

JÓD

Je v každé buňce těla

Jód najdeme v každé buňce svého těla. Je absolutně nezbytný pro zdravou štítnou žlázu, prsa, vaječníky, prostatu a další. Kromě zvýšeného rizika rakoviny prsu hrozí při nedostatku jódu i zvýšené riziko rakoviny štítné žlázy a řada dalších chorob. Všichni jsme dnes přitom vystavováni narůstající toxické zátěži a potřebujeme tedy více jódu na ochranu předběžně používanými jedy (třeba fluoridy a bromidy). Jód však pomáhá našemu organismu zbavit se také olova a rtuti. Coby důležitý antioxidant podporuje hojení a působí protinádorově a antiskleroticky. Doplníte-li jód do své stravy, zaktivizujete tím svůj imunitní systém a antioxidační procesy v těle.

Většina z nás přece zná ten pocit, kdy přijedeme k moři, kde je jódem nasycený vzduch, voda i strava, a hned se cítíme lépe, tak nějak nabiti energií.

Pozapomenutý Lugolův roztok

Mezi léty 1900 až 1960 patřil tento roztok jódu a jodidu draselného ke standardní výbavě každého praktického lékaře. V medicíně se využívá už 200 let. Nositel Nobelovy ceny a objevitel vitamínu C dr. Albert Szent Gyorgy (1893-1986) napsal:

„Když jsem byl studentem, byl jód považován za univerzální lék. Nikdo nevěděl proč, ale všichni věděli, že pomáhá. Nyní víme, proč pomáhá a jak by mohl být lidem užitečný, ale moderní medicína ovládaná farmaceutickými koncerny se od něj odvrátila“.

Přitom jedna kapka Lugolu denně (ve vodě, ovocné šťávě atd.) dle mínění známého kanadského odborníka na léčbu štítné žlázy doc. Davida Derryho postupně eliminuje první stupně rakoviny (zvláště prsu), takže nový nádor nemůže vůbec vzniknout. Likviduje však rakovinové buňky i jinde v těle. Hraje důležitou roli v procesu zvaném „programovaná buněčná smrt“, nutném k přežití a vývoji zdravých buněk, zatímco u buněk rakovinových a napadených viry vede k jejich zániku.



Nedostává se většině z nás

Dnes je přitom běžné, máme-li v tkáních pouze polovinu (i méně!) potřebného jódu. Japonci běžně konzumují 13.8 miligramu jódu denně – oproti u nás doporučeným 150 až 300

mikrogramům! – a patří k nejzdravějším národům světa, co se týče rakoviny a srdečních chorob, i k těm nejdéle žijícím.

Dostatek jódu je přitom naprosto nezbytný i pro správný vývoj a fungování mozku a nervové soustavy. Jeho nedostatek je hlavním viníkem sníženého intelektu a autismu. Velmi důležitý je zvýšený příjem jódu během těhotenství; nedostatek může vést až k potratu či narození dítěte s mentální poruchou.

Stačí párkrát potřít mandle

Jód je i vynikající antibiotikum a antiseptikum. Účinkuje proti téměř všem bakteriím, virům a plísním. Vykazuje nejširší úhel záběru s minimem vedlejších účinků. Neznáme žádné viry ani bakterie, které by mu odolávaly. Přitom každých 17 minut proteče naší štítnou žlázou každá kapka krve, a pokud ta má dostatek jódu, zahubí každou bakterii, virus či plíseň. Dostatek jódu zamezuje šíření plísní zejména v hlenu, a tím pomáhá při autoimunitních onemocněních, při problémech s dutinami, astmatu, plicních chorobách, chorobách střev, zánětech a rakovině.

Roztok, obsahující 50 částic jódu na milion částic roztoku, zabíjí viry do 1 minuty a spory do 15 minut! Uvolňuje i křeče, mírní bolesti perikardu a zvyšuje množství energie ve svalech. Pomáhá lymfatickému systému. Při zvětšených podčelistních uzlinách se tyto vrátí již za několik minut do normálního stavu, převalujete-li jódový roztok chvíli v ústech. Není to tak dávno, co se angíny běžně – a velmi úspěšně – léčily tak, že se krční mandle potřely jódem. Stačí několik aplikací a mandle jsou zdravé!

Příznaky nedostatku

Křeče, studené ruce a nohy, snadné tloustnutí, špatná paměť, zácpa, deprese, bolesti hlavy, otoky, slabost, únava, křehké nehty, velice suchá kůže, malá produkce potu při přehřátí...

Zdroje jódu

Jsou v našich podmínkách velice slabé a patří sem. Mořské produkty, máslo, ananas, artyčoky, zelená zelenina, třešně, vlašské ořechy a tinktura z jejich slupek, vajíčka. Pozor! Potravinu zvané strumigeny, třeba syrové zelí a špenát vstřebávání jódu blokuje.

Jednoduchý test

Udělejte si na vnitřní straně zápěstí jakýmkoliv prostředkem s obsahem jódu, třeba jódovou tinkturou „Kakaovou skvrnu velikosti mexického dolaru“. Když během 8 hodin (někomu i v řádu desítek minut) zmizí, má jódův nedostatek. Zdravý člověk s dostatkem jódu má skvrnu viditelnou někdy až 24 hodin. Můžete si též ráno po probuzení ještě v posteli změřit teplotu pod jazykem. Není-li v rozmezí 36,5 až 36,6 °C, signalizuje to také nedostatek jódu a disfunkci vaší štítné žlázy.

kapky	mg/jódu	kapky	mg/jódu
1	= 1,67 mg	12	= 20,06 mg
2	= 3,34 mg	13	= 21,73 mg
3	= 5,02 mg	14	= 23,41 mg
4	= 6,69 mg	15	= 25,08 mg
5	= 8,36 mg	16	= 26,75 mg
6	= 10,03 mg	17	= 28,42 mg
7	= 11,70 mg	18	= 30,09 mg
8	= 13,37 mg	19	= 31,76 mg
9	= 15,05 mg	20	= 33,44 mg
10	= 16,72 mg	21	= 35,11 mg
11	= 18,39 mg	22	= 36,78 mg

Zvyšujte přísun postupně

Abychom získali množství jódu potřebné pro léčbu rakoviny, museli bychom denně sníst přes 5 kg mořských ryb. Zatímco pro potřeby štítné žlázy se denní potřeba jódu pohybuje od 150 do 300 mikrogramů, organismus si žádá dávky v miligramech. Terapeutické dávky se pak pohybují až kolem jednoho gramu!

Kdo chce dorovnat hladinu jódu v těle, musí tak činit postupně. 1. den 1 kapku Lugolova roztoku, 2. den 2 kapky..., až se dostane na 5 kapek a na této dávce týden setrvá. Pak zase přidává každý den po kapce až do 10 kapek, na nichž opět týden setrvá. Pokračuje po 2 kapkách denně do 20 kapek a týden setrvá, dále po 4 kapkách do 40 kapek a týden setrvá. Když se propracuje na 70 až 80 kapek denně, dávku dále nezvyšuje a zůstane na ní, dokud se hladina jódu v jeho těle nesrovná. U někoho to trvá jen v řádu dní, u jiného i měsíce mimo jiné i proto, že každý organismus má jinou schopnost jód vstřebávat.

Také je třeba upozornit na velké množství rozdílů ve výrobě Lugolova roztoku a zde popsany postup platí pro Lugolův roztok vyrobený dle českého lékopisu, který obsahuje 1g jódu a 2,5 g jodidu draselného na 100 ml roztoku. Při použití metrického kapátka, které kape 20 kapek na 1 ccm je dávka čistého jódu v jedné kapce tohoto Lugolova roztoku 1,39 mg a s tím se dá při dávkování uvažovat.

Někdy mohou vysoké dávky jódu upravit i zvýšenou činnost štítné žlázy. Nicméně při jejich používání dávejte pozor na známky zvýšené aktivity štítné žlázy: strach, nespavost, ztráta váhy, průjem, vysoká tepová frekvence, vysoký tlak, citlivé či vyboulené oči, problémy se zrakem. Pokud by se zhoršovaly, přísun jódu omezte. Pozor i na to, že v kombinaci s jinými léky může jód způsobit srdeční palpitace! Pokud k tomu dojde, omezte jeho příjem. Největší výhoda vysokých dávek jódu je účinek při ničení candidy a dalších plísni či mikrobů v trávicím traktu. To ve svém důsledku může pomoci v boji proti nádorům a cystám, protože candida a různé plísně se stále častěji jeví jako skutečná příčina řady chorob.