

И. П. НЕУМЫВАКИН

ЙОД

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

ЙОД

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

УДК 615.89

ББК 53.59

Н 57

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.

Н 57 Йод. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2019. — 192 с.

ISBN 978-5-4236-0029-7

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам йода, недостаток которого в организме приводит к дегенеративным изменениям в работе мозга, накоплению лишних жировых запасов, низкому энергетическому и мышечному тону, угнетению половой функции и многим другим расстройствам. О том, что нужно делать, чтобы организм не испытывал дефицита йода, рассказывается в книге.

© Неумывакин И. П., 2011, 2018

© «ДИЛЯ», 2019

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2019

ISBN 978-5-4236-0029-7

ВВЕДЕНИЕ

История применения в медицине йода, одного из самых загадочных элементов таблицы Менделеева, весьма своеобразна. Случилось так, что целебные свойства его нашли широкое применение... за три тысячи лет до того, как был открыт сам элемент!

Еще в глубокой древности, в Египте, впервые был описан зоб — наиболее типичное заболевание, связанное с недостатком в организме йода. И хотя врачи того времени уже предполагали, что возникновение заболевания вызывается отсутствием в пище определенных веществ, однако выделить эти вещества и назвать их они еще не могли. Изучали зоб также в древнем Риме и Греции — Аристотель, Петрувиус, Ювенал и др. Для лечения зоба использовали водоросли, опытным путем заключив, что этот продукт восполняет те недостающие вещества, которые отвечают за нормальное функционирование щитовидной железы.

Сознательно обогащенную йодом пищу, как говорят об этом теперь, применяли для лечения зоба и в Китае. Первые сообщения об этом появились там за три тысячи лет до нашей эры. Причем авторы не только перечисляют признаки зоба, но и объясняют причины его появления: питьевая вода, горные районы, эмоциональные неурядицы.

Больных зобом китайские врачи лечили золой морских губок (которая содержит до 8,5% йода). Также лекарством служили морские водоросли и щитовидная железа оленя. И то, и то богато йодом.

Водоросли вообще широко применяли в Китае и Японии в качестве пищевого продукта. С глубокой древности из них делали самые разнообразные блюда, они всегда считались диетическим продуктом, поддерживающим бодрость и здоровье, а благодаря присутствию йода — средством для лечения заболеваний щитовидной железы и их профилактики. В XIII веке был издан приказ одного из китайских императоров, обязывающий всех граждан ежегодно употреблять определенное количество морских водорослей как диетическое и профилактическое средство. Для осуществления приказа была организована доставка за государственный счет морских водорослей через горы, реки и пустыни во все, даже самые отдаленные края огромной тогда Китайской империи. В Китае в те времена практически не было своих запасов ламинарии, и ее ввозили с Японских островов. Кстати, ламинарию издавна рекомендовали и русские врачи для лечения зоба, нервных заболеваний, ревматизма, атеросклероза, гипертонии, нарушений обменного процесса, в частности, при подагре...

Механизм деятельности щитовидной железы в организме долгое время был непознанным. Римские врачи первыми заинтересовались ее работой и заметили: даже у абсолютно здоровых людей в определенные периоды жизни щитовидка может увеличиваться — при наступлении половой зрелости, у представительниц слабого пола — во время «критических дней», во время беременности и т. д. Кстати, с таким «поведением» железы связан один интересный римский обычай. Специальной

ритуальной лентой у невест измеряли объем шеи до и после свадьбы. Если шея становилась толще, невинность девушки не подвергалась сомнениям, и брак считался состоявшимся.

Щитовидной железе вообще отводилась чуть ли не мистическая роль. В древности ее считали местом, где поселяется душа. Быть может, поэтому признаком женской привлекательности считалась округлость, некая припухлость шеи там, где находится щитовидка.

Греческие скульпторы, например, изображали богиню плодородия Геру с плавным изгибом шеи. Сегодня же медики ставят ей диагноз: начальная стадия зоба.

Один из лучших женских портретов Рубенса «Соломенная шляпка»: у красивой женщины, изображенной на портрете, заметная припухлость шеи (врач сразу сказал бы: увеличена щитовидка). Те же симптомы у его Андромеды с картины «Персей и Андромеда», а также у Марии Медичи.

В Средние века в Европе припухлость на месте увеличенной щитовидки считали кто Божественным клеймом, кто признаком красоты. Итальянский анатом Кассерио писал о «правильной и округлой шее», которой наделила женский пол природа, стремясь заполнить пустые пространства вокруг гортани. Мадонны и другие женские персонажи на полотнах Дюрера, Рембрандта, Рубенса часто изображались с шеями, имеющими умеренно развитый зоб, то есть компенсированную гипертрофию (избыточное развитие) щитовидной железы. Даже Богоматерь на итальянских картинах этой эпохи часто имеет зоб.

Но постепенно представления средневековых медиков о том, что считалось «украшением» женской шеи, менялись. Известно, что Наполеон, например, выбирая солдат для своей армии, обследовал у новобранцев горло,

причем особое внимание уделял тем, кто вырос в горных районах. Именно в таких местностях люди больше всего страдали от недостатка йода, а значит, и болезнь щитовидки встречалась там чаще.

В то же время некоторые народности, например эскимосы Гренландии, никогда не страдали подобными заболеваниями — они практически никогда не употребляют в пищу красного мяса, а основу их питания составляют продукты моря.

В 1850 году ученые Прево и Шатен установили, что распространенность заболевания зобом находится в прямой зависимости от содержания йода в воздухе, почве, потребляемой людьми пище. Они также обратили внимание на дополнительные «благоприятствующие» возникновению заболевания факторы: плохие социально-бытовые условия, сильное загрязнение и неполноценность питьевой воды, нефизиологический пищевой режим и т. д. Именно эти исследователи провозгласили, что специфическое средство борьбы с зобом — йод.

Однако, хотя теория йодной недостаточности и разделялась многими передовыми учеными того времени, официально выводы Прево и Шатена были опротестованы. Более того, Французская академия наук признала их вредными! Тогда считалось, что болезнь могут вызвать 42 причины и недостаток йода в этом перечне не фигурировал. Незадача заключалась еще и в том, что практически сразу после открытия теория йодной недостаточности была дискредитирована серьезными неудачами, связанными с «дикой» йодной профилактикой (применением повышенных доз йода). И так случилось, что эта разумная теория необходимого развития в середине XIX века не получила.

Прошло почти столетие, прежде чем авторитет немецких ученых Баумана и Освальда заставил-таки

французских ученых признать свои просчеты. В 1896 году эти исследователи обнаружили йод в ткани щитовидной железы и выделили из нее особое йодсодержащее вещество — тиреоглобулин. Опыты показали, что щитовидная железа содержит поразительно много йода и вырабатывает йодсодержащие гормоны.

В 1919 году другой ученый — Кендел — выделил тироксин, гормон щитовидной железы, в котором было обнаружено 65% йода.

С этого момента значение йодной теории резко возросло. И тесная связь между потребностью организма в йоде и развитием многих заболеваний стала практически очевидной. Но будем говорить обо всем по порядку: что такое йод, почему он нужен организму и откуда его взять, как с помощью йода предотвращать и лечить болезни.

Глава 1

ОТКРЫТЫЙ... КОТОМ

В 1811 году французский химик-технолог Бернар Куртуа проводил очередные опыты с золой морских водорослей, из которой тогда добывали соду. Приятное общество исследователю составляли его любимцы, коты. И вот в самый разгар эксперимента один из усатых, привлеченный манипуляциями хозяина над разными склянками, вспрыгнул на рабочий стол и двинулся среди сосудов к одному ему известной цели. Наверное, природная кошачья грация в тот день подвела питомца Куртуа. Факт тот, что две склянки, задетые котом, упали на пол и вдребезги разбились. Незадачливый компаньон исследователя, напуганный звоном бьющегося стекла, стремительно бросился прочь. И возможно, Куртуа пустился бы за ним, чтобы приласкать и успокоить бедное животное, но тут его взору открылось впечатляющее зрелище: над лужицей смешанных жидкостей поднялось красивейшее облачко фиолетовых паров. Как оказалось, в одном из разбитых сосудов находилась серная кислота, в другом — настой морских водорослей. Вполне возможно, что еще и до Куртуа химики наблюдали в экспериментах фиолетовые пары, однако именно этот исследователь заинтересовался

явлением настолько, что стал внимательно изучать его и вскоре смог сделать соответствующие выводы. Вот как он сам он рассказывает о своих экспериментах:

«В маточном растворе щелока, полученного из водорослей, содержится достаточно большое количество необычного и любопытного вещества. Его легко выделить. Для этого достаточно прилить серную кислоту к маточному раствору и нагреть его в реторте, соединенной с приемником. Новое вещество... осаждается в виде черного порошка, превращающегося при нагревании в пары великолепного фиолетового цвета. Эти пары конденсируются в форме блестящих кристаллических пластинок, имеющих блеск, сходный с блеском кристаллического сульфида свинца... Удивительная окраска паров нового вещества позволяет отличить его от всех доныне известных веществ, и у него наблюдаются другие замечательные свойства, что придает его открытию величайший интерес».

Конечно, не склонные к романтике люди могут привести и другую версию открытия неизвестного элемента. Они расскажут, что, будучи сыном известного селитровара, Куртуа уже в годы Великой французской революции (напомню, что это 1789–99 годы) помогал отцу «извлекать из недр земли основной элемент оружия для поражения тиранов», а позже занялся селитроварением самостоятельно. Простым ремесленником быть ему не хотелось, а потому, проработав три года в аптеке, он получил разрешение слушать лекции по химии и заниматься в лаборатории

Политехнической школы в Париже у знаменитого Фуркруа. Свои познания там Куртуа приложил к изучению золы морских водорослей. И им было замечено, что медный котел, в котором выпаривались зольные растворы, почему-то слишком быстро разрушается. В маточном растворе после упаривания и осаждения кристаллических сульфатов натрия и калия оставались их сульфиды и, видимо, что-то еще. Добавив к раствору концентрированной серной кислоты, Куртуа обнаружил выделение фиолетовых паров. Так был открыт йод.

И все-таки, как мне кажется, история с любопытным котом гораздо интереснее. К тому же этот случай прекрасно демонстрирует то, что очень многие открытия в мире науки — дело случая. Случая, да, но и проницательности, предприимчивости и настойчивости исследователя. Как звали кота Бернара Куртуа, история, к сожалению, умалчивает. А вот имя Куртуа до сих пор носит одна из улиц города Дижона, где работал ученый.

Что же касается йода, то вскоре после открытия Куртуа вышла первая научная публикация об обнаруженном веществе, его стали изучать химики разных стран, в том числе такие светила науки, как Жозеф Гей-Люссак и Хэмфри Дэви. Год спустя эти ученые установили элементарность вещества, и Гей-Люссак придумал новому элементу название — йод. Оно образовано от греческого сложного слова с двумя основами, имеющими значения «фиалка» и «вижу, кажусь», то есть перевести его можно как «похожий цветом на фиалку» и связано это

название, конечно, с особым цветом паров нового элемента.

В периодической системе Менделеева этот химический элемент числится под номером 53 и относится к числу галогенов, составляющих основную часть VII группы. Галогены — буквально «порождающие соль», то есть это те элементы, которые при соединении с металлами образуют соли. Кроме йода в эту группу входят фтор, хлор, бром и астат. Йод — единственный из природных галогенов, который при нормальных условиях находится в твердом состоянии; он самый тяжелый, не считая радиоактивного короткоживущего астата. В свободном виде в природе йод не встречается. Практически весь природный йод состоит из атомов одного-единственного изотопа с массовым числом 127. Важнейшие соединения йода — йодистые калий и натрий.

Чистый йод — это красивые темно-серые кристаллы с металлическим блеском, больше всего похожие на графит. Для йода характерны такие «металлические» свойства, как отчетливо выраженное кристаллическое строение, способность проводить электрический ток. Но в отличие от графита и большинства металлов йод очень легко переходит в газообразное состояние; превратить йод в пар легче, чем в жидкость.

Содержание йода в земной коре незначительно, оно не превышает 0,001%, но, тем не менее, он присутствует повсюду. Даже в сверхчистых, казалось бы, кристаллах горного хрусталя находят микропримеси йода. Йодом пронизана вся живая и неживая

природа. Горные породы и почвы, окружающий воздух, пресные и соленые воды — все содержит йод. Еще больше йода в плодах, злаках, организмах животных и, наконец, в самом человеке.

Основным резервуаром йода, поставляющим его в биосферу, служит Мировой океан. Йод накапливается в больших количествах в морских водорослях и губках (отдельные виды губок содержат до 10% йода), но почти полностью исчезает из морской воды при испарении. Из океана соединения йода, растворенные в каплях морской воды, попадают в атмосферу и переносятся ветрами на континенты. Местности, удаленные от океана или отгороженные от морских ветров горами, обеднены йодом. Йод легко адсорбируется органическими веществами почв и морских илов. При уплотнении этих илов и образовании осадочных горных пород происходит десорбция, часть соединений йода переходит в подземные воды. Так образуются используемые для добычи йода йодобромные воды, особенно характерные для районов нефтяных месторождений (местами 1 л этих вод содержит свыше 100 мг йода).

Сначала практически единственным источником промышленного получения йода были водоросли. Во второй половине XIX века йод стали получать из отходов селитряного производства, содержащих йодат и йодид натрия. Бесплатное сырье и простой способ получения йода из селитряных маточных растворов обеспечили чилийскому йоду широкое распространение во всем мире. Однако в Первую мировую войну поступление чилийской селитры

и йода прекратилось, и вскоре недостаток йода начал сказываться на общем состоянии фармацевтической промышленности стран Европы. Начались поиски рентабельных способов получения йода.

В нашей стране еще в 1882 году йод был обнаружен русским химиком А. Л. Потылицыным в подземных и нефтяных водах на Кубани, откуда позднее он и стал добываться. В дальнейшем подобные воды были открыты в Туркмении и Азербайджане.

Угольный метод извлечения йода из нефтяных вод был разработан в 1930 году советским инженером В. П. Денисовичем, и довольно долго этот метод был основой советского йодного производства. За месяц в килограмме угля накапливалось до 40 г йода...

Метод извлечения йода из буровых вод заключается в следующем. Вода очищается от механических примесей и нефти и подается в деревянные напорные баки, откуда самотеком поступает в смеситель. Здесь она подкисляется серной кислотой и окисляется нитритом натрия или хлором. Из смесителя буровая вода, уже содержащая свободный йод, попадает в высокие цилиндрические резервуары — адсорберы, на 75–80% заполненные активированным углем. Насыщенный йодом уголь нагревается и отмывается раствором щелочи в железных резервуарах — десорберах. При этом свободный йод, поглощенный углем, снова превращается в йодистые соли. В дальнейшем они очищаются от примесей на фильтрах и поступают в чаны-кристаллизаторы, где происходит окончательное выделение свободного йода

путем добавления какого-нибудь окислителя — бертолетовой соли, хромпика и т. п. Образующиеся кристаллы промываются водой и затем прессуются в бумажных или суконных салфетках.

Кроме того, йод может быть извлечен из буровых вод электролизом, выдуванием воздухом и другими способами, однако эти методы не нашли широкого промышленного применения.

Тем не менее содержание йода в подземных водах и попутных водах нефтедобычи очень мало. В этом и заключалась основная трудность при создании экономически оправданных промышленных способов получения йода. Нужно было найти «химическую приманку», которая бы образовывала с йодом довольно прочное соединение и концентрировала его. Первоначально на роль такой «приманки» был выбран крахмал, потом — соли меди и серебра, которые связывали йод в нерастворимые соединения. Испробовали и керосин — йод хорошо растворяется в нем. Но все эти способы оказались дорогостоящими, а порой и огнеопасными.

В настоящее время сырьем для промышленного получения йода в России служат нефтяные буровые воды; за рубежом — морские водоросли, а также маточные растворы чилийской (натриевой) селитры, содержащие до 0,4% йода в виде йодата натрия.

В последние десятилетия XX века выяснилось, что йод избирательно сорбируется высокомолекулярными ионообменными смолами. В йодной промышленности Японии успешно используется этот ионитный способ. Применили его и у нас, но низкое

содержание йода в природных водах не позволяет извлечь из них весь йод.

Нужны более избирательные к йоду и более «емкие» иониты, и тогда появятся новые производства, о которых пока можно лишь фантазировать.

Возьмем, скажем, корабль. Обыкновенный корабль, идущий по морю своим курсом. Его подводную часть можно снабдить специальными фильтрами из ионитов, улавливающими йод из морской воды. Подобные же ионитовые «йодоуловители» можно установить и на трубах заводских корпусов и тепловых станций: они будут собирать йод, который содержится в каменном угле, торфе и нефти.

Эти, пока еще фантастические, проекты сулят огромное количество преимуществ: дешевое сырье, отсутствие громоздкого заводского оборудования! Огромные массы йодсодержащих попутных вод нефтяных и газовых месторождений не надо будет выкачивать из недр земли, как это делается сейчас на йодных заводах. Ведь после эти подземные моря приходится закачивать обратно в пласт — неоправданный с точки зрения технологии будущего расход энергии! Поступят иначе: в нефтяные скважины при бурении введут «падкие до йода» реактивы — поверхностно-активные вещества, жидкие иониты, экстрагенты, избирательно извлекающие йод — и выкачают их вместе с нефтью...

Сегодняшние потребности страны в йоде на 20% обеспечивает месторождение в Краснодаре. Находящийся там завод — в России единственный. Остальные 80% потребности в этом минерале наша страна

восполняет за рубежом. Самые известные месторождения находятся в Чили и в Японии. Между тем в Архангельской области он совершенно бесплатно залегает практически под ногами: еще в начале 1930-х годов здесь были обнаружены йодные воды. А чуть ранее — прямо в Архангельске, в колодце на глубине 20 м... Тогда же был построен йодный завод в Лапоминке, который работал всего лишь год и был закрыт из-за нерентабельности. Исследованиями местных месторождений геологи занимались до начала 90-х годов XX века.

В районе Боброво Архангельской области подходят к концу исследовательские работы на местном месторождении промышленных йодных вод. После того как специальная комиссия проведет оценку запасов йода, скажут свое слово экологи, можно будет начинать разработку месторождения, строить йодный завод. Если все пройдет удачно, заводик этот будет давать 100 т кристаллизованного минерала в год... А одно лишь Бобровское месторождение рассчитано лет на 15–20 такой добычи.

Бурятся скважины, пробирающиеся в земную кору на 100 метров, туда, где залегают артезианские воды, содержащие минерал. Однако и тем, кому йода явно не хватает, припадать губами к ним не стоит. Концентрация йода в них такова, что в организме после этого начнется внутренний пожар — 35 мг/л минерала!

ВСЕ — ФИОЛЕТОВО, ИЛИ ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЙОД

Йод способен переходить в парообразное состояние под действием света. Уже при обычной температуре он испаряется, образуя резко пахнувший фиолетовый пар. При слабом нагревании йод возгоняется, оседая в виде блестящих тонких пластинок; этот процесс служит для очистки йода в лабораториях и в промышленности. Йод плохо растворим в воде (0,33 г/л при 25 °C), хорошо — в сероуглероде и органических растворителях, а также в водных растворах йодидов.

Растворим в 10 частях 95%-го спирта, в бензоле, в водных растворах йодидов (калия и натрия). Несовместим с эфирными маслами, растворами аммиака, белой осадочной ртутью (образуется взрывчатая смесь).

Расплавить йод можно при относительно низкой температуре — 113,5 °C (выше нуля), однако нужно, чтобы парциальное давление паров йода над плавящимися кристаллами было не меньше одной атмосферы. Иными словами, в узкогорлой колбе йод расплавить можно, а в открытой лабораторной чашке — нельзя. В этом случае пары йода не накапливаются, и при нагревании йод возгонится —

перейдет в газообразное состояние, минуя жидкое, что обычно и происходит при нагревании этого вещества. Кстати, температура кипения йода ненамного больше температуры плавления, она равна всего 184,35 °C.

Химически йод довольно активен, хотя и в меньшей степени, чем хлор и бром. С металлами йод при легком нагревании энергично взаимодействует, образуя йодиды. С водородом йод реагирует только при нагревании и не полностью, образуя йодистый водород. С углеродом, азотом, кислородом йод непосредственно не соединяется. Элементарный йод — окислитель, менее сильный, чем хлор и бром. При растворении в воде йод частично реагирует с ней; в горячих водных растворах щелочей образуются йодид и йодат. Адсорбируясь на крахмале, йод окрашивает его в темно-синий цвет; это используется в йодометрии и качественном анализе для обнаружения йода.

Пары йода ядовиты и раздражают слизистые оболочки.

Разумеется, йод своими свойствами заинтересовал медиков. Но нужен он не только им. Геология, ботаника, химия, металлургия — вот лишь некоторые из областей применения йода.

Соединения йода используют в фотографии и кинопромышленности для приготовления специальных фотоэмульсий и фотопластинок.

Подобно другим галогенам, йод образует многочисленные йодоорганические соединения, которые входят в состав некоторых красителей. Как катализатор йод используется в производстве всех видов искусственных каучуков.

Получение сверхчистых материалов — кремния, титана, гафния, циркония — также не обходится без этого элемента. Йодидный способ получения чистых металлов применяют довольно часто.

Йодные препараты используют в качестве сухой смазки для трущихся поверхностей из стали и титана.

Растворы йода как антисептики уже давно применяют в ветеринарии. При добавлении в пищу йодсодержащих водорослей у коров увеличивается удой молока, а у овец быстро растет шерсть. Отмечено также благотворное влияние небольших доз йодистых соединений на яйценоскость кур. Йодиол применяется для повышения сопротивляемости животных кишечным паразитам, является действенным средством борьбы с кандидомикозом, дизентерией.

Любопытную заметку о йоде и растениях приводит газета «Новгородские ведомости» (№ 75(14320) от 21 мая 1999 года). Оказывается, потребность растений в йоде чрезвычайно низка, и обычно им хватает микродоз этого элемента, имеющихся в любой почве. Но вот у томата, например, отношение к йоду особое. Если при выращивании рассады однократно полить растения слабым раствором йода (1 капля аптечного раствора йода на 3 л воды), цветочные кисти развиваются быстрее и бывают более разветвленными, с большим числом завязей. Плоды из них формируются крупнее и созревают на несколько дней раньше.

Многим, наверное, известно, что йод помогает провести несложный тест на натуральность меда.

Качество меда ухудшают примеси крахмала, крахмальной патоки, сахарного сиропа. Застывая, поддельный мед, в отличие от натурального, образует более крупные и жесткие кристаллы. При этом чем больше в меде сахарозы, тем кристаллы грубее. Наличие крахмала можно определить, добавив в смесь меда и дистиллированной воды каплю йода — от крахмала йод синеет.

Удивительно, но йод можно использовать даже при реставрации мебели или других изделий из дерева: царапины на изделиях из дуба, ореха, красного дерева можно закрасить слабым раствором йода.

Возвращаясь к медицине, расскажу сначала об использовании йодных изотопов, среди которых важнейшие — йод-131 и йод-133.

Первый из названных изотопов — бета- и гамма-излучатель с периодом полураспада 8 дней — был выделен Ливингудом и Сиборгом в 1938 году. Наиболее широкое применение он получил в медицине для определения функции щитовидной железы, а также для лечения ряда ее заболеваний (гипертиреоза, злокачественных новообразований и др.). Применение радиоактивного йода в диагностике заболеваний щитовидной железы связано со способностью йода избирательно в ней накапливаться; с другой стороны, бета-излучение радиоизотопов йода может разрушать секреторные клетки железы — на этом основано их лечебное применение.

Вещества, содержащие йод, имеют тенденцию накапливаться в опухолевых тканях, что дает возможность применять такие вещества с радиоактивными

изотопами йода для точного определения местоположений опухолей в мозгу.

При загрязнении окружающей среды продуктами ядерного деления радиоактивные изотопы йода быстро включаются в биологический круговорот, попадая, в конечном счете, в молоко и, следовательно, в организм человека. Особенно опасно их проникновение в организм детей, щитовидная железа которых в 10 раз меньше, чем у взрослых людей и к тому же обладает большей радиочувствительностью. Для уменьшения отложения радиоактивных изотопов йода в щитовидной железе применяют препараты стабильного йода (по 100–200 мг на прием).

Радиоактивный йод быстро и полностью всасывается в желудочно-кишечном тракте и избирательно откладывается в щитовидной железе. Его поглощение зависит от функционального состояния железы. Относительно высокие концентрации радиоизотопов йода обнаруживаются также в слюнных и молочной железах и слизистой желудочно-кишечного тракта. Не поглощенный щитовидной железой радиоактивный йод почти полностью и сравнительно быстро выделяется с мочой.

Для нормального функционирования щитовидной железы йод просто необходим, точнее он необходим для синтеза гормонов тироксина и трийодтиронина, вырабатываемых щитовидной железой. Эти гормоны контролируют скорость обмена веществ в организме, а без йода они образоваться не могут.

Весь объем циркулирующей в организме крови проходит через щитовидную железу в течение

17 минут. Если щитовидная железа обеспечена йодом, то за эти 17 минут йод убивает нестойкие микробы, попадающие в кровь через повреждения кожи, слизистую оболочку носа или горла, при адсорбции пищи в пищеварительном тракте. Стойкие микроорганизмы при прохождении через щитовидную железу ослабляются, пока окончательно не погибнут при условии нормального обеспечения ее йодом. Если щитовидная железа испытывает недостаток в йоде, то микроорганизмы, циркулирующие в крови, сохраняются.

Кроме того, йод успокаивающе действует на организм и нервную систему. При нервном напряжении, раздражительности, бессоннице возникает необходимость в йоде для расслабления организма и оптимистического настроения.

При нормальном обеспечении организма йодом наблюдается повышение умственной активности. Недаром врачи называют йод «элементом мудрости».

Йод — один из лучших катализаторов окисления в организме. При его недостатке происходит неполное сгорание пищи, что приводит к нежелательному образованию жировых запасов.

Йод также восстанавливает энергию человека, тонизирует мышцы, стимулирует половую функцию.

На кожу йод оказывает прижигающее и обеззараживающее действие. Первым антисептиком свойства йода в хирургии стал использовать французский врач Буанэ. Как ни странно, самые простые лекарственные формы йода — водные и спиртовые

растворы — очень долго не находили применения в хирургии, хотя еще в 1865–1866 годах великий русский хирург Николай Иванович Пирогов применял йодную настойку при лечении ран. Приоритет подготовки операционного поля с помощью йодной настойки ошибочно приписывается немецкому врачу Гроссиху. Между тем еще в 1904 году, за четыре года до него, русский военный врач Филончиков в своей статье «Водные растворы йода как антисептическая жидкость в хирургии» уже обращал внимание хирургов на громадные достоинства водных и спиртовых растворов йода именно при подготовке к операции.

Глава 3

ДЕФИЦИТ ЙОДА И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

А что же с профилактикой и лечением йодной недостаточности? Уже на исходе XIX века, когда ученые активно искали эффективные методы решения проблемы дефицита йода, в 1898 году немецкими специалистами впервые были получены йодированные белки. После очистки продукт содержал около 9% йода, не удаляемого физическими методами. В 1899 году содержание йода удалось довести уже до 12%.

В начале XX века была доказана эффективность широкомасштабного использования йодированной соли для ликвидации эндемического зоба. Сначала, в 1915 году, швейцарский врач Ханцигер предложил использовать йодированную соль для профилактики зоба. Затем, в 1916–1920 годах, американские ученые Марин и Кимбалл предприняли первые крупные попытки йодной профилактики среди населения в штате Огайо, США. Демонстрация эффективности йода в лечении и предупреждении простого зоба была произведена с участием 4,5 тысяч добровольцев. Когда результаты эксперимента были опубликованы, многие отдельные лица и группы энтузиастов здоровья возвели потребление йода в масштаб

духовного поклонения. Некоторые даже носили на шее пузырек с йодом, из которого время от времени делали глотки.

В Швейцарии значение йодированной соли в профилактике зоба также было ярко продемонстрировано. Зоб и кретинизм были широко распространены на территории всей страны, что связано с ее расположением в высокогорных районах Европейских Альп. Расходы на лечение и поддержание больных кретинизмом были крайне тяжелы для общества. В 1923 году только в кантоне Берна с населением чуть более 700 тысяч человек было госпитализировано 700 больных кретинизмом, не способных к самообслуживанию. Однако в результате использования йодированной соли частота заболеваемости зобом резко снизилась. Вскоре были закрыты или перепрофилированы учреждения для глухих и слабоумных. Наблюдение за призывниками также подтвердило эту тенденцию. С 1925 по 1947 год количество непригодных к военной службе в результате профилактики заболеваний щитовидной железы снизилось в Швейцарии с 31 до 1 на тысячу рекрутов.

В 1936 году исследователь Баркер установил, что не только йод ответственен за развитие зоба, его опыты положили начало открытию и исследованию целого ряда элементов и веществ, недостаток которых относится к прямым факторам возникновения гиперфункции щитовидной железы. По названию вызываемых ими болезней — зобу или струме — эти факторы получили название «зобогенные» или «струмогенные».

Для России проблема йодного дефицита актуальна чрезвычайно — ведь более 70% густонаселенной территории нашей страны имеют недостаток йода в почве, воде, продуктах питания местного происхождения.

Впервые эффективность массовой йодной профилактики у нас была, пожалуй, оценена в Кабардино-Балкарии. Первые литературные данные о зобе в этом крае относятся к 1900 году (И. И. Пантюхов «Проказа, зоб, парша на Кавказе»). В начале XX века в этой местности была выявлена тяжелая и массовая эндемия зоба, и в 20-е годы ей было уделено большое внимание со стороны органов здравоохранения. Первое экспедиционное изучение зоба здесь было проведено в 1927 году исследователем Смирновым, который установил, что болезнь широко распространена среди всего населения. Общее число случаев увеличения щитовидной железы у женщин составляло 95%, у мужчин — 79%. Зоб как болезнь был непосредственно обнаружен у 26,4% обследованных мужчин и 68,8% обследованных женщин.

В 1934 году в Кабардино-Балкарской АССР была проведена массовая йодная профилактика, также были открыты соответствующие учреждения, занимающиеся научными исследованиями. Все эти меры дали свои результаты: Кабардино-Балкарская республика стала первым в России районом, в котором уже в середине XX века проблема зоба была практически полностью решена. Опыт региона был перенесен затем и на всю территорию страны. После Великой Отечественной войны, несмотря на тяжелое

время, велась активная работа по йодной профилактике. В регионы выезжали команды медиков, осматривали население, и если число случаев увеличения щитовидной железы было большим, то тут же принимали меры. Старшее поколение, возможно, помнит, что в 1960-е годы, например, детям в детских садах давали сладкие шарики антиструмина, что сыграло положительную роль в профилактике заболеваний щитовидной железы.

Но постепенно программа профилактики дефицита йода попросту заглохла, хотя официально ее никто не закрывал. К концу 70-х годов в связи с экономическими трудностями йодная профилактика в стране была практически полностью прекращена. Разумеется, положение дел резко ухудшилось (кстати, как это ни печально, но Кабардино-Балкария — первый, преодолевший проблему дефицита йода край, — входит сейчас среди прочих местностей в список неблагополучных районов).

В специальном отчете в 1997 году главный государственный санитарный врач Российской Федерации Онищенко констатирует, что дефицит йода «приводит к широкому распространению среди населения эндемического зоба, обуславливает отставание умственного и физического развития детей, глухонемоту, неврологический кретинизм, нарушение зрения». Теперь проблема йодного дефицита поднимается врачами на всех уровнях: областном, российском и даже мировом.

За рубежом профилактика дефицита йода в настоящее время — предмет особой важности, причем

на уровне правительств. И вот почему. По данным немецких страховых компаний, затраты на лечение последствий йоддефицитного зоба (диагностика, медикаментозное и хирургическое лечение) в Германии в 1993 году составили более 1 миллиарда марок. На профилактику же йодного дефицита потребовалась бы значительно меньшая сумма — около 60 миллионов марок в год. И это действительно существенный фактор — ни в Европе, ни в Америке деньги на ветер швырять не любят.

В Австрии, Германии, Голландии, Швейцарии, где эндемический кретинизм принял характер огромной социальной беды (существовали целые деревни кретинов), был принят закон об обязательном йодировании всей производимой соли и импорте только йодированной соли. Там люди едят и не думают, сколько нужно чего съесть, чтобы получить необходимую дозу йода, — государства уже позаботились об этом. В результате с заболеваниями щитовидной железы в этих странах практически полностью покончено. Вообще мир давно уже производит йодированную соль, а также йодированное подсолнечное масло, питьевую воду, дрожжи, хлеб, детские смеси. В Нидерландах, к примеру, йодированную соль используют в пекарнях, а в Австрии, Швейцарии, Норвегии — при изготовлении сыров и колбас. Кстати, у нас тоже есть такие технологии, но такой продукции выпускается пока еще недостаточно.

Еще одно яркое подтверждение эффективности массовой йодной политики — опыт Китая. Здесь на территориях с дефицитом йода в свое время также

существовали так называемые деревни дураков. В них традиционно регистрировался очень низкий уровень жизни. Юношей из таких деревень никогда не брали в армию, а девушки из других регионов боялись выходить за них замуж. У жителей была сильно увеличена щитовидная железа и поголовно наблюдалось выраженное слабоумие. Однако спустя десять лет систематической профилактики йоддефицитных заболеваний картина изменилась. Население деревень резко поумнело, юноши стали годны в призывники. Деревни дураков преобразились, у их жителей появилась способность к обучению, активной работе, стали рождаться здоровые дети.

В настоящее время в Китае каждая женщина, выходящая замуж, должна принять порцию йодированного масла, которое обеспечит организм женщины и будущего ребенка этим микроэлементом на целый год. Ведь именно во внутриутробный период ребенок должен получать необходимое количество йода, чтобы неполадки в щитовидной железе не привели к беде.

Сейчас в ряде стран выпускаются специальные тесты. Таким образом, люди имеют возможность сами контролировать уровень йода у себя в моче, как диабетики проверяют уровень сахара в своей крови.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) приравнивает ликвидацию йодного дефицита к достижениям, превосходящим по важности даже искоренение оспы. По данным специалистов этой организации, более миллиарда человек на нашей планете

живут в районах природной недостаточности йода. У 200 миллионов из них имеется зуб, для 20 миллионов человек недостаток йода — причина умственной отсталости, а для 6 миллионов — тяжелых врожденных нарушений нервной системы.

Исследования, проведенные в последние годы ВОЗ в разных странах мира, показали, что уровень умственного развития (коэффициент интеллекта IQ) напрямую связан с йодом.

Эксперты подсчитали: за всю жизнь человек потребляет всего 3–5 г (около 1 ч. ложки) йода. И вроде бы дефицит этого элемента не вызывает особых беспокойств. Человек может наблюдать у себя сухость кожи, зябкость, апатию, отеки на лице по утрам, запоры, выпадение волос. Не каждый обращает внимание на подобные симптомы. Ведь ничего же не болит! А между тем недостаточное поступление йода в организм вызывает изменения в щитовидной железе, формируется зуб. И когда ставится диагноз — гипотиреоз, то необходимо специфическое лечение у эндокринолога. Разумеется, доверять советам случайных людей, и уж тем более употреблять для лечения спиртовой раствор йода ни в коем случае нельзя.

В нашей стране йоддефицитные состояния — проблема общетерриториальная. Наиболее неблагоприятна в этом отношении обстановка на Алтае, в Сибири, на Северном Кавказе, в Кабардино-Балкарии. Московская и Ленинградская область также являются зонами йодной недостаточности, хотя в самом Санкт-Петербурге дела обстоят несколько

лучше. Не обошла эта проблема и Дальний Восток, что звучит, казалось бы, несколько странно: ведь близость океана, обилие рыбы и других морепродуктов... Между тем, традиции питания сводят эти плюсы на нет. И если в той же Японии или в Китае морские водоросли и рыба являются основными продуктами, то россияне предпочитают чередовать в рационе макарон и картошку, да еще с соленым огурчиком или капустой — откуда тут взяться йоду в организме?

Наиболее очевидное проявление дефицита йода — эндемичный зоб, который является предрасполагающим фактором для развития многих заболеваний щитовидной железы, в том числе узловых новообразований и рака.

В опубликованной в «Спортивной жизни России» статье Н. Понаморевой «Недостаток йода — основная причина умственной отсталости у детей» приводится небольшой тест на определение дефицита йода в организме, составленный немецкими специалистами.

Этот тест помогает вовремя распознать тревожные сигналы и принять соответствующие меры.

Для каждого вопроса необходимо выбрать ответ «Да» или «Нет», а затем подсчитать число положительных ответов.

1. Испытываете ли вы такое чувство, будто у вас комок в горле?
2. Страдал ли кто-нибудь из ваших родителей болезнями щитовидной железы?

3. Снижился ли ваш вес за последнее время?
4. Повысился ли ваш вес в последнее время?
5. Увеличился ли у вас аппетит?
6. Потеряли ли вы аппетит?
7. Не замечаете ли вы, что стали чаще потеть?
8. Мерзнете ли вы в последнее время независимо от погоды?
9. Вы обратили внимание, что у вас в последнее время горячие руки?
10. У вас в последнее время постоянно холодные руки или ноги?
11. Овладевает ли вами смутное беспокойство?
12. Замечаете ли вы, что у вас появилась сонливость, медлительность, постоянная усталость?
13. Чаще ли вас стала охватывать непонятная дрожь?
14. Не участился ли ваш пульс?
15. Ваша кожа стала сухой?
16. Стал ли более обильным ваш стул?
17. Страдаете ли вы от запоров?

Теперь можно определить ваше состояние. Если вы дали хотя бы шесть положительных ответов, то принадлежите к людям, которые испытывают дефицит йода в организме. Только учтите: результаты теста нужно рассматривать не как диагноз, а как сигнал для беспокойства и повод обратиться за врачебной помощью — ознакомьте вашего лечащего врача с результатами тестирования и следуйте его рекомендациям.

Щитовидная железа регулирует созревание тканей и органов, определяет их функциональную

активность и обмен веществ. Она главным образом отвечает за производство гормона тиреоидина, без которого невозможны рост и развитие ребенка. У взрослых этот гормон регулирует обмен веществ. Кроме того, йод губительно действует на вирусы, бактерии, микроскопические грибы, и потому кровь, протекающая через щитовидную железу, освобождается от проникших в нее микроорганизмов.

Щитовидная железа — орган с довольно интенсивным кровообращением. Если в кровь поступает слишком мало йод-гормона тироксина, это служит для гипоталамуса сигналом, и он дает команду организму увеличить выработку гормонов. А за счет чего, если йода не хватает? Вот тут-то и начинается сбой в гормональной системе, и она начинает увеличивать количество клеток. Щитовидная железа разрастается, образуется зоб, который постепенно сжимает горло: сдавливает сосуды. По последним данным, установлена связь между йодной недостаточностью и нарушениями мозгового кровообращения. Если не принять мер вовремя, то функциональные нарушения в работе мозга приобретут дегенеративный характер — эндемический кретинизм. Проявляется он в умственной отсталости, глухонемоте, параличе рук и ног.

Деятельность щитовидки — непредсказуема. При той же нехватке йода может развиваться Базедова болезнь — перепроизводство гормонов, то есть тиреотоксикоз. Обычно люди, страдающие этим недугом, отличаются худобой, учащенным сердцебиением, повышенным артериальным давлением, наблюдается

тахикардия, бессонница. Почему же происходит такая странная метаморфоза — когда одна и та же причина, йодная недостаточность, вызывает противоположную реакцию щитовидки?

Последние открытия, сделанные американскими учеными при изучении заболеваний щитовидной железы, говорят о том, что некоторые биологически активные вещества, содержащиеся в пище, препятствуют выработке ее гормонов. Их недостаточность включает цепочку обратной связи, что приводит к образованию зоба. К числу таких естественных продуктов можно отнести сою, некоторые сорта капусты, в частности, брюссельскую, брюкву и репу. Но отрицательный «зобогенный» эффект возникает только в том случае, когда эти продукты составляют «львиную долю» в повседневном рационе.

Кроме того, некоторые бактерии способны вырабатывать вещество, активно препятствующее включению природного йода в состав гормонов. Даже банальная кишечная палочка может вырабатывать неизвестные науке белки или ферменты, снижающие способность щитовидной железы к захвату йода.

Почти половина всего содержащегося в организме человека йода находится в щитовидной железе, ведь йод является важнейшим компонентом вырабатываемого железой гормона — тироксина. При длительном недостатке йода в пище развивается зобная болезнь (тиреотоксикоз). При сочетательном дефиците в рационе йода, меди, кобальта и марганца нарушается обмен витамина С, а также снижается количество эритроцитов крови.

Роль тиреоидных гормонов, производимых щитовидной железой, в нашем организме чрезвычайно велика: именно они отвечают за репродуктивную функцию человека, включая ее становление и возможность зачатия, способствуют нормальному развитию ребенка в период внутриутробной жизни, обеспечивают правильное течение беременности. Кроме того, тиреоидные гормоны отвечают за интеллектуальное развитие человека и за его иммунитет.

Рассмотрим по порядку, какие именно функции организма находятся в ведении гормонов щитовидной железы.

- Определяют развитие мозга ребенка во внутриутробном периоде и его интеллект в последующие годы жизни.
- Обеспечивают нормальный энергетический обмен.
- Стимулируют синтез белка.
- Участвуют в углеводном обмене.
- Снижают уровень холестерина в крови.
- Влияют на иммунную систему.
- Обеспечивают комплекс адаптационных реакций.
- Контролируют процессы роста и созревания костного скелета.
- Определяют качество репродуктивного здоровья.

Гормональные нарушения, возникающие из-за дефицита йода, не имеют подчас внешне выраженного характера, и поэтому такое состояние получило

название «скрытый голод». Самые печальные последствия при дефиците йода возникают во время внутриутробного периода развития и в раннем детском возрасте. Позже таким детям трудно учиться в школе, осваивать новые знания и навыки.

При неблагоприятной экологической обстановке дефицит йода приводит к повышению поглощения радиоактивного йода.

Вариантов заболеваний, вызванных дефицитом йода, очень много, а опасность нарушений зависит от возраста, в котором началось заболевание.

Анемические: снижение уровня гемоглобина в крови, при котором лечение препаратами железа дает лишь скромный результат.

Иммунодефицитные: частые инфекционные и простудные заболевания; ослабление иммунитета возникает даже при незначительном снижении функции щитовидной железы.

Остеохондрозные: слабость и мышечные боли в руках; грудной или поясничный радикулит, при которых традиционное лечение неэффективно.

Отечные: отеки вокруг глаз или общие, при которых систематический прием мочегонных препаратов усугубляет состояние, формируя зависимость от них.

Бронхолегочные: отечность дыхательных путей, приводящая к хроническому бронхиту и ОРЗ.

Гинекологические: нарушение менструальной функции; нерегулярность месячных, иногда их отсутствие; бесплодие; мастопатия; раздражение и трещины сосков.

Эмоциональные: подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски, ухудшение памяти и внимания, понижение интеллекта; появление частых головных болей из-за повышения внутричерепного давления.

Есть данные о том, что йодная недостаточность может быть причиной немотивированной агрессивности у детей.

Кардиологические: атеросклероз, стойкий к лечению диетой и лекарствами; аритмия, при которой применение специальных препаратов не дает ощутимого и длительного эффекта; повышение диастолического (нижнего) давления из-за отечности сосудистых стенок.

Нарушения интеллекта, варьирующие от легких степеней до тяжелых форм кретинизма, в запущенной стадии малопривлекательны.

Чтобы понять, что такое **кретинизм**, вообразите себе взрослого, молодого человека, рост которого меньше метра, с большой, неправильно сформированной головой, поразительно узким морщинистым лбом, с широко расставленными небольшими глазами на бледном с зеленовато-желтым оттенком лице. Покрытое массой мелких старческих морщин, оно производит тяжелое впечатление отвисшими щеками, широкими ноздрями и со вздутыми полуоткрытыми губами, за которыми чернеют мелкие, разрушающиеся зубы. Короткая и толстая шея переходит в неправильно развитое туловище с кривыми ногами. Имеют место расстройства интеллекта, достигающие до полной идиотии, резкие нарушения деятельности

органов чувств — от потери осязания до полной глухонемоты.

Таков больной кретинизмом, человек, у которого отсутствует гормон, не существующий без йода. Особенно велик риск кретинизма у тех, кто в раннем возрасте постоянно испытывал йодный голод.

Наиболее распространен кретинизм среди жителей территорий, среда которых традиционно бедна йодом — Гималаев, Эквадора, некоторых африканских стран.

Особенно опасен **дефицит йода при беременности**. Даже при сбалансированном содержании йода в организме будущей матери до беременности, с момента ее наступления потребность в йоде резко возрастает. Дело в том, что с 13-й недели плод начинает сам вырабатывать гормоны щитовидной железы и берет для этого йод из организма матери. Если эта потеря не возмещается, у беременной начинает увеличиваться щитовидная железа.

В каких случаях беременной следует изменить свое питание? Если наблюдается увеличение щитовидной железы, затрудненное дыхание, ломкость волос и сухость кожи. Кроме того, должны насторожить жалобы на затрудненное дыхание и глотание, частый озноб, а также ломкость волос и сухость кожи.

Вместо обычных 120–150 мг йода в день беременным требуется 200–230 мг, а кормящим матерям — даже 260 мг. Нужно есть богатую йодом пищу: свежую рыбу (пикша, треска, морской окунь и др.), капусту брокколи, молочные продукты, а также

употреблять в пищу йодированную соль. В современном мире есть еще одна возможность восполнения дефицита йода — витамины, но о них будет сказано чуть ниже.

Недостаточность йода заметно влияет на увеличение числа детей, рожденных с пороками развития, асфиксией, гипотрофией; повышается перинатальная и детская смертность. Тиреоидные гормоны матери являются важнейшими регуляторами формирования и созревания головного мозга будущего ребенка. Они обеспечивают полноценную закладку основных компонентов центральной нервной системы в первые три месяца беременности. В это время формируются наиболее важные участки головного мозга плода, слухового анализатора, глаза, скелет лица, легочная ткань.

Дальнейшее созревание нервных окончаний при развитии будущего ребенка также регулируют тиреоидные гормоны, только уже самого плода, щитовидная железа которого начинает функционировать через три месяца от начала беременности. При дефиците йода происходит нарушение полноценного снабжения плода тиреоидными гормонами, при этом страдают не только мозг ребенка, но и слух, зрительная память и речь. При рождении у такого ребенка диагностируется неврологический кретинизм: умственная отсталость, глухонмота, косоглазие, карликовость, гипотиреоз.

Потребление йодированной соли не может восполнить дефицит йода в период беременности и кормления грудью, а расширение солевого режима

в этих состояниях нерационально. Хорошо зарекомендовало себя, по мнению специалистов, назначение во время беременности и кормления грудью препарата «Калия йодид 200 Берлин-Хеми». Но применение препаратов не избавляет от необходимости пополнять организм беременной и кормящей женщины другими жизненно важными элементами и витаминами. В настоящее время рекомендуется назначение беременным и кормящим женщинам поливитаминных препаратов, содержащих йод. Примером таких препаратов, содержащих сбалансированные дозы витаминов, микро- и макроэлементов, подобранных с учетом высоких потребностей, связанных с развитием плода и дальнейшим кормлением грудью, являются известные витаминно-минеральные комплексы «Матерна», «Центрум», «Юникап М» и другие, содержащие в числе прочего 150 мкг элементарного йода в одной таблетке, предназначенной для однократного приема в день. Непрерывное назначение йодистых препаратов в дозах, позволяющих восполнить дефицит йода в окружающей среде на протяжении всей беременности и в период кормления грудью, предупреждает формирование недостаточности щитовидной железы у развивающегося плода.

Может развиваться и **дефицит йода у новорожденных**, поэтому с первых дней жизни ребенка важно соблюдать баланс микроэлементов в организме. Матерям, у которых нет проблем с количеством грудного молока, возможно, достаточно будет следить за собственным рационом питания. При недостатке же

или отсутствии грудного молока, когда новорожденный ребенок переводится на искусственное или смешанное вскармливание, как правило, сухими адаптированными смесями, компенсация дефицита йода в окружающей среде должна проводиться путем выбора смеси с полноценным содержанием йода. Вот тут нужно быть очень внимательными: множество продуктов для искусственного вскармливания детей грудного возраста вообще не включает йодных добавок. Достаточное количество йода, по мнению педиатров, содержат адаптированные молочные смеси фирм «Мария Хумана», «Нутриция», «Валио», «Фризленд Н्यूтришн», «Нестле», «Хипп».

Правильный выбор продуктов, содержащих йод в количествах, оптимальных для смешанного и искусственного вскармливания, предотвращает развитие йоддефицитных заболеваний у детей раннего возраста.

Как уже отмечалось выше, **дефицит йода в зрелом организме**, то есть у взрослых, проявляется широким спектром проблем: болезнями щитовидной железы, бесплодием, снижением умственной и физической работоспособности, сонливостью, упорными запорами, подверженностью простудам, нарушениями сердечной деятельности, выпадением и истончением волос, ломкостью ногтей, ожирением, снижением количества грудного молока и быстрым прекращением лактации у кормящих женщин.

Часто ожирение бывает связано с гипофункцией щитовидной железы, вызванной дефицитом йода, поэтому йод, содержащийся в морских продуктах,

стимулирует обмен веществ, устраняя гипотиреоидное состояние и оказывая антисклеротическое действие. Осторожность при употреблении морских продуктов следует соблюдать людям, которые принимают йодсодержащие препараты или имеют повышенную чувствительность к йоду.

Когда в организме не хватает йода (а это случается, если извне поступает меньше 50 микрограммов в сутки), щитовидная железа начинает работать в экстремальном режиме. Уровень ее гормонов в крови снижается. Гипофиз — особая структура мозга, контролирующая деятельность всех желез внутренней секреции, тут же бьет тревогу и подстегивает «нерадивую» железу. Не смея ослушаться приказа сверху, она старается изо всех сил, что и приводит к увеличению ее массы и образованию зоба.

Так что же нужно делать, чтобы корректировать количество йода в организме, **как бороться с дефицитом йода?** Обеспечение организма необходимым количеством йода возможно или путем изменения характера питания, или с помощью дополнительного приема йодсодержащих препаратов. Такой подход положен в основу существующих методов йодной профилактики: индивидуального, группового и массового.

Распространенным способом решения этой проблемы в нашей и во многих других странах было и остается йодирование соли. Однако, как выяснилось, этот способ имеет существенную негативную сторону. Неорганический йод (йодит калия), введенный в соль, полностью поглощается щитовидной железой и, при избытке, может вызывать заболевания щито-

видной железы. Эпидемии гипертиреоза, вызванные избытком йода после применения йодированной соли, наблюдались во многих странах: Швейцарии, США, Голландии, Австрии и Сербии.

Дело в том, что **при производстве йодированной соли не удается добиться равномерности распределения йода.** В документах ЮНИСЕФ, ВОЗ и других медицинских организаций указывается, что из-за несовершенства существующей технологии содержание йодида или йодата калия варьируется в соли от 0 до 600 частей на миллион, по усредненным данным — от 24 до 148 частей на миллион. Таким образом, не исключен риск попадания в организм человека высоких концентраций йода. Не говоря уже о том, что йодированная соль — продукт весьма капризный, при неправильном хранении она теряет свои свойства. Резкое увеличение числа заболеваний щитовидной железы в последнее время регистрировали именно в тех областях, где активно употребляли йодированную соль. Во всех странах, не исключая такие отдаленные уголки, как Зимбабве, врачи стали отмечать вспышки тиреотоксикоза. Оказалось, что заболевание могло быть вызвано чрезмерным употреблением йодированной соли.

Появлялись и весьма забавные новшества, с помощью которых хотели бороться с недостатком йода. Например, йодированные яйца и даже йодированная водка, но специалисты до сих пор спорят, выясняя, способен ли йод приносить пользу, находясь в столь экзотическом соседстве.

Для устранения дефицита йода лучше использовать специальные препараты, содержащие йод, входящий в состав белковых соединений. Ведь именно такой йод находится в крови человека.

Йодные препараты, изготовленные из ламинарии, и продукты питания, содержащие йод: йодированное молоко, хлеб, яйца также распространены. К сожалению, в большинстве случаев содержание йода в таких продуктах точно не определено, и сколько их надо употребить именно для устранения дефицита йода — практически неизвестно.

Важно помнить, что **категорически нельзя использовать для профилактики зоба капли спиртового раствора йода или раствор Люголя**. Даже в одной капле раствора Люголя содержится йода в 100 раз больше, чем нужно организму в день.

Чересчур хорошо — тоже плохо. При приеме больших доз йода возможно развитие аллергической реакции — от крапивницы до более грозных аллергических проявлений, таких как хронические риниты, как при обычном насморке, увеличение слюнных желез. При длительной передозировке йода повреждаются клетки щитовидной железы, что ведет к массивному поступлению в кровь гормонов щитовидной железы и развитию симптомов тиреотоксикоза. Также это может привести к увеличению аутоиммунных заболеваний щитовидной железы у лиц, имеющих к ним генетическую расположенность. Кроме того, можно спровоцировать воспалительные изменения в щитовидной железе.

Активных физиотерапевтических процедур в области шеи следует избегать. Не рекомендуется злоупотреблять солнечными ваннами.

Теперь давайте разберемся, **на что нужно обратить внимание при покупке йодсодержащих препаратов?**

Во-первых, препарат должен быть зарегистрирован фармацевтическим комитетом РФ и допущен в аптечную сеть России. Во-вторых, обязательно должна быть указана **дозировка йода в каждой капсуле**. В некоторых аннотациях бывает написано: «по чайной ложке каждый день», «три капсулы три раза в день». На самом деле надо знать, сколько конкретно йода с этими капсулами получит человек — ребенок или взрослый.

В 1996 году ВОЗ и Международным советом по контролю за йоддефицитными заболеваниями были рекомендованы следующие нормы йода для ежедневного потребления:

50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев жизни);

90 мкг для детей младшего дошкольного возраста (от 2 до 6 лет);

120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);

150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше);

200 мкг для беременных и кормящих женщин.

И конечно перед приемом йодсодержащих препаратов необходимо проконсультироваться с врачом. Ведь только врач может оценить, какие препараты вам не навредят, особенно, если вы уже принимаете какие-либо лекарства.

Глава 4

НУЖЕН ЙОД — ГДЕ ЕГО НАЙТИ?

К сожалению, как уже говорилось, не всякое место на земле способно обеспечить организм этим важным элементом. В почвах и растениях таежно-лесной, нечерноземной, сухостепной, пустынной и горных биогеохимических зон йод содержится в недостаточном количестве или не сбалансирован с некоторыми другими микроэлементами (Co, Mn, Cu). Именно с этим обстоятельством связывают распространение в этих зонах эндемического (то есть местного, свойственного данной местности) зоба. В приморских областях количество йода в 1 м³ воздуха может достигать 50 мкг, в континентальных и горных — 1 мкг, или даже 0,2 мкг.

В организм йод поступает с пищей, водой, воздухом. В 4000 л воздуха, проходящих через легкие человека за 12 часов, содержится 0,044 мг йода, пятая часть которого выдыхается обратно. Основной источник йода — растительные продукты и корма. Применение удобрений, содержащих йод, может удвоить и утроить его содержание в сельскохозяйственных культурах. Всасывание йода происходит в передних отделах тонкого кишечника. В организме человека накапливается от 20 до 50 мг йода, в том

числе в мышцах около 10–25 мг, в щитовидной железе в норме 6–15 мг. Выделяется йод из организма преимущественно через почки (до 70–80%), молочные, слюнные и потовые железы, частично с желчью.

Необходимо учитывать, что потребность в йоде зависит от физиологического состояния, времени года, температуры, адаптации организма к содержанию йода в среде. Суточная потребность в йоде человека и животных — около 3 мкг на 1 кг массы. При беременности, усиленном росте, охлаждении эта потребность возрастает.

Теперь давайте разберемся, какие продукты могут удовлетворить потребность организма в йоде.

ЛАМИНАРИЯ, ИЛИ МОРСКАЯ КАПУСТА

Ламинария, или морская бурая водоросль, обладает удивительной способностью накапливать йод. Килограмм ламинарии содержит столько йода, сколько содержит 100 т морской воды.

Самые распространенные виды: ламинария сахарная (*Laminaria saccharina*), ламинария японская (*Laminaria japonica*), ламинария пальчаторассеченная (*Laminaria digitata*).

Основная часть растения — ремневидное зелено-бурое пластинчатое слоевище (таллом) широколанцетовидной формы, длиной 2–6 м (иногда до 12 м), шириной 10–35 см, половину ширины пластины занимает срединная полоса, ограниченная продольными

складками. Пластина внизу переходит в ствол-черешок длиной 3–70 см и заканчивается корневидными образованиями — ризоидами, которыми растение прикрепляется к каменистому грунту. Все растение пронизано слизистыми ходами и лакунами. Размножается спорами, после образования спор ламинария погибает. Продолжительность жизни ламинарии от 2 до 4 лет в зависимости от климатических условий.

Вместилища спор (спорангии) созревают с июля по октябрь. Из спор развиваются микроскопические женские или мужские заростки, образующие половые клетки — гаметы. Из яйцеклетки после оплодотворения возникает спороносящее растение — собственно ламинария.

Используются и другие виды: ламинария курчавая, ламинария узкая, ламинария Бенгарда, ламинария Гурьяновой.

Ламинария японская растет на юге Японского и Охотского морей; в Белом и Карском морях растут ламинария сахаристая и ламинария пальчаторассеченная, которые используются в пищу и с медицинской целью наряду с ламинарией японской.

Ламинария образует обширные заросли в местах с постоянным движением воды, у открытых берегов. На камнях, скалах, заходит в воду на глубину до 35 м. Густые и большие подводные «водорослевые леса» образуются на глубине 4–10 м.

Максимальный рост водорослей наблюдается при температурах воды ниже +10 °С. В теплое время года растения разрушаются и только после второй

своей зимы достигают промысловых размеров и дают потомство в виде спор. Холодное течение, омывающее северо-восток Приморья, несет с собой благоприятную для ламинарии «прохладу».

Лучшее время заготовок — с июня по сентябрь. Собирают слоевища после шторма. Вырывают их также при помощи «канзы» с длиной шеста 4–6 м, на конце которого крепятся для захвата и наматывания разветвленные прутья. Иногда пользуются специальными косами. Сырье используют в свежем виде и сушат на солнце. В аптеку поступает ламинария в пачках, измельченная в крупный порошок.

Слоевища ламинарии сахарной представляют собой плотные, кожистые, морщинистые куски листовидных пластин, реже целые пластины длиной 10–110 см и более, шириной 5–40 см; края пластин волнистые. У ламинарии пальчаторассеченной слоевища плотные, куски пальчатораздельных слоевищ длиной 70–160 см и более, шириной 3,5–14 см; края пластин гладкие. Слоевища ламинарии японской — плотные, толстые, кожистые, лентообразные куски пластин или цельные пластины слоевища, сложенные по длине, иногда с разрывами по краям и середине, длиной 40–130 см и более, шириной 7–15 см; края пластин цельные и волнистые. Цвет слоевищ всех ламинарий от светло-оливкового до темно-оливкового, зеленовато-бурый, красно-бурый, иногда черно-зеленый. Цвет обусловлен бурым пигментом фукоксантином, маскирующим хлорофилл. Поверхность слоевищ покрыта белым налетом солей. Запах своеобразный. Вкус солоноватый.

В слоевище растения содержатся полисахариды: высокомолекулярный ламинарин — до 21% (не менее 8%), маннит — 21%, фруктоза — 4%), йодиды (2,7–3%), витамины (В₁, В₂, В₁₂, А, С, D, Е, каротиноиды), соли калия, натрия, магния, брома, кобальта, железо, марганец, соединения серы и фосфора, азотсодержащие вещества, белки (5–10%), углеводы (13–21%), жиры (1–3%). Содержание йода не менее 0,1%.

Лечебное действие морской капусты обусловлено в первую очередь наличием в ней органических соединений йода. Йод улучшает ассимиляцию белка, усвоение фосфора, кальция и железа, активизирует ряд ферментов. Под влиянием йода понижаются тонус сосудов и артериальное давление. Фитогормоны и витамины, содержащиеся в морской капусте, стимулируют восстановление слизистых оболочек носа, ротовой полости, кишечника, женских половых органов и т. д. Йод морской капусты оказывает регулирующее влияние на менструальный цикл, яичники и щитовидную железу, уменьшает патологические проявления климакса. Полисахариды морской капусты обладают гидрофильностью и адсорбционной способностью, поглощают различные эндо- и экзогенные токсины из кишечника.

Ламинария препятствует повышению свертываемости крови, образованию тромбов, восстанавливает нормальную проницаемость кровеносных сосудов. Повышает количество гемоглобина и эритроцитов. Она оказывает благотворное действие на нервную систему, повышает стрессоустойчивость.

Даже тяжелобольные с онкологическими заболеваниями, регулярно принимавшие порошок из морской капусты, преодолевали стрессовое состояние, их общее самочувствие улучшалось. Способствует значительному снижению уровня холестерина в крови. Помогает защищать организм от свободных радикалов, так как богата витамином С. Как уже говорилось, в ламинарии содержатся в большом количестве очень ценные полисахариды, представленные альгинатами, от которых зависит успешное лечение аллергических, инфекционных и многих других заболеваний, связанных с иммуностатусом.

Ламинария — мощное бактерицидное средство. Содержащиеся в ней вещества способны подавлять размножение многих болезнетворных бактерий, причем не только в желудочно-кишечном тракте. По химическому составу ламинария не уступает лечебным грязям. В 1950-е годы врачи Владивостока с помощью ламинарии успешно лечили хронические воспаления придатков матки, эрозию шейки матки, бесплодие, трихомонадный кольпит и другие расстройства женской половой сферы. В настоящее время на основе ламинарии разработано гинекологическое противозерозийное средство (Мультиэдан), а также средство, облегчающее роды (Цервиламин).

Именно потому, что ламинария — настоящая кладовая витаминов и других полезных веществ, она и ее ближайшие родственники — излюбленный объект для производства биологически активных добавок (БАД) и косметики. Во многих препаратах, в том числе в элитных и дорогостоящих средствах

омоложения и похудения, содержание бурых водорослей (обычно это наиболее ценный вид бурых водорослей — ламинария японская, произрастающая в дальневосточных морях) доходит до 60% или даже 80%.

Ламинария японская, произрастающая в Приморье, имеет наиболее физиологичный для организма человека состав. Однако беда в том, что при производстве традиционных консервов и кулинарии теряется львиная доля ее целебных качеств. Только при минимальной щадящей переработке (например, сушке в особых условиях) удастся максимально сохранить очень полезные, но нестойкие соединения ламинарии.

Еще одна проблема состоит в том, что у создателей БАД стало модным выделять из ламинарии какую-либо отдельную группу веществ, например альгинаты, что зачастую приводит к сужению спектра действия препарата, а иногда и к нежелательным последствиям от его приема. Уникальные соединения ламинарии максимально эффективны, именно когда работают **в комплексе**.

Бурые водоросли снижают опасность заболевания раком кишечника. Сейчас твердо установлено, что пищевые волокна играют существенную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта (особенно тонкой и толстой кишки), увеличивают массу мышечного слоя, влияют на моторную активность, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, электролитный обмен в организме. Американский врач Деннис Буркит, объясняя поло-

жительное влияние пищевых волокон на снижение опасности заболевания раком кишечника, указывал на их способность снижать время нахождения пищи в желудочно-кишечном тракте, снижать всасывание организмом потенциальных канцерогенов. В целом потребление бурых водорослей приводит к нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Для профилактики онкологических заболеваний необходимо принимать 0,5 ч. ложки порошка бурых водорослей до еды или после еды, запивая водой. Курс 1 месяц, перерыв 5–7 дней, затем курс повторить.

Бурые водоросли — хорошее слабительное средство. Порошок водорослей, принятый на ночь, набухая в желудке, раздражает рецепторы кишечника и дает слабительный эффект. Чтобы добиться опорожнения кишечника утром, необходимо принять 1 ч. ложку порошка бурых водорослей перед сном, запивая достаточным количеством воды (приблизительно 1 стакан).

Бурые водоросли помогают решить проблему ожирения. Пищевые волокна обладают способностью связывать воду и желчные кислоты, а также адсорбировать токсичные соединения. Способность связывать воду оказывает значительное влияние на скорость транзита содержимого вдоль пищеварительного тракта. Порошок бурых водорослей для лечения ожирения применяют в виде горячего настоя: 0,5 ч. ложки порошка заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 2 часа, процеживают, пьют по 0,25 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Перечислю случаи, когда рекомендуется употребление ламинарии.

- При атеросклерозе, при лечении и профилактике эндемического зоба.
- При хронических атонических запорах, как мягкое слабительное средство. Эффект от применения ламинарии аналогичен физиологическому, послабляющему действию овощей и фруктов. Порошок морской капусты, содержащий полисахариды, набухает в желудочно-кишечном тракте, увеличивается в объеме и вызывает послабление.
- При воспалительных заболеваниях световоспринимающего аппарата глаза для повышения остроты зрения, расширения поля зрения и частичного восстановления цветоощущения.
- При заболевании верхних дыхательных путей у лиц, работающих с солями бария, радионуклидами, ламинарию применяют как антидотное средство в виде ингаляции. Чайную ложку высушенной ламинарии настаивают в течение часа в 200 мл воды, ингаляции проводят по 5 минут, курс лечения состоит из 10 сеансов.
- При подагре ламинария также дает положительные результаты.

Не рекомендуется употреблять ламинарию и применять ее препараты при нефрите, геморрагическом диатезе и других заболеваниях, при которых противопоказаны препараты йода, а также беременным.

ЙОДИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Всем хороша ламинария, только есть одна проблема: чтобы набрать суточную дозу йода, ее надо съесть 100–200 г в день, что реально для жителей Японии, но, к сожалению, сложно для большинства жителей России из-за различий в традициях питания. Что же делать? Использовать йодированные продукты.

К таким продуктам относятся: йодированная соль, йодированная вода, йодированное масло, обогащенные йодом хлеб, кондитерские, мясные изделия, молоко, кефир, молочные продукты, специальные продукты для беременных и кормящих женщин, а также адаптированные молочные смеси для детей. Кроме того, йодом богата морская рыба, гребешки, крабы и другие морепродукты.

При производстве обогащенных йодом продуктов в нашей стране используется не чистый йод. В соль, например, добавляют йодид калия — от 25 до 45 мг на килограмм соли. Это совершенно иной по структуре микроэлемент, чем йод. При йодировании молока используют йод-казеин, 0,02 мг на 100 г. При выпечке хлебобулочных изделий в дрожжи добавляют биойод. В одном килограмме готового хлеба всего 0,004 г этой добавки. Все нормы йодирования продуктов питания определены Госстандартом и одобрены Минздравом.

Йодированная соль

К сожалению, крупные солепроизводители в нашей стране не спешат перейти на современные

технологии производства йодированной соли, работают на устаревшем оборудовании. В результате на сегодняшний день в продаже имеются как бы три группы йодированных солей.

Первая группа: низкокачественные соли. Они йодируются нестойким соединением йода — йодидом калия — и имеют срок годности от 3 до 6 месяцев, что, конечно же, очень мало. Немало времени уходит на доставку соли от производителя до прилавка магазина, да и вся партия в один момент не продается. К тому же и покупатель со своей семьей будет употреблять этот килограммовый пакет не один месяц. Так что с такой солью йод до населения почти не доходит. Кроме того, норматив содержания йода в йодированной соли, установленный Главным государственным санитарным врачом России — 40 мкг/г, выдерживают не все производители и работают по старому нормативу — 23 мкг/г. Эти соли не проходят очистку от примесей, которые активно «выдавливают» йод из соли. Блюда, посоленные такой солью, имеют неприятный запах, банки с консервацией взрываются.

Вторая группа: качественные соли. Они йодируются высокостабильным йодатом калия, что дает срок годности не менее 9 месяцев, а дополнительные технологические операции позволяют достичь 12 и более месяцев.

Третья группа: высококачественные соли. Они изготавливаются по технологии, разработанной учеными Института питания при РАМН. Еще 27 октября 1997 года специальным письмом заместитель

Главного государственного санитарного врача России извещал, что соль, изготовленная по этой технологии, позволяет использовать ее не только для приготовления пищи, но и при выпечке хлеба, консервировании овощей и фруктов, изготовлении плавленых сырков, колбас и т. д. Эта соль значительно дороже, но дает стабильный результат. Последний анализ из длительного хранения показал, что и после 48 месяцев количество йода в ней по-прежнему 40 мкг/г.

По Государственному стандарту, утвержденному Минздравом, на 1 г специальной соли должно приходиться приблизительно 0,04 мг йода. Для того чтобы обеспечить суточную потребность организма в этом минерале, достаточно 5–6 г продукта, что вполне соответствует нашим привычкам.

По вкусу и цвету современная йодированная соль ничем не отличается от обычной.

Допускается лишь слабый запах йода, который в любом блюде будет заглушен ароматом других ингредиентов. Вопреки предрассудкам, ваш суп не посинеет от щепотки такой смеси. Но при высокой температуре йод начинает испаряться, поэтому лучше всего добавлять йодированную соль в готовую пищу.

Вот еще несколько практических советов.

Покупая йодированную соль, обязательно внимательно читайте надписи. На упаковке должны быть указаны следующие данные: (1) дата выпуска, (2) срок годности, (3) содержание йода — мкг/г, (4) форма добавленного йода (йодат или йодид), (5) условия хранения и (6) способ применения.

Выбирайте соль с большим сроком годности. Так вы будете уверены, что при ее производстве применен высококачественный йодат, при этом уровень йодирования должен равняться 40 мкг/г.

Йодированный хлеб

С некоторых пор в широкую продажу по Москве, например, стал поступать обогащенный йодом хлеб. Первым за массовый выпуск такой продукции взялся булочно-кондитерский комбинат «Серебряный Бор». Здесь в муку добавляется йодказеин, аналог природного соединения йода и козьего молока. Его преимущество в том, что йод усваивается в количестве, необходимом для организма, а излишек выводится.

Самые популярные технологии производства — на основе йодированных дрожжей (самая простая) и уже упомянутого йодказеина.

Хлебопроизводители используют и другие добавки: «Аминот», «Витен», «Маринит».

Йодированная зелень

В нашей стране существуют уникальная технология выращивания йодированной зелени. Научно-производственная фирма «АгроСити — XXI век» занимается таким производством по собственной разработке, на создание которой ушло без малого тринадцать лет. Раствор, на основе которого произрастает чудо-зелень, кроме йода, содержит в себе

еще и активное вещество — селен. Безопасность продукции гарантирована Страховым Полисом СК «ИнтерросСогласие». В случае заболевания, вызванного воздействием селена, пострадавший получит 10 тыс. долларов. Ясно, что специалисты агрофирмы не стали бы рисковать такой суммой, не будь они уверены в своей технологии на сто процентов.

Йод и селен обладают очень широким лечебно-профилактическим действием. Товары «АгроСити» показаны при анемии, бронхиальной астме, заболеваниях головного мозга и сердечно-сосудистой системы; они снимают симптомы остеохондроза, артроза, остеодистрофии, болезни почек, полиартрита, болезни Бехтерева; сокращают сроки срастания костей при переломах; помогают онкологическим больным лучше переносить курсы лучевой терапии.

В теплицах предприятия выращивается около 30 культур: это российские, японские и голландские сорта салата листового, петрушки, китайская горчица, итальянский базилик, алтайский укроп и многое другое. Налаживаются контакты в регионах. В Сургуте, Анапе, Тольятти, Петрозаводске и Оренбурге скоро начнут работать новые хозяйства под маркой «АгроСити».

Йодированные дрожжи

Сегодня уже можно встретить в магазинах йодсодержащие дрожжи — «Московские».

Правда, их пока выпускает единственное в стране дрожжевое экспериментальное предприятие

«Дербеневка». По словам специалистов, при суточном употреблении 300 граммов хлеба, изготовленного из таких дрожжей, человек уже получает треть необходимой дневной дозы йода.

Глава 5

ЛЕЧЕНИЕ ЙОДОМ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

ЛЕЧЕНИЕ ЙОДНЫМИ СЕТКАМИ

При наружном применении йод действует, как противовоспалительное и раздражающее средство. Причем раздражение рецепторов кожи, вызываемое раствором йода, в свою очередь вызывает ответную рефлекторную реакцию со стороны внутренних органов. Именно на этом основано лечебное действие такой хорошо всем знакомой процедуры, как йодная сетка.

При нанесении на кожу она оказывает местное раздражающее действие, расширяет кожные капилляры, способствуя оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях. Поэтому йодную сетку можно использовать в качестве отвлекающего противовоспалительного средства при лечении заболеваний органов дыхания, а также при болях, вызванных остеохондрозом.

Еще более эффективной эта процедура будет, если полосы пройдут по биологически активным точкам, которые рефлекторно связаны с соответствующими органами.

Применение йодных сеток

Сергей Умаров в статье «Тайна йодной сетки» дает следующие советы.

Например, при *бронхите, трахеите* или *воспалении легких* йодную сетку нужно наносить так. Сначала делаются вертикальные полосы: начните со средней линии грудины, затем нанесите еще 2 полосы параллельно ей с обеих сторон через середину ключицы и еще 2 — параллельно этим полосам посередине между уже нарисованными. На спине нужно нанести с обеих сторон по 2 вертикальные полосы параллельно позвоночнику через внутренний край лопатки, а потом посередине между этими линиями и позвоночником.

Горизонтальные полосы на спине и на груди следует наносить вдоль межреберных промежутков, ведь именно там проходят сосуды и нервы, связанные со многими органами.

При *болях, вызванных остеохондрозом позвоночника*, йодную сетку наносят только на спину: с обеих сторон параллельно позвоночнику через внутренний край лопатки, вдоль самого позвоночника и посередине между ними. В зависимости от локализации боли сетку можно доводить вплоть до пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Горизонтальные полосы в этих случаях тоже наносят вдоль межреберных промежутков.

Меры предосторожности

Йодные сетки нельзя применять при высокой, больше 38 °С, температуре.

Во избежание тяжелых аллергических реакций от этой процедуры нужно отказаться людям с повышенной чувствительностью к йоду. Проверить это можно так: на внутренней поверхности предплечья надо сделать йодным раствором 1–2 небольших штриха и если через 15 минут в этом месте кожа не покраснеет и не появится отечность, то наносить йодную сетку в лечебных целях можно.

Не рекомендуется слишком увлекаться йодными сетками. Эту процедуру рекомендуется делать не чаще 2–3 раз в неделю.

ЛЕЧЕНИЕ ЙОДИНОЛОМ

Йодинокс (Iodinolum) является продуктом присоединения йода к поливинилового спирту. Применяют этот препарат в виде 1%-ного водного раствора, содержащего 0,1% йода, 0,3% калия йодида и 0,9% поливинилового спирта.

По внешнему виду это жидкость темно-синего цвета с характерным запахом йода, которая при взбалтывании пенится. Разлагается йодинокс под влиянием щелочи.

Основным действующим веществом йодинокса является молекулярный йод, обладающий антисептическим свойством. Поливиниловый спирт — высокомолекулярное соединение, способное в составе

йодинола замедлять выделение йода и удлинять его взаимодействие с тканями организма, кроме того, поливиниловый спирт уменьшает раздражающее действие йода на ткани.

Впервые технологию синтеза йодинола разработал в 1942 году В. О. Мохнач, он же дал и теоретическое обоснование его биологического действия, а также успешно применил препарат при бактериальной дизентерии у человека. Автор установил, что комплексное соединение йода с природными (крахмал) и синтетическими (поливиниловый спирт) полимерами обладает широким антимикробным, антивирусным и фунгицидным действием.

Йодинол применяют наружно при хроническом тонзиллите, гнойном отите, озе, хроническом периодонтите, гнойных хирургических заболеваниях, трофических и варикозных язвах, термических и химических ожогах.

Применение йодинола

При *хроническом тонзиллите* промывают лакуну миндалин и супратонзиллярные пространства. Производят 4–5 промываний с промежутками 2–3 дня.

При *гнойных отитах* применяют закапывание (5–8 капель) и промывания. Курс лечения 2–4 недели.

При *атрофических ринитах* производят пульверизацию полости носа и глотки 2–3 раза в неделю в течение 2–3 месяцев.

При *трофических и варикозных язвах* накладывают на поверхность язвы марлевые салфетки

(в 3 слоя), смоченные йодином (предварительно моют кожу теплой водой с мылом, а кожу вокруг язвы смазывают цинковой мазью). Перевязки производят 1–2 раза в сутки, причем марлю, лежащую на поверхности язвы, не снимают, а вновь пропитывают йодином. Через 4–7 дней назначают общую или местную ванну, после чего вновь продолжают указанное лечение.

При *гнойных ранах и инфицированных ожогах* накладывают рыхлую марлевую повязку, пропитанную препаратом.

При *свежих термических и химических ожогах I–II степени* также накладывают марлевую повязку, пропитанную йодином, внутренний слой повязки орошают препаратом по мере надобности.

Меры предосторожности

При применении йодинола могут наблюдаться явления йодизма.

ЛЕЧЕНИЕ СИНИМ ЙОДОМ

Про синий йод слышали многие, но все ли точно знают, что это такое? Фактически синий йод — это йодистый крахмал. У него есть научное название — амилоидин, и хотя его часто путают с йодином, это два совершенно разных препарата. О том, как приготовить синий йод, в своей седьмой книге «Народный лечебник» рассказывает И. Филиппова:

«По газетам же гуляет абсолютно неверный рецепт получения амилоидина, то есть синего йода:

“Разведите в 50 мл теплой воды 1 ч. ложку 5%-ного спиртового раствора йода и 1 ч. ложку с горкой картофельного крахмала. Раствор ставят на слабый огонь и заваривают, помешивая, крутым кипятком — 200 мл. Доводят до кипения. Получают 250 г синего йода”.

И ошибка в нем в том, что йод не терпит нагревания, при этом он теряет свои целебные свойства. В этом киселе йода как такового уже нет, остался только след в виде синего цвета, чудом удержавшийся при нагревании. Именно эта его способность не дала возможность в свое время йодировать продукты, подвергающиеся тепловой обработке.

Настоящий же рецепт, приведенный исследователем этого препарата В. О. Мохначом в прописи для врачей следующий:

<i>T-rae iodi (5%-ный)</i>	— 2.0–3.0
<i>amyli tritici</i>	— 10.0
<i>sacchari albi</i>	— 10.0
<i>acidi citrici</i>	— 0.4
<i>aquae destillatae</i>	— 200.0

Это надо понимать так: в 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 ч. ложку с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (тоже 1 ч. ложку) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов).

В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 ч. ложку 5%-ного спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. Синий йод готов.

Так как йодистый крахмал в щелочной среде разлагается и теряет свои свойства, то нужно прибавлять лимонную кислоту, которая вместе с сахаром улучшает вкусовые качества лекарства. Такой препарат очень устойчив: он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Это рецепт В. О. Мохнача, многократно им апробированный».

Применение синего йода

Ответить на этот вопрос помогают личные отзывы читателей, которые часто можно встретить в газетах и журналах оздоровительной тематики. В этих отзывах говорится о том, в каких случаях помогает синий йод. Приведу некоторые рекомендации.

При *головной боли*: принимать 1 раз в день через 20–40 минут после еды; максимальная доза для взрослых — 8 ч. ложек, а для детей — до 4 ч. ложек. Смесь надо разбавить молоком (примерно 0,5 стакана) и выпить. Курс лечения — 5 дней подряд, затем 5 дней перерыв, курсов должно быть минимум три; можно принимать в течение месяца через день. Единственное ограничение — синий йод не следует принимать людям, страдающим тромбофлебитом. Хранить синий йод надо в холодильнике. (Лана Ишанова, «Друг дома» № 21, 2000)

При *болях в коленях*: принимать по 6 ч. ложек 1 раз в день через 30 минут после еды. Боли прекращаются уже через 5 дней приема. Улучшается подвижность

коленного сустава. (Галина Владимировна Дарченко, «Живица» № 18(23), 26 сентября 2000).

При химических ожогах слизистых оболочек гортани. В уже упоминавшейся книге И. Филипповой приводится случай ожога уксусной эссенцией у ребенка, когда под рукой не оказалось ни молока, ни каких-либо других вспомогательных средств. До приезда «скорой» девочке дали выпить примерно 0,5 стакана синего йода, лечение которым было продолжено и в больнице. Ожогом были поражены голосовые связки. Синий йод предотвратил ужасные последствия.

При язве желудка. В пятом «Народном лечебнике» И. Филипповой приводится случай с язвой желудка, когда больному была назначена операция по резекции желудка. Человек страдал сильными болями, изо рта постоянно был неприятный запах. На день готовили примерно 1 л синего йода, который хранили в холодильнике. Больной пил его ложками когда захочется, но обязательно перед едой. Для вкуса в состав добавляли абрикосовый или сливовый сироп. Весь литр надо было выпить за день. Лечение проводили в течение месяца. Первым признаком выздоровления было исчезновение дурного запаха изо рта. В дальнейшем рентген показал, что большинство язв зарубцевались. Лечение продолжали еще месяц и после этого зарубцевались оставшиеся язвы. После такого благополучного лечения при малейшем ощущении тяжести в желудке синий йод бывший больной принимал для профилактики.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Прежде всего, необходимо упомянуть некоторые общие рекомендации по лечебному питанию.

При тепловой обработке пищи теряется в среднем 20–60% йода. Йод также теряется, если не соблюдаются правила хранения йодированной соли (6 месяцев в деревянной таре, в сухом месте).

Длительное хранение приготовленной пищи обесценивает ее лечебные качества.

Поступление йода уменьшается при употреблении в пищу кочанной и цветной капусты.

Не забывайте, что при хранении и переработке продуктов огромное количество йода теряется. К примеру, при приготовлении первых и вторых блюд остается лишь 53% йода.

Не пересаливайте пищу, вообще старайтесь есть меньше соленых продуктов — обычная поваренная соль способствует выводу йода из организма.

Если же вы купите йодированную соль, то храните ее в деревянной или стеклянной емкости с плотно закрытой крышкой. Использовать эту соль для консервации не стоит, поскольку при длительном хранении и тепловой обработке йод испаряется. Но просроченная соль не значит испорченная, просто она становится обычной.

Для профилактики дефицита йода вполне достаточно 1 кофейной ложки сушеного фукуса или 1 десертной ложки морской капусты (ламинарии) ежедневно. Очень много йода в рыбьем жире. Не забывайте о йодированном хлебе, молоке «Биомакс».

Сырость, плохая вентиляция, высокая температура окружающего воздуха, многократное замораживание и размораживание мяса и рыбы, термическая обработка продуктов приводят к разрушению солей йода. Потери йода в хлебе минимальны ввиду его быстрой реализации.

Хлорированная вода, нитраты, нитриты в продуктах нашего питания ухудшают всасывание йода из желудка.

Итак, в ситуации, когда по каким-либо причинам вы не можете себе позволить применение лекарственных препаратов, неоценимую помощь вашему организму может оказать лечебное питание.

Сначала давайте разберемся, какие именно продукты богаты йодом.

**Содержание йода в продуктах
(мкг/100 г съедобной части):**

Крупа гречневая ядрица	3,3
Крупа пшеничная	4,5
Крупа овсяная	4,3
Хлеб ржаной	5,6
Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	5,6
Молоко	16
Сливки	6,9
Яйцо куриное	20
Желток куриный	23,3
Картофель	5
Морковь	5
Салат	8
Свекла	7

Томаты	2
Горох	5,1
Фасоль	12,1
Соя	8,2
Говядина	7,2
Печень говяжья	6,3
Свинина	6,8
Кура	5,6
Утка	4
Окунь морской	145
Треска	130–260
Жир печени трески	350–700
Хек	33
Креветки	110
Слива	4
Виноград	8
Вишня	2
Персики	2
Яблоки	2
Апельсины	2
Орехи грецкие	3,1
Мед	2

Также немало йода содержится в киви и черносливе, финиках.

Морская капуста

Как уже говорилось выше, рекордсменом по содержанию йода является морская капуста (ламинария). Она поступает в продажу в виде консервов, в замороженном или в сушеном виде. В отличие от консервированной морской капусты, которая уже

готова к употреблению, сушеную предварительно необходимо очистить от механических примесей, затем замочить на 10–12 часов в холодной воде (на 1 кг капусты 7–8 л воды), после чего тщательно промыть. Мороженую капусту оттаивают в холодной воде, затем также промывают.

Варят капусту так: заливают холодной водой, доводят до кипения и держат на малом огне 15–20 минут; после этого отвар сливают, капусту заливают теплой водой и после закипания варят еще 15–20 минут; затем отвар сливают, заливают теплой водой и варят третий раз.

Лечебный эффект значительно снижается, если употреблять ламинарию вместе с другими сортами капусты (особенно белокочанной и цветной).

Рыба

Особенно полезна и богата йодом морская рыба. Рыбу лучше всего готовить на пару, варить или запекать, а вот жарить ее не рекомендуется. Классический рецепт варки рыбы подойдет и здоровым, и больным: в кипящую воду положить очищенную морковь, петрушку, сельдерей, 0,5 луковицы, 2 горошины перца, соль по вкусу и варить 20 минут под крышкой; процедить, опустить рыбу и держать на медленном огне 15–20 минут, после чего выложить на тарелку, полить растопленным маслом, посыпать зеленью и мелко накрошенным крутым яйцом.

Морепродукты

В морских и пресных водоемах имеется большое количество различных беспозвоночных животных, к которым относятся: креветки, морские гребешки, устрицы, каракатица и др. Эти продукты, при их малой жирности, являются источником полноценных белков и микроэлементов, в частности йода. Они показаны как при йоддефицитных состояниях, так и при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, сахарном диабете, ожирении, для предупреждения вредного действия радиации на организм.

Креветки. Мясо креветок отличается высокой пищевой ценностью. В нем содержится много белков и минеральных солей. Вкус креветок приятный, напоминающий мясо раков, крабов. В торговую сеть креветки поступают свежеморожеными или в виде консервов. Консервированные креветки используют без предварительной обработки, а замороженные креветки предварительно обрабатывают. Креветки можно широко использовать для приготовления блюд, которые обычно приготавливают из раков и крабов. Из креветок можно готовить разнообразные салаты, супы овощные пюреобразные, а также многие вторые блюда, например креветки отварные с белым или сметанным соусом, жареные или запеченные. На гарнир к креветкам хорошо использовать различные овощи.

Как варить креветки? Перед приготовлением блюд замороженные креветки оттаивают на воздухе или в воде, затем промывают и опускают в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды примерно

1—1,5 ст. ложки соли) и варят с момента закипания 3—4 минуты. Вареные креветки можно подавать натуральными, как раков. Для салатов и других блюд у вареных креветок отделяют плавник (шейку) и снимают с него панцирь, вынутый при этом мускул используют целиком или разделяют на отдельные волокна.

Сушеные креветки перебирают, промывают, кладут в посуду, заливают теплой водой и оставляют до тех пор, пока они не станут мягкими. После замачивания до употребления креветки хранят в холодной воде в холодном месте.

Морские гребешки. Сушеный морской гребешок перед использованием очищают от оболочки, промывают несколько раз в теплой воде и варят до мягкости. Хранят в холодильнике.

Устрицы. Створку раковины устрицы открывают специальным ножом, начиная с утолщенной части раковины (замка). Затем устрицы кладут в посуду, заливают холодной водой так, чтобы они были покрыты ею, добавляют соль и хранят в холодном месте.

Каракатица. Сушеную каракатицу промывают и замачивают в течение 3—4 часов в горячей воде. После этого отделяют конечности, удаляют позвоночник и голову, нарезают соломкой, заливают водой и ставят сначала на сильный, а после закипания — на слабый огонь. Варят до мягкости, после чего каракатицу снимают с огня и оставляют в отваре. На следующий день отвар сливают, каракатицу промывают, заливают холодной водой и хранят в холодном месте.

Кальмары. Мясо кальмара содержит белки, гликоген, витамины и минеральные вещества и является питательным продуктом. Пищевая промышленность выпускает консервированные кальмары, которые можно использовать в натуральном виде или употреблять для приготовления блюд. Мясо кальмаров обладает своеобразным запахом, немного напоминающим крабы. Мясо кальмаров продается в виде замороженных полуфабрикатов, готовых к использованию после удаления присосок, кожи и клюва.

Перед употреблением мясо кальмаров оттаивают в холодной воде, удаляют поверхностную пленку, тщательно промывают в воде, сменяя ее 2–3 раза. Варят кальмары в подсоленной воде (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 15 г соли) при слабом кипении 3–5 минут. Сваренные кальмары охлаждают вместе с отваром. Из вареного мяса готовят многие холодные закуски и горячие блюда. Хорошо сочетается мясо кальмара с овощами, картофелем, крупами, бобовыми и рыбой. Из вареного мяса кальмаров чаще всего готовят различные фарши для запеканок, фаршированных овощей, пирогов, кулебяк и блинчиков. Вареное мясо кальмаров можно также использовать для приготовления холодных и горячих блюд в натуральном виде. В зависимости от характера приготовляемого блюда кальмары нарезают на куски различной формы.

Мидии. Мясо мидий имеет приятный рыбный вкус и запах. В продажу мидии поступают живыми в ракушках, варено-морожеными в брикетированном виде или в виде консервов. Мидии в ракушках

обрабатывают так: с раковин счищают ножом прилипшие к ним мелкие ракушки, выдерживают их в холодной воде в течение нескольких часов, после чего хорошо промывают в проточной воде; затем мидии заливают свежей холодной водой и варят в течение 15–20 минут. Вареное мясо отделяют от раковины, ополаскивают в теплой кипяченой воде. Полученное мясо мидий обжаривают с жиром, пока не исчезнет запах сырости. Бульон, полученный после отваривания мидий, процеживают и употребляют для приготовления супов и соусов. Мидии варено-мороженные оттаивают в холодной воде или на воздухе, затем их тщательно просматривают и промывают. Для приготовления супов мидии заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют соль, коренья (морковь, петрушку, сельдерей), репчатый лук и продолжают варить при слабом кипении 7–10 минут. Мидии для закусок и вторых блюд припускают в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15–20 минут.

Огурцы

Огурцы входят в число основных продуктов питания в нашем регионе, особенно в летнее время. Свежие огурцы используются для приготовления различных салатов и закусок. Не менее полезным считается огуречный сок, который предотвращает развитие тиреотоксикоза, так как содержит легкоусвояемый йод. Он способствует выведению холестерина,

показан при запорах, а также является естественным мочегонным средством. Кроме того, огуречный сок показан при некоторых заболеваниях, связанных с обменом веществ, при ожирении и гипертонии. Принимают по 1–2 стакана со столовой ложкой меда 2–3 раза в день до еды.

Щавель

Щавель содержит много щавелевой кислоты, которая может вызвать выпадение солей кальция в мочевыводящих путях, в связи с чем щавель не рекомендуется употреблять чаще 2–3 раз в неделю. Тем не менее он богат витамином С, йодом, медью и другими полезными веществами, что обуславливает его высокую пищевую ценность.

Лучше всего сочетать щавель с другими овощами. Он оказывает общеукрепляющее действие, улучшает функцию желчного пузыря и печени, пищеварение. Применяется также при аллергии, сопровождающейся кожным зудом, и малокровии.

Фейхоа

Фейхоа содержит не так уж и много йода, как об этом пишут во многих популярных книгах. Хотя его содержание в плодах фейхоа вдвое больше, чем у остальных садовых культур, оно все же далеко от суточной нормы.

Сок фейхоа, который отжимают из спелых плодов, употребляют при заболеваниях щитовидной

железы, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, пиелонефритах, атеросклерозе и авитаминозах. Назначают по 0,5–1 стакану в день. Не рекомендуется при ожирении и сахарном диабете.

Орехи, семечки

Большое количество дикорастущих орехоплодных произрастает на территории России, что позволяет без значительных денежных затрат включать их в рацион. Орехи чрезвычайно богаты жирами, белками, минеральными солями, витаминами, а некоторые и углеводами. В нашей полосе можно встретить или приобрести грецкие и лесные орехи, миндаль, фисташки, кедровые орехи. Из семечек наиболее распространены семечки подсолнуха и тыквы.

Многие диетологи относят орехи и семечки к полноценной белковой пище и поэтому считают их вечерней едой. Но необходимо помнить, что при сильном поджаривании они теряют свои полезные свойства, так что их нужно только подсушивать или прокаливать. Кроме того, свыше 100 г орехов или семечек в один прием организм не усваивает, и именно это количество обеспечивает суточную потребность в белке. Содержащиеся в орехах минеральные соли активизируют иммунные силы организма, поддерживают функции щитовидной, вилочковой и половых желез, охраняют наш мозг. Все это говорит о том, что орехи заслуживают более широкого распространения в повседневном питании.

Считается полезным ежедневно съедать 5–6 грецких орехов или в пределах 30 г других орехов.

Медуница

В питании используются листья медуницы, которые содержат дубильные и слизистые вещества, рутин, каротин, витамин С и некоторые микроэлементы, включая йод.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЙОДОМ

Следует помнить, что **йод в чистом виде является сильнодействующим ядом**. Начинается рвота характерным коричневым или синим содержимым. Через некоторое время повышается температура тела. Отмечается падение артериального давления, появляется возбуждение, могут возникнуть судороги и параличи, возможно развитие токсического отека легких. В таком случае необходимо сразу же промыть пострадавшему желудок, дать в большом количестве крахмал, мучной клейстер, рисовый или овсяной отвар, солевое слабительное. А затем как можно скорее доставить пострадавшего в больницу.

- Прием 15 капель 5%-процентной йодной настойки одновременно может закончиться *смертью*.
- Питье спиртовой настойки может вызвать *ожоги слизистых оболочек* полости рта, глотки, гортани, пищевода и желудка, а также шок.

- Длительный прием больших доз йода даже в молоке вызывает *отек легких*, который тоже заканчивается летально.
- Перед систематическим употреблением препаратов йода следует проверить, нет ли у вас *аллергии* на это вещество. При наличии аллергии *любое* самостоятельное лечение йодсодержащими препаратами исключается!
- Не следует принимать препараты, в которых *не указывается количество йода в одной (!) таблетке*, а не в пачке. По той же причине следует воздержаться от употребления дешевой низкокачественной йодированной соли. Иначе может получиться, что вы заведомо превысите или недоберете дозу, необходимую для вашего организма. Йодированную соль лучше вообще приобретать в аптеке — это не тот случай, когда можно экономить.
- При обработке ран и царапин йодом *смазывайте только края раны* — кровь снижает бактерицидные свойства йода, а кроме того, при попадании йода на ткани, не защищенные кожей, он вызывает ожоги.
- При насморке можно подышать над пузырьком с йодом, но ни в коем случае *не закапывайте йодную настойку в нос* — этим вы вызовете серьезные *ожоги дыхательных путей*, которые потом придется лечить!
- Перед началом любого лечения йодистыми препаратами следует *проконсультироваться у врача*.

Глава 6

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД, БОГАТЫХ ЙОДОМ

Как уже говорилось в разделе «Лечебное питание», поставщиком йода для нашего организма являются не только специальные препараты, но и целый ряд продуктов, в которых наличие йода люди часто и не подозревают. И в этой главе мне хочется привести несколько рецептов блюд, которые разнообразят ваш рацион и послужат естественным источником йода для вашего организма.

Салат из морской капусты и сельдерея

200 г морской капусты, 200 г черешкового сельдерея, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Морскую капусту варить в большом количестве воды 20–30 минут, воду слить, капусту промыть в холодной воде. Лук очистить и нашинковать. Черешки сельдерея вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Морская капуста с овощами

0,5 стакана свежесзамороженной морской капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. ложка сухой ромашки, 1 ч. ложка листьев земляники, соль, перец по вкусу.

Капусту разморозить и промыть в теплой воде, обсушить. Морковь нарезать соломкой, лук мелко порубить. На дно кастрюли положить подготовленные овощи так, чтобы дно было покрыто. На них насыпать сухие травы, а на травы уложить подготовленную капусту. Все осторожно залить кипящей соленой водой, приправить перцем так, чтобы овощи были только покрыты, а капуста была бы не покрыта жидкостью. Быстро довести до кипения без перемешивания, варить 5–6 минут. Закрыть плотно крышкой и настаивать без нагревания 5–6 минут. Снова поставить на огонь и варить еще 5–6 минут и настаивать 15–20 минут. В блюдо аккуратно горкой уложить морскую капусту, овощи и полить полученным отваром.

Салат с креветками

150 г креветок, 100 г крабовых палочек, 100 г рыбы, 2 яйца, 40 г оливок, 300 г рыбного желе, 1 зубчик чеснока, лимон, зелень по вкусу.

Рыбу и креветки промойте в воде, отварите, бульон оставьте для желе. Налейте бульон в формы или обыкновенные тарелки (4–6 мм), когда он застынет, уложите креветки, крабовые палочки, рыбу, а на них яйцо, затем оливки, лимон и рубленный

чеснок. Все это украсьте зеленью и опять залейте бульоном. Поставьте в холодное место.

Салат с крабами и медом

1 банка морской капусты, 2–3 яблока, 200 г крабового мяса, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана изюма, 2 ст. ложки меда.

Откройте банку с капустой и выложите содержимое в миску, добавьте натертые на терке яблоки, ошпаренный кипятком изюм и мелко нарезанное крабовое мясо. В миске поменьше смешайте мед со сметаной. Этим соусом заправьте салат и перемешайте. Для украшения возьмите 3 сильно замороженные крабовые палочки и у каждой осторожно разрежьте один конец в виде метелки. Отогните получившиеся полоски, чтобы они не отломились. Воткните «метелки» в салат перед тем, как подать его к столу.

Салат из свежих огурцов

500 г огурцов, 30 г лука, 10 г чеснока, 10 г соли, 20 г соевого соуса, 20 г столового уксуса, 0,4 г острого стручкового перца, 0,5 г кунжутного семени.

Свежие огурцы нарезать полумесяцами толщиной 0,2 см. Добавить уксус, соевый соус, нарезанный соломкой лук, чеснок, кунжутное семя и перемешать. Готовый салат выложить в столовую посуду и украсить тонко нарезанным стручковым перцем.

Закуска из печени трески

1 пачка творога, 1 банка печени трески, можно добавить соль и специи по вкусу.

Печень и творог перемешать до однородной массы, добавить специи.

Полученную массу мазать на хлеб.

Щи с морской капустой и мидиями

100–150 г вареных мидий, 100 г маринованной морской капусты, 200 г квашеной белокочанной капусты, 1–2 моркови, 1 пучок петрушки, 1 луковица репчатого лука, 2–3 ст. ложки крупы (пшено, рис или перловка), 1 ст. ложка томат-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, специи, чеснок, зелень.

Мидии отварить, нарезать, обжарить на жире вместе с луком и кореньями. Отдельно в бульоне почти до готовности отварить крупу, затем добавить тушеную и маринованную морскую капусту, положить в томат обжаренные мидии, коренья и лук. Затем варить до полной готовности. В конце варки положить соль, специи и мелко нарезанный или растертый чеснок. Подавать готовые щи с кусочками мидий, сметаной и зеленью.

Холодник с креветками

200–300 г креветок, 1–2 яйца, 1–2 свежих огурца, 50–100 г зеленого лука, укроп, 50–100 г сметаны, 1–1,5 л хлебного кваса, соль.

Креветки отварить, очистить от панциря и нарезать кусочками. Свежие огурцы промыть и нарезать тонкой соломкой, зеленый лук перебрать, промыть и нарезать мелкими дольками; после чего растереть его с небольшим количеством соли до появления сока. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубить — отдельно белок и желток. В охлажденную сметану положить измельченные яичные желтки, все это хорошо растереть, развести квасом, добавить подготовленный лук, огурцы, креветки, порубленные яичные белки, соль и слегка перемешать. Подать суп с зеленью петрушки или укропом.

Окрошка овощная с кальмарами

200–300 г кальмаров, 1–1,5 л хлебного кваса, 3–4 картофелины, 50–100 г зеленого лука, 1–2 яйца, 1–2 огурца, 4 ст. ложки сметаны, 1–2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка готовой горчицы, соль, укроп.

Охлажденное вареное мясо кальмара нарезать мелкими кусочками, очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Картофель нарезать кубиками, припустить и охладить. Яйца сварить вкрутую, нарезать мелко белок яйца, а желток растереть с горчицей, сметаной, солью, сахаром и развести квасом. В приготовленную смесь добавить нарезанные продукты и все перемешать. В готовую окрошку положить сметану и яйца. При подаче окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

Морская капуста с тушеными овощами

300 г морской капусты, 100 репчатого лука, 200 г моркови, 300 г кабачков, 50 г растительного масла 200 г, перец черный молотый, соль — по вкусу.

Морскую капусту парить в большом количестве воды 30 минут, затем промыть холодной водой. Кабачки вымыть, очистить от кожицы, освободить от семян и нарезать лапшой. Лук очистить и мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Измельченные кабачки, лук и морковь спассеровать на растительном масле в течение 3 минут, смешать с отваренной морской капустой, все посолить, поперчить, перемешать и потушить под крышкой 3–5 минут.

Мидии, запеченные с пряностями

500 г мидий, 100 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, 4 шт. гвоздики, 1 пучок петрушки.

Нарезать зелень петрушки, растолочь гвоздику, растереть с солью чеснок. Положить мидии в смазанный жиром сотейник, посыпать смесью петрушки, гвоздики и чеснока, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. Подавать с жареным картофелем.

Пшенная каша с морской капустой

300 г пшена, 150 г консервированной морской капусты, 500 г мякоти тыквы, 1 л молока, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Мякоть тыквы мелко нарезать, положить в кипящее молоко и варить в течение 15 минут. Добавить пшено, соль, сахар и сварить кашу. Когда каша сварится, добавить в нее прокрученную на мясорубке морскую капусту, соль, сахар и поставить кастрюлю на 20 минут в разогретую духовку. Чтобы каша не пригорела, кастрюлю необходимо поставить на противень с горячей водой.

Крабовые шарики

200 г крабового мяса, 100 г белых хлебных крошек, соль и перец, 1 яичный желток, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 яйцо, поджаренные хлебные крошки, жир для жарки.

Тщательно измельчить мясо крабов, смешать с хлебными крошками, солью, перцем, яичным желтком и лимонным соком. Разделить на 8 порций и придать каждой форму шара. Взбить яйцо и обмокнуть каждый шар дважды в яйцо и поджаренные хлебные крошки. Выпекать порциями по 5–6 минут до золотисто-коричневого цвета. Высушить на бумаге и подавать в горячем или холодном виде.

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Те, кто внимательно следил за моими книгами с 1988 года, могли заметить, что изначально я описывал природу и механизм заболеваний без особой детализации, так как сам тогда еще многого не понимал (книги «Здоровье в ваших руках»). С каждым последующим годом, углубляясь в изучение процессов, происходящих в организме, я проверял на практике различные способы и методы, дополнял и уточнял их, выяснял, что же на самом деле происходит с человеком при заболеваниях, где кроются их причины, как от них избавиться и, что не менее важно, как предупредить их возникновение (чем официальная медицина вообще не занимается). Вот почему теперь в каждую следующую свою книгу я посчитал необходимым включать раздел, в котором я рассказываю о том, что должен знать человек как хозяин своего физического тела и души, чтобы прожить свою жизнь, не зная болезней. Если у вас есть несколько моих книг и вы видите в них этот раздел, не торопитесь думать, что это сделано для увеличения объема книг. Я действительно считаю важным лишний раз напомнить своим читателям о том, откуда берутся болезни, а более всего — о том, что вы сами

отвечаете за свое здоровье и не должны в этом вопросе ни рассчитывать, ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этой главе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог Илья Ильич Мечников писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время (первое издание книги вышло в свет в 1907 году. — *Прим. автора*) понадобилось новое издание моих «Этюдов о природе человека» и этих «Этюдов оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?»

Имя этого выдающегося ученого, как и его интереснейший труд, я уже упоминал в своих предыдущих книгах. Но о каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно

в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку — «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием Флетчера стали особенно настаивать на необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем «брадифагии», болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р Эйнгорн, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно,

и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Между прочим, лучшие апологеты программы Флетчера, жвачные животные, хоть те же коровы, которые имеют в результате длительного пережевывания пищи значительное кишечное гниение, выделяют в связи с этим до 500 л газов и более, в то время как человек — только 1–2 л. И к вопросу о продолжительности жизни, которая у коровы составляет 20–25 лет — что же, чем дольше жуешь, тем меньше живешь?

А вот вам один курьезный факт, как говорится, «в тему». Известно, что наши чиновники стремятся обложить налогом все то, что им на самом деле не принадлежит — землю, недра, воду и т. п., но и им, как оказалось, до некоторых других далеко. Так, недавно СМИ сообщили, что в Эстонии введен налог на каждую корову, которая своими значительными газовыделениями отравляет окружающую среду, что изменяет атмосферу Земли.

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой

режим употребление кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить

сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...», — подытоживает ученый.

Вот история из области курьезов, связанных с именем Мечникова. Как известно, к началу XX века проблема, связанная с омоложением, стала чем-то вроде эпидемии, как и сейчас. Основатель русской геронтологии, Мечников выдвинул свою идею о том, что старость — результат самоотравления токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. По его мнению, толстый кишечник был своего рода атавизмом и его лучше всего удалять. В связи с этим человек станет испражняться чаще, легко и дольше сохранит молодость и здоровье. Впрочем, ни сам Мечников, ни кто-либо из его последователей такой операции так и не провел. Все ограничилось полезной и вкусной мечниковской простоквашей. Профессор же Богомолец, который в 1930-х годах по поручению Сталина создал институт экспериментальной медицины, пытался обновлять клетки соединительной ткани при помощи модифицированных цитологических сывороток. Сталин, рассчитывая на собственное омоложение, внимательно следил за этими исследованиями и ждал результатов. Но Богомолец взял и умер в 70 лет. Говорят, когда Сталин узнал об этом, то сказал: «Надул, сволочь!»

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни,

Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания так же, как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6—7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих

средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающиеся нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось,

у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание и свое сознание.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

Схема раздельного питания

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Зелень (включая ботву и листья), овощи (кроме картофеля), фрукты, сухофрукты, ягоды, соки свежие, жиры	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, чай, компот, мед, варенье



Дыня и молочные продукты ни с чем не совмещаются

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После

того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее, через 3–4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

В данной схеме я бы выделил овощи, особенно ботву, листья выделил бы в отдельный раздел. И вот почему. Каждый из вас, конечно, видел животных, у которых есть и рога, и копыта, и жир, и мясо, которые используют веточки, ботву, траву. Они, конечно, и понятия не имеют, что такое диета. Правда, наш ЖКТ не рассчитан на переработку такой грубой пищи, в которой есть все необходимое, в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр., без которых организм жить не может. Так вот, в вершках больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей. А ведь нужно всего-навсего взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Делать такой коктейль (0,5–1 стакан) лучше на ночь, с ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мед.

Примерное соотношение продуктов в рационе должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%, растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30–35%, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 2–3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 штук). Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. **Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продук-**

тов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Так как вы должны знать своих «врагов», то привожу список продуктов, обладающих кислыми свойствами.

Продукты	pH		
	1	2	3
Мясо	2,3	3,5	2,9
Мясо белое	3,5	4,5	4,0
Рыба	1,3	3,7	2,5
Яйца	2,4	6,0	4,2
Молоко пастеризованное	1,9	4,8	3,35
Белый хлеб	5,63		
Сыр	5,92		
Черный кофе, чай, какао	3,0	5,5	4,25
Пиво	3,0	5,0	4,0
Щавель	2,3	3,5	2,9
Лимон	2,3	3,0	2,65
Клюква	2,1	3,0	2,55
Вода водопроводная	5,8	6,0	5,9
Водка, 100 мл	1,4		

Кроме этого закислению организма способствуют такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, сидение, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склоность.

Примечание. Разброс данных объясняется тем, что pH определялся разными способами. Наиболее достоверными являются цифры, полученные Е. А. Лаппо, который использовал лабораторное оборудование фирмы MERCK (графа 1). Так как в России этому показателю вообще не уделяется никакого внимания, то мои собственные данные

(графа 2) получены при использовании лакмусовой бумажки, которая дает погрешность до 1–1,5 единиц. В графе 3 — усредненные данные.

Указанные продукты, закисля внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как: кальций, магний, калий, кремний и др. При всем моем уважении к Б. Болотову как целителю, который утверждает, что закисление организма способствует оздоровлению людей, я с ним в корне не согласен. Он ведь не врач и может не знать, хотя я говорил ему об этом, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит. Природа распорядилась разумно — 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста. **Особенность органических кислот, содержащихся в кислых продуктах, заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует**

устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «за-киси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете. Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является оптимальным соотношением, нормализующим окислительно-восстановительные процессы, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$, а в других жидкостях 7,2–7,5.

Теперь познакомимся со своими «друзьями», благодаря которым в организме создается щелочная среда, при которой происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов.

Продукты	рН
Кукурузное масло	8,4
Оливковое масло	7,5
Соевое масло	7,9
Капуста	7,4
Мед	7,5
Картофель	7,5
Хурма	7,9
Проросшая пшеница	7,4
Морковь	7,2
Цветная капуста	7,1
Свекла	7,4
Дыня	7,4
Арбуз	7,2
Зелень (ботва, листья)	7,4–7,6

Кроме продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель рис и все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Ранее говоря о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, указывая, что процесс закисления становится бичом для здоровья, я все время чувствовал некую незавершенность. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Евгением Алексеевичем Лаппо, по образованию агрономом, возглавляющим центр «Долголетие» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как рН, равен 7,4 и остается практически постоянным. Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя в урине, слюне, поте даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, урине — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего $7,4 \pm 0,6$. Впрочем, на этот показатель у нас, как уже отмечалось, практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании

человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь», и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь трети величин от 20-летнего возраста (это касается также щелочи, выделяемой печенью

и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка), то становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Проведенными исследованиями установлено, что с возрастом каждые 10 лет рН среды организма снижается на 0,1 единицы (в моче, слюне, выдыхаемом воздухе, поте; в крови же он, как ни один другой показатель, должен быть постоянным ($7,4 \pm 0,15$)). Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больного еще ниже — на 0,5–1,0.

Итак, при значении рН мочи, слюны (кроме крови) 6,5–7,0 человек уже начинает испытывать недомогание, ухудшение самочувствия, усталость; при 6,0–6,5 — начинает обращаться к врачу; при 6,0 и ниже проявляются, а при 5,4–5,5 наступают необратимые изменения и смерть. После каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, рыба), рН среды, конечно, снижается до довольно низких цифр, даже ниже 6,0, но учитывая, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, благодаря системе контроля и регуляторным механизмам эта величина выравнивается до нормальных величин. Однако, особенно при рекомендуемом официальной медициной смешанном питании, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные воз-

возможности и в какой-то момент уровень pH становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.

Вот почему к схеме раздельного питания необходимо добавить существенную поправку: после 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков, а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет вообще исключить их из жизни, перейти на растительную, щелочную пищу.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное Природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо не содержит так называемые хлебные единицы и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать pH жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда

исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, **нужно пить живую воду**, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 5,8–6 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода, обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, рН 10–11) пьют за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1–2 раза в неделю по 50–75 мл натошак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях,

а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.

Вы поступите мудро, если, кроме всего перечисленного выше, возьмете себе за правило регулярно пить подсоленную воду. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым, в действительности, можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;

- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4–5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5–2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 1–2 крупички крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который

можно добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода).

Между прочим, давайте разберемся, почему возникают отеки и как от них избавиться? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Что же делать? Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше воды, только подсоленной, — промывая организм, она выведет излишние соли и устранил отеки. Как говорят, клин клином вышибают.

Еще одно важное обстоятельство: чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся

вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе. Недаром сейчас стали выпускать соль, в составе которой содержится до 60% натрия и 10–15% калия.

С началом обезвоживания, когда появляется чувство жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой в организме увеличивается выработка гистамина. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Но зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым, устранив не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом

во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду), она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все моче-кислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г (0,5 ч. ложки). Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание по-есть пройдет на 30–50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбав-ляя жидкостью пищеварительные соки, вы способ-ствуете уменьшению их концентрации, которой уже

недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, **как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе**, которым страдала более 17 лет.

«Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода.

Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5–7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2–2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевого пузыря отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды пе-

ред сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Недельку пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Большие — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду как придется, не более 3–5 стаканов в день. В общем, попила себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) прочла статью профессора И. П. Нумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в № 9 за 2006 год главный редактор вестника дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5–2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более четырех лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти гложла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье «От пресной — к ультрапресной» целитель Г. А. Гарбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошло с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила мидокалм. Оказывается, спазмы,

особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада.

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособляйте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха (только такую урину и можно употреблять в лечебных целях). Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких

больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой

воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Мой более чем 25-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: **нарушение работы желудочно-кишечного тракта** (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), **нарушение обменных процессов** (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), **различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти** и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые

структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутрисосудистую, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

И первое средство уменьшения зашлакованности организма — это вода. Вода это не просто жидкость, это продукт питания, без которого наша жизнь невозможна. Именно вода, а не чай, кофе, минеральные воды, не говоря уже о разных пепси и кока-коле. Самое большое внимание на пути к восстановлению здоровья надо обратить на потребление воды. Сегодня уже доказано, но мало кому известно (особенно врачам), что:

- недостаток воды в организме приводит к сгущению крови, что на 40% увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта;
- рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 1,5 литров (не считая первых блюд, соков, овощей);
- катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз;
- дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз и т. п.), — это проявление обезвоживания организма; вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образующихся в кишечнике в результате метаболических процессов;

- чем больше обезвожен организм, тем сильнее желание есть жирную пищу, а это вместе с употреблением рафинированных продуктов приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, атеросклерозу;
- если появилось желание поесть, то надо выпить 1–2 стакана воды и это желание исчезнет, а вместе с ним только за один месяц можно избавиться от нескольких килограммов веса, чего нельзя добиться ни одной физиологической диетой;
- головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ослабление памяти, старческое слабоумие — это проявления нехватки воды в головном мозге;
- хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких — это, в первую очередь, результат обезвоживания организма;
- ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не болезнь, а проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50%. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов;
- нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей,

недостаточная физическая активность (утренняя зарядка, спорт), — наступающие из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм, испытывая постоянный недостаток в питании и кислороде, не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, ответственных за выведение токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Вода как электролит способствует очистке всего организма от шлаков, клеточных мембран, особенно головного мозга, растворению мочекислых образований. Большинство врачей при наличии отеков говорят, чтобы больной меньше пил воды, так как ее и так в организме много. Такой врач не только безграмотен, но и делает вас еще более зависим от болезни. Натощак выпиваемая вода — это лучшее противоотечное средство, так такая вода убирает из организма «грязную» воду, нормализуя обменные процессы, кислотно-щелочное равновесие.

Воду надо пить за 15–20 минут до еды и после через 1,5–2 часа; не меньше 1,5–2 литра в сутки.

Если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 литрах), то риск заболевания раком груди для нее уменьшится в 5 раз.

Теперь скажу несколько слов о жидкости, которая называется алкоголем. Я не беру во внимание те случаи в жизни, которые связаны с днями рождения, различного рода праздниками, правда, и здесь надо знать меру. Взять, например, употребление красного вина — даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует выпивать по 100–200 мл в день. И дело здесь вот в чем. Наша сосудистая сеть работает бесперебойно и по мере зашлакованности ее стенки — эндотелий — рано начинают уставать, стареть — в них появляются трещины, воспаления, которые заделываются так называемым *плохим холестерином*, как ремонтной бригадой. Но если человек употребляет много белковой пищи, да еще плохо ее пережевывает и запивает водой, то это приводит к еще более быстрому выходу из строя сосудов, особенно капилляров, толщина которых в 15 раз меньше толщины волоса. По мнению многих специалистов традиционной народной медицины, именно это является первым признаком старения организма — недостаточная поставка сосуда́ми к клеткам необходимых им веществ. Известно, что калорийная пища сама по себе еще не всегда является причиной атеросклероза. Взять тех же борцов сумо. Калорийность их пищи достигает 7000 ккал, но они практически

не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. А те же французы, в пище которых преобладают масло, мясо? Они занимают последнее место по смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы. И фокус, оказывается, в том, что французы пьют красное вино, которое обладает антитромботическим, антиоксидантным и противовоспалительным свойствами, регулирует липидный, или жировой, обмен. Кроме того, в красном вине есть два изомера, ресветролацис и транс (более активным из двух является транс, который более активно действует на гормоны молодости — сиртуины), непосредственно действующие на внутреннюю стенку сосудов — эндотелий. Сейчас из красного винограда даже научились делать таблетки — «Трансверод», препарат, в котором есть еще и биофлавоноид кверцетин, усиливающий его общее действие.

Одним из простых способов очистки крови, лимфы является сосание 1 ст. ложки любого растительного масла — не меньше 20 минут. После этого масло становится по виду сметаноподобным и его надо выплюнуть, а рот прополоскать.

Не меньший, и даже больший эффект дает такой способ. Одну дольку чеснока раскрошить, пусть полежит минут 15–20 на воздухе, потом взять чесночную массу в рот и тоже пососать — не меньше 30 минут. Такой метод дорогого стоит, поэтому попробуйте это поделаться недели 3–4, почувствуете результат, заметите не только общее улучшение самочувствия, за счет повышения тонуса сосудов, но и обеспечите улучшение кровоснабжения всех органов

из-за очистки жидкостного конвейера организма — сосудов, лимфы.

Существует неплохая очистка сосудов с помощью лаврового листа. Взять 1–2 лавровых листка и заварить 1 стаканом кипятка. Остудить и в течение дня выпить настой маленькими глотками. Процедуру нужно проделывать в течение 2 недель, перерыв 2 недели.

Имбирь содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, стимулирующих обменные процессы, помогающих избавляться даже от лишнего веса. Имбирный чай с лимоном и немного меда пить за 30 минут до еды. Только пить его не на ночь, ибо он обладает тонизирующим действием.

Пищевые волокна, которые содержатся в капусте, яблоках, овощах, создают в кишечнике благоприятную среду, в которой собственная полезная микрофлора активно размножается и вытесняет патологическую, нормализуя кислотно-щелочное равновесие, удаляя из клеток токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, нормализуется стул.

Кефир (натуральный, который немного даже пенится) содержит до 22 полезных микроорганизмов, превращающих молочный сахар в мочевую кислоту, нормализует работу кишечного тракта, укрепляет иммунитет, способствует усвоению кальция, витамина D, содержит аминокислоты, витамины A, D, E, способствует устранению патологической микрофлоры и нормализует полезную.

Полезна также простокваша. На 1 л молока взять 2–3 ст. ложки кефира, и через день готова просто-

кваша, которая обладает теми же свойствами, что и кефир.

Можно воспользоваться следующим рецептом. Вечером 1–2 ст. ложки гречки промыть, залить стаканом кефира, а утром после сна выпить 1–2 стакана воды, а потом съесть подготовленную гречку. Это естественный завтрак и средство, которое, как венник, отлично «выметает» кишечник, очищая его стенки и тем самым оживляя ворсинки, всасывающие питательные вещества из переваренной пищи.

Значительно уменьшит проблемы со здоровьем проросшая пшеница, в которой много так называемых балластных веществ (клетчатки), минеральных веществ и микроэлементов, витаминов, снижающих общий уровень плохого холестерина. Отруби в сочетании с кефиром — полезная пища на ночь, лучше для кишечника не придумаешь.

Не забывайте также про общий положительный настрой — радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью, и будьте уверены, что именно вы, а вовсе не государство со всеми его данными вам или отнятыми у вас деньгами, не врачи с их самым высоким уровнем смертности или непрофессионализмом, именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть. Потому что ответ на этот гамлетовский вопрос начинается не вовне, а внутри вас.

И в заключение, напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию.

И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Уже одно только соблюдение правил питания даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).
- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше натуральных растительных продуктов (в том числе содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.)

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше

это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5–10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть выше. При разбавлении желудочного сока любой жидкостью, соответственно уменьшается его концентрация, так же, как и желчи, и панкреатического сока, и силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки

пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике. Таким образом мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Почему воду и другие жидкости надо пить натощак? Официальная медицина, забыв основы физиологических процессов и проповедуя смешанное питание, не знает, что происходит с пищей, пропитанной водой во время и после еды. Вода сама по себе — это хаотическое нагромождение молекул, и чтобы стать структурированной, способной стать электролитом, энергонасыщенной, на 1 л требуется до 25–30 ккал энергии, которой в организме всегда не хватает. Вода, выпитая во время и после еды, только частично может превратиться в структурированную, а остальная превращает пищу в массу для гниения.

Натощак воду нужно пить вот почему. Пройдя транзитом по малой кривизне желудка и двенадцатиперстной кишке, она в щелочной среде пищеварительных соков печени и поджелудочной железы становится той структурированной, энергонасыщенной водой, из которой и состоит основа пищеварительных соков, тканевой жидкости, а также жидкости сосудистого русла. Причем при этом тратится энергии меньше, чем приобретается, что особенно важно для работы митохондрий в каждой клетке. Именно такая вода необходима всем органам, клеткам которых требуется не меньше 1,5–2 л не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ. Вот почему когда вы начнете пить

воду, от 1,5 до 2 л натошак, то во время еды, хорошо пережевывая пищу, активно смачиваете ее слюной, и пить уже не хочется. Итак, как я уже говорил, пить надо не меньше 1,5–2 л воды, а при работе и летом еще больше, ибо больше влаги теряется. А если организм теряет больше влаги, чем получает, — рано или поздно ждите беды. Только воду нужно пить чуть подсоленную, дополнительно добавив туда еще 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, которая воду стерилизует. В последние несколько лет я неустанно повторяю, что если вы захотели есть, то вместо еды надо выпить воды, именно воды или чая с травами, так вы не только восстановите свой вес, но и нормализуете кислотно-щелочной баланс, а вместе с ним поправите и здоровье. К воде следует относиться как к основе пищи, которой на фоне обезвоживания, что особенно характерно для пожилых людей, требуется в 3–5 раз больше, чем нужно организму в норме. Это сказывается еще и на бюджете, столь ограниченном, что его достаточно только чтобы выжить, а ведь вам хочется еще и быть здоровыми.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.
- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.
- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).
- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинирован-

ных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Это все способствует закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Да в колбасах и мяса-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50–60 лет лучше отказаться от животных белков.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте, согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа

желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: *«Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав»* (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи, да еще с большим количеством растительной, не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.
- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно

обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18–19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.
- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую воду, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,0.
- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.
- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.
- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °C.
- Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.
- Голодание на 1–2 дня уже нормализует pH с кислотной среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу pH в щелочную сторону.
- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения

продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1–2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2–3 часа, еще по 100–200 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив

мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

И хочется еще раз, несколько подробнее, коснуться вопроса **влияния соли на организм**.

Сегодня в большой моде так называемые бессолевые диеты. И меня часто спрашивают, как я к ним отношусь. Отвечу немного неожиданно: бессолевая диета опасна для жизни. Недаром в некоторых культурах соль ценится на вес золота, особенно это касается жителей пустынь, ведь соль (натрий хлор) и калий регулируют содержание воды в организме. Натрий хлор поддерживает баланс воды снаружи, а калий удерживает ее количество на нужном уровне внутри клетки. И тут мы делаем с вами «неожиданное открытие» — с помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга. Вот почему длительная бессолевая диета, да еще и на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд позиций в пользу натрия хлора.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед сном выпить чашку воды, а на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень скоро попадете в объятия Морфея. Бессолевая диета

ухудшает переработку информации нервными клетками, вызывает шум и звон в ушах. Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы. В результате организм не может противостоять болезнетворным бактериям и, что немаловажно, при бессолевой диете нарушается процесс своевременного удаления метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что, в свою очередь, ведет к зашлаковыванию организма, при этом закисление как таковое ведет к развитию заболеваний. Именно вода с солью — лучшее противоотечное средство при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях. К тому же она прекрасно сорбирует гнилостные остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры. Также вода с солью помогает диабетикам, потому что происходит балансировка сахара в крови, снижается потребность в инсулине, уменьшается степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Что же касается закисления организма, то это — заболевания суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессия, боли в области сердца, аритмия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др.

Традиционное для России соление овощей — лучший пример сбалансированного продукта, в котором достаточно натрия и калия, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

Мне часто задают вопрос, какую соль лучше класть на язык — ведь сейчас в торговле какой только

не найдешь! Тут и экстра, и крупнозернистая, и йодированная. Так вот, лучше всего выбирать морскую неочищенную соль — она содержит около 80 необходимых организму минеральных веществ, способствует в организме выработке соляной кислоты, потому что в ней есть хлор, которого нет ни в одном другом продукте.

Важность поддержания физиологического уровня соляной кислоты в организме во многом зависит от приема соли. По мнению ряда ученых (И. Хазен, В. Бутенко, Б. Болотов и др.), именно это составляет основу здоровья и долголетия. С возрастом, и это неизбежный процесс, выработка соляной кислоты в организме снижается, что приводит к избыточному росту патогенной микрофлоры, нарушению обменных процессов и таким образом влияет на все органы и системы организма. Соляная кислота — единственная, с помощью содержащегося в соли хлора вырабатываемая организмом, все остальные кислоты являются побочными продуктами метаболизма и должны выводиться из организма. Проверить, достаточно ли в организме соляной кислоты, а заодно и работу печени можно довольно простым способом: необходимо выпить 0,5 стакана свежесжатого свекольного сока (предварительно дать ему постоять минут 15–20), и если моча и кал будут окрашены в бурый цвет, значит, необходимо восстанавливать нормальную работу желудка. Наиболее простым и надежным методом восстановления процесса выработки соляной кислоты является использование в пищу зелени (ботвы растений, листьев,

обработанных в блендере), по 0,5–1 стакану в день, лучше на ночь. Соляная кислота участвует в разрушении вредных микроорганизмов, попадающих в желудок вместе с пищей, водой, воздухом, — бактерий, паразитов, в том числе гнилостную инвазию, грибки. Кроме того она способствует разъеданию пищевой массы до мелких структур, что способствует лучшей ее переработке и всасыванию полезных веществ. Снижение концентрации соляной кислоты, особенно с возрастом, на 25–30% и больше, а также употребление воды во время и после еды приводит к неполному расщеплению фрагментов белка и его всасыванию в кровь, что ведет к закислению среды организма, образованию токсинов, кислот и вызывает иммунологические и другие расстройства.

Теперь о количестве. Когда соли много, то увеличивается количество норадреналина, в результате чего уменьшается количество простагландинов, расширяющих сосуды, и при этом натрий подавляет калий, в связи с чем нарушается их равновесие и повышается кровяное давление. Если же соли мало, то увеличивается количество ренина, что, в свою очередь, вызывает спазм сосудов, снижается количество инсулина. В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе натрий хлора, которого в норме должно быть 0,9% или почти 1 г на 100 мл жидкости. А ее в организме $\frac{3}{4}$ веса тела, то есть при весе 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой

вместе с пищей должно поступать 6–8 г. Но это спорная величина.

Сейчас идут эксперименты на случай длительного космического полета, в том числе на Марс. Одна из задач — изучение влияния различных доз (от 6 г до 12 г) соли на организм. Не подумайте, что на столе у «марсонавта» обычная солонка. Соль в специальных продуктах. В одной серии 6 г, в другой — 9 г, в третьей — 12 г. После завершения эксперимента Всемирная организация здравоохранения примет решение, сколько на самом деле человеку нужно потреблять соли в сутки.

Нельзя забывать, что жидкость нашего организма имеет концентрацию натрия хлора 0,9%, и именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

Говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказав, что можно жить без болезней, страданий и дряхлости. Речь о Борисе Васильевиче Болотове.

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус) ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого

не происходило, Болотов рекомендует перед употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1–2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать ее, что вызовет дополнительное образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того, начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора, Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани: последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10–15 минут, то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образующейся в результате работы клеток), удаляется до 2–3 кг жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры.

Хочется еще отметить только, что Болотов все время говорит о закислении организма, идет ли речь просто о приеме соли или употреблении засоленных овощей, продуктов. В действительности же дело не в закислении: в результате биохимических реакций

в организме органические кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах, вначале превращаются в слабые кислоты, а затем, разлагаясь, образуют углекислоту и воду, что как раз способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия, создавая нормальную или чуть щелочную среду в организме, основу здоровья.

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Что же касается йодированной соли, то ко всему сказанному выше можно добавить вот еще что. Ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Вдумайтесь в эти цифры, и вы поймете, что наше Министерство здравоохранения превратилось в Министерство здравоохранения и при потворстве государственных структур делается все, чтобы в России было как можно больше больных людей — это же обеспечивает работой громадную, наживающуюся на нездоровье фарминдустрию и всю медицинскую систему, вроде бы призванную стоять на страже нашего здоровья.

Проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решается, надо только проявить желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа,

США, даже Белоруссия и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Завершая разговор о соли, можно подытожить, что называть ее «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5–2 л (8–10 стаканов) выпиваемой натощак и перед едой чуть подсоленной водой, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки. Вот почему бессолевая диета небезопасна для организма. Чтобы получить минеральные соли, которых много в овощах, надо потратить много энергии, например, чтобы переработать хрен, чеснок, петрушку, редьку, сельдерей и другие овощи — природные заменители, из которых организм вырабатывает соль.

И еще несколько слов о пиве — об этом необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующегося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно

им адресовано большинство роликов про пиво и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

В пиве, как в самогоне, сохраняются все сопутствующие бродильному процессу ядовитые вещества (сивушные масла, альдегиды, кадаверин — трупный яд, метан), содержание которых в десятки раз превышает таковое в той же водке. Причем крепость некоторых сортов пива достигает 14%.

Привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы — разрушению нервных клеток, что снижает, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабоумию.

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

Пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащий наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренил-нарингенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3–0,7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убойную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже —

в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен не Миша или Коля, а только сам процесс.

Кроме этого нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или, наоборот, к облысению головы, а также к нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же женские гормоны, попадая в организм, вызывают появление женских вторичных половых признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди, животе, а главное — снижение потенции (хочет, но не может). В Чехии применительно к тем, кто любит пиво, есть такая пословица: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уничтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности, и несмотря на славословие создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

А в связи с разгулом добрых связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее.

Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется, например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос и т. п. Получается, тот, первый парень всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется телегонией. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В последние несколько лет, впервые в России, я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появилось несколько публикаций на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть или, если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим. Это считается правилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками,

и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15–20 лет? (А. Алексеев)

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак и в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ной — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5–2 часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть отдельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа

питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода воды натошак за 10–15 минут или через 1,5–2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья».

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающих в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин,

постепенно угасают, перестают нормально функционировать. Воды-то в организме не хватает.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье,

не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп людям, далеким от медицины и разваливающим все то, что еще можно спасти? Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного Министерства здравоохранения. Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит

время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнивать этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть Человек и его интересы, никакой политический строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного питания и употребления жидкостей, конечно, в сочетании с активным образом жизни, вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации. И пока государство продолжает только декларативно заботиться о здоровье людей, вы сами, используя рекомендации, данные в этой книге, можете не только сохранить здоровье, но и избавиться от многих заболеваний.

Если подвести итог, то правильное питание заключается в следующем.

Одной из причин возникновения заболеваний является узаконенное сбалансированное питание, когда белки, углеводы и жиры смешиваются в одном приеме пищи, при этом жидкость употребляется во время и сразу после еды. Это постепенно приводит к нарушению концентрации пищеварительных соков, в результате чего пища не перерабатывается до конца, гниет, бродит и зашлаковывает, закисляет организм. Вот почему больных становится все больше, да еще и считаются они «неизлечимыми». Воды же необходимо пить ежедневно не меньше 1,5, а то и 2 л, причем натошак, иначе организм обезвоживается. И пока вы не наведете порядок в этом сложном, высокотехнологичном организме, в пищеварительной системе, где, кстати, находится до 3/4 элементов иммунной системы (а многие врачи не знают, что нарушения здесь и служат началом состояний, которые медицина называет «болезнями»), сделать человека здоровым нельзя. Официальная медицина, кроме того, при так называемых болезнях ориентируется на использование химических лекарственных средств, а те, в свою очередь, также вызывают болезни, которые вылечить невозможно, и потому болезнь только загоняется еще глубже, а больной превращается в ходячую медицинскую энциклопедию.

1. Если придерживаться сбалансированного, то есть смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: первое, второе и третье (жидкость), то после 30, а особенно 40 лет, появляется множество болезней, которые с годами приобретают хронический характер и превращают жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами живут меньше своих пациентов на 15–20 лет, как заявляет доктор А. Алексеев) и

в аптеки. И будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55–60 не дожив даже до пенсии. Спрашивается, а стоит ли так жить?

2. Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии только каких-либо функциональных расстройств, то придерживайтесь раздельного питания, при этом в рационе должно быть $3/4$ натуральных растительных продуктов и $1/4$ животного происхождения, а чистой воды нужно пить натошак не меньше 1,5–2 л — за 10–15 минут до еды или через 1–1,5 часа после.
3. Если вы хотите прожить столько, сколько отведено вам Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активность, то придерживайтесь природного питания: пища из натуральных продуктов, полный отказ от продуктов животного происхождения после 40, а особенно 50 лет (а при наличии любого заболевания и в более раннем возрасте). Белковая пища обеспечивается орехами, ботвой различных растений, грубыми кашами, проросшими зернами, морскими продуктами. Конечно, все это на фоне активного образа жизни и движений.

То, с чем вы познакомились в книге, конечно, важно знать, но без активного образа жизни, который создает ощущение радости, она будет неполноценной. Если вода, кислород, углекислота являются основой биоэнергетических процессов, то движение является самой жизнью. Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но мой опыт, в том числе работа с олимпийскими командами, свидетельствует о том, что если вы будете выполнять предложенный посильный не только для пожилых людей, но и для больных комплекс, то соз-

дадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать долголетию.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, болеет в 5–7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35–40% и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

Тем, кто хочет действительно быть здоровым, с профилактической целью полезен следующий, не очень трудоемкий ежедневный комплекс физических упражнений.

- Лежа на спине, после того как проснулись, научитесь сокращать мышцы (напрягая и расслабляя) как всего тела, так и отдельных его частей.

- Растирать все участки тела, до которых можно достать, массировать ладони, пальцы, уши, стопы, на которых проецируются органы всего тела.

Растирать кожную поверхность всего тела нужно потому, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор отходов деятельности клеток и уничтожение патогенной микрофлоры.

- В положении лежа согнуть немного одну ногу, ступню на себя, а другой ногой массировать согнутую ногу со всех сторон как бы отрывая: подъем стопы, пальцы, боковые стороны, мышцы голени, бедра с одной и другой стороны. То же самое проделать с другой ногой.

Вначале упражнение можно упростить: одна ступня двигается по внутренней стороне полусогнутой другой ноги, колено которой прижато к полу. Происходит и одновременный массаж внутренней стороны ноги, голени и бедра. *Нельзя выполнять при тромбозе, варикозе, трофических язвах!*

Восстанавливая при этом упражнении кровоснабжение нижних конечностей, вы одновременно предупреждаете развитие многих сердечно-сосудистых расстройств и заболеваний суставов.

- Лежа. Соединить стопы и двигать ими к себе — от себя, колени стараться прижимать к полу.

Этими упражнениями вы исключаете застой в нижних конечностях, плоскостопие, коксартроз, остеопороз, предупреждаете развитие варикозного расширения вен, трофических расстройств.

- «Ходьба» на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые (могут быть чуть согнуты). Левую часть тела — ногу и ягодицу — приподнять и двинуть вперед, делая при этом поворот головой влево, а прямыми руками — вправо. Затем все повторяется правой частью тела: нога с ягодицей вперед, голова вправо, а взмах влево. Так «идти» 1–2 м вперед, потом назад — сколько хотите раз.

Упражнение устраняет застойные явления в тазовой области, предупреждает развитие остеохондроза во всех отделах позвоночника, нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию выделительной системы и половых органов, устраняет энурез, выпадение прямой кишки, влагалища, улучшает крово-, вено-, лимфоток, половую потенцию, устраняет отек нижних конечностей.

- Танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой делает разворот вокруг носка до 180° при неподвижности таза.

Это упражнение также способствует предупреждению или избавлению от коксартроза.

Необходимо заметить, что при движении с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Ведь кости и связки не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счет прикрепленных к ним мышц, и чем активнее работают мышцы, тем лучше идет кровоснабжение костей и связок. Вот почему необходимо двигаться, независимо от того, сколько вам лет и чем болеете, не говоря уже о болезнях суставов.

- Дышать животом, что обеспечивает работу лимфатического «сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной области.

Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, выдох. Чем длительнее вы это будете делать, тем лучше.

- Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2–5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед. В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале преодолеете 3–5 ступенек, а затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет

сердечно-сосудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес.

Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец. Удивительно устроен наш организм, в котором заложены огромные возможности, в частности в той же системе дыхания. Еще в своей кандидатской диссертации я отмечал, что мы выдыхаем воздуха больше, чем вдыхаем, потому что в Природе предусмотрен *физиологический тип дыхания*: чем меньше вдох и больше задержка на выдохе или медленнее выдох, тем лучше для организма.

В настоящее время главными причинами потери трудоспособности являются не сердечно-сосудистые заболевания или онкология, а болезни позвоночника: 2/3 поясничного отдела и 1/3 — шейного. Причин для нарушения в работе позвоночного столба довольно много, но главной, конечно, является ограничение подвижности начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как жидкостной «конвейер» не работает из-за малой активности мускулатуры. Что же надо делать?

- Первое — не сидеть спокойно: расставить ноги, поднять носки, потом пятки, наклониться вперед, назад, за счет подставки поставить колени выше таза. Необходимо знать, что в сидячем положении межпозвонковые диски испытывают гораздо большую нагрузку, чем при ходьбе. При ходьбе нагрузка в основном ложится на задние структуры межпозвонковых дисков, а при сидении она уравнивается.

Второе — полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться:

межпозвонковые диски, снимая нагрузку, при этом работают как насосы, впитывая в себя воду, тем самым улучшая питание и обмен.

- Никогда быстро не вставайте после сна с постели, что приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника, да еще когда вы как бы перекручиваете верхний отдел по отношению к нижней части тела. Резкое вставание также чревато потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами. После сна надо потянуться, напрячь, затем расслабить тело, лечь на бок медленно, сесть боком, а потом встать. Предварительно лучше подтянуть одно, а потом два колена к груди, выпрямить ноги: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ягодицам, положить их влево, вправо, при этом поворачивая голову в противоположную сторону. Конечно, это должно войти в вашу повседневную привычку, в противном случае эффекта не будет.

- Важно научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в 2–3 раза, да еще позвоночник превращается в дугу, что вообще способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье.

- Приседания — очень хорошее и едва ли не самое эффективное упражнение. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад,

постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли. Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект, включающий в работу капилляры, которых находится более 60% в нижней части тела, тем самым вы избавляетесь от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня. Известный художник Борис Ефимов в свои 107 лет выполнял только это упражнение, но 500 раз и чувствует себя прекрасно, как и О. Жерлыгина (87 лет), победившая диабет.

- Прыжки со скакалкой или без хорошо тренируют мышцы всего тела.

- Детям важно научиться еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника — на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см, надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущих мам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая.

Упражнения для пресса: лечь на спину, руки сплетены и находятся за головой, ноги согнуты в коленях — приподнять голову и верхнюю часть тела, задержаться на несколько секунд. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

Диабетикам упражнения, особенно приседания и работа с эспандером, надо выполнять не меньше одного часа утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусой обязателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

Если вы плохо себя чувствуете, все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время

болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил *Н. М. Амосов*, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточные мышцы, а они имеют энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему, когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сами по себе мышцы не развиты, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность *капилляров*, еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка на сердце, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливаются их функции. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Многие из вас бегают утром, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

* * *

Нет необходимости говорить, что всем, с чем вы познакомились, должна заниматься официальная медицина, которая делать этого не будет из-за того, что надо отка-

заться от догм, которые довлеют над разумным подходом к причине возникновения болезней и средствам и методам не только избавления от них, но и к их профилактике. Конечно, это возможно только в стране, заинтересованной в сохранении и умножении людского фонда страны, отчего зависит ее процветание, что, к сожалению, в ближайшем будущем не просматривается. Остается только надеяться на самих себя и те рекомендации, с которыми вы ознакомились. Помните, что все зависит от вас самих, как вы мыслите, так и живете, чего хотите, того и добьетесь, только для этого надо приложить усилия на пути преодоления трудностей, в чем и заключается истинный смысл нашей жизни. Здоровья вам на этом пути!

Смысл жизни в том, чтоб смысла жизни не искать,
Когда искать его уж не имеет смысла,
Когда уж начало тебя к земле склонять
Весом судьбы невидимое крОмомысло.
Смысл жизни в том, чтобы все вовремя начать,
Чтоб в одночасье от рожденья, от пеленок
Так воспитать, и научить, и показать,
Чтоб свой потенциал раскрыл любой ребенок.
Детей ведь бесталанных не было и нет,
Все дело состоит в системе воспитания,
Чтоб не довели в нем Канон, диктат, запрет,
А симбиоз любви, умения и вниманья.
Чтоб каждый человек свой в жизни путь нашел,
Найдя его, чтоб с максимальной жил отдачей,
Чтоб на работу как на праздник шел,
Готовый справиться с поставленной задачей.
Чтоб нужным винтиком был он или винтом
В общественном, национальном механизме,
Чтобы отпал соблазн ввинтиться за бугром,

Прошедшим становленья путь капитализма.
Чтоб каждый мог души, ума потенциал отдать,
Как жертву воскресающей от жизни.
И, отдавая, чтобы сам богаче стал.
Возможно, в этом есть и цель, и смысл жизни.

И. Бединский

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А., Скальный А. В. Химические элементы в среде обитания и экологический портрет человека. М., 2001.
2. Аксенова О. Йод — мазать, пить и есть!// Ваш рынок. 2000. № 2.
3. Болезни щитовидной железы/ Под ред. Л. И. Браверманна. Электронная версия книги.
4. Ведутов В. Препарат выбора. Почему?// Дисэлементозы: Бюллетень (Издание Алтайского краевого центра медицинской профилактики). 2001. № 2.
5. Велданова М. В. Дефицит йода и эндемический зоб — взаимосвязь, следствие и ложные причины// Медицинский научный и учебно-методический журнал. 2001. № 4 (октябрь).
6. Велданова М. В. Дефицит йода// Медицинский научный и учебно-методический журнал. 2001. № 1 (апрель).
7. Глиноер Д. Функция щитовидной железы матери и новорожденного при легкой йодной недостаточности: Сборник лекций. — Дармштадт: Тироид Россия, 1997.
8. Дарч Г. В. Ну не чудо ль синий йод?// Живица. 2000. № 18 (23).
9. Дедов И. И., Герасимов Г. А., Свириденко Н. Ю. Йододефицитные заболевания в Российской Федерации (эпидемиология, диагностика, профилактика)// Методическое пособие МЗ РФ. М., 1999.
10. Дедов И. И., Герасимов Г. А. Дефицит йода — голод скрытый и коварный// Здоровье. 1984. № 2.

11. Дефицит йода — главная причина умственной отсталости// Из выступления главного государственного санитарного врача по Ставропольскому краю Н. Г. Ковалева на заседании Правительства Ставропольского края 19 сентября 2001 г.
12. Добло А. Соль + йодат калия// Саратовские вести. 2000. № 172 (2551).
13. Дрозд Д. О ложке йода в бочке меда// Vesti.Ru. 2000. 31 марта. (<http://vesti.ru/health/2000/03/31/iodine/>)
14. Зайцева Е. Не капай йод на сахар!// Совершенно конкретно. 2001. № 47 (099).
15. Захарычева Т. Йод, да не тот// Симбирский курьер. 2001. № 158–159.
16. Зимин С. С йодказеином не станешь кретином!// Приамурские ведомости. 2000. 3 октября.
17. Ишанова Л. Вам поможет синий йод// Друг дома. 2000. № 21.
18. Кацнельсон Ю. В. Жизнь без йода — сплошной кошмар плюс щитовидка// Газета Оренбургского Государственного Университета «Университетские ВЕСТИ». 2001. № 6–7(647–648).
19. Кашин В. К. Биогеохимия, физиология и агрохимия йода. Л., 1987.
20. Киовато Л, Сантини Ф, Пинкера. Лечение гипертиреоза: Сборник лекций. М.: Тиронд Россия, 1997.
21. Клиническая онкология/ Под ред. Н. Н. Блохина, Б. Е. Петерсона. М: Медицина, 1979.
22. Клиническая эндокринология: Руководство для врачей// Под ред. Н. Т. Старковой. М., 1991.
23. Кобозева Н. В., Гуркин Ю. А. Перинатальная эндокринология: Руководство для врачей. Л., 1986.
24. Корнилов А. В., Жабин С. В. Бурые водоросли, путь к долголетию. СПб., 1998.

25. Кортиков В. Н., Кортиков А. В. Лекарственные растения. М., 1998.
26. Котина М. Йод нельзя пить ложками// Вечерний Новосибирск. 1999. 12 мая.
27. Кучерук Н. Х. Применение йодиола при лечении животных и птицы// Ветеринария. 1994. № 5.
28. Маймулов В. Г., Нагорный С. В., Шабров А. В. Основы системного анализа в эколого-гигиенических исследованиях. СПб., 2000.
29. Макаренко Н. П. Мастопатия// Русский медицинский журнал. 1999. № 10. Т. 7.
30. Макотченко В. М., Сонкин И. С., Цюхно З. И. Эндокринная система при профессиональных заболеваниях. — Киев: Здоровье, 1985.
31. Мельниченко Г. А., Мурашко Л. Е., Клименченко, Н. И., Малясова С. В. Заболевания щитовидной железы и беременность// Русский медицинский журнал. 1999. № 3. Т. 7.
32. Микроэлементы в грудном молоке: отчет о совместном колаборативном исследовании ВОЗ// МАГАТЭ. Женева-Вена, 1991.
33. Николаев О. В., Ремиз А. М. Итоги изучения эндемического зоба и борьба с ним в Кабардино-Балкарии. Нальчик, 1968.
34. Нурмухаметов Р. Лечение фарингитов и ларингитов// Русский медицинский журнал. 1999. № 7. Т. 7.
35. Огнерубов Н. А., Кушлинский Н. Е., Ткачева И. А. Клинические и эндокринологические исследования при мастопатии и раке молочной железы. Воронеж: Истоки, 1998.
36. Петрова И. Н. Особенности развития на первом году жизни детей с транзиторным неонатальным гипотиреозом: Автореф. дис. Ижевск, 1999.

37. Понаморева Н. Недостаток йода — основная причина умственной отсталости у детей// Спортивная жизнь России. 1998. № 2.
38. Предраковые состояния / Под ред. Р. Л. Картера. М: Медицина, 1987.
39. Приходько О. Дефицит йода погубил неандертальцев// Слово (Общественно-политическая газета г. Одессы). 2001. 24 июля (<http://www.slovo.odessa.ua>)
40. Ромашевский Н. В. и др. Опыт применения Бетадина (EGIS) для коррекции влагалищных дисбиозов у пациенток репродуктивного возраста// Вестник Российской ассоциации акушеров-гинекологов. 2000. № 1.
41. Сабилло С. Обогатимся йодом// Белорусская деловая газета. 2000. № 792.
42. Сапрыкин И. Населению России больше всего в жизни не хватает йода// Независимая газета. 2000. № 16 (51).
43. Свириденко Н. Ю., Мельниченко Г. А. Эпидемиология, мониторинг и профилактика заболеваний, обусловленных дефицитом йода// Русский медицинский журнал. 1999. № 12. Т. 7.
44. Скальный А. В. Микроэлементозы человека (диагностика и лечение). М., 1999.
45. Складчиков Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. Россельхозиздат, 1987.
46. Скурихин И. М., Нечаев А. П. Все о пище с точки зрения химии. М., 1991.
47. Славина А. С. Заболевание эндокринных желез. М., 1976.
48. Справочник по онкологии. М.: КАППА, 1996.
49. Сусликов В. Л. Геохимическая экология болезней. М., 2000. Т. 2.

50. Сухановская В. В. Боброво будут добывать йод// Правда Севера. 2001. 13 января.
51. Тихомиров А. Л., Лубнин Д. М. Бетадин в практике врача-гинеколога// Русский медицинский журнал. 2000. № 6. Т. 9.
52. Умаров С. Тайна йодной сетки// Аптека. 2001. № 16.
53. Хосталек У. Заболевания щитовидной железы и возможности их эффективного лечения: Сборник лекций. М.: Тиронд Россия, 1997.
54. Черкасова Т. Йод да не тот! Зачем нам настойка?// Вечерний Волгодонск. 2001. 29 октября.
55. Чувашкин Д. Н., Михайлов А. В., Яровская Н. П. Бетадин в предоперационной подготовке пациенток, страдающих хроническими воспалительными заболеваниями органов малого таза. РМЖ, 2001 (Репринт).
56. Щеплягина Л. А. Медико-социальные последствия роста напряженности зубной эндемии для детей и подростков: Сборник лекций. М.: Тиронд Россия, 1997.
57. Щеплягина Л. А. Проблема йодного дефицита// Русский Медицинский Журнал. 1999. № 11. Т. 7.
58. Щеплягина Л. А. Пренатальная и постнатальная профилактика и коррекция дефицита микроэлементов у детей// Русский Медицинский Журнал. 2001. № 19. Т. 9.
59. Щеплягина Л. А. Профилактика йоддефицита. Йотрин — энергия жизни// Дисэлементозы: Бюллетень (Издание Алтайского краевого центра медицинской профилактики). 2001. № 2.
60. Экарева Ю. Морская капуста полезна для ума// АиФ-Здоровье. 2000. № 48(329).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Медицинские препараты, содержащие йод

Различают 4 группы препаратов йода:

- содержащие элементарный йод (раствор йода спиртовой, раствор Люголя);
- неорганические йодиды (калия и натрия йодид);
- органические вещества, отщепляющие элементарный йод (йодоформ, йодинол и др.);
- йодсодержащие органические вещества, в молекуле которых йод прочно связан (рентгеноконтрастные вещества).

Препараты, содержащие йод, обладают различными свойствами.

Элементарный йод оказывает противомикробное действие, его растворы широко применяют для обработки ран, подготовки операционного поля и т. п.; для смазывания гортани (при хроническом атрофическом ларингите) или для вливания в нос (при озене); при нанесении на кожу и слизистые оболочки они оказывают раздражающее действие и могут вызвать рефлекторные изменения в деятельности организма. Всасываясь, йод активно влияет на обмен веществ, усиливает процессы диссимиляции. Особенно выражено его влияние на функцию щитовидной железы, так как он участвует в синтезе тироксина.

Для диагностических целей используют *рентгеноконтрастные вещества, содержащие йод*.

Калия йодид применяют внутрь для профилактики и лечения лучевой болезни.

Микройод — содержит малые дозы йода: тормозит функцию щитовидной железы, действуя на образование тиреотропного гормона передних долей гипофиза. Поскольку йод влияет на белковый и жировой (липидный) обмен, он нашел применение при лечении атеросклероза, так как снижает содержание холестерина в крови; повышает фибринолитическую активность крови.

- В случае длительного применения препаратов йода и повышенной чувствительности к ним возможны явления йодизма (насморк, крапивница, отек Квинке, слюноотечение, слезотечение, угревая сыпь на коже и др.).
- Противопоказаниями к применению препаратов йода внутрь служат туберкулез легких, нефриты, нефрозы, фурункулез, угревая сыпь, хроническая пиодермия, геморрагические диатезы, крапивница, беременность, повышенная чувствительность к йоду.

ГОТОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Амизон

(таблетки)

Действующее вещество

Н-метил-4-бензилкарбамидопиридиний йодид.

Состав

1 таблетка содержит 0,25 г действующего вещества.

Фармакологические свойства

Амизон относится к группе ненаркотических анальгетиков. Препарат обладает анальгезирующими, противовоспалительными, жаропонижающими и интер-

ферогенными свойствами. Жаропонижающие свойства обусловлены нормализующим влиянием на терморегулирующие центры промежуточного мозга. Амизон превосходит по жаропонижающему и противовоспалительному действию салицилаты, бутадиион и ибупрофен. Малотоксичен, не влияет на кровь и кроветворение, не оказывает местнораздражающего, ulcerогенного, эмбриотоксического, мутагенного и тератогенного действия.

Показания

Амизон применяют при болевых синдромах вследствие остеохондроза, грыж межпозвоночных дисков, воспаления суставов, при невралгиях, менингоэнцефалитах, вирусном гепатите А, а также как вспомогательное лекарственное средство при бронхитах и пневмониях.

Способ применения и дозы

Амизон принимают внутрь после еды, не разжевывая. Терапевтическая доза составляет 0,25–0,5 г 3 раза в день. В комплексной терапии вирусного гепатита принимают по 1 таблетке после еды на первый-восьмой день болезни 3 раза в день. Максимальная суточная доза не должна превышать 0,75 г.

Побочные действия

У отдельных больных могут иметь место горечь во рту, легкий отек слизистой оболочки полости рта, которые не требуют специального лечения или отмены препарата.

Противопоказания

Повышенная чувствительность к препаратам йода, первый триместр беременности.

Условия хранения

В защищенном от света месте.

Витальгин-Йод

(биодобавка в таблетках или капсулах)

Лечебно-профилактический продукт, обогащенный йодом и витаминами, изготавливается непосредственно из природного сырья (ламинарии японской). Специальная технология, используемая при получении биодобавки, позволяет максимально сохранить йод и обеспечить его всасывание в организме.

Состав

Ламинария японская (содержание йода в одной таблетке 500–1000 мкг), аскорбиновая кислота — 10 мг, моносахариды.

Основные лечебно-профилактические свойства

Одна таблетка обеспечивает суточную потребность организма в йоде, а кроме того, гармонизирует работу организма, повышает иммунитет.

Показания

- Заболевания щитовидной железы, связанные с дефицитом йода.
- Повышенная потребность в йоде во время беременности, кормления грудным молоком, в период полового созревания.
- Недостаточное поступление йода с пищей — для обеспечения суточной потребности.

Способ применения и дозы

В профилактических целях принимать по 1 таблетке, детям от 4 до 12 лет по 1/2 таблетки 1 раз в день во время еды.

В случае применения в лечебных целях необходимо получить рекомендации врача.

Противопоказания

Не рекомендуется лицам с повышенной чувствительностью к йоду.

В-Кламин

(биодобавка в капсулах)

Состав

Одна капсула (2,5) содержит:

концентрат ламинарии	— 0,05–0,07 г
бета-каротин	— 0,001–0,0025 г
альгинат натрия	— 0,1–0,14 г
маннит	— 0,05–0,15 г

стеарит кальция.

В состав концентрата входит комплекс микро- и макроэлементов (калий, кальций, магний, фосфор, сера, йод, селен, цинк, бром, натрий, железо и др.), полиненасыщенные жирные кислоты, ди- и триглицериды, фосфатиты, пигменты, в том числе и производные хлорофилла.

Фармакологические свойства

Антиоксидантные, выражаются в способности блокировать активные формы кислорода и свободно-радикальные реакции, повышая реакции клеток и тканей организма к рентгеновскому и ультрафиолетовому облучению, радионуклидам, химическим канцерогенам.

Антимутагенные, проявляются в снижении частоты хромосомных aberrаций клеток костного мозга, индуцированных облучением и цитостатиками.

Антиканцерогенные, доказаны в экспериментах с химически индуцированными опухолями пищевода,

желудка, толстой кишки, легких, молочной железы, почек, мочевого пузыря. Эпидемиологические наблюдения подтверждают связь между недостатком поступления в организм бета-каротина и некоторых микроэлементов и риском возникновения у человека опухолей вышеперечисленных локализаций.

Показана возможность коррекции вторичных иммунодефицитных состояний самой различной этиологии, включая возрастную иммунодепрессию.

Нетоксичен в рекомендованных дозах. Снижает количество холестерина и липидов в плазме крови при повышенном их содержании, участвует в нормализации микроэлементного и водно-солевого обмена, способствует более стабильной работе печени, щитовидной железы и кроветворной системы.

Антитоксичные, проявляются в способности связывать и выводить из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды, канцерогены и различные токсичные соединения. Повышает репарационный потенциал организма, способствуя более быстрому заживлению органов и тканей после травм и хирургических операций.

Показания

- Профилактика при гриппоавитаминозных состояниях.
- Снижение риска рака, сердечно-сосудистых (инфаркт, атеросклероз, инсульт), онкологических и инфекционных заболеваний, желудочно-кишечных заболеваний.
- Улучшение репаративных процессов при травмах, после хирургических операций.
- При острой и хронической интоксикации тяжелыми металлами.
- В качестве модификатора при химио- и радиотерапии рака.

- Профилактика катаракты и повышения остроты зрения.
- Улучшение работы органов кроветворения, щитовидной железы, печени.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Предупреждение преждевременного старения.

Способ применения и дозы

Принимают внутрь до или после еды по 1 капсуле 1–3 раза в день в течение 2–3 недель с интервалом между курсами 1–2 недели. Капсулы рекомендуется запивать водой.

Для достижения наилучшего эффекта прием препаратов следует осуществлять путем чередования курсов «В-Кламин-2,5» и «Кламалин».

Лицам с гиперфункцией щитовидной железы принимать строго по указанию эндокринолога.

Побочные действия

У лиц, не переносящих морепродукты, иногда могут возникать аллергические реакции, в этом случае препарат следует отменить или снизить дозировку.

Противопоказания

Не выявлены.

Вокадин (Поливидон-йод)

Форма выпуска

Песарии вагинальные 200 мг, № 14; раствор 1% флакон 50 мл; раствор 5% флакон 100 мл; мазь 5% туба 15 г.

Фармакологическое действие

Препарат активного йода в форме комплекса с поливидоном. Концентрация активного йода в препарате составляет 0,1–1%.

Йод, содержащийся в комплексе, оказывает антисептическое, дезинфицирующее, противогрибковое и антипротозойное действие. Препарат проявляет активность в отношении широкого спектра микроорганизмов, в частности бактерий (в том числе кишечной палочки, золотистого стафилококка), грибов, вирусов, простейших. При контакте препарата с кожей и слизистыми оболочками йод постепенно и равномерно высвобождается, оказывая бактерицидное действие на микроорганизмы. В месте нанесения препарата остается тонкий окрашенный слой, который сохраняется до полного высвобождения входящего в его состав активного йода.

Показания

- Ожоги, ссадины, резаные раны, трофические язвы голени, пролежни, инфицированные дерматозы; грибковые поражения половых органов, трихомониаз, микробный вагинит.
- Обработка кожи до и после хирургического вмешательства, биопсии, пункции, забора крови, инъекции; предоперационная обработка рук хирурга и операционной бригады, медицинского персонала, гигиеническая обработка рук при уходе за пациентами с инфекционными заболеваниями, обработка инструментов и предметов ухода за больными.
- Полоскание полости рта и горла при инфекциях ротоглотки, профилактика инфицирования раневых поверхностей.

Противопоказания

Повышенная чувствительность к йоду, гипертиреоз, герпетический дерматит Дюринга, аденома щитовидной железы, почечная недостаточность, перед терапией радиоактивным йодом, II–III триместр беременности, период кормления грудью. Препарат не следует назначать новорожденным.

Способ применения и дозы

Местно на поверхность кожи. Для дезинфекции кожных покровов применяют 1%-ный раствор. Смазывают поверхность кожи, а также используют в виде влажной накладки или спрея.

При проведении ванн и смазывании экспозиция составляет не менее 2 минут.

Хирургический персонал обрабатывает кожу рук до локтей 5 мл раствора в течение 5 минут (для пенообразования можно добавить воды), затем руки необходимо тщательно ополоснуть. Процедуру повторяют дважды.

Инфицированные кожные покровы и слизистые оболочки обрабатывают 5%-ным раствором в течение 1–2 минут, затем раствор тщательно смывают.

Для лечения ожогов и ран используют мазь, которую наносят тонким слоем на пораженную поверхность кожи несколько раз в сутки.

Песарии (суппозитории) применяют интравагинально, перед сном, в течение 14 дней по 1 суппозиторию (независимо от фазы менструального цикла).

Полоскание рта и горла проводят неразбавленным или разбавленным (5 мл на 0,5 стакана воды) 1%-ным раствором.

Побочные действия

Зуд, гиперемия кожи в месте аппликации раствора.

Особые указания

Избегать попадания раствора в глаза.

Взаимодействие

Несовместим с ртутьсодержащими дезинфицирующими средствами, окислителями, солями щелочей и веществами с кислой реакцией. При контакте с кровью бактерицидное действие препарата может снижаться.

Йод-актив

Препарат представляет собой органическое соединение йода, встроенного в молекулу молочного белка. Это аналог природного соединения йода, который мы начинаем получать уже с первыми каплями материнского молока.

Производители утверждают, что уникальность препарата заключается в том, что это *iodum-intellectus* — «умный йод»: при йод-дефиците — активно усваивается, а при его избытке выводится из организма, не поступая в щитовидную железу. Это происходит благодаря тому, что йод отщепляется от молочного белка под действием ферментов печени, которые вырабатываются при недостатке йода. Когда йода в организме достаточно, ферменты не вырабатываются и препарат выводится естественным путем, не всасываясь в кровь.

Способ применения и дозы

Для гарантированного устранения йоддефицита рекомендуется принимать в течение 2 месяцев; далее, после недельного перерыва, курсами.

Курс: 20–30 дней с недельным перерывом.

Для достижения устойчивого результата рекомендуется регулярный прием препарата.

Йоддицерин

(для наружного применения)

Состав

Йод, димексид, глицерин.

Фармакологические свойства

Препарат обладает широким спектром антибактериального действия в отношении стафилококков, стрептококков, менингококков, гонококков, пневмококков, эшерихий, шигелл, клебсиел, протей, неспорообразующих анаэробов, вирусов герпеса и ветряной оспы, хламидий. Раствор препарата очень легко проникает через биомембраны. Препарат можно наносить на кожу, слизистые оболочки ротовой и носовой полостей, половых органов, вводить в раны, свищи.

Показания

- Препарат показан к применению в хирургии для лечения гнойных ран, ожогов, отморожений, абсцессов, плевритов, перитонитов, для профилактики гнойной инфекции.
- В акушерстве и гинекологии — для профилактики осложнений аборта, воспалительных процессов, эрозий, маститов.
- В дерматологии и венерологии — при микробных и вирусных дерматитах, пиодермии, герпесе губ и кожи, трихомониазе, гонорее.
- В проктологии применяют при парапроктитах в стадии инфильтрации.
- Йоддицерин эффективен при отитах, гайморитах, синуситах.
- В стоматологии препарат применяется при стоматитах, гингивитах, пародонтитах, пульпитах, а также при флюсе.

Побочные действия

При применении препарата возможны аллергические реакции на входящие в состав Йоддицина компоненты.

Противопоказания

Препарат противопоказан больным с индивидуальной непереносимостью препаратов йода, при беременности, тяжелых поражениях печени, почек; при стенокардии, инсульте.

Взаимодействие

Йоддицин противопоказано применять совместно с препаратами, химически взаимодействующими с йодом.

Способ применения и дозы

Препарат используется в виде тампонов, салфеток, смоченных препаратом, а также в разведении 1:3 физиологическим раствором для промывания полостей, ран и слизистых оболочек.

Меры предосторожности

Следует избегать попадания препарата на конъюнктиву глаза.

Йодид натрия

Показания

Применяется для профилактики и лечения дефицита йода у больных на полном парентеральном питании, при тиреотоксическом кризе.

Способ применения и дозы

В/в инфузия

Детям: 2–3 мкг/кг/сут.

Взрослым: 1–2 мкг/кг/сут.

При тиреотоксическом кризе — взрослым: 0,5–1 г каждые 12 часов.

Йокс-аэрозоль

(для орошения)

Препарат разработан как оториноларингологическое дезинфицирующее средство для местного применения и является йодсодержащим препаратом, действующим компонентом которого является активный йод.

Действующее вещество и фармакологические свойства

Поливидон-йод — это комплекс поливинилпиролидона и йода, поливинилпиролидон растворяется в воде и имеет хорошую способность проникать в живые ткани. В комбинации с поливинилпиролидоном йод становится растворимым и химически стабильным. Йодный комплекс имеет преимущества перед чистым йодом, так как раздражение и токсичность могут быть минимизированы без снижения эффективности. При контакте с мембранами слизистой оболочки и кожей из поливидон-йода выделяется органический йод, оказывая бактерицидное действие на различные микроорганизмы, в том числе возбудители стафилококка.

Кроме этого, препарат оказывает бактерицидное действие на большинство распространенных вирусов, патогенную грибковую флору. Фунгицидное действие Йокса наиболее выражено в отношении дрожжевых грибов рода *Candida*. Известно, что 93% микозов глотки вызывает данный возбудитель. Поэтому в результате лечения препаратом не только не возникает осложнений, связанных

с активизацией грибковой флоры (кандидозы), но и его можно рекомендовать для лечения подобной патологии. Таким образом, это препарат с широким антибактериальным спектром.

Ко всем лекарственным средствам, которые предлагаются для местного лечения острых и хронических заболеваний полости рта и носоглотки, как правило, выдвигается ряд требований.

Раствор должен обладать физическими свойствами, способствующими освобождению крипт от патологического содержимого (оптимально использование жидкостей), действовать бактерицидно на возбудителя, оказывать положительное влияние на состояние эпителиального покрова небных миндалин, не оказывать токсического действия.

Йокс соответствует данным требованиям и может быть рекомендован в качестве антисептического средства для лечения острых и хронических заболеваний носоглотки и верхних дыхательных путей.

За счет наличия выраженного муколитического и протеолитического эффекта у Йокса значительно повышается его терапевтическая ценность.

Отдельно необходимо выделить возможность применения и эффективность Йокса при лечении хронических заболеваний ЛОР-органов. Прежде всего, это субатрофические процессы глотки, гортани, носа. При лечении Йоксом хронических атрофических поражений ЛОР-органов, данный препарат восстанавливает эпителий слизистой оболочки, при этом стимулируя секрецию железистых клеток.

В состав Йокса также входит аллантоин, обладающий мощным противовоспалительным эффектом. Благодаря этому, симптомы острого воспаления купируются достаточно быстро.

Показания

- Заболевания полости рта и верхних дыхательных путей: стоматит, гингивит, глоссит, острый фарингит, хронический фарингит (гранулезный, субатрофический, атрофический), фарингомикоз, хронический тонзиллит, как средство для промывания лакун миндалин, паратонзиллит, паратонзиллярный абсцесс, острый катаральный ларингит, флегмонозный ларингит, острый синусит (в качестве раствора для промывания придаточных пазух носа).
- Предоперационная подготовка при оперативных вмешательствах в полости рта, носоглотки, гортани, послеоперационное ведение больных и новообразования ЛОР-органов — как профилактика вторичных инфекций, ОРВИ, грипп — как для профилактики, так и для лечения.
- Высока эффективность препарата при лечении различных ангин. Используется Йокс при лечении ангин в виде аэрации глотки или же в виде полоскания разведенным раствором.
- Хорошую эффективность оказывает Йокс у больных после тонзиллэктомии. Уже на следующий день после операции можно рекомендовать Йокс в разведении 1:20 и 1:40 для полоскания глотки, 2–3 раза в сутки в течение 4–5 дней. У больных после тонзиллэктомии уменьшаются боли в глотке, послеоперационные ниши очищаются значительно быстрее от фибриновых налетов.
- Йокс также обладает анестезирующим действием.

Противопоказания

Детский возраст до 6 лет; гиперчувствительность к йоду; декомпенсированная сердечная недостаточность; гиперфункция щитовидной железы.

Способ применения и дозы

Раствор: следует разбавить водой в соотношении 1:20, 1:40 (то есть 2,5–5 мл при применении приложенной мерной посуды или 1–0,5 ч. ложки в 100 мл воды).

Полоскать 2–4 раза в день.

Аэрозоль: применять 2–4 раза в день.

Кламалин (кламин с порошком чеснока)

Состав

Концентрат ламинарии омыленный, порошок чеснока, альгинат натрия (лактоза), кальций стеариновокислый.

Показания

- В качестве общеукрепляющего средства, в том числе при простудных заболеваниях.
- Как дополнительный источник йода.

Способ применения и дозы

Взрослым по 1 таблетке 3 раза в день.

Курс приема — 1 месяц.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

Лицам с гиперфункцией щитовидной железы необходимо проконсультироваться с врачом-эндокринологом.

Кламин

(биодобавка в таблетках)

Препарат вырабатывается из липидной фракции бурых водорослей — ламинарии сахаристой и пищевого энтеросорбента — МКЦ (микрокристаллической целлюлозы).

В медицинской практике разрешен к применению в виде таблетированной пищевой добавки. Выпускается в таблетках, покрытых оболочкой желтого или светло-зеленого цвета.

Действующие вещества

Комплекс природных биологически активных веществ: хлорофиллин, полиненасыщенные жирные кислоты, фитостерины, микрокристаллическая целлюлоза и микроэлементы — калий, кальций, йод, магний, марганец, железо, цинк, кобальт, медь, серебро и др.

Фармакологические свойства

Препарат оказывает онкопрофилактический эффект на развитие злокачественных опухолей, нормализует липидный обмен, снижает повышенный уровень холестерина и липидов в крови; обладает иммуностимулирующими и гепатопротекторными свойствами, способен стимулировать кроветворение, усиливает активность щитовидной железы, имеет энтеросорбирующий и легкий слабительный эффект.

Показания

- Кламин применяют для профилактики рака в группах повышенного онкологического риска: у лиц, проживающих в экологически неблагоприятных зонах; у лиц, подвергающихся воздействию химических канцерогенов и излучения; старших и пожилых возрастных групп; курильщиков.
- При мастопатии, полипозе толстой кишки, хронических атрофических гастритах и предраковых изменениях других органов.

- У лиц с генетическими, морфологическими, биохимическими, гормонально-метаболическими и другими маркерами повышенного риска рака.
- У пациентов, прошедших лечение по поводу онкологического заболевания.

Кламин также показан:

- для профилактики и лечения атеросклероза;
- для стимуляции кроветворения при анемиях и лейкопениях;
- для улучшения обменных процессов в гепатоцитах и увеличения прочности мембран клеток при гепатитах, циррозах и других поражениях печени;
- для нормализации деятельности щитовидной железы;
- в качестве иммунокорректора при нарушениях иммунитета.

Способ применения и дозы

Кламин принимают внутрь до еды по 1–2 таблетки 2–3 раза в день в течение 1–3 месяцев. Курсы рекомендуются повторять через 1–3 месяца перерыва.

Побочные действия

Препарат безопасен. Побочные явления при приеме препарата встречаются редко. У лиц, не переносящих морепродукты и йод, возможны аллергические реакции. При склонности к повышенной секреции желудочных желез может наблюдаться изжога, которой можно избежать, принимая препарат во время или после еды. При приеме препарата возможны также чувство повышенного образования газов в кишечнике и чрезмерный слабительный эффект, что требует уменьшения дозы препарата.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость; при аллергических реакциях препарат следует отменить. В связи с наличием в препарате микродоз йода при тиреотоксикозе Кламин можно применять только по назначению и под наблюдением эндокринолога.

Ламинария

(таблетки с легким слабительным эффектом)

Состав

Таблетки ламинарии изготовлены из высушенных и измельченных слоевищ бурых морских водорослей ламинарии японской и ламинарии сахаристой (морской капусты).

Фармакологические свойства

Кроме восполнения недостатка йода, содержащиеся в ламинарии биологически активные вещества оказывают раздражающее действие на рецепторы слизистой оболочки кишечника и дают легкий слабительный эффект.

Показания

Для взрослых в качестве легкого слабительного средства при хронических запорах.

Противопоказания

Нефрит, геморрагический диатез, беременность и другие состояния организма, при которых противопоказан йод.

Способ применения и дозы

Внутри по 6–12 таблеток один раз в день. Таблетки проглатывают и запивают достаточным количеством воды. Курс лечения 15–30 дней.

Раствор йода спиртовой 5%

(йодная настойка 5%)

Прозрачная жидкость красно-бурого цвета с характерным запахом.

Состав

Водно-спиртовой раствор йода 5% содержит йода 5 г, калия йодида 2 г, воды и спирта 95% поровну до 100 мл.

Показания

Применяют наружно как антисептическое, раздражающее и отвлекающее средство при воспалительных и других заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Как отвлекающее средство применяют также при миозите, невралгиях.

Хранение

В защищенном от света месте.

Струмель

(фармацевтические компании Биологише Хайльмиттель Хеель ГмбХ)

Состав

1 таблетка содержит 9,3 мкг йода.

Фармакологические свойства

Тиреостимулирующее, лимфодренажное. Обладает биологической активностью гормона щитовидной железы.

Показания

- Заболевания щитовидной железы с пониженной секреторной функцией (диффузный зоб, последствия облучения).
- Недостаток йода в организме.

Побочные действия

Может наблюдаться чрезмерное усиление функций щитовидной железы.

Противопоказания

Повышенная чувствительность к йоду. При заболеваниях железы не применять без назначения врача.

Взаимодействие

Взаимодействие с другими препаратами без особенностей.

Способ применения и дозы

Как правило, 3 раза в день по 1 таблетке под язык.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Открытый... котом	8
Глава 2. Все — фиолетово, или Чем полезен йод	17
Глава 3. Дефицит йода и как с этим бороться	24
Глава 4. Нужен йод — где его найти?	46
Ламинария, или морская капуста	47
Йодированные продукты	55
Йодированная соль	55
Йодированный хлеб	58
Йодированная зелень	58
Йодированные дрожжи	59
Глава 5. Лечение йодом и профилактика дефицита йода в организме	61
Лечение йодными сетками	61
Применение йодных сеток	62
Меры предосторожности	63
Лечение йодином	63
Применение йодиола	64

Меры предосторожности	65
Лечение синим йодом	65
Применение синего йода.....	67
Лечебное питание.....	69
Морская капуста	71
Рыба	72
Морепродукты.....	73
Огурцы.....	76
Щавель	77
Фейхоа.....	77
Орехи, семечки.....	78
Медуница.....	79
Меры предосторожности при лечении йодом	79
Глава 6. Кулинарные рецепты некоторых блюд, богатых йодом.....	81
Салат из морской капусты и сельдерея	81
Морская капуста с овощами	82
Салат с креветками	82
Салат с крабами и медом	83
Салат из свежих огурцов.....	83
Закуска из печени трески	84
Щи с морской капустой и мидиями	84
Холодник с креветками	84
Окрошка овощная с кальмарами	85
Морская капуста с тушеными овощами	86
Мидии, запеченные с пряностями.....	86
Пшенная каша с морской капустой.....	86
Крабовые шарики	87
Глава 7. Основа здоровья и долголетия	88
Что важно знать о пиве?.....	142

Вместо заключения	145
Литература	163
Приложение	168
Готовые препараты	169

Фирма «ДИЛЯ»

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный)

моб. тел. +7 (985) 844-18-51

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.dilya.ru

E-mail: dilya2@list.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

*Книги «Издательства «Дилия» вы можете приобрести
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресу*

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литер Ж,

ООО «Фирма «Дилия».

E-mail: post@dilya.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «Дилия» высылается бесплатно.

*Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию, имя
и контактный телефон.*

Неумывакин Иван Павлович

ЙОД

Мифы и реальность

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*

Редактор *Е. М. Голубева*

Художественный редактор *И. Н. Фатуллаев*

Оформление *К. Б. Муганлинский*

Корректор *Л. Г. Алешичева*

Верстка *М. В. Вдовин*

Подписано в печать 28.01.19. Гарнитура «Times».

Формат 84×108 1/2. Усл. печ. л. 10,08. Печать офсетная.

Тираж 2000 экз. Заказ № 563.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

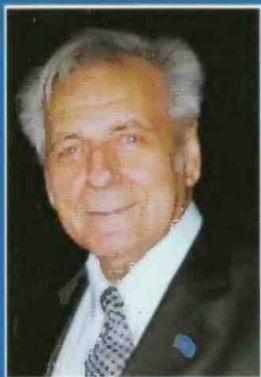
198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии СтР

в Первой Академической типографии «Наука»

199034, Санкт-Петербург, 9 линия, д. 12/28

Телефон: (812) 320-69-46, факс: (812) 323-50-27



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Йод называют «элементом мудрости», и это справедливо. При нормальном обеспечении организма йодом наблюдается повышение умственной активности, в то же время его недостаток приводит к дегенеративным изменениям в работе мозга. Йод — один из лучших катализаторов окисления в организме. При его недостатке происходит неполное сгорание пищи, что приводит к нежелательному образованию жировых запасов. Йод также восстанавливает энергию человека, тонизирует мышцы, стимулирует половую функцию. И это не говоря о его антисептических свойствах. О том, что нужно делать, чтобы организм не испытывал дефицита йода, рассказывается в книге.

ISBN 978-5-4236-0029-7



9 785423 600297

16+

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ДИЛЯ
www.dilya.ru