

# The Guide to Supplementing with Lugol's Iodine

By Stephanie Buist, ND HC



This document is offered for educational purposes to support members of the Yahoo and Facebook Iodine Groups. It is not to be loaded and offered on any website without the permission of the author.

## Obsah

Formy jódu .....	3
Kolik jódu musím vzít? .....	3
Podpora živin při užívání jódu .....	4
Proč bereme tyto doplňky jako součást protokolu? .....	4
Kdy si mám vzít doplňky stravy? Musím je od sebe oddělit?.....	5
Ničí jód dobré bakterie? .....	6
Jak dlouho bych měl užívat jód? .....	6
Kde si mohu koupit nekapalné výrobky Lugol? .....	6
Co je protokol pro načítání soli? .....	6
Jaké jsou zdroje bromidu? .....	7
Platnost testu jódové náplasti .....	7
Můj feritin klesl, když byl na jód. ....	7
Od začátku jódu získávám na váze. ....	7
Jódové suplementy a rtuťové piliny .....	7
Mám Hashimotos. Mohu vzít jód?.....	8
Proč jód pracuje pro Hashimotos? .....	10
Můj TSH šel na jód. ....	11
Mám únavu nadledvinek. Mohu vzít jód?.....	11
Mám rakovinu prsu a rád bych se dozvěděl více o používání jódu. ....	11
Zkouška toxicity na bromidu a zatížení jodem. ....	11
Objednání 24hodinového testu nasycení jodem s úrovněmi bromidu. ....	12
Doporučené čtení. ....	13
Detoxikace .....	14
Význam zdravé střevní flóry .....	18
Strategie Detox .....	18
Závěrečné myšlenky týkající se Detoxu s doplňováním jódu... ..	20
INDEX .....	20

**\*\* POZNÁMKA:** Tento dokument je určen pouze pro vzdělávací účely. Není určen k léčbě nebo diagnostice jakéhokoli zdravotního stavu. V případě jakýchkoli zdravotních problémů vyhledejte pomoc kvalifikovaného lékaře.

## Formy jódu

- a. **Nascent (aka Magnascent, Detoxified nebo Atomidin)** - Na základě „jódu“ pod napětím od Edgara Cayce. Jód je redukován na 1% koncentraci ve 100% ethylalkoholu a elektromagneticky transmutován (zatímco je suspendován ve vlhké lázni obsahující roztok slabé kyseliny) do atomového stavu. 1 kapka = 150 mcg nebo 150 mg jódu. Tato forma nenasytuje tkáň těla a nebyla prokázána detoxikační halogenidy, jako je bromid, fluorid, chlorid a rtuť, jak tomu bylo u jiných forem.
- b. **Lugolův vzorec** - jedná se o jódový vzorec jodu a jodidu draselného (5% jódu / 10% jodidu draselného ve vodě). Dvě kapky tohoto 5% roztoku obsahují 5 mg jodu a 7,5 mg jodidu - nebo se běžně nazývají 12,5 mg ve formě tablet. Lugol's je dodáván v miligramech (mg) množství vs. jiné formy, které jsou v mikrogramových množstvích. Toto je preferovaná forma suplementace jódu, protože tělo potřebuje obě formy této živiny. Štítná žláza potřebuje jodid a prsa a prostata potřebují jód. Mnoho dalších tkání v těle se může soustředit buď formou. Patří mezi ně žlázy jako slina, játra, slezina, ledviny a střeva.
- c. **KELP** - Zatímco řasa obsahuje jód, není tak vysoká, jak by se dalo věřit. Kelp je rostlina, která je určena k čištění toxinů z moře. Naše oceány jsou stále více kontaminovány dumpingem od farmaceutických a průmyslových zpracovatelských společností spolu s katastrofou ve Fukušimě, která vypouštěla velká množství toxického radioaktivního materiálu do oceánu. Kelp byl testován a bylo zjištěno, že má vysoký obsah arsenu. Pro ty, kteří se zabývají zdravím, to není schůdná možnost.

Doporučuje se, aby uživatel konzumoval Lugolův vzorec. Je to proto, že nabízí nejlepší řešení pro nasycení tkání. Když uvažujete o použití jódu pro tvorbu hormonů štítné žlázy plus ochranu halogenidů, doporučené množství 150 mcg podle RDA pateticky klesá. Podle zprávy je v těle uloženo celkem 1 500 mg jódu. Štítná žláza ukládá 50 mg. Dvacet procent celkového jodu je drženo v kůži. Přibližně 32% jódu je uloženo ve svalech. To je důvod, proč se má za to, že existují silné vazby na bolest fibromyalgie, když je pacient bez jódu.

**\*\* NEVHODNÉ FORMY \*\***

## Kolik jódu musím vzít?

Nejsou stanoveny žádné částky, které lze uvést jako obecné doporučení. Každý potřebuje různá množství v závislosti na schopnosti svého těla využívat živiny a na úrovni expozice toxickým halogenidům, kterou mají každý den. Pokud máte co do činění s vážným zdravotním stavem, vaše dávky budou muset být vyšší než dávky, které se snaží udržet dobré zdraví.

- a. **Údržba** - Kdysi se věřilo, že dobrá udržovací dávka je 25 mg denně. Ale s více informacemi získanými o expozicích halogenidům, které bombardují naše systémy (bromidy, fluoridy, chlor), rtuti atd., Může zachování zdraví vyžadovat vyšší dávky jodu. Lékaři jódu nyní začínají věřit, že 50 mg může být minimální požadovanou dávkou. Mnoho členů jódové skupiny zjišťuje, že dávky 100 mg způsobují, že se cítí nejlépe. I když se jedná o neoficiální informace, je zajímavé poznamenat.
- b. **Těhotenství / kojení** - Jód je důležitý pro matku i dítě. Děti, které během vývoje nezískají dostatek jódu v lůně, se mohou vyvinout kretinismus. Protože jód má schopnost vytlačovat toxiny z těla (bromid, fluorid, rtuť a olovo), není žádoucí tlačit to do krevního oběhu, aby procházel placentou k

dítěti. Během jódové konference v roce 2007 diskutovali lékaři o tomto problému. Jejich konečným závěrem bylo doporučit, aby byl jód doplňován 12,5 mg denně, pokud před těhotenstvím nebylo provedeno žádné předchozí doplnění / detoxikaci. To platí i pro zahájení během laktace. Jedna věc na vědomí je, že jód změní chuť mléka, takže pokud dítě odmítne prsa, zpět dávkování a pomalu přidávat, aby si mohli zvyknout na chuť.

- c. Rakovina - Rakovina je výsledkem mutovaných buněk. Jód je absolutně kritický pro něco, co se nazývá gen P53, který je známý jako „strážce genetického kódu“. Bez jodu a selenu nebude fungovat správně k odstranění abnormálních buněk z těla, jako je rakovina. Pacienti s rakovinou užili kdekoli od 50 - 300 mg / den úspěšně. Zde je dobrý článek o tom, jak P53 pracuje s mdm2 při rakovině <http://www.sciusalaily.com/releases/2007/10/071015215101.htm> Pokud byste chtěli získat další informace o P53 a jódu, podívejte se na knihu Minerály pro genetický kód.
- d. Děti - To jsou úrovně, které jsem dala svým dětem v různých věkových kategoriích. Nejde o doporučení, ale o vodítko pro to, co bylo pro mé děti a další, s nimiž jsem v kontaktu, bezpečné. Obecné pokyny naznačují 0,8 mg x hmotnost dítěte, ale závisí na zdravotním stavu.
  - i. Až 3 roky - 3 kapky detoxikovaného jodu ([www.iodinesource.com](http://www.iodinesource.com)) za den nebo si vezměte 1 kapku 5% roztoku Lugolu do vody a poté vezměte ½ vody a dejte ji dítěti. Výsledkem je 3,125 mg / dávka.
  - ii. 3 roky až 5 let - 6,25 mg jodoralu nebo 1 kapka 5% roztoku Lugols (6,25 mg)
  - iii. 5 až 9 let - 12,5 mg jodoralu nebo 2 kapky 5% roztoku Lugols (12,5 mg) iv. 9 let až 16 let - 25 mg jodoralu nebo 4 kapky 5% roztoku Lugols (25 mg)
  - v. 16 let a více - bude záležet na zdravotních otázkách, hmotnosti atd. a nelze je uvést obecně. V tomto bodě je jejich tělo dospělé velikosti. Dávky se pohybují od 12,5 mg do 300 mg.

## Podpora živin při užívání jódu

Tyto živiny jsou nezbytné pro podporu těla při doplňování jódem. Doplnky výživy pro dospělé

- a. Vitamin C - 2 000 - 5 000 mg / den
- b. Selen - 200 - 400 mcg / den
- c. Nerafinovaná sůl (keltská) - ½ lžičky / den - podporuje nadledvinky, váže se na bromid a pomáhá při odstraňování, podporuje symportery (sodné jódové symboly nebo NIS)
- d. Hořčík - 200 - 400 mg / den
- e. **Volitelný** - ATP CoFactors (B2 / B3 combo) -1 tablet 2x / den (Proč je to volitelné dále diskutováno dále v tomto dokumentu).

## Děti podporující živiny (na základě mých dětí)

- f. Vitamin C - 1 000 mg denně. Použili jsme dětskou žvýkačku.
- g. Hořčík - nedoplňovali jsme ho konkrétně, ale použili jsme dobrý profesionální multivitamin.
- h. Selen - 100 mcg - 3x / týden. Koupil jsem tobolky a vyprázdnil je do jablečné omáčky.
- i. Nerafinovaná sůl - používáme keltskou a redmondskou skutečnou sůl. Položil jsem rozemletou sůl a nechal ji moje děti jíst z šálků a podle libosti si dát jídlo.

## Proč bereme tyto doplňky jako součást protokolu?

- a. Vitamin C - Tato živina má vysoký obsah antioxidantů a snaží se tlumit oxidaci způsobenou detoxikací halogenidů z buněk. Vitamin C je také nezbytný pro symptomy a pomáhá je podporovat v jejich procesu hojení, který umožňuje jódu snadněji vstoupit do buněk.

Vidět [https://optimox.com/pics/Iodine/IOD-11/IOD\\_11.htm](https://optimox.com/pics/Iodine/IOD-11/IOD_11.htm) Důkaz, že podávání vitamínu C zlepšuje mechanismus vadného buněčného transportu pro jód: Případová zpráva pro další informace.

- b. Selen - Selen je používán štítnou žlázou v procesu tvorby hormonů. Existuje enzym glutathionperoxidáza obsahující selen, který udržuje peroxid vodíku redukován na H<sub>2</sub>O poté, co přemění jodid na jód. Tím se zabrání poškození H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> tkání. Pokud selen selže, je tento proces obrany narušen. To může způsobit oxidační poškození TPO, které by mohlo být začátkem autoimunitní tyreoiditidy.

Selen je také obsažen v jodtyronin deiodináze. Jedná se o enzym, který je zodpovědný za přeměnu T<sub>4</sub> na T<sub>3</sub> (neaktivní na aktivní hormon). Nedostatek selenu by tuto konverzní aktivitu snížil.

Selen je také potřebný pro produkci glutathionu v játrech, které pomáhají při detoxikaci těla.

- c. Hořčík - Tato živina funguje jako protiváha k nadbytku vápníku v buňkách. V případě přebytku může být oxidační proces podporován. Hořčík minimalizuje oxidační stres na buňky. Tento stres může být součástí problému autoimunitní štítné žlázy.
- d. Nerafinovaná sůl - Sodík ve soli se váže s bromidem, který se uvolňuje jodem, a odvádí jej z těla ledvinami. Nerafinovaná sůl obsahuje více než 80 minerálů a velmi podporuje adrenální žlázy, které mohou být během procesu detoxikace stresovány.
- e. **Volitelný**- ATP kofaktory (B<sub>2</sub> / B<sub>3</sub>) - Uvidíte to doporučeno pro všechny jedince, kteří doplňují jód. Toto není ten případ. Raději učím jednotlivce začít se základním protokolem. To jim umožní vědět, co jim pomohlo na jejich cestě k lepšímu zdraví. Přidání příliš mnoha věcí najednou neumožňuje osobě vědět, zda jim to pomohlo nebo ne.

Co dělají kofaktory ATP? Buňky potřebují tyto dvě živiny k produkci více H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, které pomáhají v oxidačním procesu jódu. Také stimuluje cestu NADPH. To je místo, kde se jodid převádí na jód. To může být důležité pro ty, kteří trpí autoimunitními podmínkami, jako jsou Hashimotos, kde oxidační proces vytváří oxidační stres na buňkách. (TPO Abs by byl příkladem oxidativního stresu) Lze také uvažovat o podmínkách, jako je Fibromyalgia, kde „energetické továrny - ATP“ nefungují na optimální úrovni. Dr. Abraham také rozhodl, že ATP kofaktory mohou být prospěšné při léčení organifikačního procesu. (Tg Ab může být známkou tohoto problému.) Toto je vazba jodu na thyroglobulin v procesu tvorby hormonů.

Tento doplněk může být na začátku zvažován pro ty, kdo se potýkají s těmito podmínkami, nebo si jedinec může přát počkat, až zjistí, zda pokročilo se samotným základním protokolem ve snaze udržet náklady na doplnění nízké.

## Kdy si mám vzít doplňky stravy? Musím je od sebe oddělit?

- a. Jód by měl být užíván s jídlem. Zdá se, že to zvyšuje absorpci a chrání citlivé žaludky před možným rozrušením, zejména kapalnou formou.
- b. Někteří vyjádřili obavy z kombinace vitamínu C a jódu. Je tomu tak proto, že když je umístěn do nádoby společně, je odstraněna barva jodu, což znamená změnu v chemii. To však v těle nikdy nebylo testováno. Žaludeční prostředí je jiné než skleněná nádoba. Pokud máte obavy z vaší strany,

oddělte je 30-60 minutami. Formy tablety / tobolky podle Lugolovy formule by při kombinování neměly vyvolávat žádné obavy.

- c. Všechny podpůrné živiny lze užívat s jódem a s jídlem.
- d. Jód by měl být užíván dříve během dne (**před 14:00**), protože pro některé to zvyšuje energii a probouzí mozek natolik, že nejsou schopni spát.

### Ničí jód dobré bakterie?

Ne, nemusíte se bát. Jód funguje jako adaptogen - to znamená, že „ví“, co nepatří, a snaží se zničit škodlivé bakterie ve střevech. Nezničí dobré bakterie (probiotika). Pamatujte, že se jedná o přírodní prvek, nikoli o drogu. Antibakteriální léčiva jsou ve většině případů širokým spektrem a fungují tak, že odstraní všechny bakterie, ať už jsou dobré nebo špatné. To je důvod, proč jsou přírodní prostředky často nejlepší volbou.

### Jak dlouho bych měl užívat jód?

Dr. Abraham uvedl, že dosažení 90% nasycení bude trvat přibližně 6 měsíců 50 mg doplňování. Protože však stále více lidí provedlo test na 24 hodin načítání, toto se ve skutečnosti nestalo. Zdá se, že dosažení této úrovně trvá mnoho let.

To záleží na expozici halogenidům

- a. Strava - konzumujete bromidy v potravě nebo pitné vodě fluoridem
- b. Nedávno zakoupené nové spotřební zboží - položky jako automobily, koberce, elektronika a matrace mohou mít vysoký obsah bromidu, což způsobuje expozici.

Doplnění jódem je celoživotní snahou. Nebudete moci získat požadované množství jódu z potravy naší půdy, protože je vyčerpaná.

### Kde si mohu koupit nekapalné výrobky Lugol?

Na své webové stránce a na partnerské stránce nabízím Lugolovo doplňky výživy. Prodej jódu a podpora zdravotních produktů mi umožňuje nadále nabízet bezplatnou pomoc členům mých skupin jódu. Váš nákup mi pomáhá pokračovat v tom. Děkuju!

- a. [www.steppingstonesliving.com/shop/](http://www.steppingstonesliving.com/shop/) - Tohle je můj web. Nabízím různé produkty jódu. Mezi produkty patří: LugoTabs, jodoral, IodoRX, i-Throid a jódový komplex, jakož i podpůrné živiny a další výrobky související se zdravím. Vaše nákupy mi pomáhají pokračovat v podpoře vás ve skupinách Yahoo a Facebook zdarma.
- b. <http://www.cpmedical.net/steppingstonesliving/> - toto je také stránka spojená s mou praxí. Nabízí Iodoral a IodoRX a podpůrné živiny. Možná budete mít také možnost nechat si tyto položky zaslat na mezinárodní úrovni spolu s dalšími zdravotnickými výrobky.

### Co je protokol pro načítání soli?

**To se nesmí zaměřovat s doplňováním soli.**

Pokud dochází k detoxikačním příznakům s suplementací jódem, provádějte protokol o plnění soli. Tento protokol byl vyvinut Dr. Shevinem a sdílen na konferenci o jódu v roce 2007.

**\*\* Poznámka - Neměli byste to dělat déle než 3 dny. Pokud vaše příznaky přetrvávají, musíte zvážit snížení dávky jódu.**

1/2 lžičky keltské (nebo jiné nerafinované) soli v 1/2 šálku teplé vody

Postupujte podle výše uvedeného se sklenicí 12 oz filtrované vody.

**\*\* Opakujte podle potřeby každých 30–45 minut, dokud nezačne močení.**

Proč to pomáhá?

Chlorid obsahující sůl - se váže na bromid v krevním řečišti a přenáší jej ledvinami.

## Jaké jsou zdroje bromidu?

Znovu a znovu přicházejí do skupiny jódu lidé, kteří tvrdí, že nemohou být toxičtí v bromidu, protože jsou bez lepku, jedí čistou stravu atd. Ve většině případů to není spojeno se stravou. Bromid je retardér hoření, který se používá v mnoha předmětech kolem vás. Patří mezi ně koberce, nábytek, matrace, oblečení, počítače, telefony iPhone a automobily - abychom jmenovali alespoň některé. Zdroje potravin mohou zahrnovat položky, jako je pečivo, které obsahuje bromovanou mouku nebo rostlinný olej, jakož i nealkoholické nápoje, jako je Mountain Dew a jiné citrusové sodovky. Najdete ji také v některých produktech Gatorade. Po mnoho let se používal ve formě methylbromidu jako pesticid na jahodách.

## Platnost testu jódové náplasti

Na základě testu na kůži nemůžete mít za to, že jste nedostateční nebo postačující. Je příliš mnoho proměnných, které mění jeho absorpci. Není to příliš vědecké. Přečtěte si následující článek Dr. Abraham pro více informací

[http://www.optimox.com/pics/Iodine/updates/UNIOD-02/UNIOD\\_02.htm](http://www.optimox.com/pics/Iodine/updates/UNIOD-02/UNIOD_02.htm)

## Můj feritin klesl, když byl na jódu.

To se děje u některých lidí, kteří užívají 50 mg nebo více jodoralu. Byl opraven přidáním komplexu B6 spolu s doplňkem železa, který pomůže obnovit feritin na normální úroveň. Předpokládá se, že se vyskytuje v důsledku zvýšení metabolické rychlosti, která vyžaduje více železa. K vytvoření a využití hormonů štítné žlázy je zapotřebí dostatečných hladin ferritinu (60-70). Vezměte prosím na vědomí, že to není něco, co se stane každému, takže se nemusíte bát, že se vám to stane. Informace jsou poskytovány ke sdílení toho, co by se mohlo stát a co dělat, pokud se tak stane.

## Od začátku jódu získávám na váze.

Bohužel to může nastat u těch, které jsou toxické a mají pomalé detoxikační dráhy. Pokud vaše detoxikační cesty nejsou schopny eliminovat toxiny uvolňované jodem, vaše tělo je pufruje vodou a tukem. Může to být částečně způsobeno sníženými hladinami vápníku a také hořčíkem, vit D a vitaminy B. Veškerá práce na udržení rovnováhy v buňkách a odstranění toxinů. Na mém webu si můžete prohlédnout některé produkty detox: [www.steppingstonesliving.com/shop/](http://www.steppingstonesliving.com/shop/) v kategorii detoxikace, která může podporovat detoxikaci vašeho těla.

## Jódové suplementy a rtuťové piliny

I když se zdá, že jód vytáhne nějakou rtuť z buněk / tkání těla, nenasvědčuje tomu, že by jód byl nebezpečný, zatímco amalgamy zůstávají v těle. Pokud existuje obava, mohou být použity



doplňky jako koriandr, chlorella a kyselina alfa lipoová (ALA), které pomáhají vázat a přenášet rtuť z těla. Konzultace s dobrým holistickým / biologickým zubním lékařem a holistickým lékařem vám může pomoci posoudit úroveň toxicity a pomůže vám při bezpečném odstranění amalgámů a chelatace.

## Mám Hashimotos. Mohu vzít jód?

Ano, Dr. Brownstein věří, že nízký jód je jednou z klíčových příčin autoimunitního onemocnění štítné žlázy. Následuje výňatek z knihy Jodina Dr. Brownsteina.

## ZÁKLADNÍ PŘÍČINA AUTOMATICKÉHO VYROVNÁVÁNÍ ŽLUTÝCH ŽLUTÍ:

### DEFICIENTNOST JODU A ANTIOXIDANTNÍ DEFICIENTNOST

Kapitola 7 popisuje apoptotické (tj. Protirakovinné) účinky jodované formy laktonu (5-jodolakton). 5-Jodolakton není důležitý pouze pro prevenci rakoviny, jeho produkce je také nezbytná pro regulaci oxidace jodu. Obrázek 3 ilustruje tento regulační krok v oxidaci / organizaci jodu.

Jak již bylo zmíněno, oxidace jodidu na jód probíhá interakcí  $H_2O_2$  a TPO. Jód je nezbytný produkt, aby se zajistila správná molekula v buňce, aby mohlo dojít k organifikaci. Pokud organizace neprobíhá nebo je blokována, nebude se tvořit hormon štítné žlázy a jodové lipidy. Jak je vidět na obrázku 3, tato reakce je řízena intracelulárními hladinami vápníku a jodovanými lipidy - 5-jodolaktonem.

Intracelulární vápník stimuluje tuto cestu. Na druhou stranu, 5-jodolakton a další jodované lipidy působí jako brzda systému. Pokud v buňce není dostatek jodu k organizaci a produkci adekvátního množství 5-jodolaktonu, může se připravit na poškození štítné žlázy a rozvoj autoimunitní poruchy štítné žlázy, jako je například Hashimoto nebo Gravesova choroba.

### Navržený mechanismus pro rozvoj

#### Autoimunitní poruchy štítné žlázy

Systém oxyadázy NADPH se nachází v mitochondriích našich buněk. Mitochondrie jsou buňky našeho těla produkující energii. Mitochondrie produkuje energii (tj. ATP) prostřednictvím komplexního procesu nazývaného oxidativní fosforylace. Všichni studenti medicíny (a většina lékařů) jsou obeznámeni s oxidativní fosforylací, protože si musíme zapamatovat mnoho kroků zodpovědných za výrobu ATP. Tato výroba ATP vyžaduje mnoho položek včetně: kyslíku, hořčíku, ADP a aminokyselin.

Mnoho lidí s chronickými nemocemi, jako je fibromyalgie, syndrom chronické únavy a autoimunitní poruchy, si stěžují, že nemají žádnou energii. ATP je molekula, která ukládá energii pro tělo. Tělo neustále produkuje a využívá ATP. Jeho výroba je složitý proces, který je mimo tuto knihu. Existují



však dva kofaktory, vitaminy B2 (riboflavin) a B3 (niacin), které jsou nedílnou součástí stimulace oxidační fosforylace a produkce ATP.

Peroxid vodíku je vedlejší produkt oxidační fosforylace. Právě tato produkce peroxidu vodíku je tak důležitá pro oxidační proces jodu. Peroxid vodíku a TPO pomáhají oxidovat jodid za vzniku jodu.

Pokud existuje nedostatek v jodu, který je běžný při požití RDA pro jód, nebude dostatek substrátu (tj. Jódu) k produkci jodovaných lipidů. Jak je vidět na obrázku 3, nedostatek 5-jodktonu a dalších jodovaných lipidů vede ke ztrátě „brzdy“ v cestě k oxidaci jodidu. To může vést k dočasné produkci příliš velkého množství peroxidu vodíku. Tento přebytek peroxidu vodíku může poškodit enzym TPO.

Co se stane, pokud je poškozen TPO? Autoimunitní onemocnění štítné žlázy  
 Reakcí těla na poškození TPO je produkce protilátek proti TPO nebo anti-TPO protilátkám. Diagnóza Hashimotovy choroby vyžaduje přítomnost anti-TPO protilátek. Jak se poškození zhoršuje, mohou se také poškodit okolní proteiny, jako je thyroglobulin. Poškozený thyroglobulin bude mít za následek, že tělo produkuje protilátky proti thyroglobulinu - anti-thyroglobulinové protilátky.

Ve většině případů Hashimotovy choroby jsou přítomny protilátky proti TPO i thyroglobulinu. Přestože Gravesova choroba může také obsahovat stejné protilátky, produkce protilátek není nutná pro stanovení diagnózy Gravesovy choroby. Moje klinické zkušenosti však ukázaly, že léčba Hashimotovy choroby a Gravesovy choroby může sledovat podobný průběh s podobnými pozitivními výsledky.

### Jak léčit autoimunitní poruchy štítné žlázy

1. Požijte dostatečné množství jodu, aby byl zajištěn dostatečný substrát pro jodinované lipidy.
2. Vezměte Vitaminy B2 (Riboflavin) a B3 (Niacin) v množství nezbytném ke stimulaci systému NADPH, aby vytvořil dostatečné množství  $H_2O_2$ .
3. Opravte oxidační stres ve štítné žláze a mitochondriích antioxidanty.
4. Zajistěte dostatečnou hladinu hořčíku.
5. Minimalizujte oxidační stres v těle.

### Proč jód pracuje pro Hashimotos?

Existuje mnoho zdravotnických pracovníků, kteří varují před hroznými důsledky pro ty, kteří mají Hashimotos, kteří užívají vysoké dávky jódu. Ale jsou velmi špatně. Nedostatek jodu je ve skutečnosti součástí důvodu, proč došlo k Hashimotos. Jod je potřebný pro podporu těla při vyvažování tohoto autoimunitního stavu. Při poslechu těchto upozornění lékařů musíte zvážit a zvážit několik věcí.

- a. O jakém jodu diskutují? Ve většině případů diskutují o dávkování mikrogramů (mcg) nebo nízkých miligramech (mg) v příkladech, které uvádějí a jejichž výsledky vedly k katastrofě. Ano, přesně to se může stát. U některých jedinců, když dostávají množství mikrogramů, „zapálíte oheň“ a způsobíte zvýšený útok protilátek na štítnou žlázu. To není to, co učíme.
- b. Kde zastaví diskusi? Při sledování mnoha videí a při čtení článků lékařů, které vydávají poplach, berou jód biologickým procesem v žláze, kde jod vstupuje do buňky a je oxidován z jodidu na jód, a poté zvolají: „Podívejte se, jak oxidace způsobuje zánět a že zvyšuje protilátky.“ Dobře! Ale je tu jeden problém. Tělesný proces se tam nekončí. Když je jód dodáván v úrovních OVER, co je potřeba k vytvoření hormonů štítné žlázy, vzniká magická látka nazývaná jodipidy. Tyto jodipidy jsou regulačním faktorem oxidačního procesu. Iodolipidy, když jsou vytvořeny, uvedou brzdy na oxidační proces, než dojde mimo kontrolu a „spálí“ buňky a vytvoří zánětlivou odpověď. Tělo vidí zánět / abnormální buňky a vytváří proti nim útok protilátek jako přirozenou odpověď. Klíčem je zabránit tomu, aby k tomu došlo.

- c. Kde se pokazí. Dr. Brownstein o tom napsal ve své knize Jód, proč to potřebujete, proč bez ní nemůžete žít. Zjistil, že když je jód dodán v množství 100x RDA 150 mcg (nebo 15 mg), tělo začne tyto jodipidy vytvářet. Takže vidíte, že dávat mikrogramové částky způsobuje velký problém pro ty, kteří mají Hashimotos. V tomto případě mantra „nízkého a pomalého“ může ve skutečnosti vytvořit větší problém. To způsobuje, že se mnoho lidí vzdává jódu, protože se zdá, že se jejich stav zhoršuje. Takže až příště uvidíte lékaře nebo posloucháte lékaře, který diskutuje o nebezpečích vysokých dávek jódu pro Hashimota, zeptejte se jich. "A co iodolipidy?"

## Můj TSH šel na jód.

Toto je běžný jev, když člověk začne brát jód poté, co je vadný. Tělo zvyšuje TSH ke stimulaci produkce tyreoglobulinu, který se používá k vázání na jód při produkci hormonů štítné žlázy. TSH je také metoda, kterou tělo používá ke stimulaci NIS (sodíkové jódové symboly) k přijímání jódu do buněk. Jednotlivci mohou mít hladiny TSH až 75 po dobu až 6 měsíců bez klinických příznaků hypotyreózy. Pro přesné sledování zdraví vaší štítné žlázy by měly být spuštěny laboratoře, které kontrolují Free T3 a Free T4. Ve většině případů zjistíte, že „uvolnění“ jsou pěkně v rozmezí, zatímco TSH zůstává vysoká.

## Mám únavu nadledvinek. Mohu vzít jód?

Ano, jód je používán každou žlázou a sliznicí a je potřebný k hojení nadledvin. Měli byste také použít nerafinovanou sůl k jejich podpoře, stejně jako vitamín C. Jiné produkty, jako je ashwaganda, lékořice, rhodiola a nadledvinky, mohou pomoci při podpoře nadledvin. V těžkých podmínkách může lékař předepsat hydrokortison (HC), aby nahradil nedostatek těla.

## Mám rakovinu prsu a rád bych se dozvěděl více o používání jódu.

Nejlepší zdroje pro učení o rakovině prsu a jodu je kniha Dr. David Derry. Nazývá se rakovina prsu a jód: Jak předcházet rakovině prsu a jak přežít. Kniha dr. Brownaze Jodina také obsahuje cenné informace.

## Zkouška toxicity na bromidu a zatížení jódem.

Jak roky plynou, členové skupiny testovali relativně vysoké úrovně nasycení pomocí testů zatížení jódem. To se obvykle setkává s jásotem, že jsou na dobré úrovni. Ale počkej! Tohle není místo k zastavení. Ke zkoušce zatěžováním by měla být přidána zkouška na úrovni bromidu. Důrazně se doporučuje, protože poskytuje jasnější obrázek o tom, jaký je TRUE stav nasycení úrovně. Obecně platí, že pokud vidíte vyšší úroveň nasycení (80% nebo vyšší) s úrovní bromidu nad 5 mg / l (horní hranice normálu na Dr. Guy Abraham), jste bromid toxický a receptory, které by za normálních okolností byly schopné táhnout jód do buněk nemůže, protože bromid blokuje receptory. Protože jsou blokovány, mělo by to za následek vyloučení vysoké hladiny jódu močí, což naznačuje (falešně), že jste nasycenější než vy. Osoby s takovými výsledky by měly zvážit doplnění Lugolovým vzorcem (tekutina nebo tableta) v dávkách 50 mg nebo více po dobu 6 měsíců až 1 rok a poté znovu otestovat testem hladiny jódu a hladiny bromidu 24 hodin, aby zjistily, jaké jsou nové úrovně. .

Dalším důvodem falešně vysokého odečtu saturačních hladin je vada v symbolech buněk. Symporter jsou „pumpy“, které přitahují jód do buněk. Dr. Abraham to řeší na svých webových stránkách na adrese [http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-11/IOD\\_11.htm](http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-11/IOD_11.htm) který navrhuje použití vitamínu C k léčení symporterů.

## Objednání 24hodinového testu nasycení jódem s úrovněmi bromidu.

Doporučujeme objednat si jak 24 hodinové zatížení, tak i zkoušku hladiny bromidu.

Doporučujeme to, protože můžete dosáhnout vysoké úrovně nasycení a domníváte se, že vaše hladiny jsou v pořádku, když ve skutečnosti bromidová toxicita blokuje jódové receptory, které nedovolují jodu vstoupit do buňky, což má za následek eliminaci jodu, pokud je to potřeba / nedostatečné, a tím se zkosí výsledky testů.

Následující seznam je kompilací zdrojů pro získání testu zatížení jódem.

Hakala Research  
885 Parfet Street Unit E  
Lakewood, CO 80215  
877,238,1779

\*\*\* Nedoporučuje se provádět namátkový test, protože to je pouze indikátor toho, kolik jódu je ve stravě a množství, které bylo přijato za posledních 24 - 48 hodin. Při určování úrovně nasycení těla nenabízí žádnou skutečnou hodnotu. Doporučené testy jsou dvě položky hvězdičky.

\*\* Jodová nakládací sada pouze 70 \$

Jódová spotová sada pouze 70 \$

Sada jodových a zaváděcích souprav 95 USD

\*\* Testování úrovně bromidu (musí být spojeno s jednou z výše uvedených souprav) \$ 35

Zkušební ceny nezahrnují zpáteční dopravu.

Nyní také nabízejí testování jódového séra / slin, aby se zkontrolovaly problémy s organifikací / oxidací a vady symporterů. Test je k dispozici dvěma způsoby:

1. 24hodinový test s jódem a náklady na poměr slin v séru: 155,00 \$.
2. Poměr slin v séru bez nákladů na testování moči: 110,00 \$.

Poměr sér / slin udává stupeň využití jodu v buňce, pokud je poměr pod normálem, znamená to poruchu symporteru (NIS), zatímco vyšší než normální poměr ukazuje na problém s organifikací.

Podle článků Dr. Abrahamse lze symporter opravit pomocí 3 g vitaminu C s pomalým uvolňováním za den, problém s organifikací reaguje na ATP CoFactors (Riboflavin 100 mg + niacin NoFlush 500 mg) dvakrát denně.

=====

FFP Labs  
Dr. Jorg Flechas MD  
80 Doktorů Drive Ste 3  
Hendersonville, NC 28792  
(1-877-900-5556)

Náklady na tento test jsou 80 USD.

Pokud to není nařízeno lékařem, musíte jim sdělit, že si jej objednáte sami, a přiřadí vás k lékaři. Když získáte výsledky tohoto testu, můžete získat bezplatnou konzultaci s Dr. Flechasem.

Můžete také získat bodový test moči za dalších 30 USD za celkem 110 USD za oba testy.

Spot / Loading / Bromide test lze získat za 230 \$

=====

Data lékařů

\*\* Nezdá se, že by tato laboratoř reportovala způsobem popsaným ve výzkumu Dr. Abrahama, takže je obtížné určit skutečnou úroveň nasycení a bromidu.

Před a po načtení - vyžaduje objednání lékaře.

=====

ZRT Laboratories (Ne na tomhle)

Tento test se neprovádí způsobem naznačeným Dr. Abrahamem, Dr. Brownsteinem nebo Dr. Flechasem a který se účinně používá od 90. let. Nebylo prokázáno, že by korelovalo se zdravotními podmínkami osob s nedostatkem jódu a nenabízí test na úrovni bromidu, který je rozhodující pro určení, jak přesná je úroveň nasycení. V tomto okamžiku skupina jódu tento test nedoporučuje.

## Doporučené čtení.

V mnoha referenčních materiálech je uvedeno mnoho otázek znovu a znovu. Seznamte se s nimi a pomozte tak omezit opakování informací o skupině. Knihy Brownsteina lze zakoupit na mém webu na adrese [www.steppingstonesliving.com/shop/](http://www.steppingstonesliving.com/shop/)

- a. Dr. David Brownstein - Jód Proč to potřebujete, proč bez ní nemůžete žít
- b. Dr. David Brownstein - Sůl si cestu ke zdraví
- c. Dr. David Derry - Rakovina prsu a jód: Jak předcházet a jak přežít  
Rakovina <http://www.thyroidscience.com/reviews/derry/derry.9.19.09.htm>
- d. [www.optimox.com](http://www.optimox.com) - Výzkum Dr. Guy Abrahama - zakladatele projektu Jód

## Detoxikace

Schopnost vašeho těla detoxikovat chemikálie a další toxiny z těla je jednou z nejdůležitějších funkcí při získávání optimálního zdraví. Bez eliminace toxinů se celé tělo bude snažit fungovat. Když je vaše tělo zablokováno, bude tvrdě pracovat, aby vás za každou cenu ochránil před těmito toxiny, zatímco bude ohrožovat další funkce, jako je rovnováha hormonů, kontrola hladiny cukru v krvi, tón pleti a mentální čistota, energie a dokonce i věci jako plodnost.

## Podpora detoxikačních cest

Jak tělo detoxuje?

1. Kůže
2. Lymfatický systém
3. Játra
4. Ledviny
5. Střevní systém

Játra provádějí detoxikační proces ve dvou fázích:

Fáze 1 - Tato fáze sestává z oxidační redukce a hydrolýzy. Jednoduše řečeno, vezme toxickou chemikálii a změní ji na netoxickou.

Fáze 2 - Tato cesta se nazývá konjugací cesta, kde jaterní buňky přidávají další látku (jako cystein, glycin nebo sírovou molekulu) k chemické látce, která je pro organismus toxická, což ji činí méně škodlivou. Díky tomu je toxin ve vodě rozpustný, takže může být snadno vylučován z těla přes vodu obsahující tekutiny, jako je žluč nebo moč.

Následující tabulka nastiňuje živiny potřebné pro každou fázi, aby fungovaly na optimální úrovni, a některé podpůrné živiny, které napomáhají procesu.

Fáze 1	Fáze 2
Vitamin B2, B3, B6 a B12	Vitamin B5, B12
Kyselina listová (lepší forma L-5-methyltetrahydrofolátu - zejména u defektů MTHFR)	Kyselina listová (lepší forma L-5-methyltetrahydrofolátu - zejména u defektů MTHFR)
Glutathion	Hořčík
Citrusové bioflavonoidy	Glutathione
Vitamin A	Methionin
Vitamín C	Vitamín C
Vápník	Choline
Vitamin D3	Taurine
Vitamin E	Cystein
Ostropestřec mariánský	D-glukorát vápenatý
N-acetylcystein	Aminokyseliny:

Quercetin	L-karnitin
	L-glutamin
	L-lysin
	Glycin
	Taurine
	Kelímková zelenina (metabolity síry)
	MSM
	N-acetylcystein

Detoxikační proces jater

Toxiny (rozpustné v tucích)

Detoxická cesta fáze 1

Detoxická cesta fáze 2

Odpadní produkty **Vyřazeno z těla prostřednictvím:** (Rozpustné ve vodě)

Gall Bladder

Ledviny

Moč

Střeva



## Eliminace trávicího toxinu

Trávicí systém je vybaven pro detoxikaci toxinů rozpustných v tucích z těla, pokud funguje správně. Během procesu trávení tuků se z jater uvolňuje žluč. Tato žluč může také obsahovat konjugované toxiny z jaterního procesu fáze 2.

Pro správnou funkci jater a produkci dostatečného množství žluči je nezbytný odpovídající protein. Aminokyseliny jsou rozhodující pro detoxifikaci jater ve fázi 1 a 2. L-Taurin je nezbytný pro tvorbu žlučů. Cystein je předchůdcem antioxidantu Glutathion. Glutathion čistí volné radikály a toxiny, které končí v žluči vylučované do střev. Hydratace je při tomto procesu kritická, protože 85% žluči je vyrobeno z vody. Živina Betaine (trimethylglycine) je silný detoxifikátor jater. Betain lze nalézt v nejvyšší koncentraci u řepy a řepné zeleniny.

Žluč, která se vylučuje během trávení, rozkládá tuk na malé kousky. Tyto kusy pak vstoupí do střevního traktu, kde klky na stěně střeva (zametání sem a tam) zachycují částice s toxiny a stáhnou je ze zdi a přes střevní výstelku do střevní lymfatické tkáně. Tyto klky také stahují dobré tuky (živiny). Pokud žluč není dostatečná z jater, nebudou se tyto toxiny rozpustné v tucích přiměřeně rozkládat.

Střevní lymfatická tkáň na vnější straně intestinálního traktu je přibližně ¼ palce. Chemikálie rozpustné v tucích jsou vtaženy do této tkáně a napadeny bílými krvinkami lymfatického systému, kde jsou zpracovávány více než 500 lymfatickými uzlinami a neutralizovány pro tělo, aby detoxikovaly a prováděly je.

Pokud máte pomalý lymfatický systém nebo problémy s přetížením, projeví se to jako alergie, břišní tuk, svědění, únava, bolesti hlavy, celulitida, otoky a citlivost prsou.

Integrita klků je důležitá. Pokud trpíte chronickým stresem, zácpou nebo podrážděním střeva, může se vytvořit reaktivní sliz, který způsobí, že se klky ulpí na stěně střeva, což mu brání vstřebávat nejen toxiny, ale také tukovou stravu rozpustnou v tucích.

Když dojde k malabsorpci, toxiny se přesunou do tlustého střeva. Žluč se připojí k chemikáliím a vtáhne je zpět do jater. 90% žluče se reabsorbuje do jater. Játra jsou ohromena a přetížena. Žluč pak zhoustne a také neteče. Což znamená, že nebudete mít dost žluči na detoxikaci tuků, které přicházejí příště.

Pokud je játra příliš přetížena, odešle tuky zpět do krevního oběhu. Krevní proud bude hledat tukové tkáně, ve kterých je bude ukládat, a půjdou do tukových buněk. (Pathway: Liver to Blood to Fat Cells) Nejběžnější tukové buňky, které najdou, jsou v našem mozku. Jak stárneme a staneme se více toxickými, ztrácíme paměť, kognitivní funkce a jasnost. Důvodem je hromadění toxického tuku v mozku.

Klíčem k detoxikaci je optimalizace trávení.

Toxiny rozpustné v tucích - těžké kovy, parazity, pesticidy, škodlivé bakterie a další chemikálie způsobující rakovinu.

Indikátory problému -

1. Nerovnováha cukru v krvi
2. GERD / kyselý reflux
3. Alergie
4. Kožní problémy
5. Hormonální nerovnováha
6. Sliznice ve stolici
7. Zácpa
8. Volné stoličky
9. Skladování břišního tuku
10. Pocit nevolnosti po jídle (zvláště s vysokým obsahem tuku)

VLÁKNA - Dalším problémem „opětného otravy“ těla jsou nízkotučné diety. Pokud nebudeme jíst dostatek rozpustné vlákniny, naše žluč je opakovaně cirkulována místo toho, aby byla vypouštěna z těla (toxiny a všechny). Postupem času se velmi koncentruje s toxiny, které mohou vést k zánětu, onemocnění žlučníku, zánětu střeva, kožním problémům - jako je akné, ekzém a psoriáza. Nezapomeňte, že zánět střev pokrývá sliznici, která způsobuje, že se klky přilepí ke zdi a neabsorbují tuky do vnější vrstvy pro detoxikaci. To také způsobuje nedostatek živin v důsledku malabsorpce.

#### Buněčná toxicita

Buněčná stěna je vyrobena z lipidů a proteinů. Z tohoto důvodu jsou sloučeniny rozpustné v lipidech volně do něj volně přístupné a získávají volný přístup do vnitřního prostoru buňky. To je místo, kde je mnohem obtížnější odstranit toxiny. Nejlepší je udržovat toxiny v pohybu (jak je popsáno výše), než umožnit jejich skladování kvůli přetíženému detoxikačnímu systému.

Kyselina v krvi je jednou z největších překážek detoxikace buněk. Kyselina může pocházet z potravin, které jíme, nápojů, které pijeme, a také z nízkého obsahu kyslíku. Abychom pomohli s detoxikací, musíme udržovat tělo v alkalickém stavu.

Některé strategie pro alkalizaci těla:

1. Začněte ráno čistou filtrovanou vodou s citronovou šťávou. Pijte svou váhu v uncích po celý den (150 lb by vypilo 75 oz)
2. Jezte potraviny bohaté na alkalizující minerály
3. Konzumujte nerafinovanou sůl bohatou na minerály
4. Občerstvení na syrových mandlích. Jsou bohaté na hořčík a vápník, což pomáhá udržovat v těle alkalitu.
5. Jezte méně červeného masa. To může mít kyselý účinek na tělo
6. Zvyšte počet zeleniny ve vaší stravě.
7. Zhluboka se nadechněte. Mnoho lidí se potichu nadechne. Soustředte se na plnění plic kyslíkem několikrát, abyste zvýšili kyslík v krevním oběhu.
8. Cvičení - Toto je jeden z nejlepších způsobů, jak zvýšit obsah kyslíku, dostat lymfatický systém do pohybu a zvýšit eliminaci toxinů.

## Význam zdravé střevní flóry

Dalším viníkem v detoxikační aréně je význam zdravé střevní flóry. Gastrointestinální trakt je přibližně 25 stop dlouhý. V tomto střevním traktu jsou přátelské bakterie a ne tak přátelské bakterie. Když se nepřátelské bakterie stanou dominantní silou, nastanou potíže. Tomu se říká střevní dysbióza.

Střevo má tři primární funkce:

- Trávení potravin a konverze na vitamíny
  - Absorpce živin
  - Prevence patogenů a toxinů vniknutí do těla
- V gastrointestinálním traktu je přibližně 500 druhů bakterií spolu s kvasinkami a dalšími organismy. Tyto položky tvoří střevní flóru. Přátelské bakterie jsou životně důležité pro správné trávení a pro udržení celkového zdraví střev. Většina z těchto bakterií má jména začínající na „Lactobacillus“ nebo „Bifidobacteria“. To jsou třídy bakterií, ke kterým patří.

Narušení rovnováhy organismů ve střevním traktu může vést k přemnožení negativních forem bakterií. Při této degradaci může být uvedeno několik faktorů.

- Použití hormonů, jako jsou imunosupresiva (jako steroidy)
  - Alkohol
  - Stres
  - Antibiotické užívání (zneužívání)
  - Strava s vysokým obsahem cukru a rafinovaných uhlohydrátů.
- Dysbióza střeva může být často pozorována při zdravotních stavech, jako je akné, alergie na potraviny, deprese a chronická únava. Příznivou rovnováhu dobrých bakterií lze obnovit doplněním prebiotik a probiotik. Pokud se neléčí, bude mít dysbióza za následek syndrom prosakujícího střeva, který způsobí, že výstelka střeva zvyšuje permeabilitu střev, což umožňuje toxinům projít do krevního řečiště.
- Zdravé střevní bakterie mají důležitou roli. Je zodpovědný za syntézu všech vitamínů B spolu s vitamínem K a aminokyselinami. Tyto bakterie také „uchopí“ toxické chemikálie, těžké kovy a karcinogenní toxiny prostředí. Buď drží toxiny a je vylučován tlustým střevem nebo je neutralizuje. Brání toxinům v návratu zpět do krevního oběhu.

## Strategie Detox

Sauny - Infračervené sauny mohou být užitečným nástrojem procesu detoxikace. Protože je pokožka největším detoxikačním orgánem, je to skvělý způsob, jak je odstranit. To také zlepšuje cirkulaci, zvyšuje okysličování a pomáhá eliminovat přetížení.

Suché kartáčování - To může pomoci zvýšit krevní oběh a stimulovat lymfatický systém k uvolňování toxinů. Pomáhá také odstraňovat odumřelou pokožku, která může ucpat póry, kde se mohou uvolňovat toxiny.

Pomocí přírodního štětce jemně otáčejte kruhovým pohybem směrem k srdci. Začněte u chodidel při práci na nohou a poté se přesuňte do rukou a paží. Kartáčujte záda od zadku nahoru a kolem do žaludku. Očistěte oblast žaludku proti směru hodinových ručiček.

Detoxické koupele - Detoxické koupele mohou být prospěšné zejména při potírání pleti. Přidejte následující položky do velmi teplé vody a namočte po dobu 20 minut. Zdvojnásobte recept na velkou vanu. Tyto koupele lze užívat několikrát týdně.

1 pohár Epsom soli nebo sůl z Mrtvého moře

1 šálek peroxidu vodíku ½

šálku jedlá soda

28denní eliminace a detoxikace potravin - Metagenics nabízí 28denní detoxikační program, který jsem použil při boji s rakovinou. Dokončil jsem jeden 28denní cyklus před svým posledním kolem radioaktivního jodu a poté znovu poté, co jsem dostal poslední léčbu. Není to snadný úkol, ale budu svědčit, že to stojí za to. Cítil jsem se lépe než v letech. Moje bolesti kloubů se ulevilo, mozková mlha se zvedla a já jsem dokonce zhubla. Tento protokol zahrnuje použití 3 kanystrů produktu a přísný dietní program. Během této doby odstraníte potraviny, které mohou být pro mnohé zánětlivé nebo alergeny, a po dokončení programu se pomalu přidávají zpět. To vám umožní adekvátně vyhodnotit, co může způsobovat problémy s vaším tělem.

Ostropestřec mariánský - Studie prokázaly, že ostropestřec mariánský může pomoci chránit a podporovat růst jaterních buněk. Pomáhá v boji proti oxidaci, která chrání buňky před poškozením. V 16 studiích NIH také dospěli k závěru, že doplněk pomáhá chránit játra antioxidační aktivitou, zvýšenou syntézou proteinů a toxickou bloádou na úrovni membrány, která inhibuje peroxidaci membrány. Ostropestřec mariánský pomáhá zpomalit vyčerpání glutathionu, což je důležité pro detoxikační proces fáze 2 v játrech.

Extrakt z kořenů pampelišky - Kořen této rostliny může působit jako mírné projímadlo. Bylo také známo, že zlepšuje trávení. Předběžný výzkum naznačuje, že pampeliška může pomoci zlepšit funkci jater a žlučníku. V lidovém léčitelství se používá jako stimulátor jater a tonikum. University of Maryland Medical Center uvedlo, že pampeliška kořen může zvýšit produkci prospěšných bakterií ve střevech.

Žlutý dok - v tradičním lékařství byl žlutý dok považován za čistič krve a detoxikátor jater. Žlutý dok stimuluje produkci žluči, která pomáhá při trávení. Účinně zabraňuje vstupu toxinů do žlučníku, krve a jater.

Lymphomyosot - Jedná se o homeopatický vzorec od HEEL, který se používá k podpoře lymfatického, imunitního a oběhového systému. Vzorec obsahuje homeopaticky připravené byliny, které mají za cíl podpořit lymfatické zdraví omezením otoků způsobených špatnou cirkulací a toxikami prostředí. Pomáhá při normální detoxikaci. Může podporovat lymfatické funkce. Může podporovat oběh.

## Závěrečné myšlenky týkající se Detoxu s doplňováním jódu... ..

Jedním z požehnání a kletbou doplňování jódu je to, že se v těle uvolňují toxiny. Je to požehnání, protože bromid, fluorid, rtuť a olovo jsou z buněk uvolňovány, aby mohlo začít s hojením. Ale kletba pochází z velkého množství uvolňovaných toxinů, které ve většině případů nelze rychle a účinně eliminovat. Průměrný člověk netuší, jak se toxické stávají. V době, kdy se nemoc nastává, je toxicita více než pravděpodobně velmi vysoká. Existují lidé, kteří začínají s doplňováním jódu a necítí žádné detoxikační účinky, zatímco jiní mají hrozné vedlejší účinky, které jsou vyvolány jen malým množstvím doplňování. Stále více přibývání na váze. Domnívám se, že informace v tomto dokumentu jsou klíčem k tomuto problému a nabízejí možnosti jeho řešení.

Pokud se chystáte zahájit protokol o doplňování jódu, bylo by rozumné posoudit váš aktuální stav toxicity. Máte některý z výše uvedených příznaků, který může znamenat přetížený detoxikační systém? Pokud ano, může být nejlepší podstoupit detoxikační program před začátkem jodu. Několik týdnů koncentrované podpory s cílem zvýšit žluč, vyčistit stravu a očistit tělo vám nabídne lepší začátek vaší cesty.

Pokud během doplňování dochází k detoxikaci, dříve uvedené strategie mohou pomoci snížit závažnost procesu. Přerušované doplňování (brát jód několik dní s pár dny volna) je strategie, kterou jsem použil, když byl toxický a detoxing rychlejší, než moje tělo zvládlo. Během této doby budete i nadále brát podpůrné živiny uvedené v Průvodci suplementací a zároveň si odpočinout od jódu. Protokol o nakládání soli může také pomoci rychleji a účinněji přemístit bromid z těla, aby nebyl recirkulován a uložen v těle.

Říká: „Žádná bolest není zisk“ není něco, o co se chcete snažit. Cílem je doplnit dostatek jódu k uvolnění toxinů, aniž by došlo k příliš rychlému uvolňování, takže by se mělo zdůraznit tělo a přetížet detoxikační dráhy. Stabilní nízkourovňový detox, který je dobře podporován, vás dostane do cíle - hojného zdraví.

## INDEX

Únava nadledvin .....	11
Protilátky .....	10
Atomidin jod .....	Viz Detoxifikovaný jód
ATP .....	6, 9
Kofaktory ATP	
jako volitelná podpůrná živina .....	4
fyziologie .....	9
Autoimunitní onemocnění štítné žlázy	
mechanismus	
způsobující .....	9

ošetření .....	10
základní příčina ... ..	8
Rakovina prsu .....	11
Testování bromidů v kombinaci s testem	
zatížení jódem .....	11
objednávek .....	12, 13
sekundové testování .....	11
Bromidy .....	Viz také detoxikaci a
test na jódové zatížení .....	11
bombardování našich	
systémů .....	4
normální úrovně. ....	11
zdrojů ....	7

Vápník, přírůstek hmotnosti	
a .....	8
Rakovina	
rakovina prsu.....	
11 kolik jódu vzít .....	4 4 keltská
mořská sůl .....	Viz sůl, nerafinovaná
Chelatace, rtuťové amalgámové výplně a .....	
8	
Děti podporující živiny .....	4
Děti, kolik jódu je třeba vzít ...	4
Chlor, jako halogenid, bombardující naše	
systémy ....	4
Doprovodné živiny ... Viz Podpora potřebných	
živin	
Výplně zubního amalgámu z rtuti .....	
8	
Detoxikační formy jódu, které	
neprodukují .....	3 příznaky,
protokol o zavedení soli do	
zmírnit .....	7
Detoxifikovaný jód	
množství jodu v .....	3
pro děti do 3 let .....	4 Zdraví
trávicího traktu .....	6
Data lékaře (laboratoř) .....	13
Hladiny feritinu klesají .....	8
FFP Labs .....	
13	
Zpomalovače hoření jako zdroj bromidů .....	7
Fluorid, jako halogenid, bombardující naše	
systémy ....	4
Jídlo	
jako zdroj bromidů .....	7
probiotik a jodu .....	6
doplňků s .....	6 Formy
jodu .....	3
Zdarma T3 a zvýšení TSH .....	
11	
Zdarma T4 a zvýšení TSH .....	
11	
Dobré bakterie a jód .....	6
Gravesova nemoc	
protilátky a .....	10
ošetření .....	10
podkladových příčina .....	

9 Střevní zdraví a jód ... ..	
6	
Výzkum Hakala (laboratoř) .....	12
Halidy .....	Viz také Bromides; Seznam
detoxikací typů .....	
4	
Hašimotova choroba .....	
8	způsobuje
základní ... ..	8
mechanismus	
způsobující .....	9
zpracování .....	10
Kolik jódu vzít	
rakovina .....	
.. 4 děti .....	4
údržba .....	3 s
falešnými výsledky nasycení .....	11
jodovaných	
lipidů .....	9
Dávkování jódu .....	Viz, kolik jódu má
formu .....	3
saturace s .....	Viz saturace s testováním
jodu ....	Viz test naložení jódu,
kdy se má	
provést .....	6
Jodový zátěžový test a bromidy, účinek na	
výsledky .....	11 objednáno pomocí testu
úrovně bromidů .....	12
objednávek ... ..	
12 sekundové testování, čas	
na .....	11 Test jodového
bodu .....	12
Iodorální	
kolik vzít .....	3 kde
koupit .....	7
Lugolův tekutý jód	
kolik vzít .....	3
Magnascent jód. ....	Viz detoxifikovaný
jodový hořík	
jako podpůrné živiny, je třeba vzít .....	4
přibývání na váze	
a .....	8
Rtuť	
výplně amalgámu v zubech ...	8
bombardování	našich
systémů .....	4 rodič se
jód .....	Viz Detoxifikovaný jód

Niacin	
jako	
volitelné .....	6
v léčbě autoimunitních onemocnění štítné žlázy	
.....	
10 ne-spláchnutí, částka, kterou je třeba vzít ..	12
a .....	9
Oxidace / organizace jodu	
Kofaktory ATP k léčbě .....	12
fyziologie .....	
.....	12
Fosforylace .....	9
Těhotenství / kojení .....	3
Probiotika a jód .....	6
Zdroje	
rakovina a jód .....	4
David Brownsteinovy knihy .....	13
Článek Dr. Davida Derryho .....	13
Guye Abrahama (stránka Optimox). ....	13
kožních	
testů .....	8
koupit Iodoral .....	7
Riboflavin	
částka, kterou je třeba	
vzít .....	12
volitelné .....	6
v léčbě autoimunitních onemocnění štítné žlázy	
.....	
10 fyziologie a .....	9
Protokol načítání soli .....	
7	
Sůl, nerafinovaná	
únava nadledvinek a .....	
11 jako podpůrná živina, množství, které je třeba vzít. ....	4
funkce v	
těle .....	4, 7
protokolu zavádění soli .....	7
Nasycení jodem	
a falešné údaje .....	11
Detoxifikovaný jód neposkytuje .....	
3	
Selen	
a rakovina .....	
4 jako podpůrná živina .....	
4	
Potřebné podpůrné živiny	
částky a funkce .....	4
vzít .....	6
Poruchy Symporteru a falešné vysoké hodnoty nasycení úrovní. ....	11
test na .....	12
Vitamin C v léčbě .....	12
T3, zdarma .....	Viz
Zdarma T4	
T4, zdarma .....	Viz
Zdarma T4	
Thyroglobulin .....	10, 11
Hormony štítné žlázy	
feritin při výrobě .....	8
při výrobě .....	9, 11
selen při výrobě .....	4
TSH stoupá a .....	11
Čas	
pro druhé kolo testování .....	11
dní, vzít doplňky .....	6
TPO .....	9
TSH stoupá po doplnění jódu ....	11
Skupina vitaminu B a přírůstek hmotnosti .....	8
Vitamin B2 .....	Viz Riboflavin
Vitamin B3 .....	Viz Niacin
Vitamín C	
únava nadledvin a .....	
11	
jako	
podpůrná živina .....	léčení 4
vad synporteru s .....	12
Vitamín D .....	
8	
Přibývání na	
váze .....	8
Laboratoře ZRT .....	13