



здоровье и красота

лечение болезней ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Юлия Савельева

леченне болезней щитовидной ЖЕЛЕЗЫ



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2009

УДК 616.4
ББК 54.15
С12

Савельева, Ю.

С12 Лечение болезней щитовидной железы / Ю. Савельева.—
М.: РИПОЛ классик, 2009.— 64 с— (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-2782-1

Данная книга предназначена для людей, страдающих заболеваниями щитовидной железы. В ней они найдут не только описание причин возникновения заболеваний, симптомов (признаков) протекания болезней, но и методы лечения и способы профилактики данных заболеваний.

Книга рассчитана на массового читателя.

УДК 616.4
ББК 54.15

Часть 1

Понятие о щитовидной железе и расстройствах её функции

Глава 1

Строение и функции щитовидной железы

Щитовидная железа является относительно большой железой внутренней секреции, она располагается на передней стороне шеи, поверх щитовидного хряща, впереди трахеи и чуть ниже гортани.

Щитовидная железа была известна уже врачам глубокой древности, которые приписывали ей важную роль в жизнедеятельности организма. Древнегреческие скульпторы изображали Геру, богиню плодородия, как правило, с увеличенной щитовидной железой. Древнекитайские врачи применяли высушенную щитовидную железу для лечения зоба.

Железа получила свое название от щитовидного хряща и вовсе не напоминает щит. Это непарный орган,

состоящий из двух долей, связанных перешейком, она скорее напоминает бабочку с развернутыми крыльями.

Железа покрыта снаружи соединительной капсулой. Каждая доля состоит из отдельных пузырьков — фолликулов, где и образуются гормоны, богатые йодом. Вес щитовидной железы у взрослого человека 25 — 30 г.

В районах, где в почве, воде, а следовательно, и продуктах питания имеется недостаток йода, щитовидная железа может достигать значительно большего веса.

С возрастом у человека наблюдается уменьшение железы. Щитовидная железа вырабатывает два гормона: тироксин и трийодтиронин, которые выделяются непосредственно в кровь. Для образования этих гормонов необходимы аминокислота, тирозин и йод.

Кроме тироксина и трийодтиронина, щитовидная железа вырабатывает третий гормон — кальцитонин, биологическое действие которого заключается в регуляции обмена кальция в организме.

Секреция гормонов щитовидной железы зависит от различных факторов, в первую очередь от деятельности других желез внутренней секреции и поступления йода с пищей. На секрецию гормонов щитовидной железы влияют температура окружающей среды, различные эмоциональные и физические раздражители.

Доказано, что при удалении или поражении передней доли гипофиза щитовидная железа уменьшается в размерах и выделение его гормонов резко снижается. В то же время искусственное введение тиреотропного гормона увеличивает вес железы и выделение в кровь тироксина и трийодтиронина.

Гормоны щитовидной железы оказывают разностороннее действие на организм. Они регулируют созревание тканей и органов, определяя тем самым их функ-

циональную активность, развитие и рост организма. Основной функцией этих гормонов является стимуляция окислительных процессов в клетках, регуляция водного, белкового, жирового, углеводного и минерального обменов. Оказывают действие на функции центральной нервной системы и высшую нервную деятельность.

Глава 2 Гормоны щитовидной железы

Что такое йод, знают все. Мы используем его спиртовой раствор для обработки и дезинфицирования ран и царапин. Но есть другой йод. Именно из него на 65 % состоят гормоны щитовидной железы.

Гормоны щитовидной железы, основу которых составляет йод, выполняют жизненно важные функции. Трийодтиронин, тироксин и тирокальцитонин регулируют деятельность мозга, нервной системы, половых и молочных желез, рост и развитие человека начиная с внутриутробного периода.

Трийодтиронин физиологически более активен, чем тироксин, но количество его в сыворотке крови в 20 раз меньше. Высокая физиологическая активность трийодтиронина объясняется тем, что он легче отщепляется от белков-переносчиков. Характерное действие гормонов щитовидной железы — усиление энергетического обмена. Тироксин увеличивает расходование всех питательных веществ — углеводов, жиров и белков. Под его влиянием увеличивается потребление тканями глюкозы крови, которое компенсируется увеличением распада гликогена в печени. Гормоны щитовидной железы влияют не только на энергетические процессы в организме, но и на пластичность, в результате чего ускоряется рост организма.

Кроме того, гормоны щитовидной железы стимулируют центральную нервную систему, под их влиянием рефлексы становятся более выраженными (например, сухожильный), при физиологическом повышении продукции гормонов щитовидной железы появляется дрожание конечностей.

Кроме йодосодержащих гормонов, в щитовидной железе образуется еще один гормон — тирокальцитонин, контролирующий обмен кальция в организме. Под его влиянием угнетается функция специальных клеток, разрушающих костную ткань, и активируется функция клеток, строящих костную ткань.

Тирокальцитонин называют гормоном, сберегающим кальций в организме. Он обладает чрезвычайно высокой физиологической активностью. Введение его здоровым людям малоэффективно, а у больных с повышенным содержанием кальция в крови и увеличенным его выходом из костной ткани при введении этого гормона значительно снижается концентрация кальция в крови.

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

Гормональные нарушения, возникающие из-за дефицита йода, не имеют подчас внешне выраженного характера, и поэтому йоддефицит получил название «скрытый голод». Больше всего от этого голода страдают дети: им трудно учиться в школе, осваивать новые знания и навыки.

Глава 3

Проявления йодной недостаточности

Эмоциональные: раздражительность, подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски, ухудшение памяти и внимания, понижение интеллекта, появление частых головных болей.

Кардиологические: атеросклероз, стойкий к лечению диетой и лекарствами, аритмия, при которой применение специальных препаратов не дает эффекта, повышение диастолического (нижнего) давления.

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

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

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.

Глава 4

Заболевания, вызываемые нарушениями функции щитовидной железы

Отсутствие, недостаток, а также избыток гормонов щитовидной железы приводят к различным заболеваниям организма. При недостатке функции щитовидной железы (недостаток йода в окружающей среде, различные заболевания и т. д.) развивается болезнь, называемая гипотиреозом. При этом происходит замедление всех процессов обмена веществ, в связи с чем развиваются нарушения во многих органах и тканях. Данное заболевание развивается медленно, и больные часто долго не обращаются к врачу.

Гипотиреоз

Гипотиреоз характеризуется следующими симптомами: у больных появляется слабость, сонливость, ухудшение памяти, безучастность и безразличие к окружающему миру, апатия. На фоне снижения основного обмена появляется ожирение, наблюдается понижение температуры тела, слизистый отек тканей. Постепенно

появляются отеки вокруг глаз, чувство зябкости даже в жаркую погоду. В тяжелых случаях отеки распространяются по всему телу, такое состояние называется микседемой.

Помимо этого, недостаточность функции или отсутствие щитовидной железы могут быть врожденными. При этом у плода еще в утробе матери имеются различные нарушения обмена веществ и ребенок рождается с резко выраженными изменениями в головном мозге. Это самая тяжелая форма гипотиреоза, получившая название кретинизм.

Эндемический зоб

Основная причина данного заболевания — малое содержание йода в воде, почве, воздухе местности, а значит, и в пищевых продуктах, потребляемых человеком. Человеческий организм должен получать ежедневно 100 — 200 миллионных частей грамма йода. При недостатке последнего уменьшается выработка тироксина, содержащего йод гормона щитовидной железы.

Именно с недостатком йода в окружающей среде связано заболевание, получившее название эндемического зоба. К местностям, которые характеризуются выраженной недостаточностью йода в окружающей среде, относятся районы с подзолистыми почвами и сероземами. Они встречаются во всех странах мира.

В результате недостатка йода щитовидная железа увеличивается, для того чтобы обеспечить организм достаточным количеством гормонов (своеобразная защитная реакция организма). Увеличение щитовидной железы иногда настолько значительно, что может приводить к сдавливанию горла, сосудов и нервов шеи.

Снижение функции (гипотиреоз) ведет к общим расстройствам. Особенно тяжелые нарушения — психические и физические — могут возникать как у детей, так и у взрослых.

Только установление причин эндемического зоба позволит разработать меры борьбы с этой болезнью.

Встречаются различные формы зоба. При равномерном увеличении щитовидной железы зоб называется диффузным. Если железа увеличена неравномерно (правая или левая доля), зоб называется узловым. Как правило, функция железы не нарушена, хотя в отдельных случаях она может быть повышена или понижена.

Очень эффективной мерой профилактики является систематическое употребление в пищу достаточного количества продуктов, содержащих йод. Профилактика может осуществляться путем замены обычной поваренной соли, идущей в пищу, йодированной, т. е. содержащей некоторое количество йодистого калия. Йодированная соль продается в магазинах.

Соль, как правило, расфасовывается в пачки, хранится в сухом и темном месте в герметически закрытой стеклянной или деревянной посуде. Хранение ее в иных условиях, особенно влажных, приводит к быстрому исчезновению йодистого калия и потере профилактической эффективности.

Гипертиреоз (базедова болезнь, зоб диффузный токсический, тиреотоксикоз)

При избыточном выделении гормонов щитовидной железой развивается заболевание — гипертиреоз. Избыток гормонов вызывает в организме изменения, которые прежде всего связаны с нарушениями основно-

го обмена веществ. Основным обменом называется минимальный расход энергии в единицу времени, достаточный для поддержания жизни, т. е. для поддержания определенной температуры тела, обеспечения энергией сердечных сокращений, дыхательных движений и др. Основным обмен рассматривается как часть общего обмена веществ, при этом тироксин, гормон щитовидной железы, является одним из наиболее важных его регуляторов.

Диффузный зоб чаще наблюдается у женщин.

Возникновению этого заболевания способствуют психические травмы, нервное перенапряжение, инфекционные заболевания, возрастные перестройки деятельности желез внутренней секреции у женщин, наследственная предрасположенность и др.

Повышение образования тиреоидных гормонов приводит к возникновению диффузного токсического зоба, его появление сопровождается повышением основного обмена, усиленным потреблением кислорода и образованием тепла в организме, в результате чего увеличивается частота пульса, расширяются сосуды кожи, усиливаются потоотделение, отдышка при физической нагрузке, повышаются возбудимость нервной системы и деятельность желудочно-кишечного тракта. При гиперфункции щитовидной железы наблюдаются резкое снижение массы тела, пучеглазие, что в сочетании с блеском глаз придает больному весьма характерный вид.

Течение болезни длительное, при прогрессировании развиваются тяжелые поражения сердца, печени, половых желез.

Глава 5

Способы устранения дефицита йода в организме

Проблема недостатка йода волнует жителей многих стран мира. Дефицит йода в организме испытывает более 1,5 млрд жителей планеты. В России более 35 % населения страдает от йоддефицита, часто не зная об этом.

Распространенным способом решения этой проблемы остается йодирование соли. Входящий в такую соль неорганический йод (йод калия) полностью поглощается щитовидной железой.

Поэтому прием йодированной соли должен быть строго дозирован. В противном случае избыток йода может вызывать заболевания щитовидной железы. Эпидемии гипертиреоза, вызванные избытком йода после применения йодированной соли, наблюдались во многих странах: Австрии, Голландии, Швеции и США.

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

Источником органического йода является морская капуста (ламинария). Но чтобы набрать суточную дозу йода, ее необходимо съесть в количестве 150 — 200 г в день.

Распространены также йодные препараты, изготовленные из ламинарии, и продукты питания, содержащие йод: йодированное молоко, хлеб, яйца.

В последние годы были разработаны различные препараты на основе растительных компонентов, которые получили название биологических добавок (БАД). Среди широкого ассортимента таких добавок к пище имеются и препараты, содержащие йод.

Например, препарат ЙОД-АКТИВ — органическое соединение йода, встроенного в молекулу молочного белка. Это аналог природного соединения йода, который человек начинает получать уже с первыми каплями материнского молока.

Уникальность этого препарата заключается в том, что это «умный йод», т. е. при йоддефиците он 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 йод выводится естественным путем, не всасываясь в кровь.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Международный совет по контролю за йоддефицитными состояниями рекомендуют следующие уровни ежедневного употребления йода:

- 50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев жизни);
- 90 мкг для детей младшего возраста (до 7 лет);
- 120 мкг для детей от 7 до 12 лет;
- 150 мкг для взрослых (от 12 и старше);
- 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Часть 2
Лечение болезней
щитовидной железы

Глава 1
Лечение
гипотиреоза

НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ

Настой из дурнишника обыкновенного

Требуется: 1 ст. л. дурнишника, 1 стакан
воды.

Способ приготовления. Залейте траву дурнишника обыкновенного крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 20 мин. Затем процедите.

Способ применения. Принимайте настой по 1 стакану в день вместо чая.

Средство для лечения гипотиреоза

Требуется: 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 капля настойки 5%-го йода, 1 стакан воды.

Способ применения. Разведите в стакане воды яблочный уксус и настойку 5%-го йода.

Способ применения. Принимайте напиток во время еды 2 раза в неделю.

Настойка из дурнишника колючего

Требуется: 50 г семян дурнишника колючего, 1/2 л водки, 1/2 стакана молока.

Способ приготовления. Обжарьте семена дурнишника колючего на сковороде без масла в течение 5 мин. Засыпьте семена в стеклянную посуду и залейте водкой. Оставьте настаиваться 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Периодически настойку встряхивайте.

Способ применения. Принимайте настойку по 20 — 30 капель на 1/2 стакана молока 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар из эвкалипта и фиников для лечения гипотиреоза

Требуется: 2 ст. л. сухих листьев эвкалипта, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Листья эвкалипта измельчите и залейте кипятком. Из фиников достаньте косточки, измельчите, добавьте в воду с эвкалиптом. Настой перелейте в керамическую посуду, закройте крышкой и поставьте в прохладное место на 4 ч. После чего полученный настой процедите.

Способ применения. Теплый настой пейте 2 раза в день по 1/4 стакана.

Настой из трав для стимулирования обмена веществ

Требуется: по 1 ч. л. крапивы, одуванчика лекарственного и брусники обыкновенной, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Все травы измельчите, смешайте и залейте кипятком. Прокипятите в течение 5 — 6 мин, дайте немного постоять и процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 2 — 3 раза за 20 мин до еды.

Настой из лопуха для снятия отечности

Требуется: 2 ч. л. сухих листьев лопуха, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Листья лопуха измельчите, залейте кипятком и настаивайте в течение 2 ч. После этого полученный настой процедите.

Способ применения. Весь настой выпейте в течение одного дня равными дозами.

Отвар из чабреца и таволги при гипотиреозе

Требуется: 1 ст. л. сушеного чабреца, 1/5 ст. л. таволги, 1/3 ст. л. шалфея, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Чабрец измельчите, залейте стаканом кипятка и подержите 15 — 20 мин на водяной бане. После этого отвар процедите и долейте холод-

ной водой до исходного объема. Тем временем измельчите таволгу и шалфей, залейте их стаканом кипятка и подержите на слабом огне 25 мин. Далее снимите с огня, остудите, процедите, доведите объем до исходного и смешайте с отваром гусиной лапчатки. Полученный отвар перелейте в бутылку из темного стекла с плотно пригнанной пробкой.

Способ применения. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Отвар из зверобоя

Требуется: 4 ст. л. зверобоя, 1/2 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Сухой зверобой измельчите, высыпьте в термос и залейте кипящей водой. Настаивайте 1 1/2 — 2 ч, процедите и добавьте мед.

Способ применения. Пейте теплый настой по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день.

Лекарственный сбор

Требуется: 50 г тысячелистника, 50 г листьев березы, 50 г зверобоя, 50 г золототысячника, 50 г ромашки, 50 г листьев мяты перечной, 50 г пастушьей сумки, 50 г спорыша, 1 ч. л. черники, 600 г воды.

Способ приготовления. Возьмите 2 ст. л. сбора трав, добавьте к ним чернику и залейте крутым кипятком. Варите на медленном огне 15 мин. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 75 г отвара утром натощак.

Средство для лечения гипотиреоза

Требуется: настойка йода 5%-го, 1 стакан воды.

Способ приготовления. При весе больного до 65 кг разведите 1 каплю настойки йода 5%-го в стакане воды. При весе более 65 кг разведите 2 капли настойки йода 5%-го в стакане воды.

Способ применения. Принимайте напиток во время еды 2 раза в неделю.

Настой травы переломника северного

Требуется: 20 г травы переломника северного, 200 г воды.

Способ приготовления. Залейте траву переломника северного крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 20 мин. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. настой 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор лекарственных трав

Требуется: 50 г заманихи, 50 г шишек хмеля, 50 г пустырника, 50 г душицы, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Сбор лекарственных трав залейте крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 30 мин. Затем процедите.

Способ применения. Принимайте настой по 1/2 стакана утром и вечером.

Настойка женьшеня

Требуется: аптечная настойка женьшеня, 50 г воды.

Способ приготовления. Разведите 30 капель аптечной настойки женьшеня в воде.

Способ применения. Принимайте приготовленное средство 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Через 2 недели курс лечения повторите.

Лекарственная смесь

Требуется: 100 г травы медуницы лекарственной, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Разотрите траву медуницы лекарственной с сахаром.

Способ применения. Принимайте полученную смесь утром натощак.

Лекарственная смесь

Требуется: 1 ст. л. сухой морской капусты, 3 ст. л. творога, 50 г грецких орехов, 50 г чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сухую морскую капусту залейте крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 3 — 4 ч. Затем процедите и смешайте с творогом. Грецкие орехи и чеснок разотрите в порошок при помощи кофемолки и добавьте к творогу с морской капустой. Заправьте смесь растительным маслом.

Способ применения. Принимайте полученную смесь 2 — 3 раза в неделю.

Настой крапивы двудомной

Требуется: 2 ст. л. травы крапивы двудомной, 300 мл воды.

Способ применения. Сухую траву крапивы двудомной залейте крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 2 ч. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте настой по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой из мать-и-мачехи и шалфея

Требуется: по 1 ст. л. шалфея лекарственного и мать-и-мачехи, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Мать-и-мачеху и шалфеей измельчите, перемешайте и залейте в термосе кипятком. Настаивайте 30 — 40 мин, после чего остудите и процедите.

Способ применения. Обмойте шею бинтом, смоченным в этом настое, затем обложите ее тщательно вымытыми листьями мать-и-мачехи и еще раз забинтуйте.

Настой из сушеницы болотной с мёдом

Требуется: 2 ст. л. сушеницы болотной, 1 ст. л. натурального меда, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сушеницу измельчите, сложите в кастрюлю, залейте водой, закройте крышкой и вы-

держите 15 мин на водяной бане. Затем дайте настою остыть, процедите его и долейте кипяченой водой так, чтобы его объем равнялся 250 мл. После этого добавьте мед.

Способ применения. Используйте для примочек при зобе. Этот настой можно принимать и внутрь — по 1/4 стакана 2 — 3 раза в день за 20 — 30 мин до еды в качестве противовоспалительного средства.

Настой хвоща полевого для активизации жирового обмена

Требуется: 2 ст. л. травы хвоща полевого, 1 л белого вина.

Способ приготовления. Траву хвоща полевого измельчите и залейте белым вином. Полученную смесь настаивайте 3 недели в темном прохладном месте, затем процедите.

Способ применения. Пейте натошак по 1/4 стакана при кровотечениях, а также используйте для примочек и промываний при плохо заживающих ранах, язвах и гнойничковых поражениях кожи.

Настой из козлятника

Требуется: 2 ст. л. корня козлятника, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Измельченный корень козлятника залейте кипятком и проварите на слабом огне 15 мин. После этого настаивайте отвар 3 ч, а затем процедите.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 — 20 мин до еды.

Настой из цветков малины

Требуется: 2 ст. л. сухих цветков малины,
1/2 л воды.

Способ приготовления. Цветки малины измельчите и залейте в термосе кипятком. Настаивайте 4 — 5 ч, затем процедите.

Способ применения. Пейте подогретый настой по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

МОРСКАЯ КАПУСТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Средство из порошка ламинарии (морской капусты)

Требуется: 1 ч. л. порошка из морской капусты, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Порошок из морской капусты залейте кипяченой водой, при желании можно добавить заварку и подсластить.

Способ применения. Принимайте напиток в виде чая 2 — 3 раза в день.

Порошок из морской капусты

Требуется: 100 г сухой морской капусты.

Способ приготовления. Сухую морскую капусту измельчите до образования порошка.

Способ применения. Принимайте по 1 ч. л. порошка морской капусты 3 раза в день.

Салат из морской капусты

Требуется: 50 г моркови, 2 ст. л. консервированной морской капусты, 2 яйца, 1 г соли, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке, добавьте к ней морскую капусту. Яйца сварите вкрутую, измельчите и добавьте в салат. Сверху все полейте растительным маслом и добавьте соль. Хорошо перемешайте.

Способ применения. Целесообразно употреблять подобный салат в пищу не реже 2 раз в неделю.

Средство для профилактики гипотиреоза

Требуется: 1/2 ч. л. порошка из морской капусты, 100 г грецких орехов.

Способ приготовления. Грецкие орехи истолките, смешайте с порошком из морской капусты. Добавляйте полученную смесь в суп, любой гарнир или соус.

Способ применения. Используйте этот способ 2 раза в неделю. В употреблении порошка из морской капусты есть противопоказания: его нельзя использовать при беременности, крапивнице, туберкулезе легких, геморрое, фурункулезе, нефрите.

Каша гречневая с куркумой и морской капустой

Требуется: 100 г гречки, 1 ч. л. куркумы, 50 г сухой морской капусты, 1/2 л воды, 1 ч. л. йодированной соли.

Способ приготовления. Гречку поставьте вариться, в почти готовую кашу добавьте куркуму и морскую капусту, посолите. Тщательно перемешайте. Это блюдо рекомендуется употреблять на завтрак

Морская капуста с яйцом и хреном

Требуется: 300 г свежей морской капусты, 3 яйца, 50 г хрена, 1 ч. л. йодированной соли.

Способ приготовления. Свежую морскую капусту нарежьте соломкой, залейте холодной водой и оставьте для набухания на 6 ч. Затем тщательно промойте морскую капусту под проточной водой и опустите в кипящую воду. Варите капусту на медленном огне 1 ч. Готовую капусту храните в отваре в течение суток, затем отвар слейте, а капусту промойте, переложите в глубокое блюдо, добавьте мелко рубленные яйца и хрен, натертый на мелкой терке, посыпьте солью и измельченными орехами, перемешайте.

Творог с морской капустой

Требуется: 50 г морской капусты, 150 г сливочного масла, 100 г творога, соль по вкусу.

Способ приготовления. Протрите творог, чтобы не было комков. Вареную капусту пропустите через мясорубку. Творог смешайте со взбитым сливочным маслом, добавьте капусту и соль. Все хорошо перемешайте. В творог можно добавлять сахарный песок и мед и подавать к столу в качестве десерта.

Гарнир с морской капустой

Требуется: 250 г вареной морской капусты, 600 г репчатого лука, 1 ст. л. сахарного песка, 150 мл столового 3%-го уксуса, 2 лавровых листа, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. корицы.

Способ приготовления. В уксус положите соль, сахарный песок, лавровый лист, корицу. Смесь влейте в кастрюлю. Добавьте нарезанный кольцами репчатый лук и отварную морскую капусту. Доведите смесь на медленном огне до кипения. Затем лук и капусту охладите и заправьте растительным маслом.

Полученное блюдо можно использовать в качестве гарнира или добавлять в салаты и винегреты.

Помидоры, фаршированные морской капустой и мясом

Требуется: 2 помидора, 200 г консервированной морской капусты, 50 г мяса, 25 г лука, 40 г пшеничного хлеба, 20 г свиного сала, 10 г сливочного масла, 40 г бульона, 20 г томатного сока, чеснок, перец, зелень.

Способ приготовления. Возьмите помидоры средних размеров и разрежьте их пополам. Затем слегка отожмите их, чтобы удалить семена, вырежьте из середины часть мякоти, посолите и поперчите. Подготовленные помидоры наполните фаршем, положив его горкой.

Наполненные фаршем помидоры поставьте в горячий духовой шкаф на 20 мин. Для фарша порубите отварное мясо или пропустите его через мясорубку. Смешайте со спассерованным на свином сале луком, добавь-

те морскую капусту, рубленую зелень петрушки или укроп, чеснок, соль, перец. Заправьте небольшим количеством томатного сока и положите черствый мякиш белого хлеба, размоченный в бульоне.

Если вы хотите использовать фаршированные помидоры в качестве гарнира к мясу, вместо мясного фарша положите фарш из грибов или овощей.

Паштет с добавлением морской капусты

Требуется: 250 г филе сельди, 50 г вареной морской капусты, 100 г белого хлеба, 50 г молока, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. 35%-го столового уксуса, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления. Черствый белый хлеб залейте холодным молоком. Филе сельди, сырой лук, яблоки и размокший хлеб пропустите через мясорубку и добавьте морскую капусту, размягченное сливочное масло, уксус, соль, сахар, все тщательно перемешайте. Паштет можно намазывать на хлеб или подавать как самостоятельное блюдо.

Салат с морской капустой

Требуется: 100 г вареной морской капусты, 300 г яблок, 200 г моркови, 100 г болгарского перца, 1 корень сельдерея, 30 г листьев салата, 7 ст. л. сметаны, лимонный сок, сахар, соль, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления. Овощи промойте, очистите от кожуры и нарежьте соломкой. Листья салата порежь-

те на три части. Морскую капусту отварите и охладите. В овощи добавьте морскую капусту, заправьте сметаной, сахаром, солью, лимонным соком и хорошо все перемешайте. Салат украсьте зеленью и дольками яблок.

Картофельный салат с морской капустой

Требуется: 400 г картофеля, 2 луковицы, 3 яйца, 1 банка консервированной морской капусты, 150 г майонеза, 30 г салата, зелень, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления. Отварите картофель вместе с кожурой, затем охладите и почистите. Яйца сварите вкрутую и мелко порежьте, смешайте с мелко порезанным луком и морской капустой, добавьте майонез, соль, молотый перец и все хорошо перемешайте. Салат украсьте зеленью, яйцом и зеленым салатом.

Яйца, фашированные морской капустой

Требуется: 4 яйца, 300 г консервированной морской капусты, 100 г репчатого лука, 50 г ядер грецких орехов, 50 г сметаны, 10 г зелени петрушки, 1 ч. л. йодированной соли.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, очистите и разрежьте их пополам. Затем извлеките желтки, разомните их, добавьте морскую капусту, предварительно промытую холодной водой, мелко нашинкованный репчатый лук, измельченные грецкие орехи. Массу перемешайте, добавьте соль и сметану. Подготовленные половинки яиц наполните фаршем, положив его горкой. Сверху блюдо посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Овощной суп с морской капустой

Требуется: 800 г картофеля, 100 г моркови, 1/2 корня сельдерея, 1 корень петрушки, 100 г репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 банки консервированной морской капусты, соль, зелень петрушки, 3 горошка черного перца, 1 лавровый лист.

Способ приготовления. Мелко порежьте петрушку, сельдерей, морковь и репчатый лук. В кипящую воду положите порезанные овощи, доведите до кипения, положите порезанный крупными кубиками картофель и варите до полуготовности картофеля. Затем добавьте морскую капусту и варите до готовности. В конце варки добавьте в суп лавровый лист, перец, соль. Перед подачей в суп можно добавить мелко порезанную зелень и сметану.

Картофельные зразы с грибами и морской капустой

Требуется: 1 кг картофеля, 2 яйца.

Для фарша: 50 г сушеных грибов, 100 г вареной морской капусты, 200 г репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. муки, 4 ст. л. молотых сухарей, 500 г грибного соуса.

Способ приготовления. Для приготовления фарша грибы отварите, процедите, мелко порежьте и обжарьте. Смешайте грибы с мелко порезанным репчатым луком, вареной морской капустой и густым грибным соусом на грибном бульоне. Для приготовления соуса

спассеруйте муку на масле до светло-желтого цвета, охладите и разведите грибным бульоном. Доведите соус до кипения и поварите 3 — 5 мин.

Для приготовления картофельных зраз картофель отварите до готовности, слейте отвар. Горячий картофель пропустите через мясорубку, добавьте сырые яйца и хорошо перемешайте. Сформируйте из картофельной массы округлые лепешки, на середину каждой положите фарш. Края лепешек соедините, чтобы фарш оказался внутри, придав им форму пирожков. Смажьте поверхность сырым яйцом и запанируйте в молотых сухарях. Обжарьте с обеих сторон, затем поместите в духовой шкаф на 3 мин. Перед подачей к столу зразы полейте сметаной.

Картофельные зразы с сыром и морской капустой

Требуется: 1 кг картофеля, 2 яйца.

Для фарша: 200 г сливочного сыра, 200 г морской капусты, 200 г репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. муки, 4 ст. л. молотых сухарей, 100 г сметаны.

Способ приготовления. Для приготовления фарша сыр натрите на крупной терке, смешайте с мелко порезанным репчатым луком, морской капустой и сметаной.

Для приготовления картофельных зраз картофель отварите до готовности, слейте отвар. Горячий картофель пропустите через мясорубку, добавьте сырые яйца и хорошо перемешайте. Сформируйте из картофельной массы округлые лепешки, на середину каждой положите фарш. Края лепешек соедините, чтобы фарш

оказался внутри, придав им форму пирожков. Смажьте поверхность сырым яйцом и запанируйте в молотых сухарях. Обжарьте с обеих сторон, затем поместите в духовой шкаф на 3 мин. Перед подачей к столу зразы полейте сметаной.

Голубцы с морской капустой

Требуется: 700 г белокочанной капусты, 100 г вареной морской капусты, 500 г мясного филе, 150 г риса, 200 г репчатого лука, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, 3 стакана сметанного соуса с томатом, зелень петрушки, соль, молотый перец.

Способ приготовления. Свежую белокочанную капусту промойте, нарежьте квадратами, положите в подсоленную кипящую воду и варите в течение 20 с. Затем откиньте капусту на дуршлаг. Охлажденную капусту порубите вместе с морской капустой и перемешайте. Прокрутите через мясорубку мясо и репчатый лук, добавьте вареный рис, нарубленную свежую и морскую капусту, яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, молотый перец. Все хорошо перемешайте. Из полученной массы сформируйте голубцы, положите их на смазанный жиром противень, сбрызните сверху растительным маслом и поставьте в духовой шкаф. Обжаривайте голубцы до образования золотистой корочки. Затем залейте голубцы сметанно-томатным соусом и тушите до готовности.

Для приготовления сметанно-томатного соуса порежьте репчатый лук и обжарьте его на сковороде в жире. Добавьте томат-пюре и продолжайте жарить еще 5 мин. Добавьте сметанный соус, приготовленный из

пшеничной муки, обжаренной на сливочном масле до золотистого цвета, и сметаны. Соус посолите.

Голубцы с гречневой кашей, фаршем и морской капустой

Требуется: 500 г белокочанной капусты, 200 г гречневой крупы, 200 г мясного фарша, 300 г консервированной морской капусты, 50 г растительного масла, 200 г репчатого лука, 2 ч. л йодированной соли.

Способ приготовления. Гречневую крупу промойте горячей водой и сварите вязкую кашу. На разогретом растительном масле обжарьте мелко нарезанный лук вместе с мясным фаршем. В глубокую тарелку сложите обжаренный фарш и гречневую крупу, посолите, перемешайте.

Свежую белокочанную капусту промойте, нарежьте квадратами, положите в подсоленную кипящую воду и варите в течение 20 с. Положите в подготовленные таким образом листья начинку из гречневой каши, сверните конвертиком. Получившиеся голубцы положите на смазанный жиром противень, сбрызните сверху растительным маслом. Запекайте в духовке в течение 15 мин.

Гречневая каша с морской капустой

Требуется: 200 г морской капусты, 800 г гречневой каши, 1 л молока.

Способ приготовления. Вареную морскую капусту прокрутите через мясорубку и добавьте в готовую гречневую кашу. Перемешайте. Перед подачей к столу

гречневую кашу с морской капустой залейте холодным кипяченым молоком.

Пшенная каша с тыквой и морской капустой

Требуется: 100 г вареной морской капусты, 300 г пшена, 500 г очищенной тыквы, 2 ст. л. сахара, соль, 1 л молока.

Способ приготовления. Порежьте тыкву на мелкие кубики, положите в кипящее молоко и варите 7—10 мин. Затем всыпьте в молоко пшено, добавьте соль, сахар и, помешивая, варите до загустения. Добавьте в кашу сваренную и мелко нарезанную морскую капусту, все хорошо перемешайте, закройте кашу крышкой и поставьте в разогретый духовой шкаф в посуде с водой для упревания. При подаче к столу положите в кашу сливочное масло.

ДРУГИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Лечебная смесь

Требуется: 1 кг меда, 300 г грецких орехов, 100 г чеснока, 50 г семян укропа.

Способ приготовления. Грецкие орехи и семена укропа измельчите при помощи кофемолки. Чеснок сварите на пару и мелко порежьте. Все ингредиенты смешайте с медом в стеклянной посуде.

Способ применения. Принимайте смесь по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Через 10 мин после приема смеси выпейте 75 г отвара из трав: репешка аптеч-

ного, сосновых почек, исландского лишайника, листьев черники, лабазника вязолистного, листьев грецкого ореха, дымянки лекарственной.

Лечебная смесь

Требуется: 1 ч. л. мармелада из бузины, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. молотой яичной скорлупы.

Способ приготовления. Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы.

Способ применения. Принимайте смесь по 1 ч. л. утром натощак

Мазь из ягод можжевельника

Требуется: 2 ст. л. высушенных ягод можжевельника, 200 г сливочного масла.

Способ приготовления. Ягоды можжевельника растолките в ступке в порошок и смешайте с растопленным на водяной бане сливочным маслом. Не снимая с водяной бани, прокипятите смесь в течение 5 — 7 мин, после чего немного остудите, процедите.

Способ применения. Этой мазью смазывайте область зоба.

Глава 2 ***Лечение*** ***гипертиреоза***

НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ

Настойка из цветков боярышника кровоаво-красного

Требуется: 50 г цветков боярышника
кровоаво-красного, 1/2 л спирта 70%-го.

Способ приготовления. Цветки боярышника кровоаво-красного залейте 70%-ным спиртом и оставьте настаиваться в темном месте 7 дней.

Способ применения. Принимайте настойку по 15—30 капель, разводя их в 1 стакане кипяченой воды, 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой веток дрока красильного

Требуется: 1 ст. л. веток дрока красильного, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Залейте зеленые ветки дрока красильного крутым кипятком и оставьте настаиваться 2 ч, затем процедите.

Способ применения. Принимайте настой по 2 — 3 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Отвар веток дрока красильного

Требуется: 15 г сухих веток дрока красильного, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Залейте ветки дрока красильного холодной водой и поставьте на медленный огонь кипятиться. Выпаривайте до тех пор, пока не останется 2/3 жидкости. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте отвар по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Отвар дурнишника обыкновенного

Требуется: 1 ст. л. травы дурнишника обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Траву дурнишника обыкновенного положите в кипящую воду и кипятите в течение 10 мин. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте отвар по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Спиртовая настойка лапчатки серебристой

Требуется: 1 ст. л. сухой лапчатки серебристой, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Сухую измельченную траву лапчатки серебристой залейте водкой и поставьте на-

стаиваться в темное место на 14 дней. Время от времени настойку встряхивайте. Затем процедите.

Способ применения. Принимайте настойку, разводя 1 ч. л. настойки на 1/2 стакана воды, 3 — 4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар ковыля перистого

Требуется: 1 ч. л. травы ковыля перистого, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Залейте траву ковыля перистого молоком и поставьте на огонь, доведите до кипения. Затем оставьте настаиваться в течение 30 мин.

Способ применения. Принимайте отвар по 1 ст. л. в течение дня, в перерывах между приемами пищи.

Спиртовая настойка из болиголова

Требуется: 1 1/2 кг соцветий болиголова, 1 1/2 л водки.

Способ приготовления. Наполните пол-литровую банку соцветиями болиголова наполовину, высыпьте содержимое в трехлитровую банку, куда влейте 1/2 л водки. Встряхните банку, чтобы соцветия болиголова смочились водкой. Таким образом наполните полную трехлитровую банку соцветиями болиголова. Плотнo закупорьте банку и поставьте в темное прохладное место на 10 дней. Затем отлейте немного спиртовой настойки для употребления, остальное поставьте в холодильник.

Способ применения. Принимайте настойку утром натощак, за 1 ч до еды, разводя 1 каплю настойки в 1/2 ста-

кана воды. На второй день разведите 2 капли настойки и так увеличивайте количество капель по 1, пока не дойдете до 40 капель, потом начинайте уменьшать количество капель по 1. Сделайте три курса без перерывов. Количество воды в стакане можно увеличить.

Настойка для лечения опухолей щитовидной железы

Требуется: 30 г незрелых семян болиголова, 1/2 л водки.

Способ приготовления. Незрелые семена болиголова измельчите при помощи кофемолки. Залейте водой и оставьте настаиваться в течение 14 дней в темном теплом месте. Процедите настойку через вату и храните в дальнейшем в холодильнике.

Способ применения. Принимайте по 3 капли 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар для лечения опухолей щитовидной железы

Требуется: 100 г веток вишни, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Срежьте ранней весной ветки вишни с набухшими почками. Залейте ветки водой и кипятите 30 мин. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте отвар по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Лекарственное средство

Требуется: 2 зеленых грецких ореха.

Способ приготовления. Очистите зеленые грецкие орехи от скорлупы.

Способ применения. Съедайте зеленые грецкие орехи каждое утро перед завтраком.

Настойка из корня лапчатки прямостоячей

Требуется: 25 г корня лапчатки прямостоячей, 1/2 л водки.

Способ приготовления. Измельченный корень лапчатки прямостоячей залейте водкой, оставьте настаиваться в течение 21 дня в темном месте при комнатной температуре.

Способ применения. Принимайте настойку по 25 — 30 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Лечебная смесь

Требуется: 1 стакан гречки, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан меда.

Способ приготовления. Крупу и орехи измельчите при помощи кофемолки. Все смешайте с медом в стеклянной банке.

Способ применения. Один день в неделю ешьте только эту смесь. В этот день пить можно только воду или чай.

Спиртовая смесь, настоянная на перегородках грецких орехов

Требуется: 1 стакан перегородок грецких орехов, 1/2 л водки.

Способ приготовления. Перегородки грецких орехов залейте водкой и оставьте настаиваться в течение 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Затем процедите.

Способ применения. Принимайте настойку перед сном по 1 ст. л.

Лекарственный настой

Требуется: 20 г корня солодки, 20 г корня мыльнянки, 20 г корня марены красильной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Приготовленные ингредиенты измельчите, 1 ст. л. Смеси залейте крутым кипятком и оставьте настаиваться в течение 2 ч.

Способ применения. Принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чай из цветков картофеля

Требуется: 10 г цветков картофеля, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Заварите цветки картофеля в стакане с водой. Оставьте настаиваться в течение 20 мин, затем процедите.

Способ применения. Пейте настой 3 раза в день. При необходимости настой можно подсластить сахаром или медом.

Лекарственное средство

Требуется: 4 кг сушеных плодов инжира, 1 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Залейте 3 крупных плода инжира крутым кипятком, оставьте настаиваться в течение 12 ч. Затем слейте воду.

Способ применения. Съедайте по 1 плоду инжира утром, в обед и вечером. Продолжайте курс лечения, пока не кончатся все 4 кг плодов.

Лекарственное средство

Требуется: 100 г фисташек, 10 г соли.

Способ приготовления. Фисташки очистите от скорлупы и посолите.

Способ применения. Съедайте по 100 г фисташек ежедневно.

Сок из дурнишника обыкновенного

Требуется: 10 г травы дурнишника обыкновенного, 10 г плодов дурнишника обыкновенного.

Способ приготовления. Выжмите сок из травы и плодов дурнишника обыкновенного.

Способ применения. Принимайте сок внутрь в течение дня.

Настой из травы дурнишника обыкновенного

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы дурнишника обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Траву дурнишника обыкновенного залейте крутым кипятком и оставьте настаивать.

ваться в течение 20 мин. Затем остудите и процедите. Принимайте настой по 2 ст. л. 4 — 5 раз в день.

Лекарственное средство

Требуется: 300 г земляники лесной, 1/2 л молока, 3 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Землянику лесную залейте молоком и добавьте сахар.

Способ применения. Употребляйте данное блюдо как самостоятельное, заменяя им еду в течение дня.

Лекарственное средство

Требуется: 1 ст. л. свежего сока салата полевого.

Способ приготовления. Траву салата полевого измельчите при помощи мясорубки и отожмите сок.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. сока салата полевого 2 раза в день перед едой.

Лекарственный сбор

Требуется: 4 г корня вероники лекарственной, 4 г цветков боярышника колючего, 3 г листьев земляники лесной, 4 г спорыша обыкновенного, 2 г пустырника пятилопастного, 4 г корня лопуха большого, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Измельчите все ингредиенты и залейте крутым кипятком, поставьте на медлен-

ный огонь и кипятите 3 мин. Затем снимите с огня и поставьте настаиваться в течение 3 ч. Процедите.

Способ применения. Принимайте настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 3 мин до еды в течение 2 месяцев. После 10-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

Лекарственный сбор

Требуется: 10 г корня окопника, 10 г корня лопуха большого, 20 г травы горца птичьего, 20 г травы пустырника пятилопастного, 20 г цветков боярышника колючего, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Все ингредиенты измельчите и смешайте. 2 ст. л. сбора залейте водой, поставьте на медленный огонь и кипятите 5 мин. Затем поставьте настаиваться в течение 2 ч.

Способ применения. Принимайте по 50 г 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца. После 10-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

Лекарственный сбор

Требуется: 20 г корня солодки голой, 40 г корня морены красильной, 30 г корня мыльнянки лекарственной, 25 г цветков боярышника колючего, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Все ингредиенты измельчите и 2 ст. л. сбора залейте водой. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения. Снимите с огня и оставьте настаиваться в течение 12 ч.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. настой за 1 ч до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Настой из ромашки лекарственной для лечения диффузного токсического зоба

Требуется: 2 — 3 ст. л. сушеной ромашки лекарственной, 1 1/2 стакана воды, 2 ст. л. спирта или водки.

Способ приготовления. Ромашку измельчите и залейте кипятком. Настаивайте 30 — 35 мин. Процедите и в полученный настой добавьте спирт. Этот настой надо делать ежедневно на протяжении всего курса лечения.

Способ применения Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день при сильных аллергических реакциях на укусы насекомых. Можете одновременно этим настоем протирать кожу.

Лекарственный сироп

Требуется: 300 г сосновых почек, 100 г скорлупы грецких орехов, 2 л воды, 1 лимон, 300 г меда.

Способ приготовления. Сосновые почки и скорлупу грецких орехов залейте водой, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и кипятите 20 мин. Затем добавьте в отвар порезанный ломтиками лимон и мед и варите еще 10 мин. После чего снимите сироп с огня, остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте сироп по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Через 10 мин после приема сиропа рекомендуется выпить 75 г отвара трав (рецепт приведен ниже).

Настой душицы для лечения диффузного токсического зоба

Требуется: 2 ст. л. душицы, 1 л воды.

Способ приготовления. Душицу измельчите и залейте кипятком. Настаивайте 2 — 3 ч, после чего процедите.

Способ применения. Полученный настой пейте 3 раза в день после еды.

Отвар перегородок грецких орехов

Требуется: 1 стакан перегородок грецких орехов, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Перегородки грецких орехов залейте водой и поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 5 мин. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 75 г отвара утром натощак.

Отвар трав

Требуется: 100 г морской капусты, 50 г репешка аптечного, 50 г сосновых почек, 50 г подорожника большого, 50 г перегородок грецких орехов, 50 г полевого хвоща, 50 г дымнянки лекарственной, 50 г лабазника вязолистного, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Смешайте все ингредиенты, возьмите 2 ст. л. приготовленного сбора и залейте крутым кипятком. Поставьте на медленный огонь и кипятите 15 мин. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 75 г 3 раза в день за 10 мин до еды, после приема лекарственного сиропа из сосновых почек, скорлупы грецких орехов, лимона и меда.

Лекарственная смесь

Требуется: 10 грецких орехов со скорлупой, 2 ст. л. корня крапивы, 2 ст. л. овса, 2 л воды, 4 ст. л. смеси (50 г цветков бузины черной, 50 г букового мха, 50 г сосновых почек, 50 г душицы, 50 г исландского лишайника, 50 г тимьяна, 50 г мяты перечной, 1 ст. л. меда).

Способ приготовления. Грецкие орехи вместе со скорлупой измельчите в кашицу, добавьте корень крапивы, овес и залейте водой. Поставьте на огонь и варите 20 мин. После этого в отвар добавьте 4 ст. л. приготовленного сбора и варите еще 15 мин. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 75 г отвара утром натощак за 10 мин до еды.

Настой корней цикория

Требуется: 2 ч. л. измельченных корней цикория, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Измельченные корни цикория залейте водой, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и кипятите 3 мин. Снимите с огня и оставьте настаиваться в течение 1 ч. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте в течение 2 дней 3 раза в день.

Настой шалфея

Требуется: 6 г полевого шалфея (3 ст. л.),
1 ст. л. сахара, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Шалфей залейте кипятком. Дайте настояться в течение 15 мин, процедите, добавьте сахар.

Способ применения. Пейте как чай по 1/2 стакана перед едой. Это прекрасное средство при нервном истощении и утомляемости, вызванными повышенной выработкой гормонов щитовидной железой.

Настой из лаванды колосовой

Требуется: 3 ч. л. измельченных цветков лаванды колосовой, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Измельченные цветки лаванды колосовой залейте горячей водой. Остывший настой процедите.

Способ применения. Настой рекомендуется выпить в течение одного дня (суточная доза). Данное средство обладает успокаивающим действием и рекомендуется при повышенной раздражительности, возбудимости.

Горячий настой из листьев пиона декоративного

Требуется: 1/2 ч. л. измельченных листьев пиона декоративного, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Измельченные листья пиона декоративного залейте водой и варите на медленном огне в течение 3 — 5 мин. Затем отвар процедите и остудите.

Способ применения. Пейте по 50 г отвара 3 раза в день в теплом виде. Это средство строго противопоказано детям! Настой обладает успокаивающим действием, полезен при лечении гипертиреоза.

Настой из сухих цветочных корзинок арники горней

Требуется: 3 ч. л. сухих цветочных корзинок арники горней, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сухие цветочные корзинки арники горней залейте крутым кипятком в термосе, оставьте на 2 ч, затем процедите.

Способ применения. Используйте для обмываний и примочек

Смесь из цветков боярышника

Требуется: по 4 ст. л. цветков боярышника, травы пустырника и травы сушеницы, 1 ст. л. ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси из цветков боярышника, трав пустырника, сушеницы и цветочных корзинок ромашки аптечной залейте 1 стаканом крутого кипятка и оставьте настаиваться на 1 — 2 ч в закрытом сосуде, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день за 20 мин до еды.

Спиртовая настойка из боярышника

Требуется: 1 ст. л. цветков или ягод боярышника, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Цветки или ягоды боярышника настаивайте 7 суток в 1 стакане водки под плотной крышкой, процедите.

Способ применения. Пейте по 20 — 25 капель с водой 3 — 4 раза в день до еды. Боярышник нормализует пульс.

Сбор трав при тиреотоксикозе

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек, по 1 1/2 ст. л. травы чабреца, травы фиалки трехцветной и цветков клевера красного, по 1 ст. л. травы полыни обыкновенной и цветков ромашки аптечной, 2 л воды.

Способ приготовления. Сбор хорошо измельчите и перемешайте, затем залейте кипятком и укутайте посуду с настоем. Не рекомендуется заваривать настой в термосе, т. к. травы могут быстро закиснуть в нем, через несколько часов процедите.

Способ применения. Пейте настой по 1 стакану в день 3 — 4 раза в любое время.

Лекарственный сбор для активизации обменных процессов

Требуется: по 1/4 ч. л. гусяной лапчатки и мать-и-мачехи обыкновенной, 1/6 ч. л. сныти обыкновенной, по 1/3 ч. л. цикория обыкновенного.

новенного и буквицы лекарственной,
1/2 ч. л. листьев смородины, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчите, перемешайте и залейте кипятком. Настаивайте в течение 2 ч, после чего процедите.

Способ применения. Пейте по 1/4 стакана подогретого отвара за полчаса до еды 4 раза в день.

Средство для улучшения обмена веществ

Требуется: по 100 г подорожника большого, мать-и-мачехи и буквицы лекарственной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Указанные травы высушите, измельчите, перемешайте. 4 ст. л. полученного сбора залейте кипятком и оставьте настаиваться на 1 ч, затем процедите.

Способ применения. Полученный отвар пейте вместо обычного чая. Перед употреблением добавляйте в настой 1 — 2 ч. л. меда.

Бальзам для улучшения обмена веществ

Требуется: по 500 г листьев алоэ и майского меда, 100 г травы зверобоя, 1/2 л белого виноградного вина.

Способ приготовления. Измельченную траву зверобоя залейте 1/2 л кипятка, варите 30 мин на слабом огне, настаивайте полчаса-час и процедите. Листья алоэ прокрутите через мясорубку. Соедините все компоненты бальзама, хорошо перемешайте, перелейте в бу-

тылку из темного стекла, закройте плотной пробкой и поставьте в прохладное место на 6 — 10 дней.

Способ применения. Пейте бальзам по 1 ч. л. каждый час в течение 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 ч. Курс лечения — 1 месяц. После перерыва в 10 дней можете повторить курс.

Настой для лечения гипертиреоза

Требуется: по 1/2 ч. л. черемухи обыкновенной, тмина обыкновенного и ромашки аптечной, по 1/3 ч. л. мяты перечной, солодки голой, корневищ горца змеиного и зверобоя продырявленного, 5 ст. л. липового меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Сушеные травы измельчите, перемешайте и залейте кипятком. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения. Сняв с огня, поставьте настой в прохладное место на 1 — 2 ч. После этого процедите и добавьте мед. Хорошо размешайте.

Способ применения. Пейте настой теплым 3 — 4 раза в день за 30 мин до еды.

Черемуха с прополисом для снятия раздражительности и нервного возбуждения

Требуется: 1 ст. л. сушеных плодов черемухи, 1 стакан воды, 30 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса.

Способ приготовления. Сушеные плоды черемухи залейте кипятком и проварите на слабом огне 15 мин.

Настаивайте 30 — 40 мин, после чего процедите. Добавьте 30 капель настойки прополиса, размешайте.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор трав, стимулирующий обменные процессы в организме

Требуется: по 1/2 ч. л. корня крапивы двудомной, мать-и-мачехи и подорожника обыкновенного, по 1/3 ч. л. корня одуванчика лекарственного, шиповника коричневого, мяты перечной и ромашки лекарственной, 4 ст. л. свежего меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Крапиву, одуванчик, шиповник и мяту измельчите и хорошо перемешайте. Полученную смесь залейте 1/2 л кипятка и проварите на медленном огне в течение 15 мин. После этого поставьте в темное место и настаивайте 2 — 3 ч, затем процедите. Ромашку, мать-и-мачеху и подорожник также измельчите, перемешайте, переложите в термос и залейте оставшимся кипятком. Настаивайте в течение часа, после чего процедите и смешайте с первым отваром. Полученную смесь опять вскипятите и добавьте мед. Все хорошо размешайте.

Способ применения. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели. После двухнедельного перерыва курс можете повторить.

Сбор для лечения пучеглазия

Требуется: по 1/3 ч. л. одуванчика лекарственного, фиалки трехцветной, петрушки и семян укропа, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчите и смешайте. Залейте полученную смесь кипятком, поставьте на слабый огонь и проварите 7 — 8 мин после закипания. Поставьте настой в теплое место на 3 ч. Потом процедите.

Способ применения. Пейте подогретый отвар по 1/4 стакана 4 раза в день за 25 мин до еды.

Сбор для снятия отечности

Требуется: 1/3 ч. л. гусиной лапчатки, 1/2 ч. л. желтого донника, по 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного и шалфея лекарственного, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчите и перемешайте. После этого залейте смесь кипятком и подержите на паровой бане 20 мин. Полученный отвар перелейте в термос и оставьте настаиваться в течение 5 — 6 ч, далее процедите.

Способ применения. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день непосредственно перед едой по 1 стакану через каждые 4 ч.

Настой из алоэ для снятия опухолей и отеков

Требуется: 100 г листьев алоэ, 200 г сахарного песка.

Способ приготовления. Листья алоэ измельчите и переложите в бутылку с широким горлышком. Потом засыпьте ее доверху сахарным песком, завяжите марлей горлышко и дайте настояться 3 дня. После этого массу отожмите, а полученный сок процедите.

Способ применения. Сироп принимайте 3 раза в день до еды по 1 ст. л.

Отвар алтея с медом для улучшения циркуляции крови

Требуется: по 2 ст. л. сухого корня алтея и меда, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Корень алтея измельчите, залейте кипятком, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 — 15 мин. Настаивайте в течение 1 ч, процедите, добавьте мед.

Способ применения. Пейте по 1/4 стакана утром и вечером.

ДРУГИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Ванны с лавандой

Требуется: 1 кг цветков лаванды, 3 л воды.

Способ приготовления. Цветки лаванды залейте холодной водой и оставьте настаиваться 1 ч. Затем настой прокипятите 5 мин на слабом огне. Отвар охладите при комнатной температуре в течение 1 ч, процедите и влейте в воду в ванне.

Способ применения. Принимайте ванну в течение 10 — 15 мин.

Хвойные ванны

Требуется: 1/2 кг шишек сосны, 1/2 кг веточек сосны, 1/2 кг игл сосны, 3 л воды.

Способ приготовления. Шишки, веточки и иглы сосны залейте водой, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 30 мин. Затем снимите с огня и оставьте настаиваться 12 ч. Экстракт должен принять коричневый цвет.

Способ применения. Вылейте экстракт в ванну с теплой водой. Принимайте ванну 15 — 20 мин.

Компресс из лука для лечения эндемического зоба

Требуется: 3 — 4 крупные головки репчатого лука, 100 г сахара.

Способ приготовления. Лук очистите, мелко нарежьте. После этого разотрите его с сахарным песком так, чтобы получилась однородная каша. Массу переложите в банку с плотной крышкой и поставьте в прохладное место.

Способ применения. Небольшую часть полученной массы заверните в марлю и приложите к больному месту на 30 — 35 мин. Это средство можно применять и при растяжениях связок

Глава 3

Как правильно приготовить лекарственный настой, отвар,

Для приготовления лекарства необходимы различные части растения. Перед тем как приготовить какой-либо препарат, растения должны пройти специальную обработку. Иногда бывает достаточно одного измельчения. Но в большинстве случаев сырье должно подвергнуться дополнительным средствам обработки, например отвариванию, настаиванию.

Если вы не очень опытный человек, лучше не пытаться в домашних условиях приготовить то или иное лекарство из заведомо ядовитых растений. Ведь в домашних условиях легко ошибиться в расчетах, и не исключено, что приготовленный препарат превратится в яд.

Обычно в домашних условиях можно приготовить настойки, отвары, настои, чай.

Настои, отвары — это лекарства, для приготовления которых использовалась вода. Настои обычно делают

из листьев, стеблей, цветов. Отвары делают из корней, коры, корневищ.

Предварительно растение обычно высушивают и тщательно измельчают. Если для лекарства используются трава, листья и цветы, то измельчить их нужно до частиц, размер которых равен примерно 5 мм. Если для лекарства нужны корни, стебли, кора, то их следует измельчить до еще более мелких частиц, например до 3 мм.

Семена должны быть мельче, поэтому их лучше всего смолоть на кофемолке. Когда же все сырье будет благополучно измельчено, нужно с помощью строгих расчетов выбрать требуемое количество. В большинстве рецептов встречается указание «кипятите на водяной бане». Значит, чтобы это сделать, нужно взять определенное количество сырья, поместить в эмалированный сосуд, залить водой, закрыть крышкой и поместить в другую емкость с кипящей водой.

Таким образом настой нужно нагревать примерно 15 мин. Отвары нагревают немного больше — примерно полчаса. При нагревании нужно несколько раз помешать содержимое. После нагревания сосуд следует снять с водяной бани и охладить. Оптимальное время для охлаждения настоев — 45 мин, а для отваров — 10 мин. Ну а когда содержимое остынет, его следует процедить. Иногда необходимо добавить кипяченой воды комнатной температуры.

Если отвар приготовлен из сырья, которое содержит дубильные вещества, то процеживать его нужно сразу. Дубильные вещества содержит кора дуба, а также корневища многих растений.

При приготовлении настоев и отваров следует соблюдать определенные пропорции. Обычно использует-

ся расчет 1 : 10, т. е. из 10 весовых частей сырья нужно в дальнейшем получить 100 частей настоя или отвара. Однако подобные расчеты могут варьироваться в зависимости от того, из какого вещества нужно приготовить отвар или настой. Например, если в качестве сырья вы выбрали ландыш, чернокорку, спорынью, валериану или другие растения, которые содержат сильнодействующие вещества, то пропорции будут 1 : 30, т. е. на одну весовую часть растения нужно 30 частей воды. Если растения ядовитые, то пропорции будут 1 : 400. При работе с ядовитыми растениями следует быть особенно осторожными, поскольку в противном случае вместо лекарства можно получить яд. Все отвары и настои следует хранить в темном и прохладном месте не более 2—3 дней.

Итак, мы уже знаем, что настои и отвары — это водные растворы растений. Настойки — это жидкие спиртовые или водочные растворы, приготовленные из лекарственных растений. Настойки готовят следующим образом: сначала обрабатывают приготовленное растительное сырье, предварительно измельчив, высушив, а затем помещают в специальную емкость и заливают спиртом или водкой. Далее емкость помещают в темное место и настаивают в течение определенного количества дней.

Обычно специалисты точно знают, сколько нужно настаивать то или иное растение. После настаивания лекарственное сырье отжимают. При приготовлении настоев обычно используют одну весовую часть растения на 5 частей получаемой настойки. Если в растении содержится сильнодействующее вещество, то при приготовлении настойки учитываются пропорции 1:10. После настаивания и процеживания настойку следует оставить на несколько дней при температуре не выше

7 °С После этого настойку следует еще раз профильтровать. Когда настойка будет готова, она должна быть прозрачной и обладать запахом и вкусом лекарственного сырья, из которого она была изготовлена.

Чай или сборы — это смеси высушенных растений. Иногда в чай или сбор добавляют эфирные масла и другие вещества. Предварительно растения подвергают соответствующей обработке — измельчают траву, кору, листья и корни нарезают, твердые части растения дробят, листья после высушивания растирают в порошок. Семена или плоды растирают в муку с помощью кофемолки. Но даже такой обработки иногда бывает недостаточно. В некоторых случаях сырье после обработки следует просеять через сито. Это необходимо, если сбор или чай предназначен для употребления внутрь, для спринцевания или обработки слизистых оболочек.

Иногда сбор бывает необходим для приготовления ванн. В этом случае его достаточно просеять через сито.

Все готовые сборы хранят в темном сухом месте. Если сбор изготовлен из растений, которые содержат душистые вещества, то его лучше всего хранить в закрытых коробках из жести или дерева. При хранении сборов лучше избегать пластмассовых коробок или железных емкостей.

Часть I. Понятие о щитовидной железе и расстройствах ее функции.....	
Глава 1. Строение и функции щитовидной железы.....	
Глава 2. Гормоны щитовидной железы.....	
Глава 3. Проявления йодной недостаточности.....	
Глава 4. Заболевания, вызываемые нарушениями функции щитовидной железы.....	
Гипотиреоз.....	
Эндемический зоб.....	
Гипертиреоз (базедова болезнь, зоб диффузный токсический, тиреотоксикоз).....	
Глава 5. Способы устранения дефицита йода в организме.....	
Часть II. Лечение болезней щитовидной железы.....	
Глава 1. Лечение гипотиреоза.....	
НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ	
Настой из дурнишника обыкновенного.....	
Средство для лечения гипотиреоза.....	
Настойка из дурнишника колючего.....	
Отвар из эвкалипта и фиников для лечения гипотиреоза.....	
Настой из трав для стимулирования обмена веществ.....	
Настой из лопуха для снятия отечности.....	
Отвар из чабреца и таволги при гипотиреозе.....	
Отвар из зверобоя.....	
Лекарственный сбор.....	
Средство для лечения гипотиреоза.....	
Настой травы переломника северного.....	
Сбор лекарственных трав.....	
Настойка женьшеня.....	
Лекарственная смесь.....	
Лекарственная смесь.....	
Настой крапивы двудомной.....	
Настой из мать-и-мачехи и шалфея.....	

Настой из сушеницы болотной с медом.....	
Настой хвоща полевого для активизации жирового	
Обмена.....	
Настой из козлятника.....	
Настой из цветков малины.....	
МОРСКАЯ КАПУСТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	
ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.....	
Средство из порошка ламинарии	
(морской капусты).....	
Порошок из морской капусты.....	
Салат из морской капусты.....	
Средство для профилактики гипотиреоза.....	
Каша гречневая с куркумой и морской капустой.....	
Морская капуста с яйцом и хреном.....	
Творог с морской капустой.....	
Гарнир с морской капустой.....	
Помидоры, фаршированные морской капустой	
и мясом.....	
Паштет с добавлением морской капусты.....	
Салат с морской капустой.....	
Картофельный салат с морской капустой.....	
Яйца, фаршированные морской капустой.....	
Овощной суп с морской капустой.....	
Картофельные зразы с грибами и морской	
капустой.....	
Картофельные зразы с сыром и морской капустой.....	
Голубцы с морской капустой.....	
Голубцы с гречневой кашей, фаршем и морской	
капустой.....	
Гречневая каша с морской капустой.....	
Пшенная каша с тыквой и морской капустой.....	
ДРУГИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА.....	
Лечебная смесь.....	
Лечебная смесь.....	
Мазь из ягод можжевельника.....	

Глава 2. Лечение гипертиреоза.....

НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ.....

Настойка из цветков боярышника	
крово-красного.....	
Настой веток дрока красильного.....	
Отвар веток дрока красильного.....	
Отвар дурнишника обыкновенного.....	
Спиртовая настойка лапчатки серебристой.....	

- Отвар ковыля перистого.....
- Спиртовая настойка из болиголова.....
- Настойка для лечения опухолей щитовидной
железы.....
- Отвар для лечения опухолей щитовидной железы.....
- Лекарственное средство.....
- Настойка из корня лапчатки прямостоячей.....
- Лечебная смесь.....
- Спиртовая смесь, настоянная на перегородках
грецких орехов.....
- Лекарственный настой.....
- Чай из цветков картофеля.....
- Лекарственное средство.....
- Лекарственное средство.....
- Сок из дурнишника обыкновенного.....
- Настой из травы дурнишника обыкновенного.....
- Лекарственное средство.....
- Лекарственное средство.....
- Лекарственный сбор.....
- Лекарственный сбор.....
- Лекарственный сбор.....
- Настой из ромашки лекарственной для лечения
диффузного токсического зоба.....
- Лекарственный сироп.....
- Настой душицы для лечения диффузного
токсического зоба.....
- Отвар перегородок грецких орехов.....
- Отвар трав.....
- Лекарственная смесь.....
- Настой корней цикория.....
- Настой шалфея.....
- Настой из лаванды колосовой.....
- Горячий настой из листьев пиона декоративного.....
- Настой из сухих цветочных корзинок арники
горной.....
- Смесь из цветков боярышника.....
- Спиртовая настойка из боярышника.....
- Сбор трав при тиреотоксикозе.....
- Лекарственный сбор для активизации обменных
процессов.....
- Средство для улучшения обмена веществ.....
- Бальзам для улучшения обмена веществ.....
- Настой для лечения гипертиреоза.....
- Черемуха с прополисом для снятия
раздражительности и нервного возбуждения.....

Сбор трав, стимулирующий обменные процессы в организме.....	
Сбор для лечения пучеглазия.....	
Сбор для снятия отечности.....	
Настой из алоэ для снятия опухолей и отеков.....	
Отвар алтея с медом для улучшения циркуляции крови.....	

ДРУГИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА.....

Ванны с лавандой.....	
Хвойные ванны.....	
Компресс из лука для лечения эндемического зоба.....	

Глава 3. Как правильно приготовить лекарственный настой, отвар, сбор.....

Практическое издание
Здоровье и красота

Савельева Юлия

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Генеральный директор издательства: *С. М. Макаренков*

Редактор: *Г. В. Чуб*

Художественное оформление: *П. В. Любарова*

Компьютерная верстка: *А. В. Терехова*

Технический редактор: *Е. А. Крылова*

Корректор: *Г. И. Синяева*

Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»

Подписано в печать 27.07.2009 г.

Формат 84 x 108/32. Гарнитура «GaramondC».

Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.

Заказ № 3648

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.