейства губоцветных (*Lamiaceae*). С лечебной целью используют стебли, листья, цветки. Растение содержит эфирное масло (куда входят камфора, фенхон), неизвестный алкалоид, растворимые в воде неорганические соли. Цветки используют при тиреотоксикозе и зобе (Ф. И. Ибрагимов, В. С. Ибрагимова, 1960).

В народной медицине для предупреждения и лечения зоба и других заболеваний щитовидной железы применяются арника горная (*Arnica montana* L.) и волчец кудрявый (*Cnicus benedictus* L.) семейства сложноцветных, а также зверобой обыкновенный и боярышник.

В последнее время обнаружено, что некоторые растения содержат природные соединения, оказывающие зобогенное действие. Такой эффект растительных продуктов был выявлен еще в 1928 г. А. М. Чесни. У кроликов, которых вскармливали свежей сырой капустой, развивался зоб, возникновение которого можно было предупредить добавлением в пищевую рацион 7,5 мг йода в неделю. Таким способом зоб был вызван также у животных других видов.

Зобогенное действие оказывают растения семейства крестоцветных. Е. В. Эствуд и соавторы (1970) идентифицировали в брюкве новое соединение (Л-5-винил-2-тиооксалидон) и показали, что зобогенное влияние капусты и других растений данного семейства может зависеть от присутствия этого вещества в его комбинированной форме (прогоитрин). Растения семейства крестоцветных содержат тиогликозиды, оказывающие зобогенный эффект. В клевере и в близких ему растениях семейства бобовых обнаружены цианогликозиды, также обладающие зобогенным свойством. Зобогенные вещества ингибируют йодирование тирозина, угнетая тиреоидную пероксидазу. Растениям, влияющим на щитовидную железу, можно найти широкое применение при лечении больных тиреотоксикозом. Они также представляют интерес как возможные этиологические факторы нетоксического зоба.

Незаслуженно забытая бузина

Почему-то ее принято вспоминать лишь в связи с чьей-либо непоследовательностью, какой-то путаницей. Как в украинской поговорке "На городі бузина, а в Києві - дядько". Однако мой жизненный и целительский опыт позволяет сделать выводы, которыми поделюсь с теми, кто хочет быть здоровым и пользоваться лечебными дарами природы.

Рецепт послабляющего сока бузины с медом

250 г ягод бузины, 1 столовая ложка меда.

Из осенних ягод бузины обычной выдавить сок. Взять 50 г сока и 1 столовую ложку меда. Смешать и выпить утром натощак.

Натуропаты считают, что при заболеваниях щитовидной железы, при мастопатии, доброкачественных опухолях необходимо принимать такой сок для очистки тела 10 дней подряд. Сок сильно слабит. Желательно в дни очистки бузиной много пить воды и делать клизмы. Рекомендована вегетарианская или "полуголодная" диета в течение 10 дней. Такую очистительную процедуру проводить при убывающей Луне. Она показана больше женщинам, нежели мужчинам. Можно значительно потерять в весе. Рекомендуется полным, зашлакованным дамам с сильной волей!

Фармакологические исследования 19 столетия показали, что цветки, кора и ягоды бузины содержат большое количество биофлавоноидов, поэтому она была рекомендована для лечения последствий, переохлаждения и лихорадок. Листья, кора и корень действуют как мочегонное и слабительное. Пишу эти строки в сентябре. Завтра я еду в горное украинское село Стайки за бузиной. Вспоминаю свое путешествие в Канаду и одну успешную бизнес-леди, которая в замке, возле озера Онтарио, хвасталась бутылочкой сока из бузины. Пол-литровая бутылка стоила в аптеке 100\$. По предписанию врача-натуропата (прием у которого стоит 250\$) бизнесменша собиралась провести омолаживающую процедуру бузиновым соком в течение 10 дней. Луна тогда находилась в фазе убывания, и все факторы природы располагали к очистке. Пациентка страдала увеличенной щитовидной железой, избыточным весом и неврозом. Сок бузины необходимо было принимать по 1 столовой ложке на 100 мл дистиллированной воды 3 раза в день. При этом не разрешалось ничего есть! Требовалось трижды в день делать солевые клизмы (1 столовая ложка поваренной соли на 1 л воды). В Канаде я лечила, в числе других пациентов, и высокопоставленного архиепископа В. Борецкого, а это была его богатая прихожанка, и архиепископ попросил меня проследить, помочь ей выдержать эти 10 дней очистки.

Я была удивлена действием сока растения, которое как сорняк растет у нас в Украине, и наши врачи мало знают о его удивительных свойствах. За 10 дней у моей пациентки произошли такие разительные перемены, что ее необходимо было сфотографировать до и после - она похудела, на щеках засиял румянец, увеличенная щитовидная железа пришла в норму. Бизнес-леди можно было смело продолжать свою нелегкую деловую карьеру.

Я пишу эти воспоминания, как бы настраивая себя на завтрашний сбор

бузины и на собственную бузиновую очистку. Вместе с тем хочу поделиться мнениями других врачей об этой чудо-ягоде.

По преданиям, когда Бог сотворил Адама, Он наказал его болезнями, однако дал и лекарство от каждой из них. Но природа не выдает своих секретов легко и даром, тем более непросто отыскать эти средства среди деревьев и трав. Поэтому мы должны тренировать свой ум, искать и опробовать все, что вокруг нас. Даже такое обычное растение, как бузина, дало людям повод для размышлений. Уже средневековые врачи знали нечто о лечебном действии бузины, но все ее лечебные качества стали известны лишь в 18 столетии.

В старинных манускриптах встречаем рецепты с использованием цветков бузины, листьев, коры, но ничего не говорится о плодах. Они считались ядовитыми и их не использовали в качестве еды. Позже из них начали изготавливать варенье, пастилу, конфеты. Постепенно бузина завоевала свое место под солнцем. Из ее цветков в Австрии начали производить *Agua Sambuci* - бузиновую воду, нечто вроде тоника для газированных напитков. Народ весной уплетал за обе щеки бузиновые отбивные, в деревнях их называли "косматицы". Сельские жители заготавливали весной цвет бузины для полоскания горла (при воспалении миндалин и ангине), использовали бузину, когда болели зубы, капали ее настой в уши, отваром цветков бузины промывали глаза. Люди про бузину слагали легенды и говорили: "Перед ромашкой стань на колени, перед бузиной сними шляпу".

Однако у врачей возникали проблемы с дозировкой: они боялись неприятных последствий. В старинных трактатах мы находим, что если лыко соскрести с ветвей снизу вверх - такое средство вызовет рвоту, если в другом направлении - понос. В Австрии в 19 веке официально начали вырабатывать от "черного кашля" бузиновый солодовый экстракт "*Phnigodin* (Фнигодин)" с корицей. А немецкий доктор Мадаус был автором таблеток "*Sambucus Teer*" (бузиновые таблетки), которые применялись при бронхитах, переохлаждении, мышечном и суставном ревматизме.

В европейских аптеках можно было найти бузиновый препарат с медом "*Mel sambuci*" и бузиновое вино "*Vinum sambuci*". Бузина - одно из самых сильных послабляющих средств. Листья, кора и корень бузины в нынешнее время европейская медицина почти не использует, зато плоды - широко.

Как к этому пришли? Данную методику в начале XX столетия взял на вооружения известный чешский медик Н. Энсен. Как это бывает, в начале практики он собирал крупицы чужого опыта по всему свету. В качестве судебного врача плавал в Неаполь и стал свидетелем того, как моряк с тяжелым ишиасом был в краткое время излечен темным бузиновым вином. Уже в Праге, будучи практикующим специалистом, Энсен в 1899 году вспомнил об этом случае. Ему привели в тяжелом состоянии американца с диагнозом "поражение тройничного нерва". Пациент, страдающий от боли, спросил, встречался ли когда-либо доктор с лечением таких больных. И тогда Энсен вспомнил о бузине. К счастью, чехи заготавливали бузину и сделать препарат было нетрудно. Американец был быстро излечен, а врач захотел поэкспериментировать и с другими пациентами. Он набрал группу не вылеченных, страдающих десятилетиями, пациентов с воспалением тройничного нерва и быстро поднял их на ноги бузиной. Доктор сам изготавливал лекарство из ягод, алкоголя и сахара. С Энсенем начал сотрудничать бенедиктинский монастырь "Милосердных братьев", имеющий большую больницу. Монахи использовали бузиновый бальзам для лечения самых разных болезней. Бузина исцеляла даже такие плохо поддающиеся лечению заболевания, как лейкемия, фурункулез, опухолевые заболевания, ревматизм, кожные болезни и т. д.

Что же до современного трактования свойств бузины, надо, прежде всего, предупредить, что различают:

бузину травянистую (*Sambucus ebulus*);

бузину красную (*Sambucus racemosa*);

бузину черную (*Sambucus nigra*).

Бузина травянистая. В ней используем корни - *Radix Sambucus*. Сырье заготавливается осенью. В корнях бузины травянистой найдены химические составляющие сапонины, дубильные и горькие вещества. Плоды содержат сахар, органические кислоты (яблочную, винную, янтарную), красители, аскорбиновую кислоту (25 %).

Фармакологическое действие

Препараты бузины травянистой имеют мочегонное, противодиабетическое и микотическое действия. Корни бузины подавляют грибковое заболевание ногтей. В качестве мочегонного средства, бузина

травянистая используется при воспалении почек (гломерулонефрит, пиелонефрит), асците, связанном с заболеванием почек.

Препараты бузины травянистой используются в дерматологии.

Лекарственные формы и применение

Вовнутрь - отвар (2 чайных ложки на 200 мл кипятка, 10 мин кипятить), по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настойка (20 г корня на 100 мл водки) по 30 капель 3 раза в день.

При кистах и других заболеваниях почек целесообразно делать сбор: корни бузины травянистой - 10 частей, корни лабазника вязолистного - 5 частей, спорыш - 3 части, кукурузные рыльца - 3 части, полевой хвощ - 3 части, цветки василька - 3 части, брусника (лист) - 3 части, ортосифон (почечный чай) - 3 части.

Из смеси берут 3 столовых ложки на 1 л воды, 5 мин кипятят, 3 часа настаивают. Пить по 50 мл отвара через 30 мин после еды 4 раза в день.

Что касается ягод бузины травянистой, то еще замечательный писатель В. Солоухин в своем романе "Приговор" писал: "...если бы люди употребляли ягоды бузины травянистой - они не знали бы онкозаболеваний...".

Бузина красная содержит флавоноиды, рутин, дубильные вещества, сахар, аскорбиновую кислоту, витамины, сахара (глюкозу и фруктозу). В народной медицине бузина красная (цветки) используется как потогонное, слабительное, противовоспалительное средство.

Спиртовая настойка (100 г ягод на 1 л водки, по 30 капель 3 раза в день) используется при мастопатии и малокровии (под наблюдением врача).

Бузина черная - 3-6 метровый куст, семейства жимолостевых. Цветет в мае, плоды собирают в сентябре. Используют кору, цветки, листья, плоды, корень.

Химический состав

Все части растения имеют большой набор биологически активных веществ: корни - сапонины, дубильные вещества и горечи; кора - эфирное масло, холин, фитостерин, сахара, органические компоненты, дубильные вещества; цветки - эфирное масло (0,025-0,03 %), гликозиды, самбунитрин и рутин, слизь, дубильные вещества, сахара, органические кислоты

(кофейную, валериановую, яблочную, уксусную); листья - самбунитрин, алкалоид сангвинарин, эфирное масло, смолы, витамин С (280 мг%); в плодах - сахара, органические кислоты (винная, уксусная), каротин, аскорбиновая кислота (15 мг %), рутин, дубильное вещество тирозин и др.

Фармакологические свойства

Фармакологическое действие разных частей растения не одинаково и зависит от количества биологически активных веществ. Мочегонное действие имеют все части растения, потогонное и противовоспалительное - цветки, корни и плоды. Как бузина травянистая, так и черная, имеют противогрибковое действие и отваром корней можно вылечить грибковые заболевания ногтей на ногах и руках.

Для этого понадобятся: 0,5 кг корней бузины, 3 л воды. Варить 30 мин на небольшом огне.

Делать ванночки до полного выздоровления.

Я из своей практики прекрасно помню, как моя бабушка лечила рожу на своей ноге бузиновой корой. Я срезала веточки бузины, бабушка ножом обрезала кору и зеленое маслянистое лыко накладывала на опухшую красную ногу. Рожу мы вылечили.

Плоды имеют очень сильное слабительное свойство. Нужно собрать ягоды, сделать сок и выпить полчашки. Этим свойством бузины должны пользоваться пожилые, склонные к запорам люди. Причем из сухих плодов бузины можно варить кисели и эффект будет тот же.

Цветки бузины - это прекрасный способ вылечить экзему и даже псориаз: 1 чайная ложка цветков на 200 мл кипятка. Пить 3 раза в день настой цветков, листьев. Кора же используется при воспалении дыхательных путей, как желчегонный способ, при подагре, ревматизме, запорах, анемии, ожирении. Отвары корня используют при диабете, болезни почек и отеках. Препараты бузины применяют для полосканий горла, спринцеваний, компрессов и т.п.

Компрессы на щитовидную железу

Они предназначены для размягчения (разжижения) экссудата фолликулов щитовидной железы, для рассасывания узелковых образований, для ликвидации лимфатического застоя - это самое главное

их действие.

Никакого йодного влияния в компрессах (как часто рекомендуют многие целители) на щитовидную железу при гипертиреозах допускать нельзя.

1. 1 лист капусты опустить на 30 сек 3 раза в кипяток, наложить компресс на 20 мин (утеплив), или на всю ночь (хорошо утеплив).

2. Горсть дубовой коры, скорлупу 10 шт. грецких орехов варить на слабом огне 30 мин в 1 л воды. Смочить отваром фланель (байку), прикладывать на 2 часа 2 раза в день (утром и на ночь).

3. 20 г мумие, 200 г меда. Растворить мумие в чуть теплой воде (30 г), смешать с растопленным медом. Намазать марлю, сложенную в 4 слоя, и наложить на щитовидную железу, а также на всю высоту шеи и до артерий по длине (с обеих сторон напротив ушей), т. е. захватить все лимфатические железы. Компресс хорошо утеплить и держать всю ночь. Утром смыть теплой водой и весь день беречь шею от охлаждения. Компрессы делать 15 дней, затем поменять на другой тип.

4. Свежие листья бузины черной распарить, отжать, вечером накладывать компресс из 5 слоев листьев, посыпать их слегка содой, накрыть газетой, сверху - фланель. Держать по 2 часа утром и вечером.

5. Узлы, опухоли, увеличения слегка натирать настойкой листьев или корней папоротника (щитовник мужской).

6. Узлы, опухоли слегка натирать соком чистотела (см. раздел о гипотериозе).

7. 50 г корней калгана (лапчатка обыкновенная), 50 г корней касатки, 25 г травы полыни горькой, 600 г внутреннего свиного жира. На водяной бане держать 2 часа. Накладывать компресс на ночь так же, как и с мумие (№ 3).

8. Компресс из листьев бузины травянистой (так же, как и бузины черной, № 4).

Держать по 2 часа утром и вечером.

9. Компресс из травы подмаренника настоящего и цепкого. Держать по 2 часа утром и вечером.

10. Компресс из травы норичника узловатого.

11. Компресс из тертой красной свеклы и меда (3:1) на листе. На ночь.

12. Компрессы из глины (белая, желтая, голубая, красная). Хорошо,

чтобы глина была без включений песка и камней. Глину необходимо высушить на солнце и только затем растворять до состояния густой сметаны свежей талой водой или, лучше, кипяченой (30 мин) мочой детей до 3-х лет; 10-процентным раствором мумие или просто чистой водой из хорошего подземного источника (священной водой; водой, взятой на Крещение с 4.00 до 6.00 утра, водой на Ивана Купала - между утренней и обедней; водой из трех колодцев). Глину накладывать не более как на 2 часа, слоем в 1 см, 2 раза в день - утром и перед сном.

Для очистки крови хорошо пить глину (очищенную) по 1 чайной ложке на 1 стакан воды 1-2 раза в день.

13. Компресс из тертого свежего или сухого корня окопника. Наложить на ткань слоем в 0,5-1 см, держать не более 3 часов.

Компрессы следует менять каждые 10-15 дней до положительного эффекта общего комплексного лечения.

Рецепты с рыбой

Она богата фосфором, кальцием, незаменимыми нежирными аминокислотами, таурином, йодом. Жирная рыба полезна для глаз. Если человек носит очки, ему полезен рыбий жир.

1 кг жирной рыбы положить на сухую сковороду и вытопить жир. Его надо слить в баночку, пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. Можно купить рыбий жир в аптеке. Запивать морковным соком.

Улучшить память, зрение, избавиться от проблем со щитовидной железой поможет и следующий рецепт из моей коллекции: 100 г рыбьего жира, 100 г виноградных косточек, 20 г прополиса. Прополис заморозить и в таком виде потереть на терке, косточки измельчить в порошок, смешать с рыбьим жиром. Массу можно намазывать на черный хлеб, съедать по одному куску утром и вечером. Особенно полезно тем, кто готовится к экзаменам. Курс лечения - 10 дней. Этот рецепт следует дополнить специальными чаями.

1 стакан луковой шелухи, столько же шиповника перемолоть в равных количествах плюс сосновые иголки. 1 столовую ложку смеси запарить 1 стаканом кипятка, добавить мед. Очень вкусно и полезно. Улучшает состояние сосудов.

Луковая шелуха рассасывает узлы в щитовидной железе.

Шелуху высушить на батарее, смолоть, запарить кипятком, добавить несколько капель йода или уролесана, пить как чай.

Нарушения в работе щитовидной железы приводят к хрупкости и ломкости костей, зубов, прочим проблемам, вызванным нарушением кальциево-фосфорного обмена. Для их исправления можно использовать такой кулинарный рецепт.

Купите свежесобранную щуку, выпотрошите ее, удалите жабры, но не чистите от чешуи. Варите, пока мякоть не начнет отходить от костей. Полученный бульон богат желатином, его надо пить несколько раз в день. Рыбу также нужно съесть, причем с головой: в ней особенно много хитина и кальция - веществ, полезных при кариесе, парадонтозе и прочих упомянутых нами проблемах. При желании, можете приготовить заливное из щуки - оно также полезно для здоровья.

Вообще, рыбная чешуя - ценный для организма продукт, в старину наши предки запекали рыбу целиком, получая все микроэлементы. Моя бабушка, к примеру, рыбную чешую собирала в марлевый мешочек и варила вместе с другими компонентами для ухи либо заливного - можно даже собрать чешую от рыбы, приготовленной для жаренья, проварить, добавить в отвар сок половины лимона и пить в качестве лекарства от повышенного давления и проблем со щитовидной железой.

Еще один рецепт: щучью голову вымыть и высушить, смолоть в муку, пить по 1 чайной ложке порошка 3 раза в день.

Свежесобранной рыбной чешуей и рыбьим жиром можно также протирать места, пораженные псориазом.

Фаршированная щука, а она, как известно, является весьма популярным и вкусным блюдом, тоже содержит полезные вещества, в частности таурин. Эта аминокислота выводит токсины, позитивно влияет на функцию щитовидной железы, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, выполняет другие необходимые для организма функции. То есть, рыба должна занять соответствующее место в рационе тех, кто хочет быть здоровым.

Эликсир с калиной при заболеваниях щитовидной железы

Нам понадобятся: 100 г овсяной крупы (цельного зерна), 100 г ягод калины, 50 г меда.

Из калины выдавить сок, крупу смолоть, перемешать все компоненты. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день и делать компрессы на зону декольте на 30 мин ежедневно.

Рецепты с использованием меда и других продуктов пчеловодства

Первый рецепт для тех, кто разводит пчел сам или имеет знакомых пасечников. Надо собрать 100 г мертвых пчел, аккуратно их промыть, залить 1 л водки и настаивать в течение месяца. Процедить, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Следующий рецепт представляется более доступным. Потребуется старинная серебряная ложка или монета. Предметы тщательно вымыть, простерилизовать. Положить в кастрюлю, залить водой из расчета 50 г серебра на 1 л жидкости и кипятить в течение 30 мин на слабом огне. Серебро вынуть, в воду добавить 3 столовых ложки яблочного уксуса, 10 капель раствора Люголя и 2-3 столовых ложки меда, лучше липового. В течение дня несколько раз пить по 20-30 мл смеси.

Вышеприведенный рецепт полезен не только для щитовидной железы, но и для желудочно-кишечного тракта. Тибетские монахи лечат с помощью "серебряной воды" язвенную болезнь желудка и кишечника, этот отвар обладает обеззараживающим и тонизирующим действием.

Следующее средство под силу применить всем, кто хочет лечиться и оздоравливаться. Для него понадобятся 100 г сухого лаврового листа и 0,5 л водки либо белого вина. Лист измельчить с помощью кофемолки, залить алкоголем, настаивать неделю, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Лавровая настойка также полезна для поджелудочной железы, способствует снижению сахара в крови и выведению солей. "Лаврик" - своеобразный очиститель всего организма, в том числе сосудов. Он полезен и при кожных проблемах, аллергических проявлениях. Детям с золотухой, диатезом можно приготовить следующий настой.

5 листиков лавра залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 мин. Процедить, давать ребенку по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день. В таком же отваре нужно купать ребенка.

Вообще, детей, страдающих зудом, аллергическими высыпаниями, я

советую купать в различных составах. Вот рецепты ванночек на все дни недели.

1-й день - отвар сосновых иголок. Собирать их нужно в более-менее чистом месте, подальше от трассы и промышленных предприятий. 1 кг иголок проварить в 5 л воды, вылить в детскую ванночку.

2-й день - отвар веточек вербы. Пропорции и пожелания о месте сбора - те же. Вербя содержит природные салицилаты, способствующие заживлению ран, снижению зуда.

3-й день - отвар такой травяной смеси: чистотел, календула, дурнишник, череда. Все травы смешать в равных количествах, заварить из расчета 100 г на 1 л воды, влить в детскую купель.

4-й и 5-й дни - 100 г крахмала развести в холодной воде, вылить в ванночку с теплой водой, туда же добавить 10 капель йода.

6-й день - при купании ребенка добавить 1 л коровьего молока.

7-й день - добавить в ванночку 100 г яблочного уксуса.

Аллергикам необходимо соблюдать строгую диету. По утрам пить 1 столовую ложку растительного масла (предпочтительно оливковое) с таким же количеством сока лимона, запивая зеленым чаем, подслащенным медом. Исключить из рациона продукты, являющиеся аллергенами. Потреблять продукты, которые имеют свойства сорбента: это печеные яблоки, тыква, морковь, свекла, тыквенные семечки, а также мак. Его нужно съедать не менее 1 чайной ложки за раз. И, разумеется, не заниматься самолечением, а консультироваться у врача.

Советую также не забывать о целебных свойствах лимона. Он самый ценный среди цитрусовых растений, так как богат различными витаминами и микроэлементами. Кроме всего прочего, учеными найден в лимонах водорастворимый йод, способствующий рассасыванию узелков в щитовидной железе. Привожу рецепт для их лечения.

Тщательно вымыть 9 лимонов, сложить в кастрюлю, залить кипятком и подержать 15 мин. Затем воду слить. Лимоны разрезать на четвертинки и перемолоть на мясорубке. К образовавшейся массе добавить мед в соотношении 1:1. Съедать по 1 столовой ложке 3 раза в день, запивая травяным чаем (его лучше подобрать, посоветовавшись с врачом). Так нужно съесть четыре порции подряд, то есть 36 лимонов. Потом проверить

состояние щитовидной железы.

Для профилактики гриппозных и других инфекций, а также в случае заболевания попробуйте пить лимонный сок с горячей водой и медом, а тело протирать подкисленной водой и делать прохладные клизмы с лимонным соком. Эти процедуры нужно повторять несколько раз в день, тогда удастся снизить температуру и подавить инфекцию. Для клизмы к 1 л воды, охлажденной до 20 °С, добавьте сок 1 лимона. Этот раствор подойдет и для обтираний.

Для улучшения работы печени добавляйте к салатам немного сока и перемолотой кожуры лимона. Только перед этим подержите его 15 мин в кипятке, чтобы из кожуры вышли все вещества, которыми плод был обработан для сохранности при транспортировке.

Хочу также познакомить читателей с малоизвестным растением, которое стоит использовать для лечения щитовидной железы. Это - зюзник европейский (по-украински - "вовконіг"), многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Растет по всей территории Украины на болотах, заливных лугах, по берегам рек и водоемов, в ольшаниках. Цветет в июле - сентябре зигморфным цветком, собранным в ложные кольца, достигает 120 см в высоту. Для лечения используют траву, которую следует собирать во время цветения, сушить в темном, хорошо проветриваемом месте или в специальных сушильных камерах при температуре 40 °С. Хранить в сухом месте, растение не внесено в фармакопею.

Зюзник содержит гликозид, ликопин, горечи, кофейную и урсоловую кислоты, смолы.

Жидкий экстракт зюзника европейского уменьшает артериальную и венозную гипоксию при тиреотоксикозе, нормализует главные показатели крови, эффективен при зобе. В народе растение используют в качестве успокоительного, кровоостанавливающего и крепящего при поносах средства. Настой травы показан при учащенном сердцебиении, связанном с дисфункцией щитовидной железы, экстрасистолии, а также при маточных кровотечениях. В китайской медицине зюзник назначается как мочегонное при отеках на ногах, при нарушении менструального цикла и фурункулезе.

Настой зюзника готовим следующим образом. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять пару минут, процедить. Пить по 1/3 стакана трижды в день.

Еще один секрет украинской народной медицины, позаимствованный мною от одной из бабок-шептух, знахарок. Ее звали Катерина. Щитовидную железу она лечила соком березы. Те, кто имеет соответствующие диагнозы, должны пить сок березы и такой сбор: стальник - 20 г, пустырник - 20 г, донник желтый и белый - по 10 г, цветки белой глухой крапивы - 20 г, цвет трехцветной фиалки - 10 г, черный корень - 20 г. 1 столовую ложку смеси запарить 1 стаканом воды, пить при убывающей Луне. Особенно полезен этот рецепт при гипертиреозе.

Очистка и лечение лимфатической системы

Эта система очень легко засоряется не свойственными живому организму минералами, белками, крахмалами, жирами. Застой в лимфатической системе - как в капиллярной, так и в бесчисленных лимфоузлах - является той почвой, на которой затем прорастают болезненные микроорганизмы, способствующие появлению заболеваний соединительной ткани, суставов, костей и самих лимфоузлов. Тяжелейшее из них - лимфогранулематоз: злокачественное опухолевое образование лимфатической ткани. Чаще всего образуется из лимфом. Нередко это происходит не без помощи пораженной щитовидки!

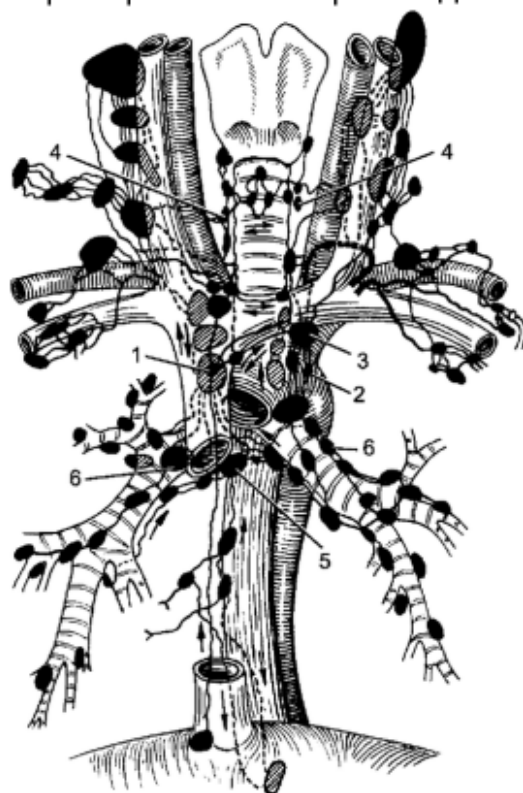


Рис. 9. Лимфатические узлы средостения (схема по Д. А. Жданову).

1- правая вертикальная цепь узлов;

2 - левая вертикальная цепь;

3 - поперечная цепь;

4 - трахейные лимфатические узлы;

5 - нижние трахеобронхиальные лимфатические узлы;

6 - бронхолегочные лимфатические узлы.

Для профилактики таких заболеваний рекомендуется делать

следующее:

1. Пить яблочный уксус (по 1-2 чайной ложке на 1 стакан теплой воды с медом) 2-3 стакана в день. Хорошо капнуть в этот напиток 1 каплю аптечного препарата "Люголь" (без глицерина) 1 раз в день.

2. Приготовить настой хрена огородного на воде 1:1. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой в течение 10 дней. Делать компрессы с этим настоем на область увеличенных лимфоузлов.

3. Пить настой душицы по 50-100 г 3 раза в день перед едой. 21 день - прием, 7-10 дней - перерыв и т. д. 1 столовую ложку травы залить 200 мл кипятка, настоять ночь в термосе.

4. Пить настой цветков каштана. 3 столовые ложки залить 600 мл кипятка, настоять ночь в термосе. Пить небольшими глотками в течение дня.

5. Показаны ванны из листьев грецкого ореха, конского каштана (листья), листьев или коры дуба. Обычно 1 кг листьев кипятят 45 мин, отвар выливают в ванну с температурой воды 37-38 °С, которую принимают в течение 10-15 мин.

6. Смазывать лимфоузлы йодистой мазью или тонким слоем ихтиола, затем смазанные места обязательно утеплить.

7. Можно сделать лепешки из кукурузной (или ржаной) муки с медом и растительным маслом. Массу в виде пластыря прикладывать к узлам, делать столько раз, пока те не исчезнут.

Великолепным лечебным и очищающим средством является сабельник болотный. Заполните на треть литровую банку измельченными корневищами и травой сабельника, залейте доверху кипятком, закройте крышкой. Настоять 14 дней. Пить по 1 чайной ложке 3-4 раза в день перед едой (если же болезнь запущена, то по 1 столовой ложке через каждые 2 часа). Когда настоем выпит, остаток травы можно вновь залить водой доверху, прокипятить 20 мин и пить как чай. Нужно провести 3 курса, т. е. выпить 3 литровые банки, затем сделать перерыв на 20-30 дней. При необходимости повторить. Этот рецепт от 40 болезней.

Если требуется убрать отложения солей, то лучше употреблять спиртовую настойку сабельника. Пропорции - те же, только сырье заливается водкой и настаивается 21 день. Пить по 25 капель на 50 г воды

3 раза в день перед едой.

Уникальный рецепт очищения и лечения всей лимфатической системы - опухолей узлов, мононуклеозов, лимфогранулематозов при склонности (или наследственной предрасположенности) к подобного рода заболеваниям:

Смолотые 1 кг хвои пихты и 0,5 кг корней (осенне-весенних) лесной малины смешать, сложить слоями в стеклянную посуду, добавить мед. На 1,5 кг смеси надо 0,5 кг меда и 200 мл кипяченой воды. Настоять сутки, затем томить на водяной бане 8 часов, настоять еще 2 суток. Сок слить. Получается очень ароматный напиток.

Пить детям до 14 лет - по 1 чайной ложке 5 раз в день; взрослым - по 1 столовой ложке 5 раз в день перед едой. Принимать курсами по 12 дней: 12 дней прием, 10 перерыв и т. д. до полного выздоровления.

Прекрасно помогает чай из кипрея узколистного (в народе его называют иван-чай). Употребляются листья и цветки. 1 столовую ложку с верхом сырья залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить этот приятный на вкус напиток нужно по 100 г 5 раз в день перед едой.

Этот чай - отличное профилактическое средство от разных типов онкологических, желудочных, нервных заболеваний.

Советую больше употреблять в пищу салатов из морской капусты. Или принимать по 1/2 чайной ложки порошка из этого растения, запивая стаканом воды, 1-2 раза в день.

Барвинок малый. Наиболее эффективен при острых лейкозах, лимфогранулематозе, половой слабости, лимфолейкозе и т. д.

1 чайную ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, настоять в термосе ночь. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Настойка: 50 г травы с цветками залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 5-7 капель утром и вечером перед едой, запивая водой.

В тяжелых случаях дозу постепенно доводят до 100 капель, ежедневно добавляя по 5 капель.

Крупные лимфоузлы лечат смесью печеного лука и ихтиоловой мази (3:1) в виде компрессов. Их надо менять через каждые 12 часов.

Очень эффективно действует такое средство, предлагаемое российскими натуропатами: почки каштана - 2/3 стакана, почки красной рябины - 0,5 стакана, почки черного тополя - 1 столовая ложка, почки березы - 1 столовая ложка, трава арники горной - 1 столовая ложка.

Все измельчить в ступке, залить 1 л водки, настоять 21 день. Пить, начиная с 10 капель, 3 раза в день за 30 мин до еды. Ежедневно увеличивая дозу на 1 каплю, довести до 20. Пить в течение месяца, перерыв - 10 дней. Провести 3 таких курса.

На узлы можно делать пластыри:

- 90 г свежего свиного жира, 30 г порошка камфоры, перемешать, настоять 24 часа;

- 2 г серы, 5 г порошка хлористого аммония, 50 г дегтя березы (сосны) и мука для получения пастообразной массы.

Методология лечения лимфогранулематоза (от болгарского целителя П. Димкова, состав несколько дополнил Н. Даников)

При лимфогранулематозе утром, днем и вечером за 30 мин до еды принять 1 столовую ложку сиропа, приготовленного из алоэ древовидного, или же 1 чайную ложку смеси из 1 кг пчелиного меда и 250 г сосновой смолы. Эти компоненты варят на кипящей водяной бане в закрытой посуде 10 мин, охлаждают и переливают в банку. Хранят в темном холодном месте в хорошо закупоренной банке. Перед применением смесь подогревают на пару.

Через 20 мин после приема одного из этих средств следует выпить 1/3 стакана отвара смеси. Привожу рецепт его приготовления.

Мяты перечной, мелиссы, чебреца надземной части с цветками, таволги вязолистной, кипрея, спорыша, полыни обыкновенной, мальвы лесной, клевера красного, буквицы лекарственной, репейничка, листьев шелковицы белой, грецкого ореха, цветков календулы лекарственной, боярышника, зверобоя, слоевища исландского моха, корня солодки, почек березы - все составляющие берут в равных по весу частях. 2 полные столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 мин, охладить при комнатной температуре, процедить.

Хранить в темном холодном месте не более 3 суток.

Диета - такая же, как при раке желудка. Если больной страдает злокачественной анемией, то утром, на первый завтрак, 30 дней подряд ему следует выпивать 200 г слабого белого пива, в которое с вечера кладут 30-40 г свежих пищевых дрожжей. Утром напиток размешивают, добавляют 1 чайную ложку пивных дрожжей, немного муки из плодов шиповника и семян крапивы двудомной. Минут через 30 или час - второй завтрак. Лучше всего, если это будет чашка овсяного молока. 2 столовые ложки очищенного овса кипятят в 400 мл воды, пока зерно не набухнет, затем процеживают, отжимают и добавляют 1 желток свежего куриного яйца, по 1 столовой ложке истолченных ядер сладкого миндаля и грецкого ореха, 1-2 чайные ложки меда и 1-2 столовые ложки порошка из плодов шиповника. Перед обедом и ужином следует съесть 1-2 головки печеного репчатого лука без сахара или одну тарелку салата, приготовленного из равных частей свежего красного лука, петрушки, сельдерея, моркови, свеклы, яблок, укропа и капусты, заправленного небольшим количеством чеснока и растительного масла. После завтрака, обеда и ужина больной принимает смесь - мармелад из плодов бузины черной и 1/3 чайной ложки порошка из куриной яичной скорлупы. После этого выпивает 2-3 чайные ложки свежей хлебной закваски, поставленной за 4 часа до применения, с добавлением 1 чайной ложки муки из плодов шиповника, небольшого количества фруктового сока и меда.

Вместо воды лучше пить такой отвар: 7 грецких орехов, истолченных с ядрами и перегородками, варят в 1 л воды на слабом огне в течение 30 мин, охлаждают, процеживают.

При лимфогранулематозе легких рекомендуется также применять следующее средство: сок алоэ - 300 г, вино сухое виноградное красное - 700 г (в нем 1,5-2 месяца настаивается 100 г березовых почек), мед пчелиный - 400 г (в котором 1 месяц настаиваются 100 г свежих лепестков календулы лекарственной). Все компоненты тщательно смешать деревянной ложкой, выдержать в темном холодном месте 1 неделю, периодически помешивая.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. При необходимости провести в год 3-4 таких курса лечения, делая перерывы по 1 месяцу.

Кроме того, 2-3 раза в день по 10-15 мин вдыхать истолченный в кашицу чеснок, а на ночь 5-10 мин дышать отваром корней валерианы. Все эти процедуры проводить в спокойной обстановке, накрывшись с головой одеялом.

С первой недели лечения 3 раза в день, за 1 час до еды, сосать 1 столовую ложку масла зверобоя - легко, свободно, без напряжения в течение 15-20 мин, после чего масло выплюнуть, а рот тщательно прополоскать теплым настоем травы зверобоя. Делать так до тех пор, пока больному не станет лучше. Не бояться обострения болезни и упорно продолжать ежедневное лечение маслом зверобоя.

Ежедневно проводить еще такую процедуру. Грудь тщательно вымыть с мылом, затем протереть спиртом, особенно подмышечные области, подготовленную область смазать смесью: размешать очищенную серу и мед в соотношении 1:1, добавить 1 часть настойки плодов софоры японской. После смазывания наложить на грудь байковую ткань, предварительно намоченную в смеси 200 г столового уксуса, 1 л прохладной воды, 2 столовых ложек поваренной соли. Поверх наложить пергаментную бумагу или газету и снова обмотаться, но уже сухой байковой тканью. Хорошо укутаться теплым одеялом и накрыться еще одним, желательнее с головой. Так полежать 2 часа. В комнате должно быть тепло, сухо, окна закрыты темными шторами. Вначале у больного наблюдается озноб, потом начинается жар. Все накладываемые ткани каждый раз необходимо стирать, а тело - обтирать теплым настоем смеси трав зверобоя, тысячелистника, листьев березы, взятых в частях, равных по весу. После этого обтереться сухим полотенцем и тепло одеться. Следует остерегаться сквозняков.

Весной в большом количестве идут в пищу листья одуванчика, трава медуницы, сныти, подорожника, крапивы, чистяка весеннего, первоцвета. Их сушат, заготавливая на весь год и добавляя в пищу в виде порошка. Следует ежедневно есть яблоки, курагу, а летом - абрикосы, персики, сливы, черешню, вишни, крыжовник и другие ягоды и фрукты.

После обеда ежедневно принимать по 50 г винной настойки, приготовленной следующим образом. Заполнить бутылки объемом 0,5 л цветками, каждаыми в отдельности: зверобоя, земляники, яблони, абрикоса, таволги вязолистной, календулы. Залить каждую бутылку 350 г хорошего

сухого красного вина и настаивать 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Хранить в темном холодном месте. Приготовить сироп из плодов бузины травянистой. Плоды хорошо промыть в проточной воде; высушить и уложить в стеклянные банки слоями - плоды бузины и мед. Хранить в закрытых банках в темном прохладном месте. Через 3-4 недели сироп слить, а плоды отжать. Смесь вина и сиропа бузины готовится в соотношении: 1 л смеси вина, 400-500 г сиропа бузины.

Новообразования на щитовидной железе

Аденоидная опухоль

При данной проблеме нужно обязательно показаться врачу-специалисту. Очень важно знать его мнение и заключение. Чаще опухоли бывают не злокачественными, но вероятность наличия онкологической проблемы велика.

Если опухоль доброкачественная, можно проводить такие процедуры.

3 раза в день за 30 мин до еды надо принимать по 1 столовой ложке сиропа из алоэ. Его рецепт: берется растение алоэ не моложе 5 лет (2 недели перед срезкой не поливать). Срезанные листья держать в холодильнике (в нижнем отделе) 7-10 дней для экстрагирования. Затем измельчить и отжать сок. Взять:

- 300 г сока алоэ;
- 2,5 л красного вина ("Кагор", "Каберне");
- 2 кг пчелиного меда;
- смесь корней по 10 г: буквицы, бузины черной (или травянистой), чертополоха акантолистного;
- смесь трав (по 5 г): почки березы, лист березы, кипрей, мята, Melissa;
- смесь трав (по 15 г): зверобой, таволга, боярышник (цветки), яблоня (цвет), тысячелистник, шиповник (цветки), ромашка аптечная.

Все смешать в эмалированной кастрюле и варить на водяной бане на слабом огне 1 час.

Настоять под плотной крышкой 3 дня при комнатной температуре. Отцедить, обязательно отжать, хранить в холодильнике.

Через 10 мин выпить 1/3 стакана отвара трав: репейничек, листовик, подорожник, земляника, Melissa, гравилат городской (травя), пастушья сумка, спорыш, манжетка, календула - по 50 г каждой.

Берем 3 столовых ложки измельченной в мясорубке смеси трав, добавляем 1 чайную ложку корней валерианы (или синюхи), заливаем 600 мл кипятка и держим в термосе 1-2 часа.

После еды (через 1 час) выпить сок свеклы с соком моркови 1:1 и с добавлением 1 столовой ложки сиропа из ягод черной (травянистой) бузины, а вместо воды пить такой отвар.

300 свежих с листьями молодых веток облепихи залить 3 л воды и варить 5 мин, настоять 45 мин. Пить как можно больше. Лучшей профилактики рака, по мнению некоторых натуропатов, не существует. Пить отвар надо до 2 л в день не менее 6 месяцев. При диагностировании же рака отвар из облепихи обязателен круглый год.

Рекомендуется также чай из цветков черной бузины.

Через 2 часа после еды необходимо принимать по 1 чайной ложке такой состав: смешать 500 г меда, 500 г смолотой на кофемолке сушеной яичной скорлупы (от домашних куриц) и 15 г очищенной медицинской серы (можно заменить 50 - 100 г канифоли).

Через 10 мин после принятия этого состава надо выпить 1/3 стакана фиточая из:

- порошка 7 шт. грецких орехов с ядром и скорлупой (завязать в марлевый узелок);

- 2 столовые ложки овса посевного и 2 столовые ложки корней герани кроваво-красной.

Оба эти состава проварить 15 мин в 1,5 л воды, затем добавить 4 столовые ложки смеси таких трав (по 50 г каждой): сосновые иголки (с верхушек сосны), исландский мох, хвощ, горечавка (если нет - аир), таволга. Еще проварить 15 мин, охладить, отцедить. Можно добавить мед и сок лимона.

Вечером (при запоре, даже однодневном) - клизма из чистотела или чистой водой с соком лимона - 1 столовая ложка отвара травы либо лимонного сока на 1 л воды.

Затем делать попеременно ванну для ног ниже коленей. При температуре воды 42 °С держим ноги 30 сек, при 20 °С - 3 сек, и так 5-12 раз (увеличивать постепенно). Всегда начинать с горячей воды, а заканчивать - холодной.

На живот наложить компресс из многослойной ткани, пропитанной теплым отваром листьев грецкого ореха (3 столовых ложки на 1 л воды, варить 10 мин). Компресс утеплить. На голову надевается "шапка" из свежего листа капусты, слегка сбрызнутого (с внутренней стороны) уксусом, поверх натянуть женский чулок. На шею до ушей кладут мешочки из редкой ткани с печеным луком (хорошо добавить 15 шт. слив без

косточек). На другой вечер вместо лука берем смесь из: 100 г риса, 15 шт. слив, 1 чайной ложки семени льна, 300 г воды. Варим до густоты сметаны. Сверху компресс утепляем газетой и байкой.

По утрам проводить психотренинг (самовнушение), упражнения йоги, водные процедуры, дыхательные упражнения.

Покраснения кожи снимать мазью календулы или свежим несоленым творогом.

Опухоль зоба, вилочковой железы (тимуса)

Приготовить таблетки из следующих компонентов:

- масло зверобоя - 1 столовая ложка;
- порошок из зерен померанца оранжевого (можно заменить корнем лапчатки прямостоячей) - 1/4 столовой ложки;
- порошок из плодов софоры японской (крымской) - 1/2 столовой ложки;
- мумие - 3 столовые ложки;
- мука гречневая - по потребности.

Все смешать и добавить гречневой муки столько, чтобы получилась лепешка из всех указанных ингредиентов. Из лепешки сделать таблетки по 0,5 г каждая, высушить их на батарее или электрогрелке. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Срок годности - 2 года.

За 30-40 мин до еды класть под язык по 1 таблетке 2 раза в день и сосать до полного растворения. Одновременно ставить противоопухолевые компрессы.

Компресс:

- 2 столовых ложки семени тмина;
- 2 столовых ложки семени аниса;
- 4 столовых ложки сухих цветков картофеля;
- 4 столовых ложки сухой травы мелиссы.

Все смешать, смолоть на кофемолке (мясорубке). В смесь добавить 3 столовых ложки масла зверобоя, 1 стакан ржаной муки. Для компресса надо сделать лепешку (добавить теплую воду) толщиной 3-5 мм. Держать

компресс ежедневно 4-6 часов. Курс лечения - 3 месяца, затем 2-3 недели перерыв, и снова ставить компрессы до полного выздоровления.

Можно пользоваться с большим успехом и рецептами, показанными для лечения лимфогранулематоза и злокачественных лимфоузлов.

Сделать таблетки из следующих компонентов:

- масло зверобоя - 1 столовая ложка;
- порошок из живицы (канифоль) сосны или ели - 1 столовая ложка;
- порошок из корневища сабельника болотного - 1/4 столовой ложки;
- порошок из корня лапчатки прямостоячей - 1 столовая ложка;
- мумие очищенное - 3 столовых ложки;
- порошок из зерен софоры японской - 1/2 столовой ложки;
- мука гречневая - по потребности.

Сделать лепешки, из них таблетки и употреблять, как и в предыдущем рецепте.

Лимфоузлы (просто узлы, кисты, аденомы) смазывать такой мазью.

Медный купорос (величиной с рисовое зерно) подсушить и стереть в порошок, смешать с 250 г свиного внутреннего сала (в растопленном виде). После остывания смазывать пораженные места.

Опухоль щитовидной железы

Первые 10 дней

Взять по 1 столовой ложке: листьев мяты, крапивы, золототысячника, зверобоя, тысячелистника, буквицы, подмаренника настоящего и цепкого, корневища пырея, земляники, кипрея, клевера, картофеля, таволги, корней солодки и кровохлебки.

Смесь залить 2 л кипятка, настаивать в термосе всю ночь. Пить по 1 стакану через каждые 2 часа мелкими глотками. На каждый стакан настоя добавлять по 1 чайной ложке цветочной пыльцы (с горкой). Дневная доза пыльцы - 20 г.

В 10.00 и 16.00 обязательно съедать по 2 печеных яблока с медом (желательно акациевым).

Максимально ограничить жирную и консервированную пищу (все, что

предлагает коммерческая индустрия питания). Рацион, в основном, должен состоять из овощей, фруктов, малокрахмалистых зерновых (рис, гречка, пшено), малокрахмалистых овощей (т. е. резко ограничить картофель). По возможности употреблять много зелени и дикорастущих растений:

крапива, лапчатка гусиная, медуница, подорожник (всех видов), первоцвет, чистец весенний, одуванчик, жеруха, огуречная трава, манжетка, борщевик, яснотка белая (глухая крапива), заячья капуста, сныть, клевер, кислица и др.

На область щитовидной железы дважды в день делать компрессы из сосновой смолы (растопить на водяной бане). Держать по 4 часа.

С 11 по 18 день

Взять по 2 столовые ложки измельченной травы дымянки аптечной, 1 столовую ложку крапивы, 1 столовую ложку таволги. Смесь залить 3 стаканами кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды с медом и соком лимона. В каждую порцию добавлять по 1 чайной ложке (с горкой) цветочной пыльцы.

В 10.00 и 16.00 съедать по 100 г ягод черной бузины с медом (можно сироп из ягод бузины черной или травянистой).

В течение дня вместо воды пить отвар из веток облепихи или настой из таких трав: по 1 столовой ложке кипрея, щавеля кислого, татарника, одуванчика, полыни обыкновенной (чернобыльника), ежевики, малины, березы, дубровника, будры, обоих видов подмаренника, клевера, корней земляники, солодки. Сбор залить 1,5 л кипятка, настоять не менее 2 часов в термосе. Держать в холодильнике процеженным не более 3 суток.

На область щитовидки 2 раза в день делать такой компресс:

3 части тертого репчатого лука и 1 часть меда. Компресс прикладывать на 4 часа.

С 19 по 30 день

По 2 столовые ложки цетрарии, буквицы, кипрея, березы, земляники, манжетки, зверобоя залить 1,5 л кипятка, выдержать в термосе не менее 2 часов. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды, а после обеда и ужина - еще по 1 стакану.

В каждую порцию надо положить 1 чайную ложку цветочной пыльцы. В

10.00 и 16.00 медленно съесть по 100 г ягод бузины черной (или травянистой), кожуру выплевывать (либо есть мармелад, пить сироп из этих ягод). Можно кушать с медом (лучше - акациевым). Это смакование ягод растянуть на 30 мин и более.

Вместо воды пить либо отвар из веток облепихи, либо отвар из таких трав: по 1 столовой ложке листьев подорожника, крапивы, вахты, обоих подмаренников, Melissa. Сбор залить 600 мл кипятка, настоять в термосе не менее 2 часов.

Поставить компресс на щитовидку.

тертая черная редька и молочная сыворотка. Держать 2 раза в день по 4 часа.

С 31 по 50 день

Взять по 2 столовых ложки чернобыльника (или полыни горькой), земляники, кипрея, плодов шиповника; по 1 столовой ложке травы золототысячника, зверобоя, листа ежевики и малины, крапивы, плодов боярышника; по 1 чайной ложке цветков боярышника и шиповника. Смесь залить 2 л кипятка, настоять ночь в термосе.

Пить по 1/3 стакана мелкими глотками 5-6 раз в день. На каждый стакан класть по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы.

Компресс на щитовидку:

водка, мед, винный уксус в пропорции 1:1. По 2 часа 2 раза в день. Делать через день.

Покраснения кожи снимать мазью календулы либо свежим творогом. При необходимости курсы лечения повторять в той же очередности.

Используйте все рецепты, описанные в разделе по очистке и лечению лимфатической системы в комплексе лечения опухолей щитовидки, и особенно усиленно - в перерывах между курсами.

Очень рекомендую, как основной, рецепт ото всех видов опухолей:

лопух (корень), щавель кислый (стебли, листья, семена), вяз (кора), ревень тангутский (корень), жеруха водяная (кресс водяной), татарник колючий (можно и чертополох - цветки и листья), клевер красный. Все травы - в равных частях.

2 столовых ложки залить 0,5 л кипятка, держать всю ночь в термосе.

Сопутствующие заболевания

Брадикардия (замедление ритма сердечной деятельности)

30 г свежих верхушек сосны залить 150 г водки, настоять на солнце 10 дней.

Пить по 15-20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

4 лимона разрезать каждый на 4 части (вынуть семена), сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельченных ядер грецкого ореха, 250 г кунжутного масла, 250 сахара (меда); размешать.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Взять по 50 г травы репейника, тысячелистника, зверобоя, первоцвета, чебреца, мяты, мелиссы, цветков боярышника, корней одуванчика. К 2 столовым ложкам этой смеси добавить 1 чайную ложку корней валерианы и 10 шт. плодов можжевельника красного. Весь состав варить 10 мин в 0,5 л воды.

Пить по 75 г через 2 часа после еды.

Аритмия (нарушения ритма сердечных сокращений)

Взять 2 соцветия чертополоха акантовидного, залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 75 г до еды. Если это средство переносится плохо - прием прекратить.

20 соцветий календулы залить 100 г водки (лучше сливовой или виноградной), настаивать 20 дней в темном месте. Принимать по 20 капель на кусочке сахара через 2 часа после еды.

Взять по 50 г чабра садового, синеголовника полевого и чебреца обычного, мелиссы, цветков и плодов боярышника, цветков бузины черной, цетрарии и лобарии (буковый мох). К 2 столовым ложкам смеси добавить 2 чайных ложки цветков чертополоха акантовидного, залить 0,5 л воды и кипятить 10 мин. Пить по 75 г до еды 3 раза в день (помогает и при бессоннице).

Тахикардия (учащение сердечных сокращений)

Даже тяжелейшая, неустраняемая, многосуточная (многочасовая) пароксизмальная тахикардия может быть устранена в течение 2-3 часов

без каких-либо специальных манипуляций и препаратов приемом через каждые 15 мин 15 доз (небольших) инсулина. Так можно спасти человека в тяжелейших шоковых ситуациях!

Инсулин - сильнодействующее на щитовидную железу вещество, в смысле подавления ее гиперфункции! Инсулин замедляет ток крови и лимфы!

Прекрасно помогает от сердцебиения спиртовая настойка девясила. Не забудем, что осенние свежие (сушеные) корни девясила содержат до 41 % инсулина (это в подтверждение первого пункта).

100 г корней залить 0,5 л 60-70-процентного спирта (на водке потребуется 250 г корней). Настаивать 2 недели. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

1 столовую ложку осенних измельченных корней спаржи залить 250 мл воды, довести до кипения. В горячий отвар положить 1-2 чайной ложки сухой травы спаржи, настаивать (лучше в термосе) 2 часа. Пить по 1-2 столовых ложки 3 раза в день за 15-20 мин до еды. Данное средство отлично помогает при неврозах и сильных сердцебиениях, так как усиливает сократительную способность сердца и замедляет ритм и только слегка понижает кровяное давление.

Неплохо действует при неврозах и сердцебиениях и фиалка трехцветная.

2 столовых ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 4 часа. Выпить глотками в течение дня.

Белозор болотный хорош при многих сердечных проблемах, особенно при упорных и сильных сердцебиениях. Растение ядовитое! Не более 5 стебельков с листочками залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Суточная доза - 1 глоток.

Лучше делать спиртовую настойку белозора. Горсть травы залить 0,5 л водки настоять в тепле 10 дней.

Пить: первая неделя - по 20 капель на 50 г воды;

вторая неделя - по 30 капель на 50 г воды;

третья неделя - по 40 капель на 50 г воды;

четвертая неделя - по 50 капель на 50 г воды.

По 50 капель нужно регулярно пить до 3 месяцев, затем перерыв 2-3 недели. Если сердцебиение вновь учащается, курс повторить.

Прекрасно регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы. Это средство применяется и при раке желудка.

Некоторые народные целители с большим успехом применяют зюзник. Он превосходно успокаивает нервы, действует как болеутоляющее средство при неврозах, головной и желудочной болях, при сердечной слабости, помогает при экстрасистолиях, приступах сердцебиения.

1 столовую ложку сушеного зюзника залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе не менее 1 часа. Пить 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20-30 мин до еды не менее 1 месяца. После этого 1-2 недели - перерыв; проводить такие курсы 3-4 раза в год. Спиртовая настойка (100 г на 0,5 л) оказывает более заметный эффект.

Теперь - о татарнике колючем! Отвары его листьев увеличивают силу сердечных сокращений, уменьшают сильное сердцебиение, помогают при сердечной слабости. Это великолепное тонизирующее средство при гипотонии (пониженном давлении). Татарник - главный компонент лечения болезней печени, всех раковых заболеваний.

Рекомендуются отвары льнянки. Они прекрасно помогают при прогрессивной мышечной дистрофии (сердце ведь тоже мышца!), при простуде, одышке, пониженном кровяном давлении.

Для сердца рекомендуется спиртовая настойка. 2 части травы залить 10 частями водки, настоять 14 дней. При нормальном и повышенном давлении принимать по 30-40 капель с водой, при гипотонии - по 1-2 чайные ложки с 50 г воды.

Хороши и отвары хмеля. Они помогают при дистонии, слабости миокарда, неврозах, состояниях сжатия, спазмирования, а также при недостатке женского гормона.

1 чайную ложку шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин. Хорошо выпить на ночь после принятия хвойной ванны.

По 24 капли свежего сока руты и тысячелистника, 50 г белого сухого вина, употреблять в 2 приема за день.

Взять по 50 г: травы базилика, донника, душицы, листьев белой акации,

мелиссы, мяты, липового цвета, лаванды, хмеля. К 2 столовым ложкам смеси добавить 3 листа грецкого ореха, 1 чайную ложку апельсиновой корки, все это с вечера залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе, утром процедить. Пить по 75 г после еды.

При пароксизмальной тахикардии взять поровну: травы полыни обыкновенной (чернобыльника), зверобоя, пустырника, цветков боярышника (с листьями), валерианы.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 3 мин, настоять 45 мин. Пить 2 раза в день по 1/2 стакана за 1 час до еды или через 1,5 часа после еды.

Гипотония (пониженное давление)

Больные гипо- и гипертиреозом чаще всего жалуются на пониженное давление. К сожалению, медицинских препаратов, повышающих давление при одновременном лечебном эффекте этого явления - нет! Обычно предлагаются только адаптогены типа женьшеня, элеутерококка и т. д. Поэтому привожу несколько наиболее эффективных средств и рецептов.

2 столовых ложки травы пастушьей сумки варить 2 мин в 0,3 л воды, настаивать 15 мин. Пить 3 раза в день по 100 г за 30 мин до еды.

40 г веточек жерновца метельчатого залить 1 л кипятка, настоять 15 мин. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день. Под врачебным контролем дневной прием можно довести до 10 столовых ложек, но никогда не превышать эту дозу!

40 г листьев дягиля (можно и корни) залить 1 л кипятка, настоять 10 мин (листья и корни - всю ночь в термосе). Пить после еды по 3-5 стаканов в день при отсутствии отеков.

30 г семян расторопши варить в 1 стакане воды 15 мин, добавить воду до объема стакана. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Можно сделать спиртовую настойку из измельченных семян расторопши (100 г на 0,5 л водки, настаивать 10 дней). Пить по 50 капель 3 раза в день за 30 мин до еды с 50 г воды.

Взять поровну травы чебреца и цикория, 10 г смеси залить 1 л кипятка, настоять 45 мин. Пить по глотку в течение дня как воду.

При низком давлении в климактерический период - поджарить и смолоть

50 г кофейных зерен, смешать с 0,5 кг меда и добавить сок из 1-2 лимонов, все тщательно смешать. Принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

Взять по 1 столовой ложке листьев грецкого ореха, травы (или корней) ясенца белого, травы пустырника, залить 0,6 л кипятка, настоять 2 часа. Пить 3 раза в день за 40 мин до еды по 100-200 г.

Взять по 30 г травы тысячелистника, пастушьей сумки, мяты, 20 г дрока красильного (или марены красильной). 2 столовые ложки смеси залить в термосе 300 г кипятка, настоять не менее часа. Пить глотками утром, а вечером - по 1/2 стакана.

Взять по 50 г: травы базилика, донника, дымянки, цетрарии, листа черной смородины, иголок сосны, мяты, грецкого ореха, лаванды, лабазника вязолистного. 2 столовой ложки смеси варить 10 мин в 0,5 л воды. Пить по 75 г через 2 часа после еды.

Сердечные отеки

Чаще всего отекают ступни ног, затем, если не приняты меры, ноги отекают до коленей, начинаются боли, судорога. Одновременно под глазами образуются "мешки" с синевой.

Взять по 2 столовые ложки семян посевного овса и корней крапивы, добавить пол-лимона и варить 20 мин в 1,2 л воды. Пить в течение дня вместо воды.

Водянка (отеки) при сердечно-легочной недостаточности легко устраняется копытнем.

2 г истолченного корня (или листьев) копытня залить 1 стаканом кипятка, 30 мин томить на водяной бане, после остывания процедить. Пить по 1 столовой ложке 4-6 раз в день. Курс - 3-4 недели. Можно повторять с перерывами несколько раз в год.

При незапущенной сердечной недостаточности принимайте испытанные веками травы: адонис, боярышник, чебрец, хвощ, хмель, золототысячник, донник.

Отеки сердечного происхождения хорошо снимаются (но не у всех, каждому надо подобрать свое, наиболее эффективное для него средство) настоями листьев березы и настойками березовых почек.

Прекрасно помогают цветки голубого василька.

1 столовую ложку цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 100 г за 30 мин до еды 3-4 раза в день.

Незаменим при сердечных отеках хвощ полевой. 4 чайных ложки залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в термосе. Выпить в течение дня по глотку. Хвощ нельзя пить при очень больных или воспаленных почках!

Сон-трава (прострел раскрытый). **Очень ядовит!**

1 чайную ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в термосе. Пить по 1 столовой ложке в течение дня. Более 1 стакана в день пить нельзя.

Кроме отеков, сон-трава снимает и тахикардию.

Внимание: сон-трава противопоказана, если почки поражены нефритом!

Рекомендуется при отеках делать ванны из крепчайшего отвара мокрицы.

Самое простое средство от сердечных отеков: пить по 1 десертной ложке чистой воды через каждые 2 мин; или по 1 десертной ложке почечного чая (ортосифона) через каждые 30 мин.

30 г корней бузины черной (или травянистой) варить в 1 л воды до тех пор, пока останется 0,5 л. Пить по 20-30 г в течение дня 2 месяца.

300 г молотого свежего лука, 100 г меда, 600 г сухого белого вина. Смесь настоять 2 суток. Пить по 2-4 столовые ложки в день.

Порошок семян моркови смешать 1:1 с медом. Принимать по 1 чайной ложке 4-5 раз в день.

1 г семян петрушки (порошок) и 1 г травы руты варить 7 мин в 300 г воды. Выпить по глотку в течение дня.

Семена укропа, моркови.

1 столовую ложку смеси порошка семян истолочь, варить 5 мин в 0,5 л воды. Пить 2-3 раза в день после еды.

Сердечные боли, невроты сердца, депрессии, возбудимость

Невроз сердца:

100 г ромашки и по 50 г омелы, цветков боярышника, лаванды, корня

дягиля, хмеля, валерианы.

1 чайную ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин. Пить в теплом виде по 1 стакану по утрам и перед сном.

Неврозы, неврастения, истерия (вплоть до эпилептических припадков)

20 г корней валерианы, 4 г сухой кожуры мандарина. Смесь залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Разделить на 12 частей, выпить за 6 раз в течение дня. Очень эффективное средство!

Корни синюхи лазоревой и шиповника, пустырник, зверобой, розмарин, мелисса, мята. 50 г смеси залить 0,5 л водки, настаивать 21 день. Пить по 30-40 капель при бессоннице, депрессии, истерии, повышенной возбудимости.

Чрезмерная возбудимость

Действенное средство!

Тысячелистник, цветки боярышника и шиповника (можно розы), ромашка, чебрец, пустырник, сушеница болотная, донник, мята, мелисса, земляника, кипрей узколистный (иван-чай), таволга (лабазник вязолистный), зверобой, подмаренник настоящий, спорыш, омела, синюха лазоревая, солодка голая (корень).

1 столовую ложку смеси залить 200 мл холодной воды, настоять ночь, утром на слабом огне варить 10 мин, настоять 1 час.

Пить по 1 /2 стакана 2-3 раза в день за 1 час до еды.

Бессонница, нервное сердцебиение

10 г ромашки, 10 г цветков ландыша, 20 г фенхеля, 30 г мяты, 40 г валерианы. 1 чайную ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа в термосе.

Пить по 50 г 4 раза в день за 30 мин до еды.

Постоянные сердечные боли

Взять внутренние перегородки от 5 шт. грецких орехов, залить их 200 мл холодной воды, настоять ночь. Утром проварить на слабом огне 15 мин, долить воды до 1 стакана, настоять 2 часа.

Пить по 100 мл 2-3 раза в день перед едой.

Миокардит

Смолоть 250 г лимона с коркой (без семян) и 125 г инжира, добавить 250 г меда и 50 г рома, хорошо перемешать. Принимать по 1 чайной ложке после обеда и ужина.

Боли в сердце:

- настойка из тычиночных (более крупные, обычно спаренные или строенные) сережек березы. Заполнить (рыхло) банку доверху и залить водой, настоять 2 недели. Не процеживать. Принимать по 20-40 капель с 50 г воды 3 раза в день перед едой;

- проглотить зубок чеснока не жуя;

- настойка из красных шишек сосны, пить по 1 чайной ложке с водой;

- отвар корней или веток шиповника (вместо воды);

- чай из первоцвета (цветки), золототысячника, пастушьей сумки;

- смешать плоды: шиповника, рябины, боярышника, калины; добавить изюм, курагу (абрикос). 1 столовую ложку смеси залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе.

Пить вместо воды, чая, компота.

Лечение болезней щитовидной железы и сопутствующих проблем методами гомеопатии (по Б. С. Тайцу)

По мнению старейшего петербургского гомеопата Бориса Семеновича Тайца, повреждение щитовидной железы происходит по двум причинам.

Во-первых, появление в тканях железы радиоактивных элементов блокирует ее нормальную работу. Так что все люди, подвергшиеся воздействию радиации (даже в небольшой степени), должны начинать лечение с выведения из организма радионуклидов.

Вторая, часто встречающаяся причина болезней щитовидной железы, - эмоциональный стресс. Главными симптомами тиреоидита и тиреотоксического зоба являются повышенная раздражительность, потливость, дрожание рук, сильное сердцебиение, нарушение сна, колебания температуры (35-37 °С), нередко чувствительность к духоте, желание носить одежду более легкую, чем положено по сезону, потребность открывать везде окна, наличие пучеглазия и др.

Острый эмоциональный стресс, испытанный в среднем и пожилом возрасте (или хронический, разрушающий психику стресс), чаще приводит к развитию сахарного диабета. Те же факторы, но в юном, молодом и зрелом возрасте дают толчок к формированию гипертиреоза. Мы рассматриваем сейчас именно состояния, связанные с повышенной функцией щитовидной железы. Понижение выработки гормонов железой - состояние, довольно сложное для лечения (гипотиреоз), в процессе которого применяются в основном гормоны. Также я не касаюсь здесь и темы лечения опухолей (не путать с узловатым зобом!) щитовидной железы.

Итак, тиреоидит и тиреотоксикоз. Вначале врач должен, конечно, установить диагноз. Мы начнем описание лечения диффузной формы (без узлов). Беда традиционных врачей в том, что, назначая блокирующие лекарства при тиреотоксикозе (например, мерказолил), они не учитывают сложность точного определения дозировки препаратов и тем самым часто приводят больного к состоянию аутоиммунного тиреоидита (здесь как раз необходимо назначать гормоны - трийодтиронин и др.). Выход мне видится один: необходимо прибегнуть к народным гомеопатическим методам лечения, совмещая их с духовным исцелением. Сразу оговоримся, что добиться окончательного излечения удастся не скоро - месяцев через 10-12. Но это все же лучше, чем операция и прием сильнейших препаратов (кстати, также весьма продолжительный). Первые результаты порадуют пациента уже через месяц, тем более что, благодаря совместным с доктором усилиям, улучшится и его психологическое, душевное состояние.

Схема лечения

1. Сбор на первый месяц:

девясил - 1 чайная ложка,

зверобой - 2 чайные ложки,

мята - 1 чайная ложка,

ромашка - 2 чайные ложки,

подорожник - 2 чайные ложки,

сушеница топяная (синюха) - 3 чайные ложки.

3 столовые ложки смеси залить 600 мл кипятка, заварить как чай. Пить

по 1/3 стакана 3 раза в день. Полный курс - 1 месяц.

2. Следующий месяц принимают такой сбор:

боярышник - 3 чайные ложки,

донник - 2 чайные ложки,

зверобой - 3 чайные ложки,

календула - 2 чайные ложки,

мелисса - 3 чайные ложки,

пижма - 2 чайные ложки.

3 столовые ложки смеси - на 600 мл кипятка. Пить по 1 /3 стакана 3 раза в день.

3. Наконец, третий месяц пить сбор

пустырник - 4 чайные ложки,

хмель - 3 чайные ложки,

туя (иголки) - 2 чайные ложки,

шалфей - 4 чайные ложки,

шиповник - 3 чайные ложки,

рута (трава) - 3 чайные ложки.

Заварить и принимать аналогично предыдущим сборам.

Одновременно с траволечением необходимо принимать гомеопатические средства: СПОНГИЯ 6 (при чувстве кома в горле; помогает людям, склонным к ларингиту); АЦИДУМ ФЛЮОРИКУМ 6 (светловолосым; тем, для кого характерны ночные приступы голода, резкое ухудшение при запоре, проблемы с зубами - хрупкая эмаль, непереносимость горячего); СИЛИЦИЯ 6 (умеренно худым, при повышенной утомляемости, потливости); КОНИУМ 6 (людям с диктаторским, мелочным характером, сильно устающим, с ослабленной памятью, головокружениями, связанными с поворотами головы).

Четвертый месяц нужно заваривать следующий сбор: 10 г грецких орехов со скорлупой (смолотой в порошок), 2 столовые ложки молотого неочищенного овса (купить в зоомагазине), 2 столовые ложки корней крапивы.

Все смешать и залить 2 л воды. Варить на маленьком огне 20 мин. Добавить 4 столовые ложки цветков бузины черной, душицы, перечной мяты, сосновых почек (пропорция 1:1:1:1) и 2 столовые ложки меда. Варить еще 15 мин, после чего остудить, процедить и принимать по 70 г отвара в день в течение месяца.

При наличии острого тиреоидита (железа отечна, все симптомы выражены весьма явно, наблюдается ощущение значительного кома в горле, температура повышена: 37-37,5 °С) имеет смысл обратиться к гомеопатическому средству АПИС 6, а также пить отвар такого состава:

- морская капуста - 100 г,
- сосновые почки - 50 г,
- подорожник - 50 г,
- перегородки грецкого ореха - 50 г,
- полевой хвощ - 50 г,
- фукус (гомеопатическое средство) - 50 г.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка и варить 15 мин на самом маленьком огне, добавить 1 разрезанный на ломтики лимон и 50 г меда, варить еще 15 мин. Остудить, процедить через 2 слоя марли, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 недель - 1 месяца.

Полезен в этом случае будет и зеленый китайский чай. Заваривать по 1 неполной чайной ложке на 1 стакан кипятка. Заливать чай только что закипевшей водой с большой высоты в несколько приемов: до 1/3 чашки, до 2/3 и, наконец, - полностью, делая каждый раз паузу в 1 мин, укутать заварной чайник или чашку еще на 3 мин. Пить непосредственно после заваривания ежедневно по утрам без сахара, можно с небольшим количеством меда. Не разбавлять водой! Заварку повторно не использовать.

Если вы еще не успели стать поклонниками зеленого китайского чая, обязательно станьте им. Этот напиток является отличным лекарством от множества болезней, начиная от повышенного внутричерепного давления и заканчивая анемией. Открою вам секрет: выпитый вечером зеленый чай значительно лучше кофе повышает работоспособность и, что иногда важно, - потенцию, при этом не вызывает, как кофе, через 3-4 часа чувства разбитости, повышения артериального давления, депрессии или

раздражительности.

Зеленый чай выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов. Неплохую защиту от радионуклидов представляет набор из основных витаминов А, В, С, Е (содержатся в тыквенных семечках). Можно принимать эламин и морские водоросли (морская капуста, ламинария и др.).

Самая большая проблема возникает обычно при лечении тиреотоксического узловатого зоба, при котором гипертрофируются отдельные участки железы и выражены токсические симптомы (частые приливы, сильное сердцебиение, значительное дрожание рук).

Основным средством для его лечения будет ТУЯ, наиболее эффективное для людей, часто одолевающих окружающих своими навязчивыми идеями, склонных к разрастаниям тканей (бородавки, коллоидные рубцы), к частым поражениям органов дыхания (гайморит, бронхит, аденоиды и т. п.), обильно потеющим.

Местно применяется компресс с корой дуба (50 г) и молотой скорлупой от 10 грецких орехов на 0,5 л воды. Варить 30 мин. Полученной массой пропитывается фланель, которую нужно прикладывать на переднюю поверхность шеи на 2-3 часа. Фланелевую тряпочку фиксировать бинтом поверх кусочка полиэтилена, предотвращающего высыхание компресса. Выполнять это назначение следует курсами по 5 дней с перерывом в 3 дня. Всего должно быть проведено 5-6 курсов подряд.

И последним привожу ЙОД 6. И это не случайно. Применение данного препарата требует тщательного изучения в соответствии с особенностями протекания заболевания. Д. Гранжорж пишет, что название лекарства происходит от греческого слова, означающего "фиолетовый", а как известно, данный цвет состоит из красного (теплой части спектра), символизирующего импульсивность, и синего (холодной части спектра), связываемого с состоянием покоя и небесной благодати. Таким образом, человек типа "йод" всегда раздираем внутренними противоречиями. Нельзя не отметить, что древние греки были наблюдательными людьми. Симптомы, характерные для типа "йод": частое изменение температуры, человек быстро худеет, несмотря на отличный аппетит, у него периодически возникает потребность двигаться, быть резким. Ему свойственны принципиальность, ничем не объяснимая смена

эмоционального настроения, подверженность инфекциям, ухудшение самочувствия в тепле, тахикардия.

Однако, несмотря на обилие приведенных мной признаков, необходимость применения ЙОД 6 при узловатом зобе выявляется только экспериментальным путем: прием в течение 2 недель и наблюдение за результатом. (По мнению автора, ЙОД 6 надо принимать только в разведении - ЙОД 30, и только на убывающей Луне 10-12 дней подряд, затем - перерыв до новой Луны; так же лучше принимать и СПОНГИН).

Взявшись за лечение узловатого зоба, нужно подготовиться к тому, что оно может растянуться на год. Связано это с повышенной чувствительностью организма к даже незначительному нарушению выработки гормонов щитовидной железы.

Если среди ваших сослуживцев или родственников есть человек, страдающий болезнями щитовидной железы, будьте к нему милосердны. Видя, что он искренне стремится избавиться от столь неприятной болячки, проявите свои лучшие качества: максимальное терпение, тактичность. Не надо его осуждать за эмоциональные вспышки, пролитые не к месту слезы, неприятную, на ваш взгляд, потливость и стремление везде открывать форточки. Ведь больная (а болезни эти - почти всегда женские) тиреоидитом или тиреотоксикозом часто не вольна над собой. Вспомните к тому же, что она наверняка получила мало внимания матери в детстве; отец же не научил ее быть сильной, а иногда такой ребенок и вовсе воспитывался без родителей. Возможно, так вам будет легче перенести обидные слова, сказанные больным человеком. Щитовидная железа, пораженная недугом, хоть и делает человека импульсивным, но редко превращает его в настоящего тирана. Обычно как легко огонь разгорается, так быстро и гаснет - если, конечно, не подкидывать дров в "печку" ссоры. Во время же приступов хандры больного лучше пожалеть (он ждет именно такого отношения), при этом хорошо бы ненавязчиво напомнить ему о чем-то приятном или вместе с ним помечтать. Этим вы поможете человеку создать благоприятный фон для излечения. Если больной находится в состоянии постоянного стресса, щитовидную железу можно лечить до скончания века...

Далее мы рассмотрим некоторые проблемы, чаще всего сопутствующие заболеваниям щитовидной железы: это мастопатия, фибромы,

фибромиомы, кисты, цисты и т. п. Немного коснемся проблем аллергии, возникающей при приеме типичных лекарств для лечения гиперфункции щитовидки.

Мастопатия, фибромы, фибромиомы (лечение по Б. С. Тайцу)

Человек рожден, чтобы жить. И я подразумеваю под словом "жизнь" стремление развиваться. Лишь ради развития духовного мира мы приходим в мир физический. Однако нет развития без испытаний, нет испытаний без необходимости выбора между добром и злом. Эволюция человечества не происходила бы, если бы каждый из нас не двигался по пути к совершенству. Но эволюция - всегда выбор. Конечно, с точки зрения человека, гуманиста, смерть - это трагедия; с точки зрения высших интересов человечества, возможно, смерть является очередной ступенью развития. На мой взгляд, человек уходит из жизни в тот момент, когда его тело уже не может более способствовать прогрессу души. Я не видела счастливых, умирающих от рака. К гибели их приводило, наоборот, отсутствие чувства необходимости в том мире. "Не судите, и да не судимы будете", - сказано в Евангелии. Эти слова - не только о недопустимости осуждения. Не пытайтесь анализировать, насколько благополучен сосед. Судить об истинном состоянии его души могут, пожалуй, лишь любимая и любящая женщина да доверенный врач. Скольких, внешне воспринимаемых окружающими как вполне довольных жизнью, глубоко несчастных людей выслушала я за свою практику!

Единственное исключение из данного правила - дети. Они заболевают, впитывая, как губка, грехи и душевную скорбь родителей. Даже цветок способен зачахнуть в иной семье при самом тщательном уходе. А дети, в отличие от растений, имеют душу. В целом же, правило является точным: отсутствие перспективы в жизни, глубокая неудовлетворенность, гнездящаяся в душе, поражают физическое тело стрелами тех или иных болезней, в том числе и опухолей. Без изменения отношения к бытию, без искреннего желания пациента излечиться, стать другим человеком, лечить опухоли (тем более рак) не представляется возможным. Иммуитет может быть активизирован до состояния смерча, сметающего на своем пути все немощи в организме, только истинным душевным порывом. Станьте счастливыми, и вы исцелитесь. Подобных случаев медицина знает

огромное множество.

Мастопатия и опухоли молочных желез

Самостоятельно выявить уплотнения в молочных железах каждая женщина не только может, но и должна! Ежемесячно вставайте перед большим зеркалом и, оголив бюст, проводите небольшое исследование. Обратите внимание на:

- форму груди (нет ли уплотнения какого-либо участка железы);
- цвет груди (не появились ли участки резкого потемнения, пятен на железе);
- форму соска (не втянут ли он, по-прежнему ли одинаковы оба соска);
- наличие выделений (нет ли выделений из соска при надавливании - кровянистых, гнойных);
- лимфатические узлы (не увеличены ли - прощупать).

К вашему сведению, болезненность груди перед менструацией не является нормой, грудь вообще не должна болеть. Ощущение дискомфорта в железах, как правило, связано с появлением мастопатии - доброкачественного опухолевого процесса. Различают диффузную форму, когда уплотнения рассредоточены по всей железе, и узловатую.

Помимо мастопатии, вызвать боль может и более серьезная опухолевая проблема (но исключительно доброкачественная) - фиброаденоматоз, фиброматоз. Узлы при этих заболеваниях - большие по размеру и труднее поддаются лечению. Причина появления уплотнений в груди - нарушение гормонального фона. Чаще опухоли молочных желез беспокоят женщин, не получающих сексуальное удовлетворение, нерегулярно живущих половой жизнью, страдающих, в том числе, некоторыми гинекологическими заболеваниями (аднексит, киста яичников, эндометриоз и др.). Лечение, соответственно, начинается с гармонизации сексуальной сферы.

Сильные болевые ощущения, сопровождающиеся чувством распирания груди, следует снимать прикладыванием медных монет (по одной-две на каждую железу в местах наибольшей болезненности). Носить монеты, не снимая, необходимо 5-7 дней, если нет аллергии на медь.

Фиброма, фибромиома матки лечится так же, как и опухоли груди: с применением меди (очень длительные курсы: неделя через неделю и так в

течение, как минимум, 3 месяцев). Внутрь принимают: КОНИУМ 6, АЦИДУМ ФЛЮОРИКУМ 6, АПИС 6, ТУЯ 6, ГЕКЛАЛА-ВА 6, ФОСФОР 6.

Следуя указаниям Н. В. Уокера, стоит попить также регулярно натощак свежий сок моркови, исключив на время из рациона продукты, содержащие много сахара, крахмала, муки. Как и в случае с любой опухолью гормонозависимого ряда, имеют огромное значение фактор сексуальной востребованности женщины и - как связанный с таковым - фактор удовлетворенности своим физическим состоянием (внешность, уровень здоровья). Экстрасенсы считают, что фиброма, миома и т. п. в матке образуют канал оттока наиболее грубой, но необходимой для человека жизненной энергии, обеспечивающей протекание процесса согревания организма, мышечную работу и создающей основу для других вибраций (энергий). С чисто физической точки зрения, частые при опухолях матки кровотечения действительно приводят к упадку жизненных сил.

Последний из видов опухолей, о котором мне хотелось бы сказать, - это родинки и родимые пятна. Прислушайтесь к совету: оставьте их в покое. Если же родинка выросла на лице или в другом косметически важном месте, удалите ее с помощью специалиста-криотерапевта (жидким азотом). Изводить же множественные родимые пятна - дело не только неблагодарное, но и опасное.

Аллергия (лечение по Б. С. Тайцу)

В любом возрасте очень полезно употребление с лечебной целью молочнокислого продукта "Нарине" и с профилактической - бифидо-кефира. Курсами по 1 неделе 1 раз в месяц можно давать ребенку перед едой лечебно-столовую минеральную воду (аналоги "Боржоми", "Ессентуки № 4" и т. п.) - начиная с 3-летнего возраста, в количестве 0,5 стакана, в старшем возрасте - 1 стакан.

Чрезвычайно эффективны в данном случае следующие гомеопатические препараты:

- при любом виде кожной аллергии - СУЛЬФУР 3 или 6;
- при мокнущей экземе - ЛЕХЕЗИС 3 или 6, АПИС 3 или 6;
- при начале экзематозного высыпания (резком покраснении с наличием бугорков) - БЕЛАДОННА 3 или 6;
- в стадии пузырькового высыпания (при экземе, крапивнице) - РУС 3 или

6.

Нейродермит - не поддающийся лечению, но, с другой стороны, и ярко не рецидивирующий - лечат следующими препаратами: МЕЗЕРЕУМ, ПЕТРОЛЕУМ (микродозы нефти), при наличии глубоких незаживающих трещин в корках экзематозного высыпания - ВИОЛА ТРИКОЛОРУМ (фиалка трехцветная) в обычных нормах разведения.

Как правило, все кожные формы аллергии протекают на фоне дискинезии желчевыводящих путей, застоя желчи, нарушения работы главного биофильтра организма - печени, поэтому мы должны добавить к ежедневно принимаемым лекарствам ХЕЛИДОНИУМ (чистотел) 3 или 6, или 4, БЕРБЕРИС, АБСИНТИУМ в тех же разведениях. При сочетании дискинезии с метеоризмом (повышенным газообразованием в кишечнике) пейте ЛИКОПОДИУМ 3 или 6. В гомеопатической практике лекарства назначаются курсами по 1 месяцу, а выбрать из предложенного мной списка, напоминая, нужно те препараты, которые в наибольшей степени соответствуют картине патологического процесса конкретного пациента.

Как правильно проводить наружное лечение?

Если имеет место мокрая экзема, тем более - гнойничковое высыпание, то мази можно накладывать только вокруг очага, иначе вы рискуете усилить процесс, создав под слоем мази тепличные условия для микроорганизмов. В таких случаях на сам очаг можно делать примочки поочередно с прокипяченной мочой и с "Нарине". Этим вы добьетесь очищения и относительного подсушивания зоны воспаления и в дальнейшем сможете перейти к лечению мазями.

При сильном зуде - мазь ФЛЕМИНГА, при склонности к гнойничковым высыпаниям - мази КАЛЕНДУЛА, ГЕПАР СУЛЬФУР. Чтобы избежать привыкания, используются 2-3 мази (по 3 дня применения каждой), 1 день после цикла - перерыв. При склонности к мокнущим высыпаниям - салицилово-цинковая мазь или цинк-борная. Не удивляйтесь, если, перейдя от гормональных мазей к гомеопатическим, вы в первые дни можете наблюдать ухудшение состояния кожи. В том и опасность гормональных мазей - человек становится их "рабом".

Далее мы познакомимся с методами восточной медицины, которые можно использовать для лечения щитовидной железы.

Вот как древнейшее индийское учение йога пишет о человеке и его

проблемах в эндокринной системе:

"В войне повреждение коммуникаций противника считается очень важным действием для захвата вражеских укреплений: щитовидная железа является своего рода крепостью, защищающей систему нашего организма от нападения болезней. "Аюрверда" толкует, что две артерии под названием "Мония" поддерживают и снабжают питанием щитовидную железу. Железы вообще получают питание из эссенции крови, или "Шукра", которая вырабатывается и фильтруется из чистой крови, чтобы затем снова пройти по сосудам, проникая через внутренние стенки самих артерий в лимфатические железы. И если эти лимфатические железы подвержены действию ядов, содержащихся в крови, ядов болезней, пути снабжения щитовидной железы становятся отрезанными. Некоторые уплотнения, образующиеся от скопления в щитовидной железе негодных веществ, постепенно растут, отвердевают и принимают очертания зоба".

Далее - еще одна цитата.

"Зоб, как и все другие болезни, требует контроля над сверткислотностью крови. Невежество в вопросах принципов диеты и здоровья наносит величайший вред человечеству".

Китайские старинные учебники о зобе говорят следующее:

"Зоб может быть вызван раздражением, беспокойством или депрессией, которые приводят к застою энергии "чи" и накоплению жидкости, образующую слизь! Размер зоба обычно меняется с эмоциями..."

В основном, они направлены на стимуляцию кровообращения, на ликвидацию лимфатического застоя, на ликвидацию энергетических пробок, застоев энергии "чи" ("пи").

1. Синхасана ("Поза льва").
2. Пурна сарпасана ("Поза змеи" или "Поза кобры").
3. Грива шактивардхак (упражнения для шеи).
4. Дханурасана ("Поза лука").
5. Сарвангасана ("Стойка на плечах") (для женщин).
6. Матсьясана ("Поза рыбы").
7. Сасангасана ("Поза кролика").
8. Випарита-Карани ("Перевернутая поза") и Халь-асана ("Поза плуга").
9. Уштрасана ("Поза верблюда").
10. Ширшасана (Сиршасана) ("Стойка на голове") (для мужчин).
11. Шавасана ("Поза покоя").

Выполнять их нужно в строгой последовательности:

1. "Поза покоя".
2. "Стойка на голове".
3. "Стойка на плечах" ("Свеча").
4. "Поза плута".
5. "Поза рыбы".
6. "Поза кролика".
7. "Поза кобры".
8. "Поза лука".
9. "Поза верблюда".
10. "Поза льва".
11. Снова "Поза покоя".

Упражнения для шеи лучше делать в комплексе с разминочными упражнениями, которые обязательно необходимо выполнять перед статическими асанами йогов.

Не разогрев, не подготовив все группы мышц от головы до ног, нельзя

приступать к выполнению даже, казалось бы, самых простых йоговских асан! Это очень важно знать, помнить и делать. Для более подготовленных людей очень полезен такой набор и очередность основных асан:

1. "Поза покоя".
2. "Стойка на голове".
3. "Стойка на плечах".
4. "Плуг".
5. "Рыба".
6. "Поцелуй колен".
7. "Кобра".
8. "Саранча".
9. "Лук".
10. "Скорпион".
11. "Алмазный сон".
12. "Мост".
13. "Король рыб".
14. "Треугольник".
15. "Поза бедра".
16. "Поза покоя".

Год-два работы с такими асанами сделает вас молодыми, здоровыми и гибкими.

Трудно указать точное время, которое необходимо потратить на выполнение этого комплекса. Оно не столько зависит от времени, затрачиваемого на сами асаны, сколько от необходимости одерживать паузы между ними. Минимальная длительность отдыха между асанами составляет 30-40 сек, но иногда на это приходится тратить до 10-15 мин.

Время выполнения асан и число повторений для разных людей или в разные периоды жизни одного и того же человека различны. Без особого напряжения весь комплекс можно выполнить приблизительно за 1-1,5 час.

Комплекс данных упражнений удастся отработать только через несколько лет. Критерием успеха служит ощущение слияния его в единое

упражнение.

При выполнении асан необходимо соблюдать *следующие общие правила*:

1. Перед выполнением любой асаны нужно медленно вдохнуть и выдохнуть через нос.

2. Переход тела из исходного положения в асану, в которой тело сгибается, выполняется на выдохе. Далее следует дышать без задержки дыхания, произвольно.

3. Переход тела из исходного положения в асану, в котором тело прогибается, выполняется на вдохе. Далее необходимо дышать без задержки дыхания.

4. Если возможно, во время выполнения асан внимание концентрировать на дыхании и его счете.

5. Никогда не следует терпеть боль и вообще любой дискомфорт во время выполнения асан. В этом случае достаточно немного подождать, пока боль утихнет. Можно помассировать больное место, в крайнем случае - вернуться в исходное положение.

6. Ни в коем случае нельзя доводить мышцы до перенапряжения, дрожи, спазмов и тому подобного.

7. В любой асане, приняв конечное положение, нужно расслабить все мышцы, не участвующие в удержании позы.

8. Задержка дыхания во время асан на вдохе и выдохе не рекомендуется. Это может привести к сердечным спазмам. Некоторые начинают слишком активно осваивать трудные асаны, кряхтя и затаивая дыхание в трудные моменты. Трудных моментов просто не должно быть!

Ниже дано детальное описание каждой асаны. Упражнения желательно делать в спокойном, тихом, теплом месте, неярко освещенном, хорошо проветренном.

1. "Поза покоя" - Шавасана.

Исходное положение. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Руки должны лежать так, чтобы ладонь была на ребре, большой палец вверх.

Техника исполнения. Напрячь тело, ноги вытянуть, руки прижать к

бедрам и сразу же расслабить все тело.

Начинающим на освоение этой асаны иногда приходится тратить много времени. Затем, по мере тренировки, расслабление в Шавасане достигается во всем теле и сразу. Существует много вариантов методики расслабления тела. Приведу одну из этих методик. С другими можно познакомиться в литературе по йоге.

В расслабленной позе сосредоточить внимание на мускулатуре грудной клетки и расслабить ее. Затем расслабить, перебирая мысленно, мышцы живота. Перевести внимание на нижние конечности, начав расслаблять мышцы с кончиков пальцев левой ноги, постепенно добравшись до бедра. То же - для правой ноги. Затем сконцентрироваться на кончиках пальцев правой руки; последовательно продвигаясь по руке, расслабить ее, включая ключицы и лопатки. То же проделать и с левой рукой. Затем переключить внимание на мышцы шеи, подбородка, вокруг рта, щек, крыльев носа, вокруг глаз, лба, темени, затылка, ушей. Лоб, в отличие от всего тела, расслабляется по-другому. Нельзя вызывать тепло и тяжесть в области лба. Лоб должен быть прохладным.

Еще раз мысленно расслабить тело в той же последовательности. Можно расслабить внутренние органы таза, живота, грудной клетки, горла, расслабить спинной и головной мозг, все нервы. В результате - тело расслабится. Должно возникнуть ощущение тепла в руках и ногах (сосуды расширяются, увеличивается приток крови к конечностям). В заключение нужно сконцентрировать внимание на области сердца.

Описанная техника вначале требует 10-15 мин, а затем сокращается до 3-4 мин. Когда же приходит мастерство, в расслабленное состояние можно прийти еще быстрее - почти мгновенно.

После того как удастся полностью освоить технику расслабления, можно перейти к следующему этапу - **"Позе покоя"**.

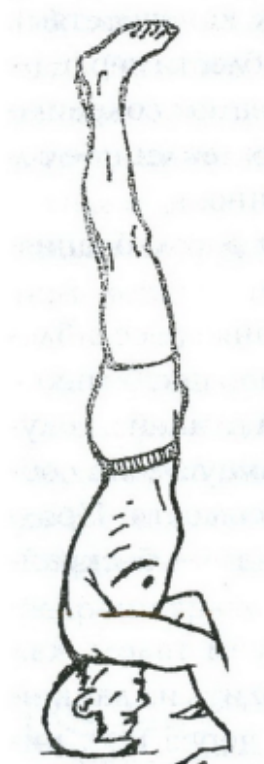
Расслабить тело, ощутить холод в области лба. Сохраняя расслабление и не открывая глаз, представить ясное голубое безоблачное небо. Вызвать ощущение полета, представить себя парящей птицей в голубом безоблачном небе. На этой стадии должно уйти ощущение собственного тела. Человек переходит в состояние невесомости. Представить всюду вокруг себя - вверху, внизу, по сторонам - бескрайний, чистый, голубой простор.

Сделать вдох, поднять руки вверх и потянуться всем телом, как после сна, медленно сесть, открыть глаза. Резко выходить из данной позы не рекомендуется. Дыхание - произвольное, через нос, ритмичное, редкое, неглубокое.

Работу мозга желательно затормозить как можно сильнее. При правильном выполнении "Позы покоя" появляются зевота и сонливость. Последнюю нужно преодолевать.

Эффект. Эта поза помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке, вызывает ощущение свежести, избавляет от нервозности, хронического стресса, оказывает глубокое расслабляющее воздействие на каждую часть тела. Эта поза стоит того, чтобы над ней работать. Ее можно назвать "дверью", которая ведет к гармонии тела, психики и нравственности.

2. "Стойка на голове" - Сиршасана.



Исходное положение. Положить на коврик в углу комнаты (чтобы не упасть) небольшую подушку или сложенное квадратом одеяло углом к себе. Встать на колени, поставить руки перед собой на ширине плеч, как показано в конечной стойке на рисунке 11. Этот вариант постановки рук немного легче, чем классический - постановка локтей на коврик со сплетенными пальцами перед собой. Опереться головой (теменем) на

коврик, чтобы ладони рук и голова образовали треугольник.

Техника исполнения. Выпрямить, по возможности, спину так, чтобы голова, шея и ровная спина составляли прямую линию, перпендикулярную полу. Для этого осторожно и как можно медленнее следует подняться с коленей, упираясь носками в пол. При любых неприятных ощущениях, болях, ощущении прилива крови к голове, при любом ином дискомфорте нужно снова опуститься на колени, затем медленно опустить таз на пятки, поднять голову и, поставив кулак на кулак, опереться на них. Желательно, чтобы голова и спина, как обычно, составляли прямую линию. В дальнейшем после каждого выполнения стойки на голове или при любых попытках ее выполнить следует возвращаться в эту позу отдыха, называемую йогами "Половинной позой черепахи". Время отдыха составляет не менее половины времени стойки на голове.

На следующий день снова попытаться, в течение нескольких секунд, выполнить стойку на голове с выпрямлением ног без отрыва носков ног от пола.

На освоение может уйти день, неделя, месяц, даже больше. Когда эта поза будет легко получаться вместе с выпрямлением ног, следует попытаться легким толчком оторвать ноги от пола и выпрямить спину с согнутыми в коленях и тазобедренных суставах ногами. Вернуться в позу отдыха. При уверенном выполнении этого этапа во время следующих попыток, на другой день, постараться поднять колени, не поднимая ступни выше коленей. Чтобы помочь себе, можно опереться ладонями в пол, стремясь медленно и осторожно прогнуть поясницу. Попытаться удержать равновесие несколько секунд и как можно медленнее вернуться в "Половинную позу черепахи".

Если все в порядке и никакого дискомфорта не ощущается, можно продолжать делать эту стойку на голове ежедневно, пока не появится уверенность. При ощущении дискомфорта необходимо вернуться к предыдущему варианту стойки - без отрыва ног от пола.

Конечная стадия стойки на голове часто осваивается легче, чем промежуточные. Продолжая делать стойку в углу или, в крайнем случае, у стены, попытайтесь медленно выпрямить обе ноги, задержаться на несколько секунд в этом положении и в обратном порядке медленно вернуться в позу отдыха.

В правильном положении стойки на голове вес тела приходится, главным образом, на темя; голову, позвоночник и ноги нужно стремиться вытянуть в прямую линию, постепенно уменьшая прогиб в спине. Носки рекомендуется оттянуть.

Длительность упражнения наращивается при любом перерыве больше 3 дней с нескольких секунд до 10 мин, с прибавлением 6 сек в неделю. Достигнув 10 мин, необходимо по 6 сек в неделю сокращать длительность упражнения до 5 мин.

Если нет перерывов, в дальнейшем выполнять стойку в течение 5 мин постоянно.

Контролем достигнутого совершенства и правильности выполнения стойки служит возможность развести руки в стороны. Единственной точкой опоры в этом случае остается голова.

Если проделан динамический комплекс, то стойка на голове легче дается утром, чем вечером, и легче в начале ряда асан, чем в его конце. Непосредственно перед сном ее делать не следует, так как она тонизирует организм.

Число повторений. Эту асану, или даже попытку ее сделать, можно выполнять только 1 раз с обязательным отдыхом в "Половинной позе черепахи".

Противопоказания. Не счесть числа скептиков относительно всей йогической практики, и особенно этой позы - стойки на голове. Тут и шутки типа: "Голова придумана, чтобы ею думать, а не стоять на ней", и перечисления случаев мозгового кровоизлияния доморощенных йогов, возможные травмы и тому подобное.

Несмотря на то, что при описании данной асаны почти через каждое слово идут предупреждения (вообще характерные для йоги) о постепенности, осторожности, ясном понимании техники выполнения, подготовки и выхода из нее, всегда находится хотя бы один неразумный любитель "быстро выздороветь". Своей травмой он дискредитирует всю систему статических упражнений, включая стойку на голове.

Действительно, эта стойка противопоказана при высоком артериальном давлении, ярко выраженном атеросклерозе и остеохондрозе шейных позвонков, глаукоме, повышенном внутричерепном давлении, воспалениях

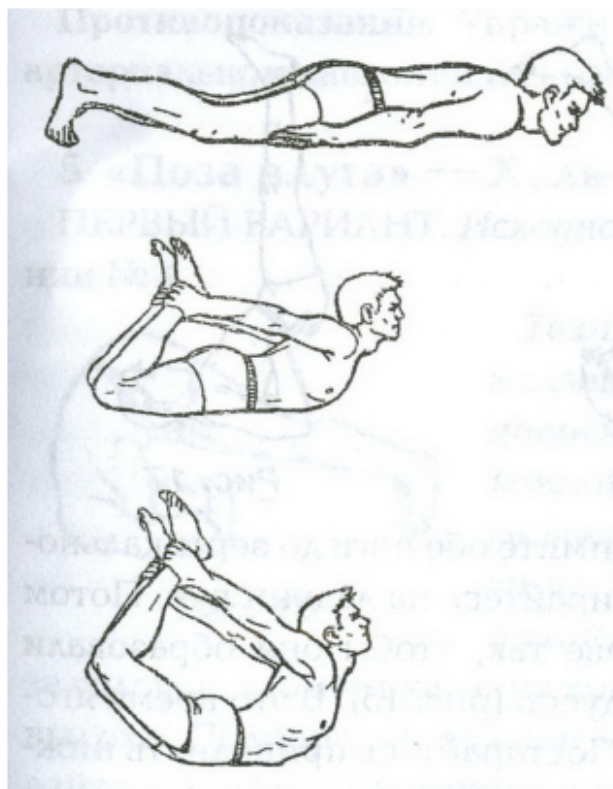
в области головы. Женщины не должны выполнять ее в дни менструаций. Ее нельзя делать также, если предварительно не выполнен динамический комплекс и "Поза покоя", или даже если они были выполнены небрежно, в спешке, а также при ощущении любого дискомфорта на любой стадии выполнения стойки.

Не острый скальпель в руке хирурга, а сам хирург виноват в том, что он им воспользовался неумело. Бессмысленно осуждать одну из лучших находок йоги только потому, что кто-либо не смог этой находкой воспользоваться.

Эффект. Это та поза, которая особенно эффективно оживляет мозговую и волевою чакры. Она оказывает значительное действие и на другие энергоцентры, особенно это относится к огненной чакре, ответственной за пищеварительный процесс. Она тонизирует переднеи заднесрединный меридианы, меридианы печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы, тонкой и толстой кишок, мочевого пузыря, желудка, сердца. Улучшает память, зрение, слух, вообще интеллектуальную деятельность, состав крови, иммунную систему; активизирует работу гипофиза, гипоталамуса; способствует лечению эндокринной системы, неврастении, меланхолии, депрессии, истерии.

Борис Сахаров подчеркивает, что в Индии стойку на голове прописывают больным, страдающим сердечными заболеваниями. Умелое применение этой асаны частично снимает нагрузку со слабого сердца.

3. "Поза лука" - Дханурасана.



Исходное положение. Лежа на животе, ступни вместе, опираясь на носки, руки вдоль туловища, тыльными сторонами кистей вниз, подбородок упирается в коврик.

Техника исполнения. Раздвиньте ноги, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни ног в месте подъема. Сделайте неглубокий вдох через нос и на задержанном дыхании разгибайте ноги в коленях, в результате чего будут подниматься грудь и голова. Затем еще как можно больше прогнитесь, откидывая голову назад и отрывая бедра от пола, но следите за тем, чтобы область пупка касалась пола. Сохраняйте это положение до тех пор, пока продолжается задержка дыхания после вдоха. Внимание сосредоточьте на брюшной полости. В этой позе можно покачаться назад - вперед. Потом, одновременно с выдохом, согните ноги в коленях, опустите руки, туловище, голову и ступни ног в исходное положение. Первые 10 дней упражнение выполняется 1 раз, со второй декады - 2 раза, с третьей - 3. Больше число раз выполнять упражнение не следует.

Терапевтические эффекты. Дханурасана развивает гибкость и подвижность позвоночника, укрепляет его глубокие и поверхностные мышцы, а также мышцы живота и ног. Способствует удалению излишних жировых отложений на животе. Тонизирует и улучшает питание спинного

мозга и его корешков, солнечного и тазового нервных сплетений, оказывает мощное стимулирующее воздействие на эндокринные железы (щитовидную, паращитовидную, поджелудочную, надпочечники, половые). Помогает при лечении заболеваний органов живота и таза (желудка, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, селезенки, предстательной железы, кишечника и др.). Улучшает работу головного мозга, способствует росту.

Противопоказания. Эта поза противопоказана при повышенной функции любой железы внутренней секреции, а также при смещении позвонков.

4. "Перевернутая поза" - Випарита-Карани. "Поза полусвечи", или "Поза полуберезки".

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой, то есть вверх.





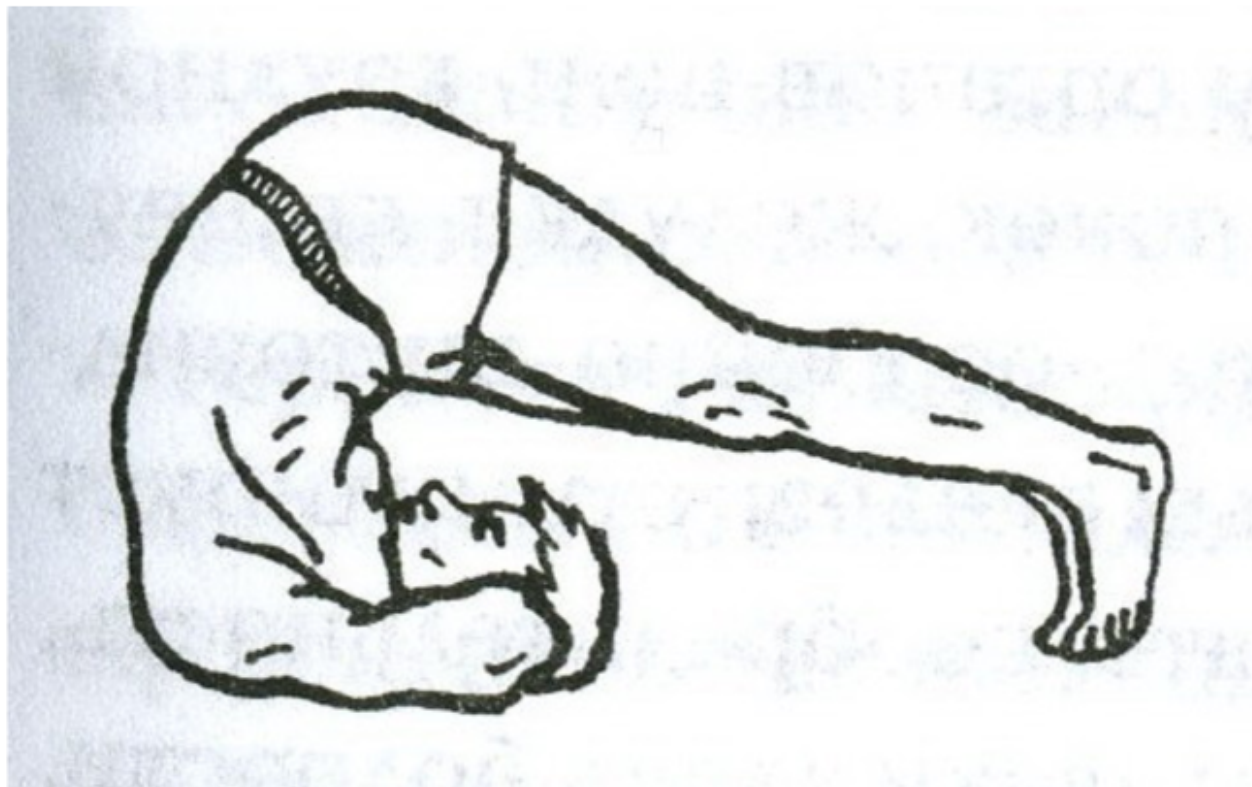
Техника исполнения. Медленно поднимите обе ноги до вертикального положения, при необходимости опирайтесь на ладони рук. Потом переведите их по направлению к голове так, чтобы они образовали с вертикалью угол примерно в 45 градусов (рис. 13). В это время ягодицы

начнут отрываться от коврика. Постарайтесь приподнять нижнюю часть туловища и перехватить расставленными пальцами рук ягодицы (рис. 14). Найдите для локтей удобное положение, чтобы не был зажат локтевой нерв, и, если нетрудно, попробуйте вернуть ноги в вертикальное положение по отношению к полу. Внимание сосредоточьте на нижней части живота - на половых органах. Старайтесь дышать произвольно, неглубоко и медленно. В дальнейшем, когда вы изучите полное дыхание индийских йогов, эту позу необходимо будет выполнять на полном дыхании. Смотрите прямо перед собой, чуть вверх, в одну точку. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении (рис. 15), полностью расслабившись, в течение 10 сек. Каждую декаду прибавляйте по 10 сек. Максимальный предел для мужчин составляет 200 сек, а для женщин - 5-7 мин. Для выхода из позы опять переведите ноги в направлении к голове под углом 45 градусов, руки в исходное положение. Упражнение выполняется 1 раз.

Терапевтические эффекты. Эта асана улучшает работу всех желез внутренней секреции, органов живота и таза; предупреждает преждевременное старение, ликвидирует морщинки на лице; возвращает телу юношеский вид; помогает при лечении варикозного расширения вен и ног (при соблюдении диеты йогов), геморроя, импотенции у мужчин и фригидности у женщин. Для женщин эта поза особенно полезна, поэтому и время проведения асаны для них увеличено.

Противопоказания. Упражнение противопоказано при высоком артериальном давлении и серьезных заболеваниях сердца.

5. "Поза плуга" - Халь-асана.



ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ. *Исходное положение.* То же, что и в упражнении № 4.

Техника исполнения. Сначала сделайте медленный и спокойный вдох через нос. Одновременно с началом медленного и спокойного вдоха медленно поднимите обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, занесите их за голову, минуя вертикальное положение, и коснитесь пальцами ног коврика за головой. Момент касания коврика должен совпадать с окончанием выдоха. Подбородок должен упираться в яремную впадину. Оставайтесь в этом положении (рис. 16) на паузе после выдоха, полностью расслабившись и сосредоточив внимание на полости живота.

Почувствовав, что больше задерживать дыхание вы не можете, одновременно с медленным, спокойным, неглубоким вдохом опустите на коврик туловище, потом - ноги. Упражнение выполняется 1 раз очень плавно, без резких движений.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ. Выполняется точно так же, как и первый, но после касания пальцами ног коврика за головой руки, разогнутые в локтях, положите назад за голову ладонями вверх (рис. 17).



Выход из позы начинается с возвращения рук в исходное положение. Все остальное делается так же, как и в первом варианте. Упражнение выполняется 1 раз.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ. Выполняется, как и первый вариант, но после касания пальцами ног коврика за головой руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею (рис. 28).



Выход из позы начинается с возвращения рук в исходное положение. Все остальное делается так же, как и в первом варианте. Упражнение

выполняется 1 раз.

Итак, "Поза плуга" разбивается на 3 раза, так как каждый вариант этой позы выполняется только по 1 разу. Кто не может достать кончиками пальцев ног коврика за головой, должен делать первый вариант 3 раза, а второй и третий варианты не выполнять.

Терапевтические эффекты. Эта асана развивает гибкость и подвижность позвоночника, оказывает положительное воздействие на спинной мозг, его корешки; улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза - в частности, печени, почек, желудка, кишечника, селезенки, желез внутренней секреции, особенно щитовидной, поджелудочной, надпочечников, половых желез; стимулирует деятельность головного мозга, улучшает память, сообразительность, устраняет усталость, утомление, сообщает человеку заряд бодрости, свежести и легкости.

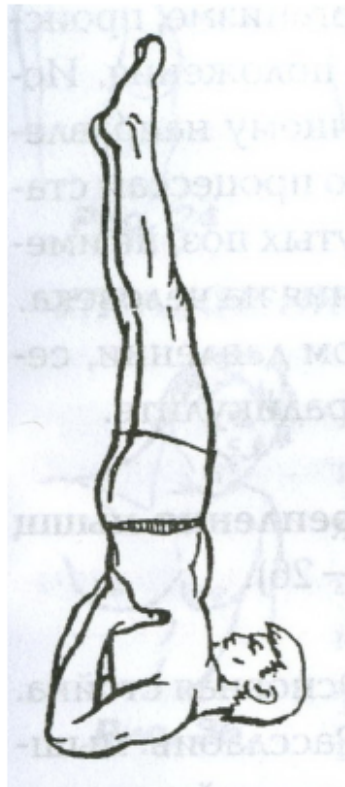
Противопоказания. Упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите, смещении позвонков, повышенном артериальном давлении и тяжелых сердечных заболеваниях.

6. "Поза для всех частей тела" - Сарвангасана

Эту асану иногда называют еще "Позой свечи", или "Позой березки".

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Пятки и носки ног вместе.

Техника исполнения. Опираясь на ладони рук, медленно поднимите ноги вверх и примите позу Випарита-Карани, но не останавливайтесь на этом, а продолжайте поднимать туловище вверх, поддерживая корпус руками. Чем ближе будут руки к лопаткам, тем лучше. Подбородок упирается в яремную впадину, носки ног тяните вверх. Тело должно принять перпендикулярное полу положение.



Оставайтесь в такой позе (рис. 19), сосредоточив внимание на области щитовидной железы, расслабьтесь, смотрите прямо вверх. Дыхание произвольное, медленное, неглубокое, через нос. В дальнейшем, когда вы изучите полное дыхание индийских йогов, эту позу необходимо будет выполнять на полном дыхании. Первые 10 дней асану выдерживайте в течение 10 сек. Каждые 10 дней прибавляйте по 10 сек, пока не достигнете 200 сек. Это максимум. Упражнение выполняется только 1 раз.

Выход из позы: ноги медленно переводите по направлению к голове, руки опустите в исходное положение, потом плавно опустите туловище и ноги в исходное положение.

Резко вставать после лежачих и перевернутых поз не рекомендуется. Обязательно заканчивайте комплекс упражнений Шавасаной, описанной ранее, в течение не менее 5-7 мин.

Терапевтические эффекты. Сарвангасана, как следует из названия, оказывает положительное воздействие на все органы и системы. Она эффективна так же, как и Випарита-Карани, только в большей степени. Ее лечебное воздействие помогает при опущении внутренних органов, варикозном расширении вен, геморрое, при половых расстройствах, запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, бронхиальной астме, при эндокринных заболеваниях, особенно щитовидной и

паращитовидной желез, тонзиллите, заболеваниях голосовых связок, зубов. Она улучшает работу всех органов чувств, нормализует сон, наполняет энергией, усиливает умственные способности, укрепляет нервную систему. Этот перечень можно было бы продолжить, перечисляя все болезни головы, шеи, органов грудной клетки, живота и таза, поддающиеся лечебному воздействию. Эффективность данной асаны объясняется гемодинамическими сдвигами в организме, происходящими вследствие придания телу перевернутого положения. Использование силы тяжести в противоположном обычному направлению способствует, как говорят йоги, противодействию процессам старения. Никакие другие упражнения, кроме перевернутых поз, не имеют такого широкого диапазона положительного влияния на человека.

Противопоказания: при повышенном артериальном давлении, серьезных сердечных заболеваниях и шейно-грудном радикулите.

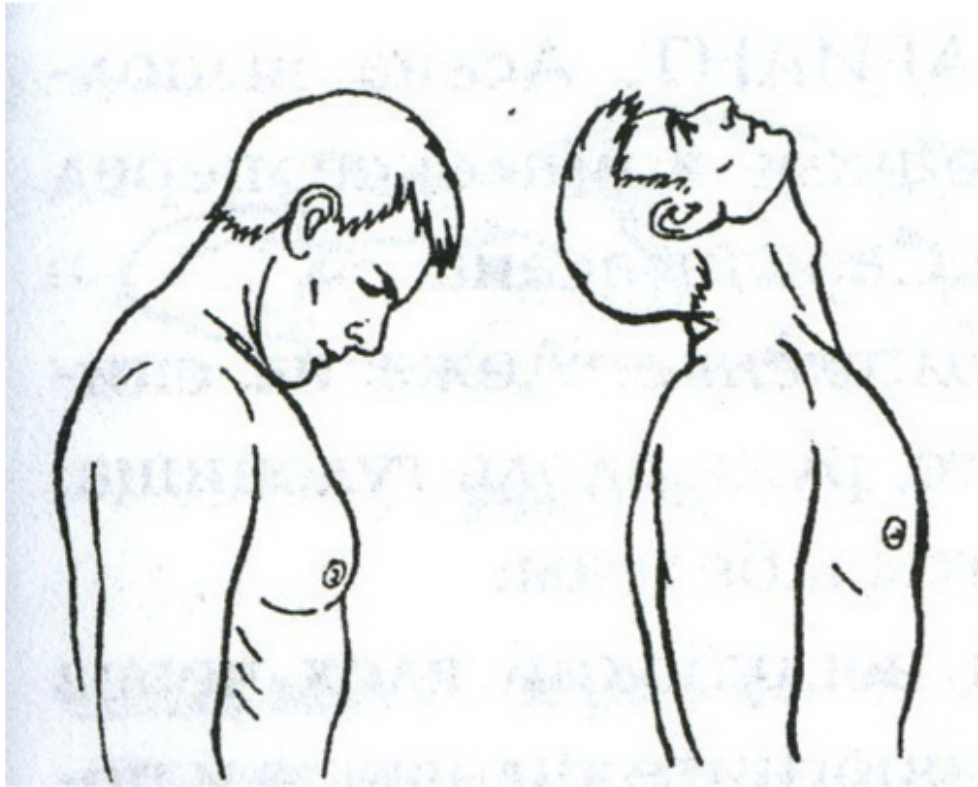
7. Грива шактивардхак(Упражнения для укрепления мышц шеи и развития вестибулярного аппарата).

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное положение. Основная стойка.

Техника исполнения. Расслабив мышцы шеи и лица, сделайте резкий поворот головы налево до отказа, затем - такой же резкий поворот головы вправо (рис. 20). В крайних положениях голову фиксируйте на очень короткий промежуток времени. Плечи остаются неподвижными. Первые 10 дней делайте 5 раз, считая поворот влево - вправо за один. Каждые 10 дней прибавляйте по одному разу, пока не доведете число поворотов до 25. Дышите произвольно, неглубоко, через нос. Внимание сосредоточьте на области шеи. Тем, у кого плохо развит вестибулярный аппарат, упражнения в первое время можно делать с закрытыми глазами, а при его нормальной работе - с открытыми.

УПРАЖНЕНИЕ 2



Исходное положение. Основная стойка.

Техника исполнения. Расслабив мышцы шеи и лица, резко опустите подбородок вперед, сделав Джальяндхару-Бандху, затем, после короткой фиксации, так же резко откиньте голову назад как можно больше. Потом снова резко опустите голову вперед и т. д. Плечи должны оставаться неподвижными. Первые 10 дней упражнение выполняйте 5 раз, считая наклоны головы вперед - назад за один. Каждые 10 дней прибавляйте по одному, пока не доведете число наклонов головы до 25.

Внимание! Дыхание и состояние глаз - те же, что и в упражнении 1.

УПРАЖНЕНИЕ 3



Исходное положение. Основная стойка.

Техника исполнения. Расслабив мышцы шеи, опустите подбородок вниз (спина остается прямой) и делайте медленные круговые вращательные движения головой сначала влево, назад, вправо, вперед, прижимая голову как можно ближе к туловищу, стараясь ухом коснуться плеча (рис. 22). Плечи старайтесь не поднимать. Круговые вращения выполняйте 2 раза в одну сторону и 2 раза в другую. Больше не прибавляйте. Дыхание, внимание и состояние глаз - те же, что и в упражнении 1.

Терапевтические эффекты. Упражнения 1-3 укрепляют мышцы шеи, делают ее красивой, ликвидируют излишние жировые отложения на шее, а также отложения солей в шейном отделе позвоночника. Они способствуют предотвращению заболеваний горла и голосовых связок: хронических тонзиллитов, ангин, ларингитов, фарингитов; тренируют вестибулярный аппарат, снижают повышенную функцию щитовидной железы. В области шеи находятся нервные сплетения, активно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы, на кровоснабжение головного мозга. Указанные упражнения содействуют нормализации их работы.

8. "Поза рыбы" - Матсьясана.

Будут описаны 4 варианта этой позы по возрастающей трудности. Выполняйте тот вариант, который вам доступен. Лучше начать с более

легкого и, освоив его, переходить к более сложному, исключив изученный вариант.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ.



Асана выполняется в утреннем комплексе перед упражнением Сарвангасана.

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам. Техника исполнения. Сделайте спокойный неглубокий вдох через нос. Задержите дыхание. Опираясь на локти, прогните туловище и постарайтесь голову продвинуть назад, чтобы касаться коврика теменем. Оставайтесь в таком положении (рис. 23) до тех пор, пока длится пауза после вдоха, расслабив не вовлеченные в выполнение асаны мышцы. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Внимание сосредоточьте на пространстве за грудиной на позвоночнике. Затем вновь облокотитесь на локти и верните туловище и голову в исходное положение. В первую декаду упражнение выполняется 1 раз, во вторую - 2 раза, с третьей декады - 3 раза (это предел).

ВТОРОЙ ВАРИАНТ.

Исполняется в каждодневном утреннем комплексе.

Исходное положение. Примите позу Ваджрасана, т. е. "Твердую позу". Ладонями рук обопритесь на пол позади себя и, опираясь на локти, лягте на спину. Лицо обращено вверх. Руки - вдоль туловища ладонями вниз (рис. 24).



Техника исполнения. Сделайте спокойный, неглубокий вдох через нос. Задержите дыхание. Возьмитесь пальцами рук за голени или бедра и тяните их на себя, стараясь прогнуться в позвоночнике, а голову - поставить на темя. Оставайтесь в таком положении (рис. 25) до тех пор, пока длится пауза после вдоха, расслабив все тело.



Смотрите прямо перед собой. Внимание - как и в первом варианте. Затем, опираясь на локти, верните голову и туловище в исходное положение. Число повторений - то же, что и в первом варианте.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ.



Выполняется в каждодневном утреннем комплексе (вместо первого и второго варианта Матсьясаны).

Исходное положение. Примите позу "Лотос" (второй вариант - "Накладка"). Опираясь на ладони и локти, лягте на спину. Руками возьмитесь за бедра (рис. 26).

Терапевтические эффекты. Матсьясана, как говорят йоги, улучшает подвижность позвоночника, кровообращение в мышцах спины, груди и живота; оказывает омолаживающее воздействие на кожу шеи и лица; способствует излечению от хронического тонзиллита, заболеваний голосовых связок, щитовидной железы, болезней глаз, легких, органов живота и таза.

Противопоказания. Упражнение противопоказано при повышенной функции щитовидной железы.

9. "Поза верблюда" - Уштрасана.

Техника выполнения. Встать на колени, оттянув носки ног назад. Расстояние между коленями и между ступнями - ширина таза. Опуститься на пятки - в Ваджрасану, со слегка разведенными голеньями. Положить кисти рук ладонями на ступни, вдохнуть, выполнить Мула-бандху и с выдохом подниматься, медленно вытягивая позвоночник вверх (рис. 27). Когда руки окажутся полностью выпрямленными, продолжать подъем туловища за счет поднимания передней части грудной клетки. В итоге туловище вытягивается по плавной дуге, позвоночник удлиняется, равномерно прогибаясь до предела назад во всех отделах. Грудная клетка расправлена, плечи отведены в стороны и назад. Голову не

запрокидывать, а отводить как можно дальше назад, вытягивая шею по кривой, продолжающей плавную дугу позвоночника (рис. 28).



Тот, кому сложно принять это положение, опираясь на ступни, может захватить руками лодыжки одноименных ног. Задержав дыхание после выдоха, оставаться в асане 10-15 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение - сидя на пятках. Повторить еще 2 раза.

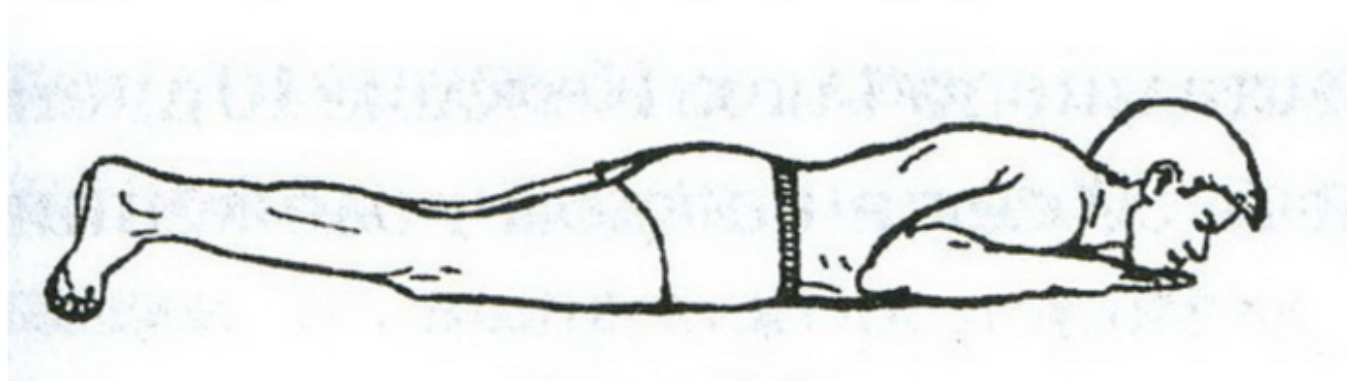
Действие. Эта асана также предназначена для сохранения гибкости спины и молодости тела. Кроме того, она способствует обретению контроля над сексуальной сферой и является одним из упоминавшихся ранее упражнений, которые обязательно должны регулярно выполняться теми, кто практикует сексуальное воздержание (Брахма-чарью). Без этих упражнений Браhma-чарья из мощнейшего средства накопления и сублимации энергии в силу духа превращается в голый и, к тому же, весьма разрушительный принцип.

10. "Комплексная поза змеи" - Пурна сарпасана.

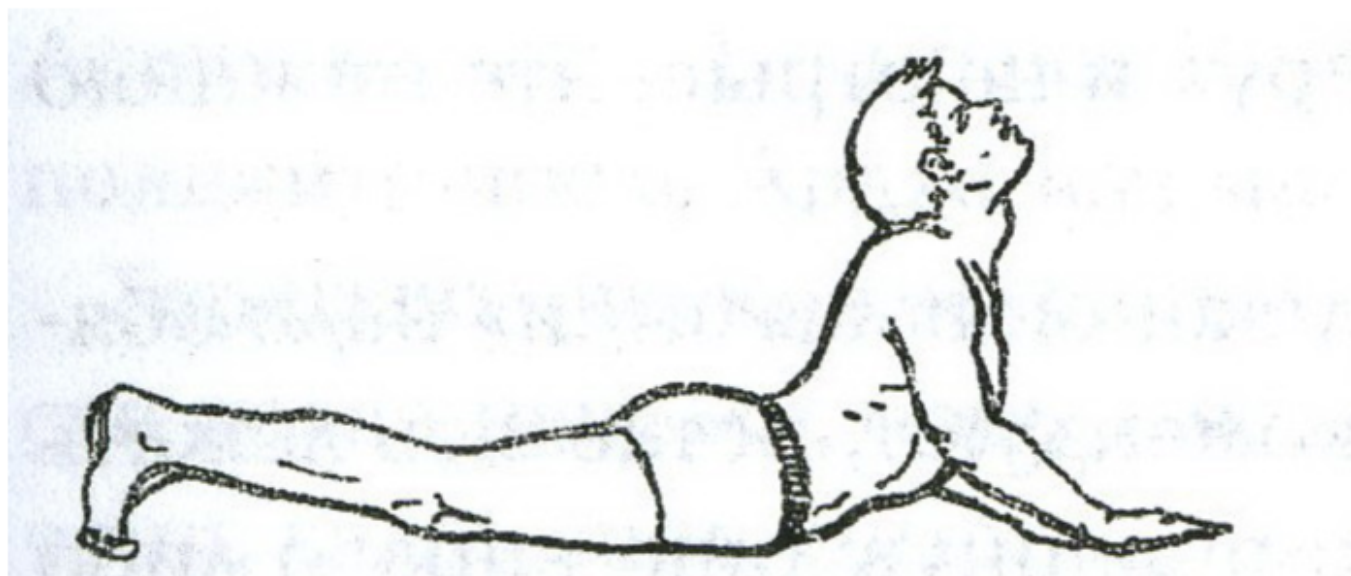
Перед этим упражнением сходите в туалет, умойтесь, сделайте водные процедуры. Затем сядьте на стул и небольшими глотками выпейте 300-350 г горячей воды такой температуры, чтобы вода не обжигала губы (от теплой воды может тошнить). Необходимую температуру воды можно получить, если смешать пополам кипяток с сырой водой (по полчашки).

Детям до 16 лет достаточно жидкости в объеме 200-250 г. Если сразу трудно выпить такое количество воды, то надо начинать с меньшего объема и постепенно довести его до нормы. Питье усиливает кровообращение, согревает, подготавливает желудочно-кишечный тракт к последующим упражнениям, улучшает его работу. Эта вода не входит в общее количество жидкости (10-12 стаканов), которое необходимо выпивать ежедневно. Если утром некогда приготовить горячую воду, ее можно вскипятить с вечера и налить в термос. К утру она будет иметь нужную температуру. Нельзя пить воду, не доведенную до кипения.

Исходное положение. Сразу после питья горячей воды лягте на коврик на живот, ноги вместе, упираются на носки, пятки ног соединены. Руки согните в локтях, ладони рук положите на коврик на уровне плеч, пальцы рук вместе. Подбородок упирается в коврик (рис. 29).



Техника исполнения. I стадия. Медленно - позвонок за позвонком - откидывайте голову как можно дальше назад. Вслед за ней поднимайте верхнюю часть туловища, прогибаясь назад, но не отрывая нижнюю часть живота (область ниже пупка) от коврика. Руки служат опорой. Движение происходит в основном за счет напряжения мышц шеи, спины и рук. Смотрите вверх в одну точку. Расслабив мышцы лица и тела, оставайтесь в этом положении (рис. 30) в течение 1 сек.



II стадия. Продолжая опираться на руки, медленно поверните голову, а за ней туловище влево и постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги.

Зафиксируйте это положение (рис. 31) на 1 сек, стараясь быть максимально расслабленными.



III стадия. Так же медленно поверните голову, а за ней - туловище вправо и постарайтесь через правое плечо увидеть пятку левой ноги. Расслабьтесь и сохраняйте это положение (рис. 32) в течение 1 сек.



IV стадия. Медленно верните голову и туловище в положение, описанное в I стадии (см. рис. 30), прогнувшись назад, не отрывая от коврика нижнюю часть живота. Расслабьтесь и удерживайте позу в течение 1 сек.

Потом начните медленно, позвонок за позвонком, опускать вниз сначала живот, потом - грудную клетку, плечи, голову, пока не вернетесь в исходное положение, упираясь подбородком в коврик (см. рис. 29). Оставайтесь в этом положении в течение 1 сек.

Упражнение повторите, но в другой последовательности: вверх - вправо - влево - вверх - вниз.

Дыхание на протяжении всего упражнения произвольное, неглубокое, спокойное, через нос. Внимание в исходном положении сосредоточьте на области щитовидной железы. В момент подъема головы и туловища вверх внимание должно скользить по позвоночнику сверху вниз. В конце I стадии внимание сосредоточивайте на обеих почках и старайтесь удержать его там на II, III и IV стадиях. Как только подбородок коснется коврика, внимание сосредоточьте снова на области щитовидной железы.

Первые 10 дней оставайтесь в каждой стадии по 1 сек. Каждые 10 дней прибавляйте по 1 сек, пока не достигаете 30 сек в каждом положении (через 30 декад).

Во время выполнения упражнения не изменяйте положение кистей рук и ног, не расставляйте пальцы рук и не отрывайте нижнюю часть живота от коврика.

После окончания выполнения "Комплексной позы змеи" надо обязательно отдохнуть. Для этого йоги рекомендуют, оставаясь лежать на животе, положить голову на коврик, повернув лицо вправо либо влево, вытянуть руки вдоль туловища и полностью расслабиться.

Терапевтические эффекты. "Комплексная поза змеи" развивает гибкость позвоночника. Йоги считают, что пока позвоночник гибкий, человек молодой. Поза способствует предупреждению и лечению кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника, выпрямляет осанку. Как говорят йоги, с помощью этого упражнения в коре головного мозга создается центр "красивой осанки". Пурна сарпасана способствует лечению грудного и пояснично-крестцового радикулита, различных заболеваний почек, в том числе предупреждает и ликвидирует почечнокаменную болезнь; тренирует двигательные мышцы глаз, мышцы спины и живота; нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта; оказывает благотворное влияние на органы таза; помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы.

Противопоказания. Это упражнение противопоказано тем, у кого увеличена щитовидная железа, хотя они и могут выполнять его, опуская II и III стадии (т. е. повороты туловища и головы влево и вправо). Не желательна данная асана и для тех, у кого имеется смещение позвонков.

11. "Поза кролика" - Сасангасана.

Исходное положение. Ваджрасана.

Техника исполнения. Сделайте спокойный, медленный вдох через нос, после чего возьмитесь руками за пятки, ладонями внутрь, а большими пальцами наружу, затем, вместе с выдохом, медленно наклоняйтесь вперед и вниз до прикосновения лбом к коврику возле коленей. Затем теменем упритесь в пол, сделайте "подбородочный замок". Не меняя положения ног, продвиньте спину и ягодицы вперед, пока руки, держащие пятки, не выпрямятся в локтях. Оставайтесь в этой позе (рис. 33) на паузе после выдоха. На вдохе вернитесь в исходное положение. Асану делайте 1-3 раза. Внимание направьте на позвоночник. Выполняйте после Ардха-Курмасаны ("Позы получерепахи").

Терапевтические эффекты. Поза способствует увеличению гибкости позвоночника, нормализации пищеварения, улучшает работу печени,

селезенки, щитовидной и паращитовидной желез.

Она обеспечивает максимальную продольную нагрузку на позвоночник (на все 34 позвонка).

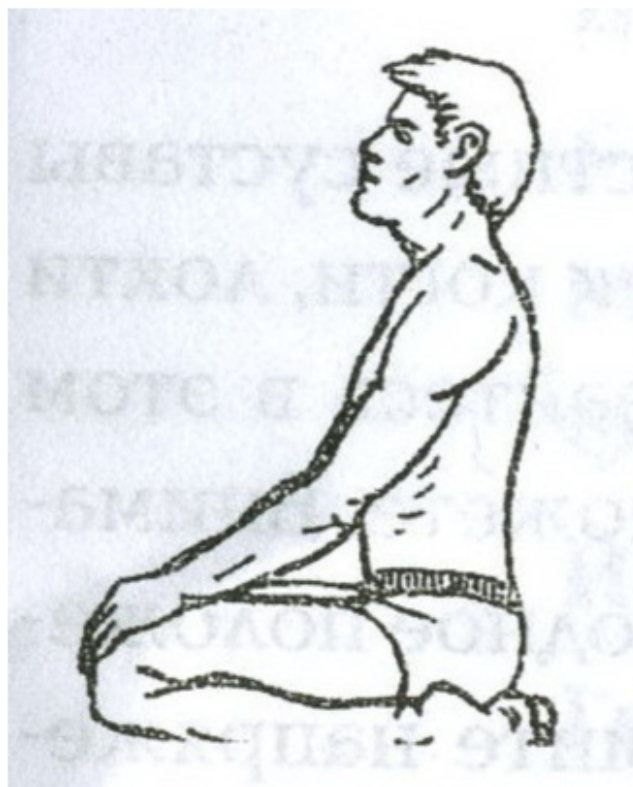
Примечание. За пятку следует братья всей ладонью, большой палец наружу, а остальные держатся за внутреннюю сторону пятки.

12. "Поза льва" - Синхасана

Гигиену глотки следует рассмотреть особо, так как современный человек часто страдает острыми и хроническими фарингитами, ангинами, хроническим тонзиллитом. В индийской народной медицине "Аюрведе" глотку называют "Сап-тапахта" ("Семь путей"), поскольку в нее открываются два носовых отверстия, две слуховые (евстахиевы) трубы, ведущие в среднее ухо, пищевод, гортань и рот. В ней располагаются миндалины, защищающие внутреннюю среду организма от попадания микробов, вредных веществ, способных проникнуть с пищей и водой, а также с воздухом. Миндалины первыми принимают на себя удар извне и уничтожают бактерии, либо подготавливают организм к дальнейшей борьбе. Это одно из звеньев иммунной системы, которое необходимо не только для борьбы с инфекцией, но и с интоксикацией, образованием опухолей и другими вредными для организма процессами. Иммунитет способствует постоянству внутренней среды. При его ослаблении или нарушении вспыхивают инфекционные болезни, развиваются опухоли, аллергические и иммунные заболевания.

Все методы и приемы йогов направлены на укрепление иммунитета, благодаря чему йоги отличаются отменным здоровьем, невосприимчивостью к самым различным заболеваниям. Поэтому здоровье глотки, начального звена системы иммунитета, очень важно. При хронических фарингитах, тонзиллитах (хронических воспалениях миндалин) нужно выполнять упражнения для шеи Грива шактивард-хак в каждодневном утреннем комплексе и Синхасану ("Позу льва"), которую выполняют 1-2 раза в день: в утреннем комплексе после упражнений стоя либо в другое время, через 4 часа после еды.

Техника исполнения. Встаньте прямо, опуститесь на колени, разведите пятки в стороны, большие пальцы ног поставьте вместе. Сядьте между пяток, сохраняя спину прямой; смотрите вперед; ладони рук лежат на коленях, пальцы рук - вместе (рис. 34).



После полного спокойного выдоха через нос задержите дыхание и одновременно сделайте следующее:

а) откройте рот как можно шире, высуньте язык и старайтесь кончиком его достать подбородок;

б) расширьте глаза как можно больше;

в) руки немного продвиньте вперед, чтобы лучезапястные суставы касались коленей; пальцы рук раздвиньте и согните, как когти, локти выпрямите и сильно напрягите кисти (рис. 35).



Оставайтесь в этом положении, пока длится пауза после выдоха, сколько можете. Внимание сосредоточьте на глотке. Затем верните руки в исходное положение, расслабьте их, уберите язык, закройте рот, снимите напряжение с глаз и произведите спокойный медленный вдох через нос. Упражнение выполняется 3-5 раз подряд, ежедневно.

Терапевтические эффекты. Излечиваются ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Задержка после выдоха усиливает кровообращение вследствие накопления углекислого газа в организме, что очень ценно.

Выполнение Синхасаны является непревзойденным средством профилактики болезней горла.

Здоровье горла в значительной мере зависит от того, как человек жует. При тщательном пережевывании пищи улучшается кровообращение шейно-челюстной области, что также служит хорошей профилактикой болезней миндалин.

