

Лечим без лекарств Эндокринные болезни

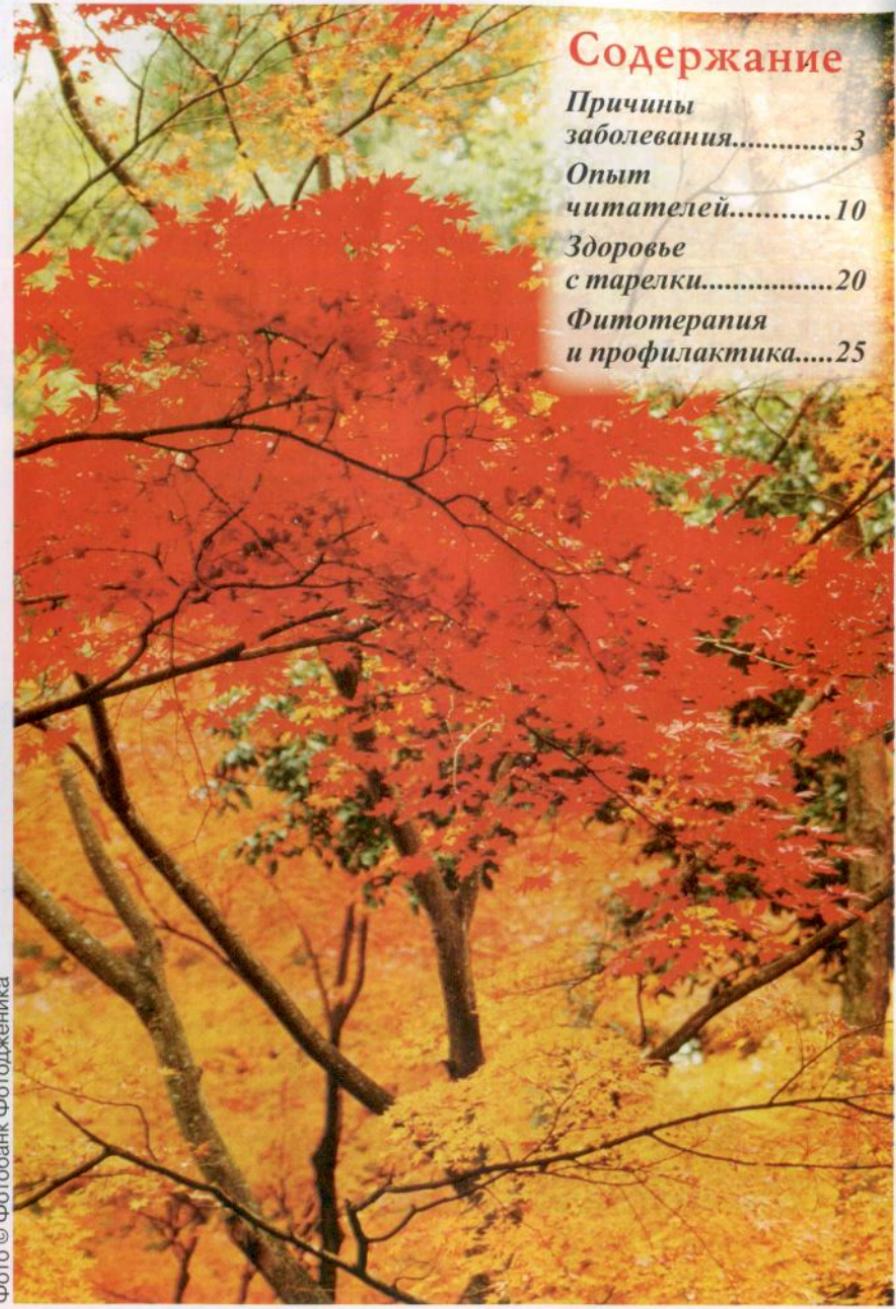


Лучшее
лекарство — сама
природа!
Подпишитесь!
Подписной
индекс в каталоге
«Почта России»
12384

Грецкий орех
для щитовидной
железы

Черноплодная
рябина
при нехватке йода

Лапчатка наладит
гормональный
фон



Содержание

- Причины
заболевания.....3
- Опыт
читателей.....10
- Здоровье
с тарелки.....20
- Фитотерапия
и профилактика....25



Гормональный профиль

Гипоталамус, гипофиз, тимус, поджелудочная, щитовидная и паращитовидная железы, надпочечники и яичники действуют в непрерывной взаимосвязи, образуя так называемую эндокринную систему. Она регулирует деятельность всех органов нашего организма с помощью гормонов. Эти биологически активные вещества вырабатываются эндокринными железами. С током крови они разносятся по всему организму и контролируют его важнейшие функции. Недостаток или избыток гормонов приводят к изменению состояния организма.

Гормоны бывают белковыми, полипептидными, стероидными и производными от аминокислот. Ученые установили, что существуют пусковые гормоны и гормоны-исполнители. Пусковые способны активизировать деятельность других эндокринных желез (гормоны гипофиза и гипоталамуса). Исполнители воздействуют на основные функции организма.

Гипофиз – важнейшая эндокринная железа, влияющая на обмен веществ, рост и развитие организма. Гипофиз регулирует деятельность других желез, влияет на процессы размножения.

Масса гипофиза лишь 0,5 г. Он прикрепляется к мозгу (к гипоталамусу) с помощью тонкого стебелька – воронки. Это место называют «турецким седлом». О размерах гипофиза судят по

величине турецкого седла на рентгенограмме черепа. Благодаря тесному взаимодействию гипофиза и гипоталамуса создается единая гипоталамо-гипофизарная система, управляющая всеми функциями организма. Это центральное звено эндокринной системы, которое координирует деятельность эндокринных желез.

Деятельность гипофиза связана с развитием головного мозга. Значительно возрастает выработка гормонов в возрасте 7 и 10 лет. Изменение величины гипофиза ведет к нарушению процесса образования гормонов и заметным патологическим сдвигам в организме. При гиперфункции передней доли гипофиза у детей наблюдается усиленный рост: человек становится очень высоким. Нередко



у людей, рост которых превышает 2 м, в гипофизе обнаруживают опухоль.

Если же гипофиз недостаточно активен, то происходит задержка роста. У низкорослых людей скелет окостеневает поздно, они плохо переносят инфекционные и другие болезни.

У взрослого человека гиперфункция передней доли гипофиза выражается в акромегалии – чрезмерном увеличении кистей, стоп, носа, языка, костей лица, ушных раковин, некоторых органов грудной и брюшной полостей: нижняя челюсть становится длинной и широкой, нос утолщается, скулы и надбровные дуги сильно выступают. При акромегалии нарушаются функции других эндокринных желез (половых и поджелудочной).

При гипофункции передней доли гипофиза у взрослых людей отмечается расстройство обмена веществ, что приводит либо к ожирению, либо к резкому похудению. Гипофункция является основной причиной несахарного диабета, когда из-за неспособности почек концентрировать жидкость, выделяется большое количество мочи (до 40 л в сутки).

Клетки передней доли гипофиза вырабатывают гормоны,

которые определяют развитие организма в целом.

Соматотропный гормон (гормон роста) влияет на рост организма, а также процессы расщепления жиров и их использования в энергетическом обмене.

Пролактин стимулирует рост молочных желез, влияет на секрецию молока и выделение женских половых гормонов в яичниках. Он несет ответственность за проявление родительского инстинкта.

Адренокортиcotропный стимулирует рост коры надпочечников и выработку ею многочисленных гормонов.

Тиреотропный стоит на страже нормального функционирования щитовидной железы: он способствует накоплению йода, увеличивает число секреторных клеток и повышает их активность.

Задняя доля гипофиза выделяет гормоны, регулирующие тонус гладкой мускулатуры сосудов (вазопрессин) и матки (окситоцин).

Вазопрессин вызывает сокращение гладких мышц сосудов (преимущественно мелких артерий) и ведет к повышению артериального давления, регулирует обратное всасывание воды в почках, уменьшая диурез и уве-

личивая плотность мочи (поэтому другое название этого гормона – антидиуретический гормон).

Окситоцин стимулирует сокращение матки, особенно в конце беременности, а также влияет на отделение молока. Наличие этого гормона в крови – обязательное условие нормального течения родов.

ДИРИЖЕР ГОРМОНАЛЬНОГО ОРКЕСТРА

Щитовидная железа – важнейший орган эндокринной системы, влияющий на все жизненные функции организма. От нее зависит, как бьется сердце и сколько калорий тратится в течение дня, как работает память и будут ли рождаться дети, а еще сможем ли мы полноценно радоваться жизни со всеми ее красками, вкусами и запахами, то есть насколько согласованно будет функционировать «оркестр» сигналов, нервных импульсов и биологических веществ. Не случайно специалисты называют щитовидную железу «дирижером гормонального оркестра».

Причина особой важности гормонов щитовидной железы для организма состоит в том, что без них невозможна наша жизнь (гомеостаз). Роль щитовидной железы настолько существенна, что



Foto Rusmediabank.ru

ее изучение выделено в отдельную дисциплину – тиреоидологию.

Щитовидка состоит из двух долей, соединенных узким перешейком. Ее масса – всего 20–30 г. «Бабочка» состоит из фолликулов (пузырьков), выстланных клетками (тиреоцитами). Внутри фолликулов находится коллоид, содержащий вырабатываемые тиреоцитами гормоны. Именно они и контролируют обмен веществ и энергии, процессы роста, созревания тканей и органов. А между фолликулами в рыхлой соединительной ткани располагаются клетки, вырабатывающие кальцитонин – гормон, регулирующий обмен кальция и влияющий на процессы роста и развития костного аппарата. Уровень гормонов щитовидной железы контролируется тиреотропным гормоном гипофиза.

Как избыточная, так и недостаточная функциональная активность щитовидной железы



становятся причиной различных заболеваний.

На поверхности щитовидки располагаются парашитовидные железы. Их количество индивидуально (чаще четыре), они очень малы, общая масса составляет 0,1–0,13 г. Парашитовидные железы выделяют гормон, регулирующий содержание солей кальция и фосфора в крови. При недостатке этого гормона нарушается рост костей, зубов, повышается возбудимость нервной системы.

ЧЕМ БОЛЕЕТ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА?

В норме щитовидную железу мы не должны ни видеть, ни прощупывать. При первой степени увеличения щитовидная железа уже прощупывается, но еще не заметна. При второй она не только прощупывается, но и заметна при глотании. При третьей степени увеличения щитовидная железа выглядит как «толстая шея», но еще не слишком беспокоит. На четвертой степени зоб резко меняет очертания шеи. При пятой степени зоб достигает больших размеров, больной страдает от одышки, чувства тяжести, стеснения в груди, ощущения иностранныго тела. Такой зоб нарушает работу внутренних органов.

Но увеличение щитовидной железы – это еще полбеды. Гораздо хуже, если при этом нарушается ее функция – гормоны поступают в кровь либо в слишком большом, либо в слишком малом количестве. Это приводит к серьезным нарушениям обмена веществ всего организма. Если железа увеличена, но работает по-прежнему нормально, то такое состояние называется эутиреозом.

Заболевания щитовидной железы можно разделить на три большие группы: узловые образования, избыточная выработка гормонов и пониженная выработка гормонов.

Какие болезни щитовидной железы наиболее распространены?

Во-первых, это широко известный всем **эндемический зоб**, когда увеличение щитовидной железы связано с недостатком йода. Чаще всего от зоба страдают женщины, особенно во время беременности, и подростки, функции щитовидной железы при таком зобе обычно либо снижены, либо сохранены.

Гипотиреоз – недуг, связанный с пониженным уровнем гормонов щитовидной железы. Гормональное лечение позволяет избавиться от признаков болезни.



Нередко встречается другая проблема – **гипертиреоз** (диффузный токсический зоб, или базедова болезнь). Возникает он тогда, когда щитовидная железа начинает вырабатывать слишком много гормонов.

Щитовидная железа, как и все остальные органы, может воспаляться. Воспалительные болезни щитовидной железы называются **тиреоидитами**.

Чаще других встречается тиреоидит Хашимото – хронический недуг, связанный с поломкой иммунитета. При болезни Хашимото организм начинает вырабатывать антитела против своей же щитовидной железы. В результате она разрушается. Страдают от этого недуга обычно женщины в возрасте от 40 до 50 лет.

Возникновению опухолей часто способствует **узловой зоб**. При этом недуге щитовидная железа увеличивается неравномерно, в ней появляются узлы. Больные начинают жаловаться на увеличение шеи, присоединяются головная и сердечная боли, раздражительность. В других случаях недуг проявляется кашлем, одышкой, нарушением глотания и дыхания, болью в шее.

В настоящее время почти половина населения Земли имеет узлы в щитовидной железе. Од-

нако при помощи пальпации их можно определить лишь у 4–7 процентов пациентов. Основным методом визуализации узлов сегодня является УЗИ.

Опухоли щитовидной железы – особая группа заболеваний, они бывают как доброкачественные (тиреотоксическая аденома), так и злокачественные (парцилярный рак).

ПОД МИКРОСКОПОМ

Для диагностики заболеваний щитовидной железы необходима консультация с эндокринологом или терапевтом. После беседы с пациентом врач поставит предположительный диагноз и направит на необходимые обследования.

- ✓ Общий анализ крови и мочи.
- ✓ Определение основного обмена (уровня энергии, который необходим организму для поддержания жизнедеятельности в полном покое). Устанавливается при помощи специальных таблиц, расчетов и приборов.
- ✓ Определение количества йода, связанного с белками сыворотки крови.
- ✓ Тонкоигольная аспирационная биопсия (ТАБ). После пункции щитовидной железы под микроскопом изучается строение ее ткани.



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ✓ Исследование уровня тиреоидных гормонов (Т3, Т4, ТТГ), тиреоглобулина, кальцитонина, антител к клеткам щитовидной железы.
 - ✓ Ультразвуковое исследование (УЗИ) помогает определить размер щитовидной железы, степень ее увеличения, наличие или отсутствие в ней узлов.
 - ✓ Рентгенологическое исследование также позволяет определить размер и степень увеличения щитовидной железы.
 - ✓ Рентгенолимфография – это рентгенологическое исследование, при котором в щитовидную железу вводят контрастные вещества.
 - ✓ Компьютерная томография и магнитно-резонансное исследование определяют расположение, контуры, размеры, структуру, а также плотность узлов щитовидной железы.
 - ✓ Сцинтиграфия – метод радиоизотопной диагностики, с помощью которого организм получает радиоактивные вещества, а затем с помощью гамма-камеры фиксируется «картишка» исследуемого органа.
- различных жалобах людей, считающих себя относительно здоровыми.
- Потливость, раздражительность, сердцебиение – предупреждают о повышенной функции щитовидной железы. Слабость, сухость кожных покровов, повышение веса – говорят о снижении активности работы щитовидной железы. Избыточный вес можно набрать при нарушении в работе одного или нескольких эндокринных органов. Похудение, жажда, зуд – важный признак повышения уровня сахара в крови. Упадок сил, низкое давление, изменение цвета кожи – характерны при снижении работы надпочечников. Нарушения репродуктивной функции как у мужчин, так и у женщин также могут быть следствием сбоев в эндокринной системе.
- Поэтому современный человек всегда должен представлять себе причину возможного плохого самочувствия.
- Если вы обнаружили у себя хоть один тревожный симптом нарушения обмена веществ, посетите эндокринолога. Для кого-то достаточно 1 раз в год пройти общие клинические исследования, а кому-то понадобится специальное обследование.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Симптомы эндокринных заболеваний часто встречаются в



Болезнь с выпученными глазами

Базедова болезнь занимает второе место по распространенности среди недугов щитовидной железы после гипотиреоза. Это наследственное заболевание, которое передается чаще всего по женской линии. Но можно благополучно прожить всю жизнь и так и не узнать, что от вашей бабушки (а чаще всего скачок происходит через поколение) вы унаследовали эту хворь.

Симптомы базедовой болезни: чрезмерно выпученные глаза, усиленное сердцебиение, раздражительность, потливость, дрожащие руки, увеличенная щитовидная железа.

На фоне хорошего аппетита больной теряет в весе до 8–10 кг в месяц. Это происходит из-за того, что щитовидка вырабатывает слишком много гормонов.

При базедовой болезни люди становятся раздражительными, вспыльчивыми, возбудимыми, они с трудом переносят жару и часто жалуются на одышку из-за повышенного сердцебиения. Артериальное

давление у таких больных повышено или скачет. Часто отмечается повышение верхнего показателя давления. Если болезнь не лечить, то могут возникнуть аритмия сердца, нарушится работа многих внутренних органов.

Укротить этот гормональный бунт можно только с помощью препаратов, блокирующих выработку лишних гормонов. Если заболевание запущено, часть щитовидной железы удаляют хирургическим путем.

В период лечения нужно сократить потребление йодосодержащих продуктов и не пользоваться йодированной солью.

Профилактические меры простые: не нервничать по пустякам, стараться избегать инфекционных заболеваний и не злоупотреблять загаром. Стресс и болезнь могут пробудить дремлющий в недрах вашего тела недуг. Чаще всего базедова болезнь проявляется у 30–40-летних пациентов, так что в этом возрасте есть смысл регулярно посещать эндокринолога.



При базедовой болезни

500 г зеленых грецких орехов молочной спелости разрезают на 4 части, заливают 2 л 70%-ного спирта, настаивают в темном месте 1,5–2 месяца. К полученному настою добавляют 2 стакана сиропа черноплодной рябины. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Приготовленный бальзам можно использовать как профилактическое средство, добавляя его в чай в той же дозировке.

В прошлом веке среди целителей Западной Европы пользовались популярностью рецепты на основе норичника шишковатого и лапчатки белой.

2 ч. ложки норичника заливают стаканом кипятка и варят на слабом огне 20 минут. Использу-

ют в теплом виде для компрессов на область щитовидной железы 2–3 раза в день в течение 10–12 дней.

0,5 ч. ложки сухих корневищ норичника и 1 ст. ложку корней лапчатки белой заливают 0,5 л кипятка и томят на слабом огне 10 минут. Настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

А. КЛИМОВА, г. Нижний Новгород.

При базедовой болезни сок из свежей травы пустырника залейте спиртом (водкой) в соотношении 2:3. Настаивайте в течение 10 дней. Настойку принимайте по 20–30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

Е. ТИМАШУХИНА,
г. Ковров Владимирской обл.

Вишня – тоже лекарь

При воспалительных заболеваниях щитовидной железы помогут вишневые ветки. 100 г измельченных веточек вишни вместе с на бухшими почками залейте 2 стаканами воды и кипятите в течение 30 минут. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

О. ВОСТРЯКОВА, Тульская обл.



Настойки «развязали» узлы

Расскажу о своем опыте лечения щитовидной железы.

Чтобы не допустить развития узлового зоба, я решил воспользоваться средствами народной медицины. Приобрел перегородки грецких орехов, корни лапчатки белой и стал бороться с заболеванием.

Полстакана сухих перегородок грецких орехов залил доверху водкой в пол-литровой стеклянной банке, настоял неделю и употреблял по 1 ч. ложке через 20–30 минут после еды 3 раза в день в течение 10 дней. Затем сделал перерыв на неделю.

После перерыва приступил к лечению щитовидной железы настойкой корня лапчатки белой.

Измельчил 50 г сухого корня лапчатки (взял расление 6-летнего возраста), залил 0,5 л водки в стеклянной банке, дал настояться некоторое время.

Готовое средство принимал по 30–35 капель вме-

сте с 2 ст. ложками кипяченой воды 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – месяц, после чего нужно сделать перерыв на 7 дней.

Длительность приема настойки зависит от степени заболевания (обычно занимает 3–4 месяца). Я провел 2 курса лечения корнями лапчатки белой и 3 курса – настойкой перегородок грецкого ореха. Кроме того, я употреблял йодсодержащие продукты.

В результате узлы у меня намного уменьшились (это подтвердили результаты УЗИ).

И. БАРМАТОВ, г. Иваново.

Фото Rusmediabank.ru





Травы при менопаузе

Для поддержки организма в климактерический период мне помогает такой напиток. Сухие плоды шиповника, красной рябины, изюм и курагу (в равных количествах) залить 1 л кипятка в термос на ночь. В течение 2–3 недель по утрам надо этот напиток пить как чай. Появляются бодрость и большой заряд энергии.

При недомоганиях, связанных с менопаузой, облегчает состояние организма и такой состав. 10 лимонов порезать и измельчить вместе с коркой в мясорубке. Смешать с измельченной скорлупой 5–6 яиц. Все это настаивать 7–10 дней в прохладном месте, чтобы скорлупа растворилась.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца. Благодаря этому составу организм насыщается кальцием, уменьшается потоотделение, боль в суставах, ногах, снимается усталость.

При приливах к голове, ощущении жара, раздражительности поможет такой сбор. Взять в равных количествах цвет боярышника, пустырник, сушеницу топяную, мяту, ромашку и тысячелистник. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, наста-



Фото М. СОЛУНИНА.

ивать 1 час. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Я пью обычно 2 недели, потом делаю недельный перерыв и повторяю еще 2–3 курса. Этот сбор успокаивающее действует на нервную систему, улучшает сон.

При кожном зуде хорошо помогает вероника лекарственная. Ее нужно пить из расчета 1 ст. ложка травы на 1,5 стакана кипятка. Настаивать 1 час, выпить половину напитка за 10 минут до еды, а остальную половину – в перерывах между едой. За день нужно выпить весь этот отвар. Принимать данное лекарство нужно 2 недели, а затем сделать недельный перерыв и, если зуд будет еще беспокоить, курс лечения повторить. Вероника лекарственная лечит и другие женские заболевания, укреп-



пляет работу желудочно-кишечного тракта.

Для хорошего самочувствия делаю ежедневно зарядку, часто бываю на свежем воздухе. 1 раз в неделю принимаю ванны с отваром хмеля, чабрецом, мелисой, топинамбуром и другими успокаивающими травами.

Думаю, эти советы кому-нибудь пригодятся. Можно облегчить состояние организма без медикаментозного лечения, которое обычно в этот период особо не помогает, а больше наносит вреда другим органам.

Г. БЕЗЬЯЗЫКОВА,
с. Бея, Республика Хакасия.

При гормональных нарушениях в климактерический период я

лечилась с помощью пророщенной пшеницы. У меня были приливы жара, повышенная потливость, но после двухмесячного приема пшеницы состояние значительно улучшилось.

Ежедневно я употребляла на тощак 200 г пророщенной пшеницы, которые делила на 4 приема по 50 г.

А еще у меня скакало давление со 120/60 до 180/110. Сейчас давление в норме. Помог мне такой рецепт: 350 г головок чеснока заливалась 200 г аптечного спирта и настаивала 2 недели. Принимала я лекарство по несколько капель, разбавляя их в молоке.

В. НИКИФОРОВА,
п. Суксун Пермского края.

Лекарство с пасеки

От базедовой болезни мне не помогли ни физиотерапия, ни медицинские препараты. Излечилась я достаточно оригинальным способом. Приехали как-то мы с мужем к его другу, который увлекался пчеловодством. И он, узнав про мою болезнь, посоветовал лечиться пчелиными укусами. После нескольких укусов я почувствовала значительное улучшение, а вскоре моя опухоль прошла совсем.

Я стала спокойнее, ушла бессонница, исчезло сильное сердцебиение. Но мой совет: прежде чем вы решите лечить базедову болезнь пчелиными укусами, обязательно узнайте, нет ли у вас аллергии на эти укусы!

Кстати, я недавно узнала, что среди пчеловодов базедова болезнь встречается очень редко.

Л. САННИКОВА,
Московская обл.



Чаепитие для лечения

Мне 73 года, болячек, конечно, хватает, но больше всего меня беспокоит щитовидная железа.

Из-за нарушений в эндокринной системе ослабляются нервы, ухудшается зрение, наблюдается снижение работоспособности, учащается сердцебиение, донимают потливость, плаксивость, вялость, сонливость, слабеет память, начинают мерзнуть и дрожать руки. А хуже всего, постоянно ощущается комок в горле.

И все эти проблемы возникают из-за недостатка йода в организме. Йод можно получить из пищи, для этого желательно ежедневно съедать по 2–5 грецких орехов. Полезен отвар из перегородок грецких орехов.

Я заливаю 1 ст. ложку перегородок стаканом воды, кипячу 10 минут, настаиваю 30 минут.

Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 10 дней.

А для лечения поджелудочной железы использовала настойку перегородок грецкого ореха. Через некоторое время приема настойки почувствовала

ла улучшение: исчезла сухость во рту, повысилась работоспособность.

Настойка: 1 стакан перегородок заливаю 0,5 л водки, настаиваю 2 недели. Принимаю по 5–6 капель наотощак, разбавляя в 2 ст. ложках теплой воды, 1 раз в день. Курс лечения от 3 до 4 недель. Лечение можно начинать при первых неблагоприятных симптомах.

Большое значение имеет питание: что мы едим и как едим. Хорошо пережевывая пищу, мы бережем поджелудочную железу. Процесс пищеварения начинается во рту. Слюна содержит особые ферменты, которые помогают расщеплению продуктов. Поэтому те люди, кто быстро и на ходу перекусывает, портят свое здоровье. Не зря говорят: кто долго жует, тот долго живет.

Очень полезны каши, особенно гречневая, а также фасоль, горох, кисломолочные продукты: творог, простокваша, сыр. Овощи можно есть без ограничения: листовые салаты, капусту, свеклу, кабачки, чеснок,



редьку, лук, петрушку, укроп, огурцы, тыкву, баклажаны, зеленый горошек. Но не стоит забывать, что питание должно быть умеренным.

Я лечусь с помощью такого рецепта: смешиваю стакан гре-

чи, стакан измельченных греческих орехов, добавляю стакан меда. Принимаю смесь весь день, при этом пью только чистую воду. Так пытаюсь раз в неделю.

М. ВЕРШИНИНА, г. Вологда.

Как я победила гипотиреоз

В начале 70-х годов я сильно заболела: врачи обнаружили у меня заболевание желудка и гипотиреоз. Медики советовали сделать операцию, но я отказалась. В областной больнице меня поставили на учет, выписали множество различных лекарств и велели через 3 месяца приехать на обследование. Вернувшись домой, я поставила перед собой цель: во что бы то ни стало вылечиться самостоятельно.

Я пила настой калины с медом. Пол-литровую банку собранной осенью калины разминала деревянным пестиком, добавляла 0,5 л меда, перемешивала и ставила на сутки в темное место.

Хранила смесь в плотно закрытой банке. Через сутки принимала настоянную на меде ка-

лину по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды.

Еще я пила чай с шиповником. Готовят его так: в литровый термос добавляют по 2 ст. ложки сахарного песка и плодов шиповника (предварительно удалив чащелистики), залив кипятком, настаивают 5–6 часов и пьют по стакану 4–5 раз в день. Кроме того, я соблюдала диету, ела различные фрукты и овощи, использовала только морскую соль.

Постепенно опухоль спала, одышка уменьшилась, но каждую осень я лечение повторяла. Последнее УЗИ мне сделали в 2009 году. Врач не обнаружил ни зоба, ни узлов. Желудок тоже пришел в норму. Так я победила сразу две болезни.

Н. ПАВЛОВА,
п. Смородника Вологодской обл.

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ

Здоровье – это то, что мы не замечаем, болезнь – то, что заставляет нас не замечать окружающий нас мир. Книги о здоровье помогут преодолеть недуг! Ваше здоровье в ваших руках!



140 руб.

ДОМАШНИЕ РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

Комнатные растения не только украшают наши жилища, но и без устали трудятся для нас: выделяют кислород, а многие поглощают токсические вещества. Однако польза домашних цветов этим не исчерпывается: большинство из них обладают еще и целебными свойствами.

Книга № 609



160 руб.

ЗДОРОВЬЕ ПОДДЕРЖАТ ТРАВЫ

Книга посвящена лечению суставов.

Лекарственные свойства трав; способы приготовления домашних настоев, отваров, настоек, бальзамов; народный опыт самопомощи; реальные истории о том, как людям удалось избавиться от недугов, используя лекарственные растения.

Книга № 555

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ФИТОТЕРАПИЯ

Как позаботиться о своем здоровье, не прибегая к лекарственным средствам? Как сохранить его на многие годы? Используйте фитотерапию. Все о целебных растениях и болезнях, которые они лечат. Рецепты целительных чаев, отваров и коктейлей на травах для здоровой жизни! Книга № 81



ЗАКАЖИТЕ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ВАМ СПОСОБОМ:

1. Позвоните по телефону: 8-800-100-17-10 в рабочие дни с 8 до 17 ч., время московское (звонок бесплатный для всех регионов РФ).

2. Заполните бланк заказа, укажите номера книг и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.

3. Пришлите заявку на электронный адрес: kniha@gmi.ru

4. Закажите на сайтах: www.полезнаякнига.рф или www.usefulbook.ru

домашние растения-целители	шт.	здоровье поддержать травы	шт.	ФИТОТЕРАПИЯ	шт.
-------------------------------	-----	------------------------------	-----	-------------	-----

Ф.И.О. _____

индекс: _____ адрес: _____

обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

ВНИМАНИЕ! РАССЫЛКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 150 РУБЛЕЙ.

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачивается СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДАНИЙ ПО ЗДОРОВЬЮ НА САЙТЕ:

WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ
ЗАХОДИТЕ И ПОКУПАЙТЕ!



Черноплодка при дефиците йода

К зобу прикладывают смесь, приготовленную из свежих листьев болиголова пополам с терпкой сырой морковью и цветами одуванчика.

По содержанию йода черноплодная рябина стоит на первом месте среди растений средней полосы. 1 кг черноплодной рябины пересыпают 1 кг сахара, толкуют деревянной толкушкой.

Принимают приготовленное лекарство по 1 ч. ложке 3 раза в день. Рябина помогает при зобе и атеросклерозе.

Чтобы восполнить дефицит йода, натрите на терке лимоны с кожурой, но без семян и плоды фейхоа (1:1), добавьте сахарный песок по вкусу и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

А. КЛИМОВА, г. Нижний Новгород.

Поможет конский щавель

При проблемах с щитовидной железой, особенно если есть узловый зоб, предлагаю полечиться с помощью растений.

50 г измельченного агарикуса залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели, часто взбалтывая содержимое. Процедите, сырье отожмите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель. Затем сделайте перерыв на неделю и продолжите лечение. Всего за курс лечения нужно выпить 1 л настойки.

За 15 минут до еды принимайте по 1 ст. ложке настойки из

конского щавеля (3 раза в день). Для приготовления лекарства 3–4 измельченного корня конского щавеля залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели, постоянно встряхивая.

Когда настойка конского щавеля закончится, сделайте в лечении перерыв на неделю и начните пить настойку из грецкого ореха. 2 стакана перегородок и горсть листьев грецкого ореха настаивайте 3 недели в 1 л водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

А. ЧЕРНЫШЕВ, Тамбовская обл.



Лечусь мокрицей

Свою щитовидку я лечу мокрицей, эта травка растет у меня прямо в теплице под виноградом.

Ем я мокрицу и в сыром, и в сушеном виде. Летом делаю салаты, зимой – отвары или добавляю в кашу.

Меня готовили к операции по поводу щитовидной железы, но я отказалась, лечусь самостоятельно. Пила льняное масло по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сейчас

употребляю чистотел (1 ч. ложку без верха завариваю стаканом кипятка). Процеженный настой пью в 3 приема за 30 минут до еды.

Чувствую себя нормально. Жирного стараюсь не есть. Думаю, что обойдусь без операции. Кстати, весила 104 кг, а сейчас мой вес 83,5 кг.

В. ПЯТЬГИНА,
п. Верхняя Синячиха Свердловской обл.

Зеленые помощники

В лечении щитовидки и поддержании ее в здоровом состоянии помогают лекарственные травы.

Вахта трехлистная содержит значительное количество йода, который необходим щитовидной железе. 1 ст. ложку измельченных листьев и корневищ вахты измельчить, залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

1 ст. ложку зюзника европейского залить стаканом воды и кипятить 5 минут.

Настаивать полчаса. Процедить и принимать по четверти

стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

2 ст. ложки звездчатки средней (мокрицы) кипятить 2–5 минут в 2 стаканах воды. Настаивать в течение 3–5 часов. Пить по четверти стакана 4 раза в день. В летнее время нужно употреблять в пищу салаты из травы звездчатки.

Полюбите салат и из морской капусты. Отваривают ее в воде, добавляют растительное масло и лук. Готовые салаты продают в магазинах. В морской капусте много йода и других необходимых организму микроэлементов.

Л. КОЛПАШНИКОВА,
г. Колпашево Томской обл.



Foto Rusmediabank.ru

Пора следить за рационом

При климаксе важно правильно сбалансировать питание. Оно должно быть низкокалорийным, с непременным присутствием в ежедневном рационе фруктов и овощей, с ограничением жиров и углеводов при достаточном содержании белков, витаминов, микроэлементов. Ешьте небольшими порциями 4–5 раз в день. Пейте охлажденные травяные чаи, свежевыжатые овощные и фруктовые соки, кефир.

Необходимо полностью исключить из меню жирное мясо, сосиски, колбасу, сахар, мед, шоколад, выпечку, картофель, все острые и жареные блюда.

Нередко гормональные нарушения в период климакса сопровождаются набором лишнего веса, поэтому худеть необходимо, но под контролем эндокринолога.

Составляя рацион, не забывайте, что в период климак-



са из-за снижения количества эстрогенов кости у женщин становятся очень хрупкими и могут сломаться даже при небольшой нагрузке или слабом ударе. Чтобы масса костной ткани не уменьшалась и не развился остеопороз, нужно употреблять **продукты, богатые кальцием и витамином D**, который помогает организму усваивать этот микроэлемент. Много кальция содержится в молоке, твороге, сметане, твердых сортах сыра, молочно-кислых продуктах, яйцах, рыбе, огородной зелени. Витамином D богата рыба и морепродукты, также можно принимать рыбий жир в капсулах. Страйтесь употреблять такие продукты каждый день, но следите за жирностью. Лучше всего подойдет молоко 0,5%-ной жирности, а кефир – 1%-ной жирности.

Ослабить приливы жара и справиться с сухостью во влагалище поможет **витамин Е**. Им богаты спаржа, авокадо, миндаль, арахис, фундук, фасоль, облепиха, зеленый горошек и гречка. Витамин Е содержится в большом количестве в растительных маслах, добавляйте их в салаты.

Чтобы во время климакса не появились раздражительность,

беспокойство, перепады настроения, бессонница, необходимо употреблять **продукты, содержащие магний**. Этот микроэлемент содержится в арахисе, миндале, фундуке, кешью, фисташках, кедровых и грецких орехах, морской капусте, гречке и ячневой крупе.

Нередко во время климакса у женщин нарушается работа желудочно-кишечного тракта и возникают запоры. Чтобы этого избежать, добавьте в свой рацион **продукты, богатые клетчаткой**: свежие овощи, фрукты и бобовые. Лучше всего подойдут различные виды капусты, морковь, редис, яблоки, персики, бананы, виноград и ананасы.

Не отказывайтесь от белков. В период климакса они крайне необходимы. Обязательно включите в рацион постное мясо, нежирную рыбу (2–3 раза в неделю), морепродукты и яйца. Растительными белками богаты фасоль, зеленый горох и чечевица.

Во время менопаузы полезно употреблять хлеб с цельными зернами пшеницы, семена подсолнуха, ягоды, сою, курицу.

Из сладкого в небольших количествах можно полакомиться зефиром, пастилой, мармеладом, джемом.



В поисках йода

Ежедневная потребность здорового взрослого человека в йоде составляет 150 мкг. Поступивший в организм йод всасывается в кишечнике и с током крови доставляется в щитовидную железу, где из него и ряда других веществ синтезируются гормоны, которые накапливаются в фолликулах, как в кладовой. При необходимости часть этих запасов идет в кровь, и с ней гормоны доставляются ко всем тканям и клеткам организма.

Если же человек получает недостаточное количество йода с пищей, появляется большой риск возникновения многих заболеваний щитовидной железы (диффузного зоба, узлового зоба, опухоли). Нехватка йода может нарушить работу сердца и сосудов, привести к умственной отсталости. Если беременная женщина не получает достаточно йода, у ее ребенка могут возникнуть пороки развития.

Для того чтобы узнать, достаточно ли в вашем организме йода, необходимо определить его концентрацию (йодурию) в моче. В норме этот показатель составляет 100 мкг/л.

Йодная профилактика включает употребление в пищу продук-

тов с повышенным содержанием йода (морепродуктов, йодированной соли), лекарственных препаратов и минерально-витаминных комплексов, содержащих калия йодид. Организм человека не может синтезировать йод, этот важный микроэлемент мы черпаем из пищи. Наиболее высока концентрация йода в морепродуктах – 800–1000 мкг/кг, особенно богаты им морские водоросли и губки, рыбий жир и морская капуста. Овощи, фрукты, злаковые растения не обладают такой способностью концентрировать йод, поэтому его содержание в них полностью зависит от состава почвы. Но так как в почве йода мало, то и в растениях его недостаточно, и мы вынуждены принимать йод-содержащие препараты.

Важно помнить, что если в вашем рационе количество йода превышает необходимый уровень, то вполне возможна передозировка. Об этом сигналят появившиеся угри, дрожание рук, повышение температуры, крапивница, отеки, пожелтение кожи, охриплость голоса или насморк. При подобных симптомах необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу.



Позаботьтесь о малыше

Йодную профилактику необходимо начать еще на этапе планирования будущего ребенка, продолжать всю беременность и обязательно в период лактации. Детский растущий организм в большей степени, чем взрослый, нуждается в йоде. По расчетам ВОЗ, норма потребления йода в младенческом возрасте составляет 90 мкг в сутки. Если кормящая мать ежедневно будет принимать препараты калия йодида, ребенок получит с грудным молоком достаточное количество йода.

Если малыш находится на искусственном вскармливании, при выборе смеси родители должны внимательно изучить ее состав. Дозировка этого микроэлемента всегда указывается ни упаковке: в 100 г сухой смеси должно быть



не менее 70 мкг йода, а в 100 мл готовой смеси – 9–10 мкг.

С 6 месяцев ребенку уже требуется до 110 мкг йода в сутки. Поэтому, помимо каши и смесяй, специалисты рекомендуют подсаливать пищу йодированной солью. В некоторых случаях педиатр даже может назначить фармакологические препараты йода (по 50 мкг в сутки).

Кстати

Для нормальной работы щитовидной железы нужен не только йод, а также селен и цинк. Эти микроэлементы помогают йоду всасываться в кровь, участвуют в синтезе тиреоидных гормонов и не дают образоваться зобу.

Цинком богаты такие продукты, как печень, кедровые орехи, сардины. А селен содержится в большом количестве в рыбе, семечках, луке, чесноке, пшенице.



Соль – всему голова

В морепродуктах, конечно, много йода, но, чтобы восполнить суточную норму этого микроэлемента, необходимо ежедневно употреблять в пищу по 2 кг осьминогов, гребешков, ракатиц. Грецкие орехи, фейхоа, морские водоросли также не решают проблему с дефицитом йода.

Поэтому самым лучшим продуктом для профилактики заболеваний щитовидной железы является только йодированная соль. По вкусу и внешнему виду она ничем не отличается от поваренной. По принятому стандарту содержание йода в ней составляет 30–40 мг на 1 кг соли.

Йодированную соль нужно хранить в сухом, темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде не более 12 месяцев. Постепенно йод испаряется, и по истечении указанного срока соль становится самой обычной,

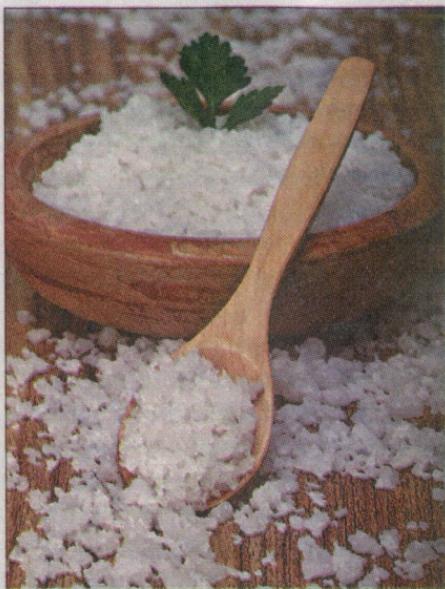


Foto Thinkstock/Fotobank.ru

и той пользы, которую от нее ждут, она уже не принесет. Кроме того, йод испаряется при нагревании. Поэтому, если вы солите суп или картошку во время варки, йодированная соль превращается в обычную.

Кукурузное масло

Обязательно используйте кукурузное масло – заправляйте им салаты, съедайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за завтраком и ужином. Оно полезно для профилактики заболеваний щитовидной железы, гипофиза и надпочечников, защищает клетки от мутаций.



Только для сильного пола

Мужское здоровье зависит от содержания в организме тестостерона. Однако после сорока лет уровень мужского гормона медленно, но неуклонно снижается. Это грозит снижением полового влечения и эректильной дисфункцией, снижением массы костей и мышц, ухудшением мыслительной деятельности. Поэтому всем мужчинам, перешагнувшим 40-летний рубеж, эндокринологи советуют сдать анализ на содержание тестостерона. Если показатели содержания гормона окажутся ниже нормы, врач назначит лечение. Но, когда снижение незначительно, пригодятся и домашние эффективные средства.

Жиры. Для поддержания здорового уровня тестостерона мужчина должен получать из жиров 35–40% энергии. Снижение этой доли ниже 10% – верный путь к существенному уменьшению количества тестостерона в организме. Для сердца лучше, если калории будут поступать из мононенасыщенных жиров и жирных кислот ряда омега-3. Они содержатся в орехах, олив-

ковом, рапсовом и арахисовом масле, жирной рыбе (лосось, скумбрия, тунец и др.).

Белки необходимы для поддержания и наращивания мышечной массы и сжигания жиров. Низкобелковая диета ведет к снижению уровня мужского гормона: у мужчин, питающихся мясом и рыбой, его уровень выше, чем у вегетарианцев, ограничивающихся молочными продуктами и яйцами. Снижение калорийности пищи ведет и к снижению уровня тестостерона.

Уровень тестостерона снижается при нарушениях сна, особенно при прерывании его быстрой стадии. Соблюдение гигиены сна не просто поможет выспаться и свежим отправиться на работу, но и поддержит уровень тестостерона на требуемом уровне.

Физические упражнения необходимы. Но для поддержания уровня мужского гормона полезны не все упражнения. Например, интенсивные нагрузки, такие как бег на длинные дистанции, снижают его содержание. А тяжелая атлетика стимулирует



выработку гормона, необходимого для наращивания мышечной массы.

Алкоголь – враг мужчины. Он подавляет синтез тестостерона в организме. Чтобы оставаться мужчиной, нужно отказаться от спиртного или как минимум резко ограничить его употребление.

При наступивших климактерических расстройствах у мужчин народная медицина рекомендует следующие растения.

Возьмите по 1 части коры калины, коры крушины ольховидной, по 2 части травы омелы белой, мелиссы лекарственной, цветков боярышника и травы пустырника. Все травы смешайте, измельчите, 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, варите 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по полстакана 2–3 раза в день. Особенно

эффективен этот сбор при повышенном артериальном давлении.

Возьмите поровну корень валерианы, траву пустырника, плоды фенхеля и тмина, смешайте, измельчите. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день при учащенном сердцебиении и нервном возбуждении.

При расстройстве процессов эякуляции в период климакса возьмите в равных частях корень пиона и цветки календулы. 1 ст. ложку смеси залейте 200 мл водки, настаивайте 7 дней в теплом месте, процедите. Принимайте по 40 капель 3 раза в день.

Очень эффективна трава мяты перечной при климаксе как у мужчин, так и у женщин.

1 кг свежих ягод шелковицы прокипятите полчаса в 0,5 л воды. Настой перелейте в

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

✉ «Муж устроился на новую работу, стал часто задерживаться, приходить поздно и пьяным. Я злилась и мы ссорились. В последний раз нестерпела, собрала вещи и ушла к маме. Однажды к маме зашла подруга и рассказала о Шехурдине Андрее Валерьевиче, который помог ей решить проблемы с сыном. Я тоже написала ему письмо. Андрей Валерьевич откликнулся на мою просьбу и согласился помочь. Сейчас муж не пьет и все свободное время посвящает семье. Спасибо Андрею Валерьевичу за помощь!» Елена К., г. Рязань.

Андрей Валерьевич – Мастер от Бога. Милостью Божьей и от чистого сердца, он помогает по фото избавится от пьянства, невезения, одиночества, возвращает любовь и удачу. Просто напишите о своей беде. Храните вас Господь!

**Адрес: 610007, г. Киров-7, а/я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.
www.a-shekurdin.com**

Реклама

другую посуду, вновь добавьте 0,5 л воды и кипятите еще полчаса, воду снова слейте. Ягодную массу перетрите, поместите в воду от первой варки и добавьте 300 г меда, доведите до кипения, охладите. Принимайте в теплом виде по 1 ч. ложке 2 раза в день через час после еды. Климакс при употреблении этого состава проходит без осложнений.

Быстро восстанавливает здоровье мужчин маралий корень (левзея сафлоровидная): 100 г сухого измельченного корня залейте 0,5 л 50-градусного спирта (или хорошей водки), настаивайте в теплом темном месте 2 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте настойку по 20 капель 3 раза в день до еды. Последний прием настойки – за 4–5 часов до сна. Курс лечения – до 2 месяцев осенью, зимой и весной. Летом настойку принимать нельзя.

Успокаивающее действие при нарушении сна, нервном возбуждении оказывает такой сбор: корень валерианы и травы мяты перечной – по 3 части, вахты трехлистной – 4 части, цветков ромашки аптечной – 2 части.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, процедите и принимайте



Фото © Фотобанк Фотоджурнала

по полстакана утром и на ночь в течение месяца.

При раздражительности, депрессии очень полезно принимать спиртовую настойку корня пиона уклоняющегося – по 40 капель 3 раза в день перед едой или календулы лекарственной по 1 ч. ложке на 0,5 стакана воды (теплой кипяченой) 3 раза в день за полчаса до еды. Лечение проводится 1–3 месяца, чередуйте прием настоек через каждые десять дней.

**Г. РУДЕНКО, г Невинномысск
Ставропольского края.**



Как справиться с зобом?

Вылечить диффузный токсический зоб помогут рецепты народной медицины.

Возьмите по 200 г меда, ядер грецких орехов и сырой гречневой крупы (орехи и крупу нужно смолоть в кофемолке). Все перемешайте и съешьте смесь в течение суток.

Через 3 дня приготовьте такую же смесь, но съесть ее уже нужно в течение 9 дней. Затем отдохните от сладкой каши и через 3 дня снова приготовьте порцию смеси, которую ешьте в течение 9 дней. Через полгода курс лечения повторите.

Нарвите молодые листики ивы и набейте ими 4-литровую кастрюлю. Залейте холодной водой и поставьте на слабый огонь. Уваривать нужно до тех пор, пока на дне не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наносите ее на область щитовидной железы 1 раз в сутки (лучше на ночь). Через 3–4 месяца узлы пропадут, а зоб уменьшится.

Увеличенную железу смажьте облепиховым маслом, а затем йодом. Забинтуйте шею, плотно обмотайте целлофаном, теплым шарфом и ложитесь спать.

Утром снимите компресс (йод должен впитаться в кожу). Такие компрессы делайте в течение 10 дней. При регулярном лечении наступит улучшение.

При диффузном зобе пейте настой чабреца. 1 ст. ложку сухого сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, плотно закрыв. Процедите и пейте 2–3 раза в день по 1 стакану. Уже через неделю ваше состояние нормализуется.

Также помогает чай из цвета картофеля: 1 ч. ложку цвета заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Эффективен и настой пустырника. 1 ст. ложку травы пустырника заварите стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа. Принимайте по трети стакана 3 раза в день.

При зобе вам поможет такой рецепт. Смешайте по 1 части корней девясила высокого, цветков липы сердцелистной, листьев мяты перечной, травы фиалки трехлистной, по 2 части травы зверобоя продырявленного, листьев подорожника большого, цветков ромашки аптечной, пло-



дов шиповника коричного и 3 части травы сушеницы топяной. 1 ст. ложку сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 8–10 часов, процедите. Выпить настой нужно в течение дня в 3 приема до еды.

Попробуйте полечиться настойкой боярышника. Ее можно купить в аптеке или приготовить самим. 1 ст. ложку без верха размельченных плодов залейте 0,5 стакана водки, настаивайте неделю. Принимайте по 10 капель с водой 3 раза в день до еды.

Эффективен также настой дурнишника. 1 ст. ложку измельченных листьев дурнишника залейте

горячей водой (70–80°C), настаивайте в течение часа. Принимайте по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.

Целебные растения являются хорошим дополнительным средством при лечении зоба, но приствившемся заболевании необходим индивидуальный подход к каждому пациенту, учитываящий уровень гормонов и другие проявления болезни. Все лечебные средства, в том числе фитотерапевтические, должны применяться только по согласованию с врачом и под его наблюдением.

Диагноз «написан» на лице

Чтобы не получить осложнений и быстро справиться с недугом, заболевания щитовидной железы необходимо лечить на ранней стадии. Однако именно в самом начале болезни симптомы практически отсутствуют и пациент даже не подозревает, что ему необходима помощь врача. Что же делать?

Оказывается, многие эндокринные проблемы заметно отражаются на внешности пациента.

Ямки в ногтевых пластинках, влажные ладони, дрожь в паль-

цах, а также глаза навыкате (двусторонний экзофталм) – яркий признак проблем с щитовидной железой.

О гормональных нарушениях сигналят и продольные коричневые полоски на ногтях.

Ранний второй подбородок, дряблая кожа, глубокие морщины уже в юном возрасте – также повод обратиться к эндокринологу.

При базедовой болезни кожа на стопах, икрах и голенях утолщается и напоминает апельсиновую кожуру.



Укрепляем волосы

При климаксе у многих женщин ухудшается качество и структура волос. Они становятся жидкими, сухими и ломкими. Это происходит из-за недостатка эстрогенов в организме пациентки. Но для восстановления волос совершенно не обязательно пить химические препараты.

Дело в том, что женские гормоны вырабатываются не только в организме животных и человека. Среди растений также есть виды, которые синтезируют эстрогены и их аналоги, называемые фитогормонами. К ним относятся: хмель обыкновенный, солодка голая и уральская, шалфей лекарственный, ruta душистая, люцерна посевная, донник лекарственный, клевер ползучий и др. Эти растения способны вернуть здоровье волосам.

Можно приготовить лосьон, в состав которого входят следующие компоненты: по 2 ст. ложки (полных, с верхом) шишек хмеля обыкновенного и листьев шалфея лекарственного, по 1 ст. ложке листьев крапивы двудомной, корней солодки голой, 1 дес. ложка перца стручкового жгучего (измельченные плоды), 30 мл касторового масла, 20 мл



Фото © Фотобанк PhotoStock

скипидара очищенного и 50 мл чemerичной воды.

Для приготовления лосьона высушенные измельченные растения заливают одним литром 70%-ного спирта, настаивают 2 недели в темном месте, периодически перемешивая. Затем процеживают и переливают в стеклянную бутылку из темного стекла. В настойку добавляют касторовое масло, скипидар,



чемеричную воду (она продается в аптеках) и несколько минут взбалтывают бутылку до образования однородной эмульсии.

Полученное средство ежедневно раз в сутки наносят ватным тампоном на чистую кожу головы, втирая легкими массирующими движениями в течение 5 минут. Перед применением лосьон тщательно встряхивают. Курс лечения составляет 1–6 месяцев – в зависимости от степени поражения волос.

Для усиления эффекта действия лосьона употребляют чай из листьев облепихи и настой неочищенных зерен овса (в шелухе).

Чай из листьев облепихи. Высущенные листья облепихи (мож-

но с веточками) заливают кипятком, варят на слабом огне 5 минут, настаивают 15–20 минут, процеживают. Пьют горячим с медом по одному стакану 2–3 раза в день. Крепость чая подбирают по вкусу. Обычно берут 1 ч. ложку листьев на стакан.

Настой овса. 1 стакан зерна заливают 3 стаканами воды, нагревают до кипения, затем варят 15 минут, настаивают до охлаждения и процеживают. Принимать надо по одному стакану 2–3 раза в день.

Параллельно с этим лечением кожу волосистой части головы необходимо массировать массажной щеткой от периферии к макушке 2–3 раза в день по 3 минуты.

Лечение глиной

При тиреотоксикозе часто используют глиняные компрессы, для которых подойдет голубая, белая и желтая глина. Холодную кашицу консистенции густой сметаны нанесите сантиметровым слоем на ткань, положите компресс на шею и завяжите сверху платком. Держите глину 1–2 часа, затем смойте теплой водой.

Помните, что глину нельзя разбавлять горячей водой, так как от этого она теряет большинство своих лечебных свойств. Можете такой компресс повторить и второй, и третий раз в течение дня, но важно пользоваться каждый раз свежей глиной и тщательно смывать ее остатки после использования.



Как одолеть базедову болезнь?

При лечении базедовой болезни используйте настои лекарственных трав. Вот рецепты эффективных сборов.

Измельчите сухие лекарственные травы: по 5 частей корней валерианы лекарственной и шишек хмеля обыкновенного, по 4 части цветков боярышника кроваво-красного, травы донника лекарственного и корней девясила высокого, по 3 части листьев шалфея лекарственного и корней солодки голой, 6 частей листьев мелиссы лекарственной и 10 частей корней лабазника вязолистного. Все травы перемешайте, 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте настой по половине стакана перед едой 4 раза в день до улучшения самочувствия.

Возьмите поровну корни лопуха большого, листья цистозеры бородатой, корни окопника лекарственного, траву горца птичьего. 1 ст. ложку смеси трав залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе в течение часа. Затем процедите. Выпивайте по утрам 1–2 стакана настоя.

Возьмите по 2 части сухих измельченных корней марены красильной и мыльнянки лекарственной, 1 часть корней солодки голой, смешайте. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение часа. Процедите и выпивайте по утрам 1–2 стакана до еды.

Измельчите и перемешайте по 1 части травы тысячелистника обыкновенного, травы золототысячника малого, корней горечавки желтой, кору хинного дерева и 2 части травы репешка обыкновенного. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте в течение получаса, процедите. Принимайте отвар по половине стакана перед едой 4 раза в день.

Смешайте по 5 частей измельченных листьев мелиссы лекарственной и мяты перечной, траву горицвета весеннего и тысячелистника обыкновенного, корня валерианы лекарственной и по 4 части шишек хмеля обыкновенного и цветков лаванды колосковой. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом воды, настаивайте в течение часа, процедите. Прини-



майте настой по половине стакана 4 раза в день после еды.

Возьмите по 2 части листьев грецкого ореха, травы крапивы, корней солодки и 1 часть корней валерианы. 2 ст. ложки сбора за-

лейте 0,5 л воды, варите на медленном огне 2 минуты и настаивайте 12 часов. Затем выпейте мелкими глотками стакан отвара в течение дня. Курс лечения – 3 месяца.

Помогут домашние мази

В народной медицине есть рецепты, с помощью которых можно лечить гипотиреоз и тиреоидит. Вот самые простые и доступные рецепты самодельных мазей, которыми смазывают шею в области щитовидной железы перед сном.

✓ Наберите листья ивы (можно с концевыми тонкими веточками), набейте ими кастрюлю, залейте водой, потомите на слабом огне 2 часа и процедите.

✓ Возьмите в равных частях живицу (смолу сосны) и свиное соленое сало. Нагрейте на металлическом листе (открытым огнем лучше не пользоваться), помешивая, до получения однородной массы.

✓ 1 ст. ложку сухой измельченной дубовой коры залейте 100 мл (полстакана) воды, кипятите на слабом огне 1 минуту, настаивайте полчаса, процедите.

✓ Возьмите сухие измельченные листья грецкого ореха. 1 ст. ложку залейте 100 мл воды,

кипятите на слабом огне 1 минуту, настаивайте полчаса, процедите.

Смочите в лечебной мази (или настоем) небольшой кусок льняной ткани, слегка отожмите и приложите на область щитовидной железы, сверху положите компрессную бумагу и оберните теплым шарфом. Компресс держите 1–2 часа. Лечебные настои рекомендуется периодически чередовать.

Перед применением следует проверить их на аллергенность. Для этого нанесите немного мази на внутреннюю поверхность руки (между локтем и ладонью) и понаблюдайте за реакцией организма в течение дня. Если нет раздражения или сыпи, то средство можно использовать для лечения. Если кожа покраснела или покрылась сыпью, значит, мазь применять нельзя.

Обратите внимание: предложенные рецепты можно использовать только при пониженной функции щитовидной железы.



Лекарства для женщин

Мастопатия – доброкачественное заболевание молочной железы, проявляющееся в патологическом разрастании ее соединительной ткани. Возникает болезнь на фоне гормонального дисбаланса в организме женщины. Мастопатия оказывает значительное влияние на самочувствие многих женщин, а в ряде случаев может привести к возникновению грозного заболевания – рака молочной железы.

При лечении мастопатии гормональными или йодистыми препаратами могут произойти патологические изменения щитовидной железы и органов пищеварения. Поэтому в последние годы врачи все чаще рекомендуют применять фитотерапию. Но к лечению травами приступайте лишь после комплексного обследования молочных желез, включающего клиническое исследование, маммографию, пункцию.

При фиброзно-кистозной мастопатии помогут настои из таких лекарственных растений.

Смешайте по 1 ст. ложке листьев крапивы и травы череды, по 1 дес. ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полево-

го, корня валерианы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, охладите, процедите. Принимайте по трети стакана 2 раза в день.

Смешайте по 1 дес. ложке эвкалипта и череды, добавьте 1 ч. ложку чистотела. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день.

Смешайте по 1 ст. ложке зверобоя и подорожника, 1 дес. ложку валерианы, 2 ст. ложки череды. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды.

Приготовьте сбор, смешав по 1 дес. ложке тысячелистника, полевого хвоща и можжевеловых ягод. Добавьте 1 ст. ложку кукурузных рыльцев. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

При кистах молочных желез смешайте по 1 ст. ложке хвоща полевого, листьев черной смородины, добавьте 1 дес. ложку



Foto Rusmediabank.ru

цветов золототысячника. 2 ч. ложки сбора залейте стаканом кипятка. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Смешайте по 1 ст. ложке травы фиалки трехцветной и измельченного корня солодки, по 1 дес. ложке крапивы, душицы, цветов ромашки, тимьяна (чабреца), корня валерианы.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте в эмалированной кастрюле 30 минут, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день до еды.

* * *

При климаксе смешать по 1,5 ст. ложки пустырника и валерианы, по 1 ст. ложке тмина и можжевельника. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять в течение часа и пить 3 раза в сутки по трети стакана. Последнюю порцию нужно обязательно принять перед сном.

2 ст. ложки пустырника залить 1,5 стакана кипятка, кипятить 15 минут, настоять, процедить и пить по 1 ст. ложке 6 раз в день.

Полынnyй компресс

Для лечения тиреоидита народная медицина рекомендует такой рецепт. 2 стакана сухой измельченной полыни залейте стаканом горячего свиного жира. Настаивайте 20 минут и делайте компрессы на ночь. Курс лечения – 2 недели.

Маточное молочко

При гиперфункции щитовидной железы принимайте маточное молочко. 3–4 раза в день рассасывайте небольшое количество молочка (на кончике ножа) за час до еды.

Лечим без лекарств Кровотечения

Лучшие рецепты из
народной медицины
Почтовый каталог
«Лечим без лекарств»
от Почты России
12384

Боровая матка
для женщинКалина
при язве желудкаЛипа и дуб
укрепят десны

Кровотечения бывают внутренние (при язвах в желудочно-кишечном тракте, аневризме) и наружные (травмы, маточные и носовые кровотечения). В зависимости от того, какой сосуд поврежден, различают капиллярные, венозные и артериальные кровотечения.

Данная патология нередко сигнализирует о серьезных проблемах со здоровьем. Поэтому с любыми кровотечениями, если это не обычный царапина на коже, лучше обращаться к врачу.

В следующем номере мы расскажем, по какой причине возникают различные кровотечения и как помочь себе, используя опыт народной медицины.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.
КРОВОТЕЧЕНИЯ» № 11(59) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 2 НОЯБРЯ 2015 г.**

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЭНДОКРИННЫЕ БОЛЕЗНИ

№10(58), 2015 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор В. И. ИВАНОВА

Ответственный за выпуск Е. П. ПЛАТОНОВА
Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель и издатель

000 «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192,
корп.1, офис 5

Рекламное агентство

Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-35
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01
Факс (831) 469-98-00

e-mail: roznica@gmi.ru
интернет-магазин: www.polезнaykniga.rf

Отдел подписки

Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),
(831) 469-98-41, e-mail: podpiska@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом

Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),
(831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32
e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:
тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой

информации ПИ № ФС77- 59391 от 18 сентября

2014 г.

Подписано в печать 22.09.2015 г. в 16 часов (по графику
— в 16 часов). Дата выхода в свет 05.10.2015 г.

Тираж 40000. Заказ № 2648.

Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Фотография на обложке:

Thinkstock.com/GettyImages.com



4 607074 331816