
Йодсыз бәріміз де тезірек өлеміз!

Төменде дәрігер Габриэла Сегураның мақаласы.

Габриэла Сегура, м.ғ.д.

Сіздің өміріңізді түбегейлі өзгерте алатын йод туралы жасырын ақпарат

Көптеген адамдардың ағзасында токсиндердің деңгейі жоғары екенін, біздің өмір сүру ортасының тез өзгеріп жатқанын және йодтың денсаулықты нығайтып, өмір сапасын жақсарту мүмкіндігі керемет екенін ескере отырып, мен осы тағамдық қоспа туралы кіріспе шолу мақаласын жазуды жөн көрдім. Мұнда ұсынылған ақпарат йодты терапиялық мақсатта пайдалану тақырыбы бойынша тиісті форум тақырыбында қолжетімді алдын ала зерттеуге, сондай-ақ доктор Брауштейннің «Йод: Неге сізге ол қажет және неге онсыз өмір сүре алмайсыз» (5-басылым) және Линн Фэрроудың «Йод дағдарысы» кітаптарына негізделген.

Йод – маңызды микроэлемент. Бұл дегеніміз, әрбір адамның әрбір жасушасына йод қажет. Эволюциялық биологтар теңіз өнімдерін тұтыну, және осылайша ағзаны йодпен қанықтыру, адам миының дамуы мен эволюциясында маңызды рөл атқарды деп санайды. Йодтың тамаша антибактериалды, ракқа қарсы, паразиттерге қарсы, саңырауқұлақтарға қарсы және вирусқа қарсы қасиеттері бар.

Өкінішке орай, қазіргі әлемде йод тапшылығы пандемиялық пропорцияларға жетті, себебі ағзамыздағы йод тұрмыстық токсиндермен, мысалы, бромидтермен, пестицидтермен және тағамдық қоспалармен ауыстырылған. Қазіргі ауыл шаруашылығы технологиялары топырақта йод пен басқа минералдардың тапшылығына әкелді. Нәтижесінде, йодқа жеткіліксіз қанықкан топырақта өсірілген дақылдар да йодтың жеткіліксіз мөлшеріне ие.

Белгілі бір диета түрлері мен өмір салты да адамды йод тапшылығына бейімдеуі мүмкін. Бром мөлшері көп ұн өнімдерін (нан, макарон және т.б.) көп тұтынатындар тәуекел тобына жатады. Бұл топқа сондай-ақ теңіз өнімдері мен тұзды тұтынбайтын вегетариандықтар кіреді.

Доктор Брауштейннің «Йод: Неге сізге ол қажет және неге онсыз өмір сүре алмайсыз» кітабының деректері бойынша, әлем халқының шамамен үштен бірі йод тапшылығы бар аймақтарда тұрады. Доктор Брауштейн және басқа йод зерттеушілері мыңдаған адамды тексеріп, біржақты қорытындыға келді: пациенттердің шамамен 96%-ы йод тапшылығын сезінеді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы йод тапшылығы алдын алуға болатын ақыл-ой кемістігінің басты себебі екенін мойындайды. Йод тапшылығы 129 елде денсаулық сақтау саласындағы маңызды мәселе

болып саналады, және ғаламдық халықтың 72%-ына дейін йод тапшылығына байланысты аурулардан зардап шегеді.

Келесі аурулар йод тапшылығымен байланысты:

- сүт безі рагы
- қалқанша без рагы
- аналық без рагы
- жатыр рагы
- қуық асты безі рагы
- қалқанша безінің аутоиммундық аурулары
- гипотиреоз
- фиброзды-кистозды мастопатия
- гиперактивтілікке назар аудару тапшылығы синдромы
- созылмалы шаршау
- фибромиалгия

Сонымен қатар, йод келесі патологияларды емдеуде қолданылған:

- гиперактивтілікке назар аудару тапшылығы синдромы/назар аудару тапшылығы синдромы
- атеросклероз
- сүт безі аурулары
- Дюпюитрен контрактурасы
- шырыштың шамадан тыс бөлінуі
- фиброзды-кистозды мастопатия
- зоб

- геморрой
- бас аурулары және мигрень
- фибромиалгия
- созылмалы шаршау
- гипертония
- инфекциялар
- келоидты тыртықтар
- бауыр аурулары
- нефротикалық синдром
- аналық без аурулары
- құлақ маңы безінің өзегі тастар
- Пейрони ауруы
- қуық асты безі аурулары
- май безі кисталары
- қалқанша без аурулары
- жыныстық жолмен берілетін аурулар
- мерез
- фибромиома
- ауыр металдармен улану (сынап, қорғасын, мышьяк)
- скарлатина
- бронхит және пневмония
- семіздік

- депрессия
- кеуде аурулары
- экзема
- безгек
- несеп-жыныс жүйесінің аурулары
- ревматизм
- тонзиллит
- жөтел
- асқазан аурулары
- сананың бұлдырлануы
- аллергия
- етеккір циклінің бұзылуы
- қызыл иектің қабынуы
- псориаз
- жүрек аритмиясы
- жоғары холестерин деңгейі
- іш қату
- шаштың жұқаруы
- екінші типті қант диабеті
- көз аурулары
- гастроэзофагеальды рефлюкс ауруы
- склероз

- гастропарез

- жіңішке ішектің бактериялық инфекциялары

- және т.б.!!!

Йодты диетаға қосудың патологиялық жағдайларды жақсартудағы кең тізімі бұл тағамдық қоспаның маңыздылығын және оның жаһандық тапшылығын айқын көрсетеді.

Линн Фэрроудың «Йод дағдарысы» кітабының деректеріне сәйкес, йодты медициналық қолдану 15 000 жыл бұрын басталған. XIX ғасырда йод ісіктерді және белгісіз шыққан агрессивті ауруларды емдеудегі басты құрал болды. Фэрроу сондай-ақ, рафинацияланған йодталған тұзды тұтыну күнделікті қажеттіліктерімізді қанағаттандыру үшін жеткілікті деген кең тараған пікірдің ең қауіпті йод туралы қате түсінік екенін айтады. Фэрроу мен Брауштейннің зерттеулері бойынша тұздан йодтың ең жақсы жағдайда тек 10%-ы ғана ағзаға сіңеді. Бүгінде көптеген адамдар рафинацияланған тұзды тұтынудан бас тартады, себебі олар денсаулығына зиян келтіруден қорқады және тұз (кез келген түрі) жүрек-қантамыр жүйесін бұзады деген қате түсінікте.

Доктор Брауштейннің айтуынша:

Барлық дене бездерінің оңтайлы жұмыс істеуі йодтың жеткілікті деңгейіне байланысты. Жануарлармен жүргізілген зерттеулер йод тапшылығы кезінде бүйрек үсті бездері, айырша без, аналық бездер, гипоталамо-гипофизарлы ось және бүкіл эндокриндік жүйеде мәселелер туындайтынын көрсетті. Йодтың жетіспеушілік жағдайы гормондық жүйенің теңгерімсіздігіне әкеледі. Гормондық жүйені теңгерімді ету үшін жеткілікті мөлшерде йод қабылдауды қамтамасыз ету қажет.

Медициналық «йодофобия»

Доктор Гай Абрахамның айтуынша, «медициналық йодофобия», яғни бейорганикалық, радиоактивті емес йод/йодидтің ұсынылған дозаларын қолданудан қорқу және оларды тағайындау, екі дүниежүзілік соғыстағыдан да көп адам өлімін және азабын тудырды, сонымен қатар йодтың оптималды физикалық және психикалық денсаулық үшін қажет күнделікті мөлшерін зерттеуге кедергі жасады.

Бізге біреу қалқанша безінің жұмысы жақсы денсаулықтың кілті болуы мүмкін екенін айтты ма?

Д-р Абрахам әлемдегі жетекші йод зерттеушілерінің бірі болып табылады, ол бүкіл денеге қажет йод мөлшері тәулігіне 13 мг екенін болжаған. Денеде йодтың жеткілікті мөлшері болған кезде қалқанша безінде шамамен 50 мг йод болады. Қалқанша безі йодтың жеткілікті деңгейін қолдау үшін күніне

шамамен 6 мг қажет. Кеуде безіне кемінде 5 мг йод қажет, бұл қалған тіндер үшін шамамен 2 мг йод қалдырады. Доктор Абрахамның зерттеулеріне сүйене отырып, басқа ғалымдар йод деңгейін қолдау үшін сау адамдарға тәулігіне 1-3 мг қажет деп санайды, бұл әлі де ұсынылған тәуліктік нормадан әлдеқайда жоғары.

Көптеген денсаулық сақтау мамандары йодтың биохимиялық және физиологиялық қасиеттерін білмегендіктен йодтан қорқады. Оларға йод гипотиреозды тудырады деп сендірген, ал шын мәнінде ол қалқанша безінің қызметін қалыпқа келтіруге ықпал етеді. Бұл қате түсініктің бір себебі йодотерапия кезінде тиреотроптық гормон деңгейінің жоғарылауы болып табылады. Тиреотроптық гормон қалқанша безінің қызметін көрсетеді. Гипотиреоз кезінде ол әдетте жоғары болады. Алайда доктор Брауштейн мұны былай түсіндіреді:

Тиреотроптық гормонның (ТТГ) қалқанша безінің гормондарын өндіруді ынталандырудан басқа функциясы бар. Ол организмнің йодты тасымалдау молекуласын - натрий-йодтық симпортерді (NIS) өндіруді ынталандыруға көмектеседі. Қалыпты мөлшерде NIS болмаса, йод жасушаларға кіріп, қолданылмайды. [...] Йод тапшылығы бар науқасқа көп мөлшерде NIS қажет емес, өйткені оның денесінде жасушаларға тасымалдануы қажет йодтың жеткіліксіз мөлшері бар. Бірақ адам йодты қабылдай бастағанда, оның қосымша мөлшерін жасушаларға тасымалдау қажет. Организмнің бұл тапсырманы орындау тәсілдерінің бірі - NIS өндірісін ынталандыру үшін ТТГ өндірісін арттыру.

ТТГ деңгейі қанша уақыт жоғары болып қалады? Мен оның 6 айға дейін жоғары болып, содан кейін ғана қалыпты деңгейге түсе бастайтынын анықтадым. ТТГ деңгейі қаншалықты жоғарылайды? Қалыпты деңгей 0,5-4,5 мЕД/л аралығында өзгереді. Мен ТТГ деңгейінің 5-30 мЕД/л дейін жоғарылағанын көрдім, ол 6 ай бойы осылай болып, содан кейін ғана қалыпты деңгейге түсе бастады. [...] ТТГ қалыпты деңгейге дейін төмендейді, қашан қалқанша безі йодқа қанық болады.

Йод гипотиреозды тудырмайды. Керісінше, негізгі тиреоидтық гормондарды Т3 және Т4 өндіру үшін жеткілікті мөлшерде йод қажет. Адамда йод тапшылығы болған кезде, бұл гипотиреозды тудырады, өйткені Т3 және Т4 өндіру үшін қажетті шикізат жеткіліксіз болады. Йодты қабылдау синтетикалық дәрілерді пайдаланбай-ақ гипотиреозды жақсарта алады немесе тіпті емдей алады. Сонымен қатар, зерттеулер көрсеткендей, йод тапшылығы кезінде тиреоидтық гормондарды қабылдау тапшылықты нашарлатуы мүмкін, өйткені ағзаның метаболизм жылдамдығы артады. Доктор Брауштейн йод тапшылығы кезінде тиреоидтық гормондарды қабылдау кеуде безінің қатерлі ісігінің және, мүмкін, басқа да қатерлі ісіктердің қаупін арттыратынын айтады. Денедегі йод қорын азайтатын немесе оны тұтыну қажеттілігін арттыратын кез келген нәрсе жағдайды нашарлатуы мүмкін.

Тағы бір қате түсінік - Грейвс ауруы және Хашимото ауруы сияқты аутоиммундық ауруларда йодты қолдануға қарсы көрсетілім. Шын мәнінде, йод тапшылығы бар адамдар тиреоидтық гормондарға антиденелердің дамуы қаупінде болады. Аутоиммундық аурулар, соның ішінде аутоиммундық тиреоидиттер, ағзаға шамадан тыс тотығу стрессінің әсер етуінің мысалдары болып табылады. Тотығу стресі - бұл денедегі қабыну, жалындаған жалынға ұқсас. Сіз жалынды тек тиісті "сумен" сөндіре аласыз: антиоксиданттармен, тазартылмаған тұзбен, қоректік заттармен және қабынуға қарсы диетамен (глютенсіз және ГМО-сыз, қалыпты мөлшерде көмірсулармен және сонымен қатар жануарлар майларының көп мөлшерімен). Қалқанша безінің аутоиммундық ауруларымен ауыратын адамдар йодты алу кезінде йод тапшылығы мен тотығу стресінің зиянды әсерін емдеу үшін белгілі бір қоректік заттарды қабылдауы керек.

Казақстандық iod.kz компаниясының түсініктемесі:

> **Жапонияда халық тәулігіне орта есеппен 200 мг йод тұтынады. Біз алдын алу үшін осы мөлшерге ұмтылу керек деп санаймыз, ал емдік дозалар тәулігіне 500 мг йодтан басталады деп есептейміз. Бұл сізге біздің әлемдегі ең заманауи және алдыңғы қатарлы нано өніміміз - табиғи негізде жасалған нанойод (жапон балдырлары), ультра заманауи биотехнологиялық компания MTI medical шығарған және біздің ТОО «iod» компаниясымен таратылған өніміміз көмектеседі.**

Біздің телеграмм қосымшасы арқылы кеңес алуға жазылыңыз:

Телеграм телефон +7-777-0554400