**Синий йод**

О целебных свойствах синего йода многие знают не понаслышке: на собственном опыте неоднократно убеждались в чудодейственной силе этого препарата. И в самом деле, обладая противовирусным, антимикробным и антигрибковым эффектом, он помогает побеждать самые серьезные заболевания, против которых даже модные импортные лекарства порой бессильны.

Спиртовые и водные настойки йода каждому из нас известны с детства. Мы всю жизнь применяем их как эффективное антисептическое средство для обработки ран. Но из-за своей токсичности такой йод непригоден для приема внутрь в больших дозах. В отличие от него синий йод нетоксичен.

 Синим йодом лечат дизентерию и стоматит, язву желудка и долго незаживающие раны, конъюнктивиты и поносы с кровью, колиты и энтероколиты, тонзиллит, различного рода отравления и ожоги. С помощью «синего йода» улучшается эластичность кровеносных сосудов, что позволяет рекомендовать его для лечения не только последствий инсульта. Синий йод помогает нормализовать и высокое и низкое кровяное давление. Кроме того, благодаря седативным свойствам его можно принимать в качестве успокоительного средства. Лечит он также тепловые и химические ожоги, особенно тогда, когда нет возможности оказать срочную врачебную помощь, головную боль.

Автор книг о лечении рака Т.Я.Свищева считает, что синий йод губительно действует на трихомонад — виновников, согласно ее теории, и рака, и СПИДа, и венерических болезней, и инфаркта.

С помощью синего йода улучшается эластичность кровеносных сосудов, что позволяет рекомендовать его для лечения не только последствий инсульта. Синий йод помогает нормализовать и высокое и низкое кровяное давление. Кроме того, благодаря седативным свойствам его можно принимать в качестве успокоительного средства.

Есть ли противопоказания в приеме синего йода? Да. Это отсутствие у человека по какой-либо причине (удаление, разрушение в результате болезни) щитовидной железы. Если же она разрушена частично, дозировку приема синего йода надо установить опытным путем. Не следует принимать его и людям, страдающим тромбофлебитом. Не принимайте синий йод одновременно с другими лекарствами химического происхождения, а особенно, понижающими кровяное давление. А вот с лечебными средствами народной медицины он вполне совместим. Например, комбинирование «голубой глины» и «синего йода» эффективно при лечении от расстройства желудка. Как известно из популярнейших книг В. Травинки («Голубая целительная глина» и других), глина обладает чудесным свойством вытягивать шлаки и токсины из организма. Поэтому при таком варианте взаимодействие этих замечательных народных лечебных средств весьма успешно.

Синий йод — это йодированный крахмал. Присутствующие в препарате сахар и лимонная кислота необходимы для улучшения его вкуса. Кроме того, они препятствуют разложению синего йода, поэтому он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре, не теряя своих свойств, в течение многих месяцев.

Соединение йода с крахмалом нейтрализует его токсические свойства по отношению к клеткам человека и животных, усиливая ее для болезнетворных микроорганизмов (полезная микрофлора желудочно-кишечного тракта тоже не подвергается «убийственному» воздействию синего йода), поэтому синий йод не вызывает отравления и может употребляться в значительных дозах. Синим йодом можно безбоязненно промывать глаза даже у новорожденных. Кроме того, входящий в состав препарата крахмал при приеме внутрь обволакивает язвы и другие пораженные места слизистой желудочно-кишечного тракта, создавая некий защитный слой, способствующий быстрому излечению. Сам же йод стимулирует деятельность поджелудочной железы, являющейся защитницей всего нашего организма..

Есть чисто аптечный препарат йодинол, приготовленный на основе поливинилового спирта. Врачи рекомендуют применять его при хроническом тонзиллите, конъюнктивите, гнойных отеках, трофических язвах, гнойных ранах и ожогах, для дезинфекции в хирургии и гинекологии. Йодинол — это тоже синий йод. Он тоже является прекрасным антисептиком, нетоксичный, недорогой и очень устойчивый препарат, который может долго храниться. Основным действующим веществом йодинола является молекулярный йод, обладающий антисептическим свойством. Поливиниловый спирт - высокомолекулярное соединение, содержание которого в йодиноле замедляет выделение йода и удлиняет его взаимодействие с тканями организма, уменьшает также раздражающее действие йода на ткани.

Синий йод открывали несколько раз. Но наиболее полное описание его лечебных свойств дал ученый из Санкт-Петербурга В. О. Мохнач. Он впервые опробовал этот препарат на себе в годы Великой Отечественной войны, когда заболел тяжелой формой бактериальной дизентерии. А в 50-х годах с его участием в медицинских учреждениях Ленинграда было проверено действие препарата на большой группе больных дизентерией, колитами и энтероколитами, состояние которых оценивалось как тяжелое и средней тяжести.

У больных, принимавших тогда синий йод, стул приходил в норму в первые 5 дней после начала лечения, бактериальное очищение кишечника наступало на 5–10-й день. Прекрасные результаты! Суточная доза приема препарата для этих больных составляла 500 г. На лечение каждого больного расходовалось до 7 суточных доз. Нередко бывает, что при лечении острых и хронических кишечных инфекций применяются и значительно большие дозы. Достаточно сказать, что сам Мохнач увеличивал дозу приема синего йода до 1500–2000 г в сутки.

Рецепт приготовления синего йода, как он предложен В.О.Мохначом, научно-обоснованный и многократно апробированный.

В 50 мл теплой воды развести 1 чайную ложку с верхом картофельного крахмала, размешать, добавить столько же сахара и несколько кристалликов (на кончике ножа) лимонной кислоты. В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 чайную ложку 5% настойки йода. Синий йод готов. Запомните: йод не терпит перегревания. При перегреве он теряет лечебные свойства, поэтому если при приготовлении синий йод обесцветится, он становится негодным. Хранится он в холодильнике, как правило, 15-20 дней и годен до тех пор, пока сохраняет интенсивную темно-синюю окраску. Если сверху появится слой воды – размешайте синий йод, либо слейте воду.

Но синий йод нельзя применять бесконечно долго, как, например, перекись водорода: может наступить передозировка, поэтому необходим периодический контроль. Но при острых и хронических заболеваниях инфекционного характера синий йод просто незаменим.

Принимать синий йод для «профилактики йодной недостаточности» (по 1-2 ч.л. 2 раза в неделю) не стоит: исследования Мохнача показали, что при малой концентрации синего йода, находящиеся в организме человека болезнетворные микробы, могут выработать штаммы, устойчивые к его действию. Недаром к лечению разных болезней с помощью синего йода Мохнач подходил дифференцированно: дизентерию лечил, давая больным синий йод по 100 мл 5-6 раз в день, холеру — по 3 л (!) в день. Для профилактики лучше принимать ежедневно не менее 5 ч.л. в течение 5 дней в месяц. Продолжительность профилактического курса составляет не более месяца.

Общие правила его приема при лечении таковы. При сохранности щитовидной железы принимать 8 ч.л. 1 раз в день, примерно через 30 мин после еды, запивая его простым киселем: 5 дней пить — 5 дней перерыв или пить через день; тяжелобольные нуждаются в подборе (1-3 ч.л.). Длительность приема индивидуальна. Женщинам во время месячных синий йод принимать нельзя. Кому-то синий йод необходим всю жизнь, кому-то — в течение месяца.

При нормальной реакции организма можно смело полоскать горло при ангинах, выпивая при этом 2-3 глотка синего йода или киселя, как его проще называют.

При женских заболеваниях воспалительного характера хорошо делать спринцевания семь или десять дней — в зависимости от состояния здоровья. Одновременно со спринцеванием нужно выпивать 1-2 ложки киселя.

При глистных заболеваниях можно выпить одну треть или даже половину стакана этого снадобья на голодный желудок. Синий йод убивает дизентерийную палочку за три дня, но попить кисель необходимо до семи дней. Конечно, дизентерия — очень опасная болезнь, тут без официальной медицины не обойтись. Но до приезда врачей синий йод — ваш спаситель.

При язвенных поражениях толстого кишечника синий йод вводится в виде клизм по 50 г ежедневно в течение недели. При конъюнктивите в течение недели в глаза закапывается по 2–3 капли специально приготовленного раствора (1 ч. ложка синего йода разводится в 10 ч. ложках теплой дистиллированной воды) утром и вечером. Многие больные при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта принимают перед едой по стакану препарата 2–3 раза в день, добавляя в него для вкуса свежеприготовленные соки. При стоматите препарат разводят теплой водой и используют этот раствор для полоскания полости рта 2–3 раза в день.

Если вы ранее перенесли инфаркт, страдаете базедовой болезнью, у вас может быть частично нарушена щитовидная железа – приемник йода в организме, то вам надо определить максимально допустимую для вас дозу «синего йода». Видимо, она не должна быть более 4 чайных ложек. Максимальная суточная доза для взрослого человека – 7-8 чайных ложек «синего» йода. К этой дозе надо подойти постепенно, увеличивая дозу на 1-2 чайные ложки в день, при этом обязательно запивать синий йод молоком или киселем.

Целебный кисель действует по типу Мечниковской простокваши — он омолаживает организм. Орошение толстого кишечника синим йодом предупреждает процессы гниения, оказывает местное бактерицидное действие, а, всасываясь, по всей вероятности, предохраняет и от склероза.

Щитовидная железа не только защищает наш организм от вирусов и микробов, но и активно участвует в обмене веществ, снимает нервное напряжение, пополняет энергетические ресурсы организма, потраченные нами в течение трудового дня. Нарушение же функций щитовидной железы приводит организм к расстройству, так как щитовидной железе подвластны и центральная нервная система, и процессы кроветворения, и сопротивляемость организма к инфекциям и даже к раковым клеткам.

А нормально щитовидная железа может функционировать только при достаточном количестве йода в организме. Это примерно 300 мг в сутки. Между тем йода не хватает почти всем россиянам. В зону риска по содержанию йода в организме попадают в первую очередь жители Москвы и Московской области. Разумеется, есть и другие способы насыщения организма йодом. Например, восполнению запасов йода в организме способствует употребление морепродуктов (креветок, устриц, крабов, морской рыбы, морской капусты, морских водорослей), а также редьки, спаржи, моркови, помидоров, шпината, картофеля, ревеня, гороха, клубники, капусты, бананов, грибов, яичного желтка, лука. Дневную норму йода можно восстановить еще более простым способом: прожевав и проглотив 5 яблочных зерен. Много йода содержится в черной смородине, оболочке (кожице) черного винограда, черноплодной рябине, семенах свежих томатов.

Из йодированных продуктов, с помощью которых можно насытить организм йодом, в настоящее время в продаже имеется только йодированная соль. Но ее потребление связано с соблюдением ряда условий. Во-первых, она сохраняет свои свойства только в течение 3–4 месяцев. Во-вторых, йод почти полностью улетучивается из нее при кипячении. В-третьих, из соли, слегка подмоченной или хранящейся в открытой таре, йод тоже может улетучиваться. Никогда не используйте йодированную соль при засолке огурцов или квашении капусты. Соленья либо забродят, либо приобретут горький вкус.

Следить за йодосодержанием организма особенно необходимо женщинам и детям. Йододефицит может приводить к бесплодию, невынашиванию беременности, уродству плода, рождению мертвых детей, отставание в росте и развитии, умственная отсталость, риск развития рака щитовидной железы. Тест для определения йода в организме можно использовать следующий. Йод при этом может быть как обычный, так и синий. Ватную палочку окуните в спиртовой раствор йода и перед сном на предплечье нарисуйте три линии: тоненькую, в два раза «жирнее» и самую толстую прорисуйте три раза. Если утром исчезла первая линия – с йодом у вас все в порядке. Если исчезли первые две – обратите внимание на состояние здоровья. А если не осталось ни одной линии – у вас явный недостаток йода.

Первым признаком йодной недостаточности в организме является сильная усталость, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, чувство разбитости по утрам. При появлении этих тревожных сигналов вспомните о синем йоде. С его помощью вам удастся укрепить здоровье и сохранить хорошее настроение. Он даст вашему организму такой заряд бодрости, что вы без труда сможете отказаться от кофе и крепкого чая.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>