

Мой отец рассказывал, что, когда он служил в армии, у их врача была поговорка: «Мажьте пятки йодом, и все пройдет!» Эта фраза звучала для солдат как рецепт от стресса, раздражительности, переживаний, депрессии. В детстве я не очень-то хорошо понимала смысл данной поговорки. «Какая связь между плохим настроением и пятками?» - спрашивала я отца, но он не мог мне толком ничего объяснить.

Способ простой при щитовидке больной

Недавно я узнала и проверила на себе один очень простой рецепт от зоба (и других болезней щитовидки).

Надо на ночь натереть пятки йодом и надеть носочки. Утром пятки должны быть розовые, то есть без следов йода. Если же йод за ночь не пройдет, то значит, в вашем организме йода достаточно и вам этот метод лечения не подходит. А тем, у кого йод к утру весь впитается в кожу, нужно каждый вечер мазать пятки йодом (и делать это до тех пор, пока пятки не «насытятся» йодом). То есть как только ваши с вечера намазанные пяточки останутся утром со следами йода, тогда лечебное «помазание» следует закончить.

Ваша щитовидка теперь в порядке! А это значит, что вы стали меньше дуться-раздражаться, и мир уже не видится вам в печально-черном свете. Ведь наша нервозность и пессимизм - это признаки болезней щитовидной железы.

Теперь вам понятен смысл поговорки «Мажьте пятки йодом - и все пройдет»?

Анна Галкина, г. Архангельск

Упадок сил чуть меня не подкосил

В 1969 году у меня заболела щитовидная железа. Лечилась в больнице, но ничего не помогало. Начался очень тяжелый период, связанный с тиреотоксикозом (болезненное состояние, обусловленное поступлением в организм чрезмерного количества гормонов

щитовидной железы; характеризуется повышением основного обмена, нарушениями функций нервной и сердечно-сосудистой систем. - admin).

Испытывала слабость, полный упадок сил. Дрожали руки, живот. Я чувствовала, что со мной творится что-то нехорошее, а так хотелось жить и быть здоровой, ведь у меня была десятилетняя дочка.

Страх за свою жизнь и любовь к дочери заставили меня искать выход из положения. Инстинктивно я стала заниматься физическим самосовершенствованием. Каждое утро заставляла себя сползать с кровати на пол. Садилась на пятки. Растирала голову и уши. Постепенно усложняла и увеличивала физические нагрузки. В конце концов стало хватать силы стоять даже на голове. Сперва обтиралась влажным полотенцем, постепенно приучила себя обливаться холодной водой. Я добилась того, чтобы руки и живот перестали дрожать, силы вернулись ко мне.

О. С. Токарева, хутор Калининский, Шолоховский район Ростовской области

Ещё материалы на эту тему:

[Щитовидка в порядке - спасибо лапчатке!](#)

[Зоб исчез чтоб!](#)

Если у Вас есть интересная и поучительная история оздоровления (излечения) народными, доступными средствами или Вы просто хотите поделиться с другими людьми своими знаниями, опытом - напишите нам на [электронную почту](#) , мы разместим Вашу историю или рецепт на страницах сайта.

Вы также можете подписаться [на обновления сайта](#) и быть в курсе всех последних материалов [Клуба Здоровья](#) -

[портала о здоровье и оздоровлении](#)

Добавить материал в закладки {одна кнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;
#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -
#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;#
#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;
#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;
#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;#
#1080;](#)