

[Jod - potisnuto znanje koje vam može promijeniti život](#)

Gabriela Segura, M.D.

[Sott.net](#)

Čet, 03 Pro 2015 15:45 UTC

S obzirom na vrlo toksično stanje u kojem se većina ljudi nalazi, životnu okolinu koja se mijenja velikom brzinom, te nevjerojatnu sposobnost koju jod ima u jačanju zdravlja i poboljšavanju života, odlučila sam napisati sljedeći sažetak o suplementiranju jodom kao uvod u temu. Informacije koje ovdje donosim temelje se na preliminarnom istraživanju o kojem možete čitati u ovoj [forumskoj diskusiji o jodu](#), te u knjigama [Jod: Zašto vam je potreban, zašto bez njega ne možete živjeti](#) (5. izdanje) od dr. Brownsteina, i [Jodna kriza](#) od Lynne Farrow.



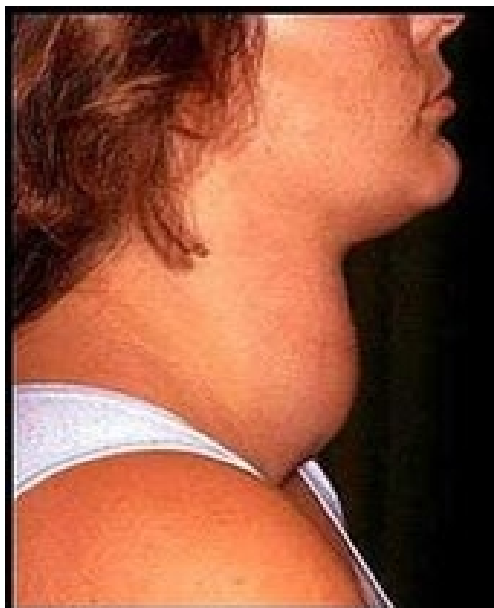
Jod ima potencijal transformirati vaše zdravlje. Jod je esencijalni mikroelement. To znači da je potreban svakoj stanici svake osobe. [Evolucionarni biolozi](#) smatraju da je konzumiranje ribe i plodova mora, a time i apsorpcija joda, odigralo važnu ulogu u razvoju i evoluciji ljudskog mozga. **Uz to, jod ima odlične antibakterijske, antiparazitske, antigljivične i antivirusne sposobnosti, te također djeluje protiv raka.**

Nažalost, u današnjem modernom svijetu nedostatak joda dosegao je pandemijske razmjere uslijed njegovog istiskivanja toksinima poput bromida, pesticida i raznih prehrambenih aditiva. Uz to, moderno poljodjeljstvo dovelo je do nedostatka joda i drugih minerala u tlu. Usjevi koji rastu na takvom tlu bit će i sami siromašni jodom.

Način života i ishrane također može dovesti do jodne deficijencije u tijelu. Ljudi koji konzumiraju puno pekarskih proizvoda (kruh, tjestenine i sl.) koji sadrže visoke razine bromida su naročito ugroženi. Kao i vegeterijanci, te oni koji ne vole uzimati plodove mora, alge ili morsku sol.

Prema dr. Brownsteinu, autoru knjige [Jod: Zašto vam je potreban, zašto bez njega ne možete živjeti](#), otprilike jedna trećina svjetske populacije živi u regijama oskudnim jodom. On i drugi istraživači su testirali tisuće ljudi, i dobili konzistentne rezultate: otprilike 96% pacijenata imalo je nizak nivo

joda. Svjetska zdravstvena organizacija priznaje nedostatak joda kao glavni uzrok mentalne retardacije koja se može spriječiti. Nedostatak joda je identificiran kao značajni zdravstveni problem u 129 zemalja, a čak 72% svjetskog stanovništva pati od poremećaja uzrokovanih nedostatkom joda.



U SAD-u se jod dodaje u sol kako bi pomogao spriječiti gušavost. No, kao što znamo, te dodane količine imaju slab učinak u spriječavanju ili neutraliziranju mnogih drugih oblika bolesti.

Ovo je lista bolesti koje su povezane s nedostatkom joda:

- *rak dojke*
- *rak štitnjače*
- *rak jajnika*
- *rak maternice*
- *rak prostate*
- *autoimune bolesti štitnjače*
- *hipotiroidizam*
- *fibrocistične promjene u dojkama*
- *poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje*
- *kronični umor*
- *fibromijalgija*

K tome, jod se koristi za liječenje sljedećih oboljenja:

- *poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje*
- *ateroskleroza*
- *bolesti dojki*
- *Dupuytrenova kontraktura*
- *pretjerano lučenje na sluzokoži*
- *fibrocistične dojke*
- *gušavost*
- *hemoroidi*
- *glavobolje i migrene*

- fibromijalgija
- kronični umor
- hipertenzija
- infekcije
- keloidoza
- bolesti jetre
- nefrotični sindrom
- bolesti jajnika
- kamenac pljuvačke žlijezde
- Peyronijeva bolest
- bolesti prostate
- ciste lojnica
- bolesti štitnjače
- vaginalne infekcije
- sifilis
- maternični fibroidi
- trovanje teškim metalima (živa, olovo, arsen)
- šarlah
- bronhitis i upala pluća
- pretilost
- depresija
- bol u dojkama
- ekcem
- genito-urinarne bolesti
- reumatizam
- upala krajnika
- trbušni bolovi
- zamagljeno razmišljanje
- alergije
- menstrualni poremećaji
- infekcije desni
- psorijaza
- srčane aritmije
- visoki kolesterol
- konstipacija
- tanka kosa
- dijabetes tipa 2
- problemi očiju
- gastroezofagealni refluks
- multipna skleroza
- gastropareza
- i tako dalje!!!

Ovaj široki spektar raznih oboljenja koja se mogu poboljšati zahvaljujući jodu daje nam prilično dobar nagovještaj koliko je jod važan i koliko je nedostatak joda rasprostranjen.

Prema Lynne Farrow, autoru knjige [Jodna kriza](#), jod se u medicini koristi

već 15 000 godina. U 19. stoljeću izabirali su jod za lijek protiv tumora i agresivnih bolesti nepoznate etiologije. Farrow također smatra da je najopasnija pogrešna koncepcija o jodu - shvaćanje da je rafinirana jodirana sol dovoljna da podmiri naše dnevne potrebe za jodom. Prema istraživanju Farrowe i Brownsteina, tek 10% joda iz soli se apsorbira u tijelu, u najboljem slučaju. Većina ljudi danas izbjegava rafinirane soli zbog štetnosti, te [pogrešnog razumijevanja](#) da je sol (u bilo kojem obliku) loša za zdravlje krvožilnog sustava.

[Dnevna preporučena doza](#) joda je 150 mcg (mikrograma, što je jednako 0.15 miligrama), ova kalkulacija temelji se na potrebi štitnjače za jodom da bi se izbjegla [gušavost](#). Potrebe drugih organa međutim, nisu uračunate u taj broj. Uz to, nisu uračunati niti efekti široko rasprostranjenih toksina koji su se pojavili u prošlom stoljeću, a koji blokiraju jod.

Naš toksični svijet

Čak i kad bi vam pošlo za rukom da konzumirate oko 2 kilograma svježih plodova mora svaki dan, kako biste podmirili svoje potrebe za jodom, ne živite pod staklenim zvonom. Nuklearna katastrofa u Fukušimi je najvjerojatnije kontaminirala svu svjetsku morsku travu, a to je važan izvor joda. Tu su i [2053](#) nuklearne eksplozije koje su se dogodile širom svijeta od 1940-ih do 1990-ih, od nedavno tu je i osiromašeni uranij koji se koristio kao municija u američkim ratovima. Nemojmo zaboraviti ni na [Černobil](#).

Poznato je da radioaktivni jod, koji se upotrebljava u raznim medicinskim procedurama, dodatno pogoršava problem deficijencije joda u tijelu. Također, izloženost kemijskim spojevima koji inhibiraju vezivanje joda u tijelu (npr. bromidi, fluoridi, kloridi) dodatno pogoršava problem. Mnoge zemlje i dalje dodaju flor u vodu za piće unatoč dokazima [o njegovoj štetnosti za zdravlje](#). Da bi stvari bile gore, flor je još toksičniji kada u tijelu postoji nedostatak joda.



Da, ovakve stvari stavljaju u našu vodu za piće. Dobra vijest je da uzimanje joda u odgovarajućim količinama povećava izlučivanje teških metala poput olova i žive mokraćom, a također ima efekt detoksikacije kroz povećano izlučivanje florida, bromida i klorida. Ovo je jako važno jer su brom, flor i klor toksični halidi koji se natječu međusobno za apsorpciju i vezivanje na receptore u tijelu. (Jod se natječe

za te iste receptore, a kada je prisutan u dovoljnim količinama istiskuje ove toksične elemente. op. prev.)

Perklorat - spoj klora - uništava sistem za transport joda u našem tijelu. Može izazvati rak i slabljenje imunog sistema, čak i u malim količinama. Perklorat se koristi u bezbrojnim industrijskim proizvodima, od predmeta za svakodnevnu upotrebu kao što su štavljena koža ili zračni jastuci u autu, pa do raketnog goriva.

Trovanje bromidima je povezano s delirijumom, psihomotornom retardacijom, šizofrenijom i halucinacijama. Ljudi koji konzumiraju brom osjećaju se tupo i apatično, i imaju teškoće s koncentracijom. Bromidi također izazivaju tešku depresiju, glavobolje i iritabilnost. Ovi simptomi mogu se javiti i kod vrlo malih količina broma u ishrani.

Dr. Brownstein objašnjava kako brom ometa korištenje joda od strane štitnjače i svugdje drugdje gdje se jod koncentrira u tijelu. Zbog njihovih upliva na vezivanje joda u tijelu, brom i flor nazivaju se "goitrogenima" što znači da izazivaju gušavost. Bromidi i floridi su toksične supstance koje nemaju nikakav terapijski učinak u našim tijelima. Brom je poznati kancerogen i može se vezati za receptore joda u dojka. Žene koje boluju od raka dojke imaju velike količine toksičnih halida poput broma i flora u usporedbi sa ženama koje nemaju rak. Nasuprot tome - jod ima antikancerogena svojstva.

Ženske grudi su jedno od glavnih mjesta za skladištenje joda. Održavanje adekvatne razine joda je neophodno za adekvatno funkcioniranje tiroidne žlijezde, te za održavanje normalne strukture dojki.

Dr. Brownstein **kaže:**

Sve žlijezde u tijelu ovise o adekvatnoj razini joda za optimalno funkcioniranje. Ispitivanja na životinjama pokazuju probleme s nadbubrežnim žlijezdama, timusom, jajnicima, hipotalamusom i hipofizom, kao i cijelim endokrinim sistemom, kada postoji nedostatak joda. U stvari, pored štitnjače najviša koncentracija joda može se naći u jajnicima. **Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda.**

Medicinska jodofobija

Prema dr. Guyu E. Abrahamu, 'medicinska jodofobija' ili bezrazložni strah od upotrebe neorganskog, neradioaktivnog joda ili jodida, vjerovatno je prouzrokovao više ljudske patnje i smrti nego dva svjetska rata zajedno, zbog spriječavanja značajnog kliničkog ispitivanja dnevnih potreba joda koje su neophodne za optimalno mentalno i tjelesno zdravlje.



Tko bi rekao da je štitnjača toliko važna i da bi mogla biti jedna od ključnih stvari za dobro zdravlje?

Abraham je bio jedan od vodećih istraživača o jodu, predložio je da potrebni dnevni unos joda koji je neophodan za održavanje zasićenosti joda u cijelom tijelu iznosi 13 miligrama dnevno. Kada su potrebe o jodu namirene, štitnjača može primiti oko 50 miligrama joda. Štitnjači je potrebno oko 6 miligrama joda dnevno za održavanje svoje funkcije. Grudima je potrebno barem 5mg joda dnevno, to ostavlja 2 miligrama joda za ostatak tijela. [Drugi sugeriraju](#), vezano za istraživanje dr. Guya E. Abrahama, da zdrave osobe trebaju 1-3 mg dnevno za održavanje potreba. To je još uvijek više od preporučene doze od 150 mikrograma joda dnevno!

Mnogi zdravstveni radnici se boje joda jer nisu do kraja upoznati s njegovom biokemijom i fiziologijom. Navodi se kako vjeruju da jod dovodi do hipotiroidizma, dok u stvari jod pomaže u normaliziranju tiroidne funkcije. Jedan od razloga za ovo pogrešno vjerovanje je visoki nivo TSH-a (hormon hipofize koji stimulira štitnjaču) koji se javlja prilikom uzimanja joda. Ovaj hormon je standardni test za proučavanje funkcije štitnjače. Obično se luči u povećanom nivou kada postoji hipotiroidizam. Međutim kako dr. Brownstein objašnjava:

Osim stimuliranja proizvodnje hormona štitne žlijezde, TSH ima i drugu funkciju. Pomaže stimulaciju proizvodnje molekula koje su bitne za transport joda u tijelu, takozvanih natrijum-jodid simportera (NIS). Bez adekvatnih nivoa ovih molekula jod ne može ući u stanice u kojima je potreban. [...] Tijelo pacijenta koji nema dovoljno joda nema veliku potrebu za ovim molekulama jer ima malo joda na raspolaganju koji treba transportirati u stanice. Međutim, kada ovakvo tijelo počne dobijati adekvatne količine joda one se moraju transportirati u odgovarajuće stanice. [...]

Koliko dugo TSH ostaje povišen? Ustanovio sam da TSH može ostati na višem nivou i do 6 mjeseci prije nego se vrati na normalni nivo. Koliko visoko se TSH podigne? Normalni nivo TSH je od 0.5-4.5 mIU/L. Ja sam našao povišene nivoe

od 5-30 mIU/L za određeni vremenski period, ponekad i do šest mjeseci prije nego što su se vratili na uobičajeni nivo. [...] TSH će se vratiti u normalne granice kada se tiroidna žlijezda zasiti jodom.

Jod ne izaziva hipotiroidizam. Štoviše, glavni tiroidni hormoni, T4 i T3 ne mogu se proizvoditi bez joda. Kada osobi manjka jod dolazi do hipotiroidizma jer tijelo nema dovoljno materijala za proizvodnju T4 i T3. Suplementiranje jodom će poboljšati i čak izliječiti hipotiroidizam bez upotrebe sintetičkih lijekova. Uz to, istraživanje sugerira da uzimanje tiroidnih hormona u stanju jodne deficijencije može dodatno pogoršati situaciju zbog podizanja brzine metabolizma. Dr. Brownstein izvještava da uzimanje tiroidnih hormona u stanju jodne deficijencije povećava rizik od raka dojke i vjerovatno ostalih vrsta raka. Može se i očekivati da će svaka supstanca koja istovremeno smanjuje zalihe joda u tijelu i povećava potrebe u njemu, imati negativan efekt na zdravlje.

Dodatno pogrešno shvaćanje je da je jod kontraindiciran kod autoimunih bolesti štitnjače poput Gravesove ili Hashimotove bolesti. U stvari, oni koji nemaju dovoljno joda, imaju veće šanse da u njihovom tijelu počne proizvodnja antitijela koja napadaju štitnjaču. **Autoimune bolesti - uključujući bolesti štitnjače su primjeri pojačanog oksidativnog stresa u tijelu. Oksidativni stres je u stvari upala i može se usporediti s požarom. Požar se može ugasi jedino s odgovarajućim sredstvima, a to su: antioksidansi, nerafinirana sol, odgovarajući nutrijenti i protuupalna ishrana (bez glutena, bez GMO-a, s malo šećera i s velikom količinom životinjskih masti).** Ljudi koji pate od autoimunih bolesti štitnjače moraju uzimati odgovarajuće nutrijente zajedno s jodom kako bi izliježili štetu izazvanu prevelikim oksidativnim stresom i nedostatkom joda.

Postoje li stanja kod kojih je jod opasno uzimati? Da, ali to je jako rijetko. Ja sam se u prošlosti bojala joda isključivo zbog ovog što dr. Brownstein opisuje u svojoj knjizi:

Izaziva li terapija jodom hipertiroidizam? Na medicinskom fakultetu su me učili da je to slučaj, naročito kod pacijenata koji boluju od autoimunih bolesti štitnjače kao što je Gravesova ili Hashimotova bolest. Ovo i dan danas uče mlade doktore. Dakle, da vam odgovorim na pitanje: izuzetno rijetko. Ja i moje kolege ustanovili smo da je tijekom 12 godina, od tisuća pacijenata koje smo liječili jodom, manje od njih 10 dobilo hipertiroidizam.

Kada držim predavanja doktorima kažem im da postoji jedno specijalno stanje koje može dati predispoziciju za hipertiroidizam izazvan jodom. To stanje javlja se kod pacijenta koji ima u svojoj štitnjači čvorić koji **funkcionira autonomno.** To se nekad naziva toplim čvorićem prilikom skeniranja štitnjače.

Takav čvorić koji funkcioniira autonomno **nije pod kontrolom hipofize ili hipotalamusa kao ostatak štitnjače.** Kada je jod prisutan, takvi čvorići

moгу apsorbirati velike količine tiroidnih hormona što dovodi do hipertiroidizma. To stanje se može lako dijagnosticirati skeniranjem štitnjače. Međutim mnogo češće ga dijagnosticiramo nakon davanja joda kada pacijent postane hipertiroidan već nakon nekoliko prvih doza.

Kako liječiti pacijente s autonomnim čvorićima u štitnjači? Ovakvi pacijenti ne smiju uzimati jod i moraju izbjegavati hranu bogatu jodom (poput morske trave) DOK im se čvorić ne odstrani kirurškim putem.

Kada uzmemo u obzir široko rasprostranjeno nerazumijevanje jedne tako nevjerojatno blagotvorne supstance kao što je jod, možemo razmotriti kako će se potpunije znanje i korištenje možda namjerno suspregnuti. Kao što smo dosad primijetili i analizirali na Sott.net-u, zapadnjački alopatski pristup medicini je dosad naveo veliki broj ljudi na pogrešan put i onemogućio im sretan i ispunjen život. Tako smo dosad ustanovili sve dobrobiti koje donosi ishrana s vrlo malo ugljikohidrata, a bogata životinjskim mastima, dodavanje raznih vitamina i vitalnih nutrijenata, načine i razloge za detoksikaciju, itd. No, s obzirom na količinu novca i moći koju velike farmaceutske kompanije i druge industrije vezane za zdravstvo stječu držeći ljude u lošem zdravlju, nije ni čudo da su mnogi od nas bolesni!

Međutim, bez obzira je li ova neobrazovanost šire medicinske zajednice kada je jod u pitanju, rezultat obične lijenosti ili podmuklih planova, činjenica je da ćemo sada, u svjetlu ovih neprocjenjivo vrijednih informacija o jodu, moći uzeti svoje zdravlje u svoje ruke. Izbor je samo naš.

Protokol za uzimanje joda

Treba uzimati dovoljno joda. Kao što smo gore spomenuli, dnevna preporučena doza koja trenutno vrijedi za jod nije ni izbliza dovoljna za sve potrebe tijela. Većina ljudi treba 12-50 mg dnevno i to kombinaciju čistog joda i kalij-jodida, što se može naći u Lugolovoj otopini bilo u obliku tableta ili tekućine. Neki će trebati manje. Lugolova otopina može imati različite koncentracije. Ova tablica može poslužiti kao približni vodič:

Lugol's content per drop	Iodine	Iodide	Total
2%	1.0 mg	1.50 mg	2.50 mg
3%	1.5 mg	2.25 mg	3.75 mg
5%	2.5 mg	3.75 mg	6.25 mg
7%	3.5 mg	5.25 mg	8.75 mg
10%	5.0 mg	7.50 mg	12.50 mg
15%	7.5 mg	11.25 mg	18.75 mg

© breastcancerchoices.org

Započnite s jednom kapljicom Lugola poslije doručka i povećavajte za jednu kapljicu svaka 3 dana dok ne postignete poboljšanje. Započinjanje s najnižom dozom i polagano povećavanje kako bi se izbjegle jake reakcije detoksikacije čini se kao najmudriji pristup. Izbjegavajte uzimati Lugol poslije 4 sata popodne jer vas može previše energizirati, a ako se uzima suviše kasno može izazvati nesanicu. Protumikrobne doze razmatrane su u [ovoj diskusiji o jodu](#)

[\(forum na engleskom jeziku\).](#)

Uzimajte vitamine B2 (riboflavin) i B3 (niacinamid) kako biste stimulirali funkciju NADPH sistema - to će pomoći odgovarajućem metaboliziranju joda, umanjiti stvaranje štetnih auto-antitijela, te osigurati dovoljno energije u formi ATP molekula. Koliko? 100 mg B2 i 500 mg B3 dvaput dnevno.

Uzimajte i antioksidanse kako bi se smanjila šteta od oksidativnih reakcija. Vitamin C u količini od 3-10 grama tijekom dana. 3 grama vitamina C najmanje sat vremena nakon doze Lugola, najbolje nakon 2 sata. Kod jakih reakcija detoksikacije pokrenutih jodom, ovu dozu možete ponoviti ovisno o tome kako vam crijeva toleriraju vitamin C. Nije preporučljivo uzimati vitamin C iza 4 sata popodne jer može izazvati nesanicu zbog energizirajućeg efekta.

Uzimajte magnezij 300-600 mg dnevno. Magnezij pomaže u reakcijama detoksikacije jer sudjeluje u više od 300 metaboličkih puteva u tijelu. Također snižava visoke nivoe intracelularnog kalcija koji izazivaju oksidativni stres. Najprikladnija forma magnezija je glicinat.

Uzimajte selen ili L-selenometionin 200 mikrograma dnevno. Sigurna doza je: 100-400 mcg. Selen je važan za regulaciju funkcije štitnjače i metabolizma joda. Ukoliko postoji manjak selena mogu se javiti autoimuni problemi sa štitnjačom. Selen aktivira tiroidne hormone i umanjuje neželjene efekte terapije jodom.

Zaštitite jetru. Uzimajte N-acetilcistein (NAC) 600-1200 mg dnevno, alfa lipoičnu kiselinu (200-600 mg) ili travu sikavicu poznatu još i kao gujina trava.

Pijte dovoljno vode i uzimajte nerafiniranu sol kako biste izbacili bromide. Klor je učinkovit inhibitor toksičnog broma, a nerafinirana sol je po svom sastavu natrij-klorid. Nemoguće je smanjiti nivo broma u tijelu ukoliko ne uzimate nerafiniranu sol, oko 1 do 1,5 čajne žličice dnevno. Adekvatno unošenje nerafinirane soli u tijelo je također neophodno kako bi se smanjio upalni oksidativni stres. Uzmite najmanje 1/4 čajne žličice nerafinirane soli u velikoj čaši vode odmah po ustajanju i barem dva puta dnevno. Pobrinite se da Lugol uzimate odvojeno od slane vode, najmanje 40 min do jednog sata.

Ukratko,

1/2-1 žličice nerafinirane morske soli u velikoj čaši vode odmah po ustajanju.

Lugolova otopina (započnite s najmanjom dozom) nakon doručka ili obroka, nikad ne uzimati poslije 16:00.

200 mg B2 (riboflavina) dnevno. Može u dvije doze zajedno s Lugolom.

1000 mg B3 (niacinamida) dnevno, podijeljeno u dvije doze zajedno s Lugolom.

200 mikrograma selena (ne više!), jednom dnevno uz jutarnju dozu Lugola. 3 do 10 grama vitamina C - podijeljeno u dvije doze najmanje sat vremena nakon Lugola.

500 mg magnezija - najbolje u formi glicinata, uzimati prije spavanja.

Zaštitite jetru s NAC-om, ALA-om i/ili ekstraktom sikovice.

Problemi s reakcijama detoksikacije i njihovo rješavanje

Simptomi intoksikacije bromom se mogu javiti čak i kod vrlo malih količina broma u ishrani. Ukoliko postoji nedostatak joda, toksičnost broma se pojačava. Nažalost, intoksikacija bromom je vrlo česta. Brom se koristi kao antibakterijsko sredstvo u bazenima i masažnim bazenima. Također je prisutan u pesticidima i nekim lijekovima. Intoksikacija bromom dovodi do raznih problema sa štitnjačom, uključujući i autoimune probleme. Naše tijelo može eliminirati brom samo ukoliko ima na raspolaganju dovoljno joda.

Samo jedna kapljica Lugolove otopine pokrenut će detoksikaciju bromida koji se godinama talože u vašem tijelu. Reakcije detoksikacije bromida mogu se manifestirati na sljedeće načine:

- titranje kapaka
- trzanje nogu ili stopala
- trnci u rukama i nogama
- mračne misli
- depresija
- anksioznost
- pretjerana emotivnost
- grizlice u ustima i na jeziku
- akne (cink ponekad može pomoći s tim problemom)
- rane na koži
- ispadanje kose
- otežano razmišljanje
- bolovi
- osip
- metalni okus u ustima
- bol u sinusima
- angiomi u obliku trešnje
- curenje iz nosa
- glavobolje
- sedacija
- letargija
- čudan osjećaj prilikom gutanja
- neprijatan miris kože
- neuobičajena boja i miris urina
- suha usta
- spazam uretre
- često uriniranje
- dijareja
- konstipacija

- promjene u vidu
- razdražljivost
- pojačano lučenje sline
- intenzivni snovi
- hormonalne promjene
- bol u bubrezima
- osjetljivost dojki

i tako dalje.

Da bismo ublažili ove simptome moramo piti dovoljno slane vode i uzimati vitamine i minerale koji su gore navedeni. Ukoliko su simptomi jaki, možete usklađivati dozu tako što prestajete uzimati jod barem 48 sati kako bi dali mogućnost tijelu i bubrezima da izluče brom. Ukoliko se simptomi detoksikacije razbuktaju nakon što povećate dozu joda, uvijek se možete vratiti na nižu dozu.

Ukoliko imate prekrivač za infracrvenu saunu, to također može pomoći kod detoksikacije bilo kojeg toksina kojeg je mobilizirao jod.

Uvijek uradite sami svoje istraživanje

Ovaj članak ne predstavlja medicinski savjet, niti može zamijeniti vaše vlastito istraživanje kako biste stekli odgovarajuće znanje o terapiji jodom.

Naš zaključak je da je znanje o jodu i njegovoj dobrobiti potisnuto. Iako je jod poznat svima, ovaj element je nepravedno potcijenjen i vrlo malo ljudi zna o njegovoj sposobnosti unaprijeđivanja ljudskog zdravlja.

Daljnje čitanje

Na engleskom jeziku:

[Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It](#) (5. izdanje), autora dr. Brownsteina.

[The Iodine Crisis](#), autorice Lynne Farrow.

[Iodine and Potassium Iodide](#), rasprava na Kasiopejskom forumu.

Članci o jodu na stranici [optimox.com](#).

Članci objavljeni na [hr.sott.net-u](#):

- [Jod sprječava rak dojke](#)
- [Ljekovita svojstva joda](#)
- [Jod uništava stanice raka](#)
- [Jod liječi rak dojke: Obilje dokaza](#)