




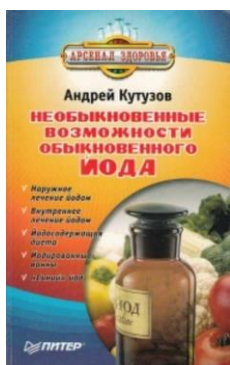
«Спасаемся от йододефицита».

Йод - очень важный микроэлемент. Он участвует в производстве гормона щитовидной железы - тироксина, на создание которого идёт до 90 процентов потребляемого с пищей йода. Если с пищей в организм поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом, или йододефицитом. Чаще всего первым недостаток йода влияет на работу нервной системы: человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость, слабеет иммунитет. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови. Повышается и вес тела - ведь тироксина слишком мало для того, чтобы процесс расхода энергии шёл нормальным путем, и она откладывается в виде жировых запасов.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему йододефицита. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 15 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Башкирцева, Н.А. Синий йод - и недуг уйдет / Н.А. Башкирцева. – СПб. : Крылов, 2009. - 124, [1] с. - (Природный лекарь).</p> <p>Обычная йодная настойка хорошо знакома каждому из нас как эффективное антисептическое средство для обработки ран. А вот что представляет собой её производное, так называемый синий йод? Это нетоксическое средство широкого спектра действия, можно использовать для лечения многих заболеваний, принимая внутрь. Синим йодом лечат ангину, дизентерию и стоматит, язву желудка, колиты и энтероколиты, конъюнктивиты, тонзиллит, различного рода отравления и ожоги. С помощью синего йода улучшается эластичность кровеносных сосудов, что позволяет рекомендовать его для лечения и профилактики инсульта.</p> <p>Известный фитотерапевт Нина Башкирцева подробно рассказывает об истории использования синего йода, о его составе и свойствах, а об эффективности приведённых в книге рецептов красноречиво свидетельствуют истории исцеления, основанные на письмах читателей.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.mnogobook.ru/nauka_obrazovanie/meditsina/165666/fulltext.htm</p>
	<p>Грекова, Т. Трагикомедия вокруг щитовидной железы, или Растерянные гормоны. Похождения несчастной Людмилы Гипотиреозной / Т. Грекова, Н. Мещерякова. – М. : Центрполиграф, 2013. - 219, [1] с. : ил.</p> <p>Безграмотность в вопросах здоровья и, в частности, щитовидной железы - ужасный прокол. В данной книге авторы перебивают косточки врачам и пациентам, не ведающим о всё определяющей роли щитовидной железы. Причём делают это весело и умно, касаясь многих аспектов здоровья. И становится ясно, что неведающие - не скопище профнепригодных монстров. Просто многие болезни, в том числе щитовидной железы, часто носят маски, и покруче, чем на карнавале. Эта ироничная книга подспудно запрограммирует желающих на деловитое и оптимистичное отношение к собственному бренному телу, к разным его болезням. Она мотивирует адекватно относиться к нашему главному богатству - здоровью.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.rulit.me/books/tragikomediya-vokrug-shchitovidnoj-zhelezy-ili-rasteryannye-gormony-pohozhdeniya-neschastnoj-lyudmil-read-375077-1.html</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/nadezhda-mescheryakova/tragikomediya-vokrug-schitovidnoy-zhelezy-ili-</p>

	<p>rasteryannye-gormony-pohozhdeniya-neschastnoy-ludmily-gipotireoznovoy/</p> <p>Даников, Н.И. Целебный йод : [уникальные рецепты для лечения и профилактики остеохондроза, простуды, ангины, бронхита и еще более 40 заболеваний] / Н.И. Даников. – М. : Э, 2016. - 224 с. - (Я привлекаю здоровье).</p> <p>В этой книге автор, основываясь на историческом и богатом личном научном и практическом опыте, рассказывает, как оздоровить свой организм с помощью йода и лечебных препаратов с его использованием. Приведены многочисленные рецепты применения йода в лечении и профилактике болезней щитовидной железы. Книга, несомненно, принесёт неоценимую пользу всем, кто заботится о своем здоровье.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.libfox.ru/642996-nikolay-danikov-tselebnyy-yod.html</p>
	<p>Кибардин, Г.М. Йод лечит : [8 проверенных народных способов определения дефицита йода в организме] / Г.М. Кибардин. – М. : Э, 2018. - 148 с. : ил., портр. - (Здоровье. Натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).</p> <p>Йод применяется в народной медицине уже давно и успешно. Все помнят йодные «сеточки» и разбитые коленки! Но мало кто знает, что необходимо следить и за уровнем йода, что его передозировка или нехватка могут привести к неполадкам в организме.</p> <p>В этой книге вы найдете 8 проверенных временем способов определения дефицита йода в вашем организме, познакомитесь со списком доступных и наиболее богатых йодом продуктов, которые необходимо включить в еженедельный рацион; с помощью чётких указаний ведущего натуролога нормализуете работу щитовидной железы и избавитесь от хронической простуды, бронхита, ОРЗ и ОРВИ.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=619942&p=1</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/gennadiy-kibardin/yod-lechit-ozhogi-i-rany-ateroskleroz-varikoz-orvi-i-orz/</p>
	<p>Константинов, Ю.М. Йод : чудо-микроэлемент на страже вашего здоровья / Ю. Константинов. – М. : Центрполиграф, 2016. – 157 с. : ил. - (Карманный целитель).</p> <p>Человек не может жить без микро- и макроэлементов. Это знают все. Калий, магний, кальций, натрий, йод... Наша страна в основной своей части, кроме приморских районов, относится к местностям, бедным йодом. И это сказывается на здоровье людей, ведь от йода зависит работа щитовидной железы, а от неё – многие функции организма, включая работу головного мозга. Так как же лучше употреблять йод, в каких количествах? Некоторые люди считают, что чем больше, тем лучше, «всё в дело пойдет». А вот это очень серьёзная ошибка. Избыток йода вреден не менее, чем его недостаток. Может развиваться отравление йодом, или организм начнёт выводить весь поступающий йод, и человек, условно говоря, питаясь одной морской капустой, будет страдать от недостатка йода и недостатка гормонов щитовидной железы.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/uriy-konstantinov/yod-chudo-mikroelement-na-strazhe-vashego-zdorovya/chitat-onlayn/</p>



Кутузов, А. Необыкновенные возможности обычного йода / А. Кутузов. – СПб. : Питер : Питер Принт, 2006. - 91 с. - (Арсенал здоровья).

По официальным данным, у 90 % российских школьников обнаружен недостаток йода в организме. У взрослых положение вряд ли лучше. Даже йодированные продукты, распространившиеся в последнее время, пока не в силах исправить ситуацию. Как правильно обогатить собственный организм йодом и не отравиться, «перестаравшись» с самолечением? Ответ на этот вопрос вы найдёте в данной книге. Наружное и внутреннее применение йода, использование его в быту - вот далеко не полный список полезных тем, с которыми вы познакомитесь.



Левченко, Н.В. Йод для здоровья и долголетия / Н.В. Левченко. – СПб. : Вектор, 2006. - 89, [2] с. : ил. - (Добрые советы. Кладовые здоровья).

Мало кто знает, сколь важную роль играет йод в здоровье человека. Йодный дефицит может привести к очень серьёзным заболеваниям, таким, как базедова болезнь, эндемический зоб, дизентерия, спазмы кровеносных сосудов, атеросклероз, аритмия, ревматические боли сердца, бесплодие, радикулит, отложение солей, инсульт, паралич и многие другие. Эти «Добрые советы» помогут вам:

- Вовремя распознать симптомы дефицита йода в организме и принять соответствующие меры.
- Разобраться в разнообразии йодосодержащих препаратов и выбрать тот, что подходит именно вам.
- Приготовить замечательные, богатые йодом блюда из морской капусты.
- Справиться с йододефицитом в вашей семье.
- Вырастить своих детей умными, смекалистыми, активными.



Лечение йодом, активированным углем и содой в лечении и очищении организма / сост. Ю.Н. Николаева. – М. : РИПОЛ классик, 2011. - 191 с. - (Природный защитник).

Современный ритм жизни зачастую не даёт расслабиться ни на минуту. В результате многие люди забывают о том, как важно заботиться о своём здоровье.

В книге подробно описаны случаи применения йода, активированного угля и пищевой соды против различных заболеваний и производимый ими эффект. Здесь рассказывается не только о непосредственном лечении болезней, но и о способах очищения организма человека этими подручными средствами.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/u-nikolaeva/lechenie-yodom-aktivirovannym-uglem-i-sodoy-v-lechenii-i-ochischenii-organizma/>



Милаш, М.Г. Добрый доктор синий йод и его помощники / М.Г. Милаш. – М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2010. - 126, [2] с. : ил. - (Здоровье - это счастье!).

Эта книга развеивает многие легенды о синем йоде. Оказывается, кое-что из того, что мы знаем об этом препарате, - неправда. «Значит, синий йод не стоит использовать в лечении?» - спросите вы. Стоит! Просто нужно предварительно хорошенько разобраться в его целительных свойствах, понять механизм воздействия, научиться использовать его себе на пользу. Только тогда синий йод станет вашим другом и помощником и не принесёт нежелательных побочных эффектов, которые могут свести «на нет» всё ваше лечение.



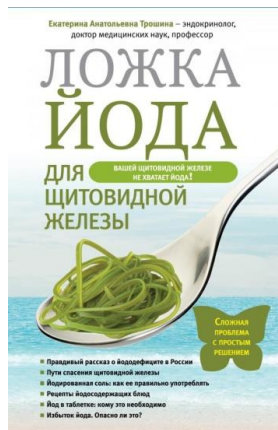
Неумывакин, И.П. Йод. Мифы и реальность / И.П. Неумывакин. – М. : Диля, сор. 2019 ; СПб. : Диля. - 190, [1] с. : табл.

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



Романова, О.В. Керосин, скипидар, йод : реальная помощь от 100 болезней / О.В. Романова. – СПб. : Вектор, 2009. - 92, [1] с. - (Целебник. Лечит природа). - (Газета Целебник рекомендует). - (Наши книги делают жизнь лучше!).

В данной книге собраны все самые эффективные, проверенные опытом рецепты лечения с помощью керосина, скипидара, йода, соли, марганцовки, питьевой соды, мыла. Кроме того, представлены полезные рекомендации по арома-терапии. Подробно описаны основные целебные свойства перечисленных веществ, показания и противопоказания к их применению по каждому заболеванию.



Трошина, Е.А. Ложка йода для щитовидной железы : вашей щитовидной железе не хватает йода! / Е.А. Трошина. – М. : Эксмо Метафора, 2013. - 219, [1] с., [3] л. цв. карт. : ил. - (Сложная проблема с простым решением).

Несмотря на то, что за всю жизнь человек потребляет всего лишь около пяти граммов йода - не более одной чайной ложки, - всё-таки йода россиянам катастрофически не хватает! Природные, среднерусские почва и вода этим элементом традиционно бедны. А ведь этот микроэлемент абсолютно необходим щитовидной железе! От нехватки йода в ней развиваются серьезные заболевания, страдают также и другие органы, ведь гормоны, которые вырабатывает щитовидная железа, регулируют фактически каждый процесс в организме. Если вовремя и правильно не помочь щитовидке, рано или поздно может встать вопрос о необходимости её хирургического удаления.

Организм не может синтезировать йод самостоятельно, мы получаем его только с продуктами питания. Что же делать россиянам? Как избежать развития заболеваний щитовидной железы в отдельно взятой семье? Как обогатить свой рацион столь необходимым для здоровья элементом? Как быть тем, у кого уже имеются заболевания щитовидной железы? На страницах этого издания эндокринолог Екатерина Трошина отвечает на эти жизненно важные вопросы, даёт множество ценных советов.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-ekaterina-troshina/64257-lozhka-yoda-dlya-schitovidnoy-zhelezy-ekaterina-troshina/read/page-1.html>



Щеглова, А.В. Йод - ваш домашний доктор / [А.В. Щеглова]. – М. : РИПОЛ классик, 2013. - 61, [1] с. - (Здоровье и красота).

Все мы знаем, что йод является самым необходимым компонентом для синтеза тиреоидных гормонов (ТГ) щитовидной железы. Его дефицит приводит к снижению её функциональной активности и, как следствие этого, всевозможным заболеваниям.

Можно ли как-то изменить ситуацию в лучшую сторону, поможет вам разобраться эта брошюра. Прочтя её, вы сможете узнать, почему важна йодопрофилактика, какие её виды существуют и что следует делать, если у вас появилось одно из заболеваний щитовидной железы.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.mnogobook.ru/domovodstvo_main/zdorove/193469/fulltext.htm

Статьи в периодических изданиях



Абрамова, Т. Кому вредит йодный дефицит? / Т. Абрамова // 60 лет - не возраст. - 2017. - № 5. - С. 14-18.

В сутки человеку необходимо 150-200 мкг йода. А на всю жизнь ему нужна всего одна чайная ложка этого вещества. Но страдает от его нехватки весь цивилизованный мир: недостаток йода становится причиной патологии щитовидной железы, особенно у детей и пожилых людей. Её патологиями, по данным Всемирной организации здравоохранения, в мире страдают более 200 миллионов человек, и прирост заболеваний только за последние 5 лет (на момент написания статьи) в экономически развитых странах составил 51,8% среди женщин и 16,7% среди мужчин.



Агушина, Т. Зачем нам нужны селен и йод? / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2019. - № 4. - С. 59-63 : фот.

Гормоны щитовидной железы часто называют «дирижёрами жизни». И всё потому, что без них невозможна правильная работа основных систем организма. Гормоны щитовидки являются важнейшими регуляторами формирования и последующего функционирования головного мозга. В свою очередь эти гормоны напрямую зависят от наличия в организме достаточного количества йода, ведь на 65% они состоят именно из него. Когда йода не хватает, «дирижёры» не справляются с оркестром, начинаются всевозможные сбои.









Белокрылов, И. 7 мифов о щитовидке / И. Белокрылов // Мой прекрасный сад. - 2017. - № 1. - С. 58-61 : 11 фот.

Разбираемся в уязвимых местах главного щита организма и заботимся о нём правильно.



Жукова, О. Микроэлемент, необходимый всем / О. Жукова // Работница. - 2014. - № 5. - С. 21.

В первую очередь, на дефицит йода реагируют мозг и щитовидная железа. Если есть изменения в щитовидной железе из-за йододефицита, то их легко выявить на приёме у эндокринолога – появляются мелкие кисты и узлы, а сама железа увеличивается в размерах. Изменения в работе мозга – менее очевидны. Это и стало причиной того, что эндокринологи всего мира забили тревогу.

	<p>Ковалева, И. Зоб: от первой до пятой степени / И. Ковалева // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». - 2019. - № 8 (197) (август). - С. 24-32. Гипертрофия щитовидной железы. Чем опасен недостаток йода?</p>
	<p>Кузьева, С. Щит от болезней / С. Кузьева // Будь здоров!. - 2014. - № 10. - С. 12-17 : 1 фот., 4 рис. Эту железу назвали щитовидной не только за внешнее сходство со щитом. Она защищает нас от многих заболеваний, вырабатывая очень важные для организма тиреоидные гормоны. Что происходит при недостатке или избытке этих гормонов и как противостоять таким нарушениям?</p>
	<p>Огороднова, И. Щитовидка - подкова здоровья / И. Огороднова ; материал подготовила Т. Агушина // Будь здоров!. - 2019. - № 3. - С. 33-35 : фот. Статья посвящена симптомам, лечению и профилактике тиреотоксикоза.</p>
	<p>Проверь щитовидку! // Здоровье. - 2014. - № 9 (709). - С. 52-53 : фот. Очень часто приходится сталкиваться с пациентами, которые хотят «проверить щитовидную железу» и хотят сделать УЗИ этого органа, чтобы узнать ответ на вопрос, связаны ли их симптомы (слабость, набор или потеря массы тела, нарушения менструального цикла, сердцебиение, повышение давления) с результатами этого самого УЗИ. В каких случаях нужно делать УЗИ щитовидной железы?</p>
	<p>Элемент интеллекта // Здоровье. - 2014. - № 7/8 (708). - С. 72-73 : фот. Давно известно, что йод - это жизненно важный для человека микроэлемент. Тем не менее, с болезнями, вызванными недостатком йода в рационе, до сих пор сталкивается каждый пятый россиянин. А в позднем возрасте небольшая нехватка йода приводит к ухудшению памяти, снижению интеллекта, замедлению роста и развития всех органов.</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Как восполнить дефицит йода?» на сайте Медицинского центра ОН Клиник https://onclinic.ua/blog/kak-vospolnit-defitsit-yoda#:~:text=%D0%A7%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D0%B2%D1%8B%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B9%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%82%2C%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F.%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D1%8V%D0%BC%D0%B8%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%VC%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8E%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для чего нужен йод в организме? 2. Как проявляется дефицит йода? 3. Какие симптомы недостатка йода в организме у женщин? 4. Какая норма йода в день? 5. Как повысить йод в организме? 6. Какие продукты с высоким содержанием йода? 7. Какие последствия дефицита йода в организме? 8. Помогает ли йод при гипотиреозе? 9. Как лечить йододефицит?

 <p>Консультативно-диагностическая ПОЛИКЛИНИКА им. Е. М. Нигинского</p>	<p>Статья «Недостаток йода в организме: симптомы, лечение, профилактика» на сайте «Консультативно-диагностическая поликлиника им. Е.М. Нигинского» https://nord-med.ru/news/news-company/nedostatok-joda-v-organizme-simptomi-lechenie-profilaktika/</p> <p>Йод - один из важнейших микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья нашего организма. В первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга и иммунный статус организма. В России более трети населения имеет признаки нехватки йода, но даже не догадываются об этом, поскольку на начальных этапах изменения в самочувствии очень незначительны.</p>
 <p>PROPIONIX ПИЩЕВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И БИОПРОДУКТЫ</p>	<p>Статья «Микроэлемент йод и йододефицит» на сайте PROPIONIX http://propionix.ru/mikroelement-yod-i-yododeficit</p> <p>Как химический элемент йод был открыт в 1811 году французским химиком Бернаром Куртуа, который обнаружил это вещество в пепле морских водорослей. Однако название йоду дал другой химик – Гей-Люссак. Именно он, заметив необычный фиолетовый цвет паров нового вещества, предложил назвать его «иодес», что в переводе с греческого означает «цвет фиалки». Основная роль 53-го элемента таблицы Менделеева в нашем организме - участие в образовании гормонов щитовидной железы, однако есть сведения, что при дефиците этого микроэлемента могут развиваться болезни молочной железы.</p>
 <p>КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА</p>	<p>Статья «Йод нужен для ума и здоровья» на сайте WWW.KP.RU https://www.kp.ru/daily/00000/2827317/</p> <p>Стоит ли беспокоиться о щитовидной железе? По данным статистики, распространённость заболеваний этого архиважного органа внутренней секреции постоянно растёт. Но не всё так просто: постоянно ухудшающаяся экология приводит к тому, что количество различных заболеваний щитовидной железы растёт пугающими специалистами темпами.</p>
	<p>На сайте «Яндекс. Здоровье» - 13 статей по запросу «Спасаемся от йододефицита» https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7299&text=%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%8F+%D0%BE%D1%82+%D0%B9%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0&ids=7299&utm_source=yandex&utm_medium=search&utm_campaign=yandex-searchster&utm_content=article&saas_webreqid=1618294570866731-1018417349256001081600103-production-app-host-vla-web-yp-220</p>