

## Jod - vratite univerzalni hranjivi lijek 3. dio

16. RUJNA 2012.

Autori: Barbara Arbanas Kovačević i Denis Pellegrini

Matrix World

Jodiranje je vrlo učinkovita metoda za pročišćavanje vode. Njegov učinak ovisi o koncentraciji joda, temperaturi vode i trajanju kontakta. Na primjer, koncentracija od 8 mg po litri na 20 °C će uništiti sve patogene kroz 10 min. Manja koncentracija i niža temperatura vode zahtijevaju duže trajanje djelovanja. Tijekom drugog svjetskog rata izumljene su tablete joda za dezinfekciju manje količine vode za hitne slučajeve ili privremenu uporabu. Nekoliko kapi tinkture joda ili tablete joda su popularne kod kampera i vojske za dezinfekciju vode.

Kada se uzimanje joda kombinira s ostalim mineralima, mogu se očekivati snažne i pozitivne promjene u staničnoj fiziologiji. Jod s magnezijem će riješiti teške, tvrdoglave probleme koji se odupiru ostalim tretmanima.

„Ortomolekularna medicina“ dr. Linusa Paulinga, koja se odnosi na koncept stvaranja optimalnog molekularnog okruženja u tijelu, je trebala postati kamen temeljac medicine, ali je zamijenjena sistemom koji masovno uništava ljudske živote i zdravlje farmaceutskim otrovima. Alopati žive u iluziji da doza čini otrov što znači da oni uvijek pretpostavljaju da se u njihovim lijekovima nalazi premalo otrova da bi on mogao naškoditi.

*Nedostatak joda i/ili selena može izmijeniti distribuciju i homeostazu ostalih minerala.*

Pokretanje naših tijela bez potrebnih minerala je poput vožnje automobila bez ulja. Naše mašine staničnog života se počinju iskorištavati sve brže zbog svih nečistoća u našoj hrani, zraku, vodi i medicinskim i dentalnim lijekovima i tvarima. Minerali su snažni lijekovi upravo iz razloga jer se izravno dotiču i utječu na vitalnu fiziologiju tijela.



Netko bi mogao pomisliti da je riječ o zavjeri zbog koje nam nedostaje joda jer je kod njegovog nedostatka naša volja za otporom umanjena, naš vidljiv intelekt, energija i vitalnost su smanjeni, a mi smo osjetljiviji na loš rad štitnjače, endokrinu/hormonalnu neravnotežu, rak dojke, jajnika i prostate. Mnogi dobri liječnici se pitaju zbog čega su preporučene dnevne doze joda tako niske i zašto bi mnogi dosadašnji izvori joda bili smanjeni i uklonjeni i zamijenjeni sa stvarima kao što su bromidi i floridi koji iscrpljuju jod i ne nude vrijednu kompenzaciju kao nadomjestak?

„Nije li čudno da vlada dijeli jod za zaštitu protiv radioaktivnog joda koji je rezultat nuklearnih nesreća dok medicinski šarlatani istovaruju istu vrstu radioaktivnog joda u pacijente koji imaju problema sa štitnjačom dok glupavo pokušavaju „izliječiti bolest štitnjače“ uzrokovanu nedostatkom joda u njegovom prirodnom obliku u kakvom dolazi iz prirode? **Prirodni jod štiti našu štitnu žlijezdu od upijanja biološki destruktivnog, radioaktivnog joda** dok medicinski vračevi koriste sličan radioaktivni jod kako bi uništili naše štitne žlijezde? Zbog čega su liječnici prestali koristiti Lugolovu otopinu, siguran lijek za bolest štitnjače?

Zbog čega su medicinski nadriječnici uveli lijekove za štitnjaču i gušavost kako bi ubili štitnu žlijezdu kada se jod toliko dugo vremena uspješno koristio?“

Ortojodni nadomjestak koristi dopunu elementa joda sve dok štitna žlijezda i ostala mjesta u tijelu, koja su osjetljiva na jod, ne dostignu dostatnost joda. U stvarnosti nema razloga za strahom od joda ukoliko mu se pristupa s razlogom i uz maleni oprez jer će on stimulirati detoksifikacijski proces teških metala, osobito halogena. Svi liječnici su jod koristili još prije 100 godina, a najbolji od njih ga još uvijek koriste i danas.

*Svakih sedamnaest minuta svaka kap krvi u našem tijelu prolazi kroz našu štitnjaču, i ako ona sadrži dovoljnu količinu joda, bakterije i virusi koji nastaju u krvi će biti ubijeni dok krv prolazi kroz štitnjaču.*



Gušavost, povećanje štitne žlijezde

Tek počinjemo ponovo otkrivati nevjerojatna ljekovita svojstva joda i, iako to možda nije panacea kako se nekada tvrdilo da jest kada se koristi sam, ali u kombinaciji sa magnezij kloridom, alfa lipoičnom kiselinom, i kod posebnih slučajeva raka, s natrij bikarbonatom, otkrit ćemo nešto zaista

nevjerojatno. Zasićena otopina kalijevog jodida se koristi kao hitni tretman za hipertireozu jer visoke količine joda privremeno potiskuju izlučivanje hormona štitnjače iz hormonalne žlijezde. **Glavni razlozi smanjenog rada štitnjače su Candida, živa i flor.** Sve do sedamdesetih, liječnici su prepisivali flor kao lijek za smanjivanje rada štitnjače pacijentima koji boluju od preaktivnog rada štitnjače.

Neki simptomi **smanjenog rada štitne žlijezde** uključuju umor, pothranjenost, debljinu, zatvor, nejasno razmišljanje, nizak krvni tlak, zadržavanje tekućine, depresiju i spore reflekse. Kod korištenja visokih doza dodatka joda potražite znakove **pojačanog rada štitne žlijezde.** Oni uključuju anksioznost, nesanicu, mršavljenje, dijareju, visoki puls, visoki krvni tlak, osjetljive ili izbočene oči i probleme s vidom.

Nadomjestak joda ima tendenciju normaliziranja hiperaktivne štitnjače, uključujući autoimune bolesti i rak štitne žlijezde. Međutim, ako je veličina štitnjače povećana kao kod gušavosti, onda će dodatni jod uzrokovati pretjeranu stimulaciju. Kako bi se normalizirala veličina štitnjače i njezino funkcioniranje, doza joda bi se trebala povećavati vrlo polako, a zatim privremeno smanjiti kada se pojavi pretjerana stimulacija, te nakon nekog vremena ponovo povećati. Drugi problem jest taj da jod stimulira srce, pa ako uzimate lijekove za štitnjaču ili drugi lijek za stimulaciju kao dodatak, onda bi to bilo previše poticajno i moglo bi se pojaviti lupanje srca. U tom je slučaju potrebno smanjiti neke od tih stimulansa koliko je dovoljno da se ispravi taj problem.

Najbolja dobrobit od uzimanja joda proizlazi iz njegove **učinkovitosti kod ubijanja Candide i ostalih gljivica i mikroba.** To bi vjerojatno mogao biti razlog njegove učinkovitosti kod raka dojke i fibrocističnih bolesti dojki jajnika i maternice.



Najuobičajenije korištenje joda kao antimikrobne tvari jest 4 x 6 - 8 kapi ili 3 x 10 kapi Lugolove otopine tijekom tri tjedna. FDA je nedavno zabranila prodaju više od 30 mililitara Lugolove otopine, ali se još uvijek mogu nabaviti Iodoral (tablete joda) i 2% otopina joda, što zahtjeva 5 puta više kapi nego što je navedeno za Lugolovu otopinu. Pritom je potrebno koristiti otopinu joda u vodi, a ne jod u alkoholu koji može uzrokovati reakciju. TGA u Australiji više ne dozvoljava Lugolovu i slične otopine joda da se koriste kao lijekovi. Nedostatak joda se nedavno pojavio kao veliki problem u toj zemlji. Izvješteno je da barem 50% trudnica u Australiji ne uzima dovoljno joda. Nekoliko je istraživanja također otkrilo nedostatak joda kod školske djece i odraslih u Tazmaniji, Novom Južnom Walesu i Viktoriji.

Korištenje jodiranih soli kod kuće je jedan od najlakših načina pojačavanja unosa joda. Važno je napomenuti da je obična kuhinjska sol slab izvor joda. Ljudi koji ne jedu morsku hranu, životinjske proizvode ili jodiranu sol imaju potrebu uzimati nadomjeske kako bi bili sigurni da je njihov unos adekvatan. Trudnice i dojilje bi trebale jesti mnogo hrane bogate jodom zbog povećane potrebe. Nekima su potrebni i dodatni nadomjesci. Međutim, trebali biste provjeriti kod vašeg liječnika prije uzimanja dodatka jer previše joda može biti



otrovno i kod nekih ljudi može pokrenuti probleme s štitnjačom.

Jod je komponenta skoro svakog živog bića i biljke. Ne postoje standardne mjere joda u hrani jer njegove koncentracije variraju diljem svijeta. Općenito hrana iz mora sadrži najviše joda, slijedi ju životinjska hrana i zatim biljke. Od sve hrane, alge (poput kelpa) su najpoznatiji izvor prirodnog joda dok jaja i sirovi mliječni proizvodi također mogu biti dobar izvor.



Kelp

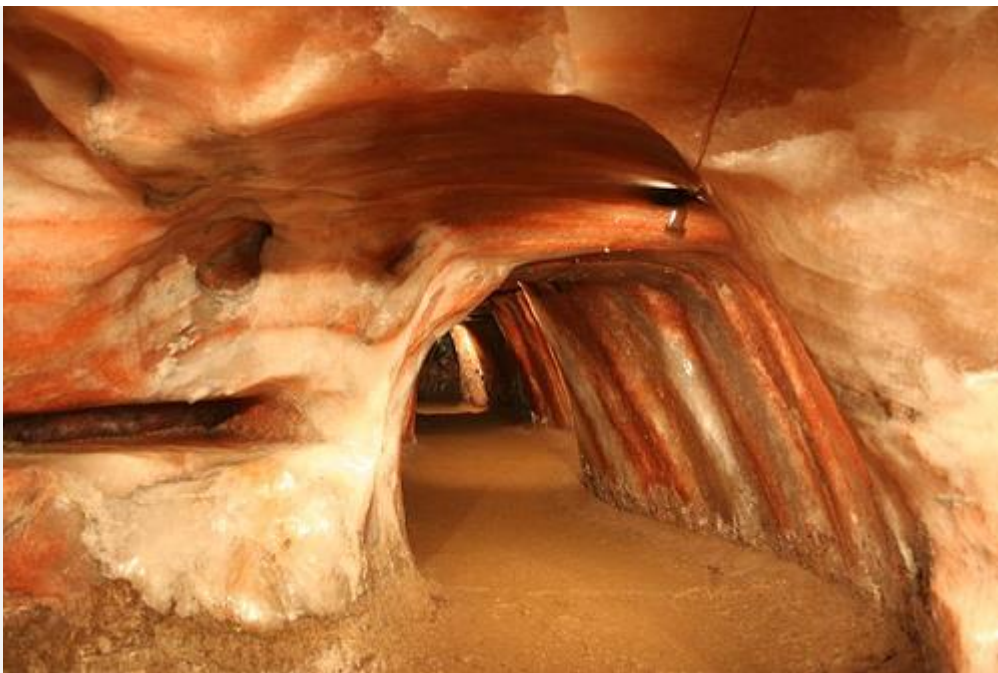
Čile je vodeći proizvođač joda u svijetu. Jod je nusproizvod površinskih mineralnih naslaga koje se koriste za proizvodnju nitrarnog gnojiva. Japan je drugi vodeći proizvođač. Morska voda sadrži 0,05 dijelova po milijunu joda ili otprilike 34 milijuna tona. Alge mogu izvući do 0,45% joda na suhoj osnovi. Iako nije ekonomična kao proizvodnja joda kao nusproizvoda plina, nitrata i nafte, industrija algi je predstavljala glavni izvor joda prije 1959. godine i ostajala je veliki izvor.

Prema podacima Svjetske trgovinske organizacije, nedostatak joda postoji u 54 zemlje. Ne postoji točan odgovor na to zbog čega se javlja nedostatak joda iako postoje dvije teorije:

prvo, ljudi žive u dijelu svijeta gdje se u tlu i moru nalazi malo joda; drugo, ljudi jedu visoke količine prerađene hrane koja tijekom obrade gubi svoj sadržaj joda. Rafinirani šećer, na primjer, ne sadrži jod.

Potrebno je napomenuti da pretjeran unos joda može biti otrovan i štetan baš kao i njegov nedostatak. 1000 miligrama joda dnevno uzrokuje iritacije kao što su pečenje u ustima i grlu, mučnina, povraćanje, bol u trbuhu, čak i komu.

Možete mjeriti funkciju vaše štitne žlijezde **provjerom temperature prije ustajanja ujutro**. Mjerenje ispod jezika je pouzdanije od mjerenja ispod pazuha. Žene prije menopauze mjere u prvoj polovici ciklusa prije ovulacije, a najbolje je u prvom tjednu nakon početka novog ciklusa. Temperatura bi trebala iznositi 36,4 °C ili biti viša, u suprotnom je riječ o smanjenom radu štitnjače. Također se uvjerite da vam temperatura nije povišena kao reakcija na liječenje ili infekciju.



Rudnik soli obogaćene prirodnim jodom

Jod ima važnu i malo shvaćenu povijest. Ovaj relativno rijedak element je igrao ključnu ulogu pri formiranju naše planetarne atmosfere i u evoluciju života. Prije više od 2

milijarde godina nije bilo kisika u atmosferi sve dok nova vrsta bakterije (cijanobakterija - plavozelena alga) nije počela proizvoditi kisik kao nusproizvod fotosinteze. Cijanobakterija je razvila sklonost prema jodu. Najvjerojatniji razlog tome jest da su ti organizmi koristili jod kao antioksidant kako bi se zaštitili protiv slobodnih radikala koje stvara kisik. Proučavanjem kelpa, istraživači su pokazali kako to jod radi i otkrili su da će kelp apsorbirati veće količine joda kada se stavi pod oksidacijski stres. Ostali istraživači su pokazali da jod povećava antioksidirajući status ljudskog seruma slično vitaminu C .

Jod ima i ostale funkcije van štitne žlijezde koje zahtijevaju još istraživanja.

**On uklanja otrovne kemikalije (florid, bromid, aluminij, živu) i biološke otrove, potiskuje autoimunitet, jača T-stanice adaptivnog imunološkog sustava, te štiti od abnormalnog rasta bakterija u želucu.** Dr. Guy Abraham, bivši profesor za porodništvo i ginekologiju na UCLA sveučilištu, je 1997. god. pokrenuo nešto što je on nazvao „projekt jod“. Hipoteza tog projekta je bila da je potrebna razina joda u tijelu 12,5 miligrama dnevno, što je količina slična onoj koju konzumiraju Japanci. Uobičajeni stav jest da tijelo sadrži 25 - 50 miligrama joda od čega se 70 - 80% nalazi u štitnoj žlijezdi. Dr. Abraham je zaključio da dostatnost u cijelom tijelu postoji kada osoba izluči 90% unesenog joda. On je izumio test unosa joda gdje se uzima 50 miligrama i mjeri izlučena količina u urinu naredna 24 sata. Otkriva da velika većina ljudi zadržava znatnu količinu od 50 miligrama. Mnogim osobama je potrebno 50 miligrama dnevno prije nego što izluče 90% toga. Njegova studija pokazuje da, ukoliko se uzima dovoljna količina, tijelo će zadržati mnogo više joda nego što se prvobitno mislilo (1500 miligrama) uz samo 3% količine sadržane u štitnoj žlijezdi. Više od 4000 pacijenata u tom projektu su uzimali dnevne doze joda u rasponu od 12,5 - 50 miligrama, dok su oni sa dijabetesom uzimali do 100 miligrama dnevno. Ovi istraživači su otkrili da jod doista obrće



fibrocističnu bolest, pacijenti dijabetičari su zahtijevali manje inzulina, pacijenti koji boluju od hipotireoze manje lijekova, simptomi fibromialgije nestaju, a pacijenti koji boluju od migrena su ih prestali dobivati.

Osobe koje prirodno ili zbog operativnog zahvata **nemaju štitnu žlijezdu**, još uvijek trebaju jod zbog ostatka tijela. On je neophodan za grudi i prostatu, a koriste ga i nadbubrežna žlijezda, parotidna žlijezda, sluznica crijeva, maternica, jajnici i mnogi ostali. To je **neophodan hranjivi sastojak u održavanju zdravog staničnog života**. Gen P53 zahtjeva jod kako bi mogao funkcionirati. P53 je nazvan „čuvarom genetskog koda“ i odgovoran je za apoptozu oštećenih stanica.

Alergija na jod je vrlo rijetka. Mnogi pretpostavljaju da su alergični na jod kroz testiranje kontrastnom bojom. To nije alergija na jod, nego na *boju* koja se koristi pri testiranju. Mnogi liječnici vjeruju da osobe koje su alergične na školjke su često alergične i na jod, dok je u stvari riječ o reakciji na *protein* u školjki, a ne na jod.

Ukoliko imate reakciju kada uzimate dodatke joda nije riječ o „jodizmu“. Jod pokreće otrovne halogenide u krvni tok, pa ako su vaša jetra i bubrezi već puni otrovima, imat ćete reakciju. Reakcija imitira one simptome koji su slični „alergiji“ na jod.



1948. godine Sveučilište Berkley je objavilo istraživanje nazvano učinkom Wolff - Chaikoff. To je rezultiralo uklanjanjem joda iz nacionalne opskrbe hranom. Učinak Wolff - Chaikoff je definiran kao nemogućnost organskog vezivanja joda u štitnoj žlijezdi kroz povećani unos joda što rezultira prestankom sinteze hormona štitnjače. Laičkim jezikom, u određenom trenutku, kada štitnjača postane preplavljena jodom, to će nju ugasiti. Dr. Brownstein preporuča testiranje T3 i T4 uz procjenjivanje kliničkih simptoma kada se primijeti povećan TSH (hormon koji proizvodi štitnjača) kod dodavanja joda. TSH se može popeti do 75 unutar 6 mjeseci bez kliničkih simptoma. Štitna žlijezda radi svoj posao. TSH raste kako bi povećala tireoglobulin koji se veže uz višak joda u krvnom toku kako bi se stvorili T3 i T4 hormoni. Nakon učinka Wolff - Chaikoff i njegovog objavljivanja, medicinska je zajednica skočila na noge i počela tvrditi da će korištenje joda oštetiti vašu štitnu žlijezdu. Tako je započela *jodofobija*.

Bartofsky je 1970. godine procijenio učinak Lugolove otopine dajući po pet kapi (30 miligrama) joda 3 puta dnevno

kod tireotoksičnih pacijenata. Slijedom tog protokola zaključeno je da rapidno pomanjkanje izlučivanja T4 pokrenuto jodom nije bio rezultat učinka Wolff - Chaikoff nego opadanja frakcijske stope T4.

Kao što liječnici naglašavaju, konzumacija joda u miligramima bi se trebala, naravno, kombinirati sa kompletnim nutritivnim programom koji uključuje adekvatne doze **sena, magnezija i omega-3 masnih kiselina**. U međuvremenu, možda bismo trebali imitirati Japance i značajno povećati unos joda, ako ne putem algi, onda kroz dvije kapi Lugolove otopine (ili jedne lodoral tablete) na dan.

Brom i klor mogu biti zamijenjeni za većinu biocida, bojila i korištenja u tinti umjesto joda iako se obično smatraju manje poželjnima. Antibiotici i bor su također zamjena za jod kao biocidi. Ne postoji zamjena za jod kod nekih katalističkih, nutricionističkih, farmaceutskih i fotografskih svrha kao i kod neke hrane za životinje.

(KRAJ)

Ostali dijelovi teksta:

[Jod - vratite univerzalni hranjivi lijek 1. dio](#)

[Jod - vratite univerzalni hranjivi lijek 2. dio](#)

Reference:

[www.health-science-spirit.com](http://www.health-science-spirit.com)

[www.naturalthyroidchoices.com](http://www.naturalthyroidchoices.com)

[thyroidabout.com](http://thyroidabout.com)

[minerals.usgs.gov](http://minerals.usgs.gov)

<https://matrixworldhr.com/2012/09/16/jod-vratite-univerzalni-hranjivi-lijek-3-dio/>