

100%
POLSKI
KAPITAŁ

PODCZAS INFЕКCJI NIE ZAPOMINAJ O... WĘGLU

ZDROWIE

bez leków

GRUDZIEŃ 2022

prof. Andrzej Frydrychowski
Czy możemy obyć się bez jodu?

dr Marek Skoczylas
Kolejność posiłków
w cukrzycy

Jan Kubiak
Ziołowa ochrona
i leczenie przeziębień

Mikstury prozdrowotne według
receptury prof. Michała Tombaka

Beata Pawlikowska
Boski napój Azteków

prof. Paul Clayton
Dlaczego często bolą nas kolana?

Bogusia della Porta
Balsam z boskich darów

Przemysław Siwacki
Magnetyt i jego funkcje
w ludzkim ciele

**Tomasz
Kapuściński**
**Świąteczne
danie, które
posiada
lecniczą moc**

cena 10,99 zł (w tym 8% VAT)

numer 12/grudzień 2022 r. (66)

ISSN 2543-9588 INDEKS 417610

12 >



9 772543 958209

Czy możemy obyć się bez jodu?

J od nieorganiczny (czyli pierwiastkowy) jest jednym z niezbędnych pierwiastków do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Człowiek nie ma zdolności wytwarzania jodu, dlatego w 100 proc. musi pozyskać go ze środowiska zewnętrznego – w postaci suplementów.

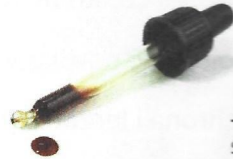
Ponad 60 proc. jodu obecnego w organizmie znajduje się w tarczycy. Pozostała ilość występuje głównie w kościach i krwi. Jod nie kumuluje się w organizmie, musi być więc stale dostarczany. Pierwiastek ten jest wchłaniany w jelitach do krwi. Stamtąd wraz z krwią jest transportowany do tarczycy, która wychwytuje go w ilości niezbędnej do produkcji hormonów, bez których nie jesteśmy w stanie żyć. Nadmiar jodu jest usuwany wraz z moczem. Nie wielka ilość jodu gromadzi się również w innych narządach: śliniankach, piersiach (dlatego w niedoborze tego pierwiastka, np. przy torbielach piersi, niezbędna jest jego suplementacja), błonie śluzowej żołądka. Szczególną rolę odgrywa on przy syntezie hormonów tarczycy: tyroksyny (T4) i jej aktywnej formy trójiodotyroniny (T3). Od prawidłowego stężenia tych hormonów we krwi zależą, m.in.: prawidłowy rozwój i funkcjonowanie mózgu oraz układu nerwowego, przysadki mózgowej, mięśni, serca, nerek. Hormony tarczycy regulują też procesy wzrostu i dojrzewania komórek organizmu. Poza tym hormony te biorą udział w procesach oddychania komórkowego i wytwarzania energii. Są niezbędne do utrzymania prawidłowej temperatury ciała.

Właściwa suplementacja jodu jest niezbędna dla naszego zdrowia. Ponieważ potrzebujemy zarówno jodu, jak i jodku potasu to suplementujemy ten pierwiastek najczęściej jako płyn Lugola. Jest to wodny roztwór jodu i jodku potasu.

Norma podawania jodu u osób zdrowych to:

- 150 µg/dobę dla osób dorosłych,
- 250 µg/dobę dla kobiet w ciąży i w czasie laktacji,
- 50 µg/dobę w 1. roku życia,
- 90 µg/dobę 1.-5. rok życia,
- 120 µg/dobę 6-12 lat.

Najczęściej podajemy osobom dorosłym 10 kropli 5-proc. płynu Lugola dziennie. Bardzo ważne jest jednocześnie podawanie 3 pierwiastków: selenu, cynku i magnezu. Musimy pamiętać, że zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu jest szkodliwy.



Jeżeli jodu brakuje przez dłuższy okres, dochodzi do powiększenia gruczołu tarczowego i powstania tzw. wola. Powstanie wola może powodować ucisk na tkanki leżące z tyłu za tarczycą, a zwłaszcza tchawicy i przełyku. Stąd mogą wystąpić objawy duszności i utrudnionego połykania. W zaawansowanej postaci może być niezbędny zabieg usunięcia wola.



*{prof. Andrzej
Frydrychowski}*

Chirurg, specjalista medycyny holistycznej, akupunktury i fizjologii klinicznej. Prezes Zarządu TLMZ. Autor ponad 160 publikacji naukowych. Twórca unikalnego systemu do refleksoterapii zwanego „dr ANDREW” oraz unikalnej, nieinwazyjnej metody monitorowania zmian szerokości przestrzeni podpajęczynówkowej i amplitudy tętnienia powierzchni mózgu – służącej do wykrywania wczesnej fazy obrzęku mózgu. Medycyną holistyczną i refleksoterapią zajmuje się ponad 45 lat.

Jod zawierają takie pokarmy jak: dorsz, świeży tuńczyk, żółtka jaj, suszone śliwki, awokado, algi morskie, skorupki, mięczaki. Często nie jesteśmy w stanie dostarczyć jodu, tylko spożywając pokarmy zawierające ten pierwiastek i musimy dodatkowo włączyć odpowiednie jego suplementowanie.

Co zaś blokuje działanie jodu? Otóż są to: wyroby tytoniowe, fluor, chlor, lit, surowe rośliny krzyżowe (kapusta, rzepa, chrzan, bataty, soja – oczywiście spożywane w nadmiarze).

Niedobór jodu powoduje u dzieci niedoczynność tarczycy i może zahamować ich wzrost, opóźnić dojrzewanie płciowe, a w niektórych przypadkach doprowadzić do upośledzenia umysłowego, tzw. kretynizmu. Bardzo ważna jest suplementacja jodu u kobiet w ciąży. Jego niedobór może powodować uszkodzenia mózgu u płodu i noworodków. Jest również przyczyną zaburzeń rozrodczości u kobiet (poronienia, przedwczesny poród) i zwiększonej śmiertelności wśród dzieci. Jod wpływa także na funkcjonowanie układu odpornościowego, ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe znane od se-

tek lat. Skutecznie wykorzystuje się go w codziennym życiu do dezynfekcji i odkażania ran i skóry. W handlu pierwiastek ten występuje jako roztwór jodyny. To 3-proc. roztwór jodu w etanolu o stężeniu 90-proc. z dodatkiem jodku potasu jako środka stabilizującego.

Niedobór jodu u dorosłych prowadzi do niedoczynności tarczycy na skutek obniżonego poziomu hormonów tego gruczołu. Jest to spowodowane brakiem jednego z najważniejszych elementów składowych do ich syntezy. Osoby takie cechuje występowanie następujących objawów: szybko marzną – brak tolerancji na zimno, mają skłonności do nadwagi, nie są w stanie przeciwstawić się najmniejszemu stresowi i ogólnie odczuwają niewielką radość życia, mają też suchą skórę, a na łokciach i kolanach pojawiają się zmiany polegające na nadmiernym rogowaceniu naskórka, następuje pogorszenie pamięci, senność, ciągłe uczucie zmęczenia, wypadanie włosów, łamliwe paznokcie, przewlekłe zaparcia, często jest zwolniona akcja serca, zmniejszona odporność (powtarzające się infekcje, przeziębienia).

Ponieważ na terenie całego kraju występuje niedobór jodu, zdecydowano się w 1997 roku na jego powszechną suplementację w postaci dodatku do zwykłej soli jadalnej – pojawiła się sól jodowana. Gdybyśmy sobie zadali trud i policzyli, ile tego jodu jest w soli, to się okaże, że sól, która znajduje się w polskich sklepach (tzw. sól jodowana), zawiera go zdecydowanie za mało.

Ostatnio pojawił się nowy problem. Co zrobić i jak postępować w razie skażenia wywołanego uszkodzeniem reaktorów typu WWER-1000 elektrowni atomowej Zaporozże położonej w miejscowości Enerhodar na południu Ukrainy, czyli użycia broni jądrowej w wyniku czego dojdzie do skażenia radioaktywnego. Wtedy to może się pojawić w powietrzu jod organiczny – radioaktywny – bardzo szkodliwy i niebezpieczny dla ludzi. Może on prowadzić do uszkodzenia tarczycy. Izotopowe formy jodu: jod-129 i jod-131 są tworzone podczas reakcji rozszczepienia jądrowego. Tego typu radioaktywny jod organiczny gromadzi się w tarczycy i powoduje zmiany chorobowe. Do nich należy zwiększona częstość

występowania autoimmunologicznego zapalenia tarczycy. Inne badania wskazywały również wzrost ryzyka wystąpienia raka tarczycy, zwłaszcza raka brodawkowatego. Uszkodzenie tarczycy to brak syntetyzowania jej hormonów. A brak tych hormonów to śmierć.

W celu zapobiegnięcia gromadzenia się jodu promieniotwórczego w tarczycy władza rozproszdziła wśród ludności tabletki z jodkiem potasu, które trafiły nawet do szkół. Polska ma 57 mln dawek jodku potasu. Nad siecią dystrybucji czuwają wojewodowie z przedstawicielami samorządu. Punkty mają się znajdować jak najbliżej obywateli, a za ich liczbę i rozmieszczenie odpowiadają samorządy w porozumieniu z wojewodami. W razie skażenia w powietrzu pojawi się promieniotwórczy jod. Okres jego rozpadu wynosi 8 dni. Czyli na taki czas musimy pozamykać okna i nie wychodzić na dwór. Branie dużych dawek jodu w celu zablokowania pobierania jodu promieniotwórczego przez tarczycę jest nieporozumieniem. Przyjmując te tabletki, spowodujemy wielkie zagrożenie dla organizmu. **To nie są cukierki które można bezkarnie podawać.** Nie wolno na własną rękę brać dużych dawek jodu. Dodatkowo nie znamy dokładnie składu rozpraszanych tabletek z jodem. Znając zapędy państwa do decydowania o naszym życiu, osobiście stać się się bardzo nieufny.

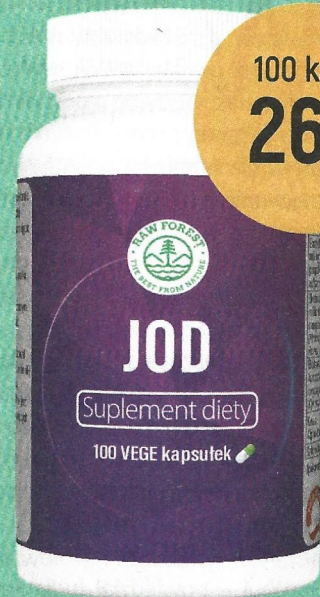
Przedstawiciele firmy Pfizer podali, że szczepionki nie przeszły należnych badań, a nas zmuszano do ich przyjęcia, stosując wszelkiego rodzaju represje. Czy sytuacja nie może się powtórzyć? Jestem już nieufny i nie wierzę władzy. Dużo większym problemem jest skażenie promieniotwórczym cezem. Ale to już inny problem.

Przy przedawkowaniu jodu (nie ma ono nigdy miejsca, jeżeli suplementujemy się według podawanych algorytmów) może dojść do zatrucia jodem i mogą wystąpić takie objawy jak: uczucie pieczenia w ustach, gardle i żołądku, bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunka, białkomocz, bóle głowy, zaburzenia pracy serca. Zawsze postępujemy rozważnie, nie robimy na własną rękę i nie zawsze ufamy bezgranicznie informacjom podawanym w oficjalnych mediach. ✕

Literatura:

- Iodine* – Health Professional Fact Sheet. [Online]. Available: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>. [Accessed: 29-Dec-2017]. [2] G.
- J. Kahaly, H. P. Dienes, J. Beyer, and G. Hommel, *Iodide induces thyroid autoimmunity in patients with endemic goitre: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial.*, Eur. J. Endocrinol., vol. 139, no. 3, pp. 290–7, Sep. 1998. [3]
- M. Blomberg, U. Feldt-Rasmussen, K. K. Andersen, and S. K. Kjaer, *Thyroid cancer in Denmark 1943-2008, before and after iodine supplementation*, Int. J. Cancer, vol. 131, no. 10, pp. 2360–2366, Nov. 2012. [4]
- W. Dong et al., *The changing incidence of thyroid carcinoma in Shenyang, China before and after universal salt iodization.*, Med. Sci. Monit., vol. 19, pp. 49–53, Jan. 2013. [5]
- A. M. Leung and L. E. Braverman, *Consequences of excess iodine.*, Nat. Rev. Endocrinol., vol. 10, no. 3, pp. 136–42, Mar. 2014. [6]
- M. B. Zimmermann, P. L. Jooste, and C. S. Pandav, *Iodine-deficiency disorders*, Lancet, vol. 372, no. 9645, pp. 1251–1262, Oct. 2008. [7]
- <https://bonavita.pl/jod-organiczny-i-nieorganiczny-suplementacja-i-predawkowanie-jodu>

JOD w postaci jodku potasu



PRODUKT REKOMENDOWANY PRZEZ:



Towarzystwo Lekarzy
Medycyny Zintegrowanej



Miesięcznik
„Zdrowie bez Leków”



Polską Akademię Zdrowia

do nabycia w sklepie:

www.zdrowiebezlekow.pl/sklep

tel. 724 467 969,

697 247 179