

Jodi - Terveyden ratkaisu monille

kuleksii.com/jodi.html

Jodi...

Terveyden ratkaisu monille... ja tunnettu vain harvoille...



Huomautus 1mg = 1000mcg tai 1000µg, saantisuositus Suomessa niinkin alahainen kuin 150mcg eli 150µg / vrk.

Oletko aina kylmissäsi? Oletko jatkuvasti dieetillä? Keräätkö jatkuvasti painoa tai etkö pysty pudottamaan sitä, vaikka vähentäisit kalorien saantia radikaalisti? Tuntuuko, että aivosi ovat sekaisin - että olet "sumussa"?

Käsissäsi on ratkaisu: ruokavalion jodin lisääminen on todistettu pysäyttävän monien sairauksien etenemisen ja jopa kääntävän ne takaisin - ja tämä lääke on ollut olemassa 15 000 vuotta!

- Kaikki tietävät, että tietyt ympäristömyrkyt aiheuttavat syöpää. Mitä ihmiset eivät tiedä, on että nämä myrkyt tekevät sinusta myös "sairaan, lihavan ja tyhmän." Jodikriisi alkoi, kun bromin käyttö lisääntyi viimeisten 30 vuoden aikana. Bromit kuluttavat välttämätöntä jodia.
- Missä bromia on? Sitä on kaikkialla: jauhoissa, palonestoaineissa, torjunta-aineissa, tietyissä ruoissa ja virvoitusjuomissa, lääkkeissä ja henkilökohtaisissa hygieniatuotteissa.
- Onko olemassa järjestelmää jodin täydentämiseen? Jodikriisi paljastaa yhden, jota jodin käyttäjät ovat käyttäneet vuodesta 2005.
- Ajatteletko, että saat tarpeeksi jodia suolastasi? Oletko varma? Jodi alkaa haihtua jodisuolasta heti, kun suola avataan, ja se vähenee ajan myötä - eikä hallituksen suositeltu päivittäinen annos (RDA) jodille ole järkevä.

Lynne Farrow paljastaa, kuinka hän ja tuhannet muut potilasaktivistit muuttivat elämänsä tutkimalla ja käyttämällä jodia. Todisteena ovat tapaustutkimukset, joista monet jaetaan tässä kirjassa.

Jodikriisi: Mitä et tiedä jodista voi tuhota elämäsi

Totuus täytyy tavoittaa, ei opettaa

Paras valmistautuminen, johon olen törmännyt, on avoin mieli ja syvä halu elää täysillä, synnynnäinen luottamus itseemme tai jumalaan tai universumiin, jotta näkisimme yleisesti näkymättömän, kuulisimme yleisesti kuulemattoman ja tietäisimme yleisesti tuntemattoman, jotta voimme toimia. Tämä valmistautuminen kukoistaa samanmielisten yksilöiden toveruudessa, jotka jakavat parhaan osaamisensa tietäen, että polkumme ovat yksilöllisiä.

—Sharon Williams Prael

Jodikriisi: Mitä et tiedä jodista voi tuhota elämäsi

Kirjoittanut Lynne Farrow

© Tekijänoikeus 2013 Lynne Farrow. Kaikki oikeudet pidätetään.

Mitään osaa tästä kirjasta ei saa kopioida, tallentaa sähköisesti, äänittää tai valokopioida ilman kustantajan tai tekijän kirjallista lupaa. Poikkeuksena ovat kriittisiin artikkeleihin tai arvosteluihin sisältyvät lyhyet lainaukset sekä sivut, joilla kustantaja tai tekijä on erikseen antanut luvan.

Vaikka kaikki varotoimenpiteet on otettu tietojen paikkansapitävyyden varmistamiseksi, kirjoittaja ja kustantaja eivät ota vastuuta mahdollisista virheistä tai puutteista. Ei myöskään oteta vastuuta vahingoista, joita saattaa aiheutua tässä sisältyvien tietojen käytöstä.

Kirjoja voi ostaa ottamalla yhteyttä kustantajaan ja kirjoittajaan:
Lynne@LynneFarrow.net

Kansisuunnittelu: Nick Zelinger (NZ Graphics) Sisustussuunnittelu: Ronnie Moore (Westype Publishing Services, Inc.) Kustantaja: Devon Press

Toimittaja: John Maling (Editing By John) Käsikirjoitus- ja kansikonsultti: Judith Briles (The Book Shepherd) Painotalo: Color House Graphics

Kongressin kirjaston luettelonumero: 2012956255

ISBN: 978-0-9860320-1-1

1. Jodin puute. 2. Rintasyöpä. 3. Terveys. 4. Ravitseminen. 5. Vaihtoehtoinen lääketiede. 6. Sairaus.

ENSIMMÄINEN PAINOS 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Painettu USA:ssa

For Earl Foley

Kiitokset

Kun tutkii monimutkaista aihetta, kirjoittaja tapaa monia ihmisiä, jotka tarjoavat johtolankoja ja tietoa. Et koskaan tiedä, mihin päädyt tai kuka auttaa. Et koskaan tiedä, mitä polttavia kysymyksiä salapoliisiystö nostattaa esiin mysteerin syvetessä. Useammin kuin kerran kysyin itseltäni, miten päädyin tänne? Miksi luen jodista ja kuppataudista 1800-luvulla? Miksi ostin juuri sisällissodan aikaisen jodikannun eBaysta? Miten tämä tieto voi koskaan auttaa ihmisiä nykyään? Kuka välittää jodista ylipäänsä? Onneksi maailmanlaajuinen verkkoyhteisö, joka on kiinnostunut jodista, välittää ja on luonut jatkuvasti kasvavan resurssivarannon. Monia ihmisiä on kiitettävä.

The Iodine Project, jonka perustivat urauurtavaa työtä tehneet tohtori Guy E. Abraham, tohtori David Brownstein ja tohtori Jorge Flechas, loi perustan joditutkimukselle, joka seurasi. Minä ja monet muut olemme syvästi kiitollisia näille lääkäreille paitsi vallankumouksellisesta ajattelusta myös siitä, että he ovat muuttaneet niin monen ihmisen elämää. Perintö elää. Toivon, että tämä kirja on vain yksi monista, jotka tarkastelevat The Iodine Projectin merkitystä lääketieteen historiassa.

Onnekseni monet muut kuin lääkärit jakoivat innostukseni kysymysten jäljittämiseen: Mistä jodi tuli? Miksi se katosi? Miten voimme elvyttää tiedon jodin kultaisesta aikakaudesta? Kutsumme tätä pakkomielleltä "Abrahamin vaikutukseksi", koska tohtori Guy Abraham, jodiliikkeen isä, tartutti meihin parantumattoman uteliaisuuden jodia kohtaan.

Olen kiitollinen monille, jotka inspiroivat ja tukivat minua kirjoittamaan The Iodine Crisis -kirjan. Kirja ei voisi olla olemassa ilman verkkoyhteisöjen uteliaisuutta ja tutkimusasiatuntemusta: The Curezone Iodine Forum, jota moderoivat Steve "Trapper" Wilson, Laura Olsson ja Chris C. Vulcanel, sekä Yahoo Iodine Group, jonka perusti jodipioneeri Zoe Alexander, nykyisin omistavat tohtori Stephanie Buist ja moderoivat Victoria Baker, Kathleen Blake, Donna Iler ja Linn Miller. Fred Van, kiitos avustasi jodin tiedon levittämisessä, resurssien keräämisessä ja joditarinoiden kokoamisessa.

Potilaiden keskuudessa toimivat asiantuntijat Janie Bowthorpe, Sandra Anderson ja Deb Anderson Eastman ovat jättäneet jälkeensä esimerkillisen kirjallisen työn, josta opin joka päivä. Haluaisin kiittää Breast Cancer Think Tank -tiimiämme, joka on Breast Cancer Choices -verkkokeskusteluryhmä ja joka tarjosi niin paljon tietoa, kokeiluja ja ystävällisyyttä niiden vuosien aikana, kun olemme tutkineet jodia. Kiitos Sally Gould työstänne verkkosivuston ja tutkimuksen parissa osoitteessa www.BreastCancerChoices.org.

Suuri kiitos niille, jotka lukivat käsikirjoituksen ja tarjosivat inspiroivaa kritiikkiä ja ehdotuksia. Tohtori David Brownstein, Kathleen Blake, Victoria Baker, Laura Olsson, Steve "Trapper" Wilson ja Robin Stamm. Toivon, että olen onnistunut vangitsemaan arvokkaat tarjouksenne. Jos en, kaikki jäljelle jääneet virheet ovat yksin minun.

Lynn Razaitis, ystäväni ja pitkäaikainen jodiharrastaja, kiitos viisaasta ohjauksestasi kirjan alusta loppuun. Odotan innolla työskentelyä kanssasi osoitteessa www.IodineResearch.com. Kiitos, että autat varmistamaan, ettei jodin perintö koskaan katoa.

Earl Foley ja Ginny Kubler, kiitos viisaista neuvoistanne ja kärsivällisyydestänne. Tiedätte, kuinka paljon teistä päätyi näille sivuille. Gerry Simons, PA, kiitos asiantuntemuksestasi paikallisena joditietoisena lääkärinä. Neroutesi ja ystävällisyytesi muuttivat vaikeimmatkin ajat siunaukseksi.

Kiitos organisaatioille, kuten Weston A. Price Foundation, The American College for Advancement in Medicine, The Cancer Control Society ja The American Academy of Anti-Aging Medicine, jotka levittivät jodiviestiä varhain. Erityiskiitos Ann Fonfalle ja potilas-potilas-syöpätiedon emälaivalle, The Annie Appleseed Projectille, joka on sitoutunut raportoimaan joditietoa alusta alkaen. Mary Mucci Long Island Naturally -

ohjelmasta, New Yorkin alue on sinulle velkaa palkinnon jodikriisin ja muiden tarinoiden murtamisesta ohjelmassasi. Ystäväilleni Amagansettin kirjastossa, olen teille kiitollinen.

Lopuksi, mutta tärkeimpänä, olen kunnioitettu monien ihmisten tarjoamista jodin menestystarinoista tähän kirjaan. Muutitte elämäni. Muutatte niiden elämät, jotka lukevat sydämellisiä sanojanne. Tarinoidenne perintö elää.

Esipuhe

The Iodine Crises: What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life on erittäin tarpeellinen kirja. Lynne Farrow on kirjoittanut helposti luettavan kirjan, joka auttaa monia yleisistä lääketieteellisistä vaivoista kärsiviä, kuten väsymys, aivosumu, kilpirauhasen häiriöt ja rintataudit. Farrow'n kuvaus jodihoidon eduista tekee kirjasta kiehtovaa luettavaa. Lisäksi tämä kirja kuvaa jodin pitkää historiaa lääketieteessä ja miksi jodi on jäänyt pois suosituissa tavanomaisessa lääketieteessä.

Lynne kuvaa omaa matkaansa sairastumisesta hyvän terveyden saavuttamiseen. Useiden vaivojen jälkeen hänellä todettiin rintasyöpä. Hän kertoo omakohtaisesti kokemuksistaan onkologien ja muiden lääkäreiden kanssa. Lynne ei ollut tyytyväinen tietoon, jota hänen tavanomaiset lääkärit antoivat. He eivät pystyneet vastaamaan hänen kysymyksiinsä siitä, miksi heidän suosittamansa hoitosuunnitelma olisi paras vaihtoehto hänelle. Toimittajana Lynne teki omaa tutkimusta rintasyövästä ja löysi, että jodin puutos saattaa olla merkittävä puuttuva lenkki siihen, miksi niin monilla naisilla todetaan syöpä. Tämä kirja kuvaa tuota matkaa ja esittelee tiedot jodista ja rintasyövästä tavalla, jonka kuka tahansa voi ymmärtää.

Jodin puutteen ja rintatautiin, mukaan lukien rintasyövän, välillä on runsaasti tutkimusta. Itse asiassa tutkimukset ulottuvat yli 70 vuoden taakse. Kuitenkin tavanomainen lääketiede on juuttunut malliinsa, joka sisältää leikkauksen, kemoterapian, hormonihoitoa ja säteilyä, joilla ei ole juurikaan muutettu sairauden kulkua yli 70 vuoden aikana. Ainoa asia, joka on muuttunut viimeisten 70 vuoden aikana, on se, että yhä useammilla naisilla - lähes yhdellä seitsemästä - todetaan rintasyöpä. Löydettyään tutkimuksen, joka yhdistää jodin puutteen rintasyöpään, Lynne otti ohjat omiin käsiinsä ja alkoi käyttää jodia ravintolisänä. Hän tunsu olonsa heti paremmaksi ja koki monia positiivisia terveysvaikutuksia, joista hän kertoo kirjassaan. Tämän kokemuksen jälkeen Lynne lähti levittämään tietoa jodista. Tämä polku johti hänet perustamaan Breast Cancer Choices, Inc., johon olen ohjannut monia potilaitani.

Tämän kirjan vaikuttavin osa ovat lukuisat tapaustutkimukset. Väsymyksestä psoriaasiin, päänsärkyihin ja syöpään, ihmiset ovat lähettäneet Lynne'ille henkilökohtaisia tarinoita siitä, miten jodihoito on parantanut heidän terveyttään. Monet tarinat voivat tuntua uskomattomilta. Kuitenkin minulle ne eivät ole. Olen määrännyt jodia yli 10 vuoden ajan. Kuulen samanlaisia tarinoita potilaitani

päivittäin. Valitettavasti useimmille potilaille heidän lääkärisä eivät tiedä mitään jodihoidosta. Itse asiassa useimmat lääkärit pitävät jodia vaarallisena aineena, jota tulisi välttää. Tiedän tämän, koska olen kirjoittanut ja luennoinut lääkäreille vuosia jodin eduista. Voin vakuuttaa teille, että on vaikea saada lääkäriä kiinnostumaan jodihoidosta. He eivät tunnu ymmärtävän, että jodi on välttämätön ainesosa - että elämä itsessään ei ole mahdollista ilman riittäviä joditasoja.

Viimeisten 40 vuoden aikana joditasot ovat laskeneet yli 50 prosenttia. Tämän laskun seuraukset ovat vakavia - mukaan lukien rintojen, kilpirauhasen, munasarjojen, kohdun ja eturauhasen sairauksien epidemianomaiset lisääntymiset. Ellemme tavanomaisessa lääketieteessä omista valtavista resurssejamme näiden sairauksien taustalla olevien syiden etsimiseen, jatkamme suboptimaalisten tulosten näkemistä heidän hoidoissaan. Tavanomainen lääketiede on todella pettänyt meitä kaikkia puutteellisella kiinnostuksellaan siihen, mikä oikeasti aiheuttaa näiden sairauksien epidemian nousun. Se on edelleen juuttunut diagnoosi- ja hoitotilaan. Lopulta emme tee johdonmukaista ja ratkaisevaa edistystä näitä sairauksia vastaan, ellemme ymmärrä, mitkä ovat niiden taustalla olevat syyt. Uskon, että kroonisten sairauksien suuri lisääntyminen voitaisiin selittää välttämättömien ravintoaineiden puutoksilla, hormonaalisilla epätasapainoilla ja lisääntyneellä altistumisella myrkyllisille aineille.

Tämän kirjan resurssiosio kertoo, miten testata jodin puutetta ja miten välttää ongelmia jodia käytettäessä. Olen kuullut kollegojeni valituksia siitä, että jodi aiheuttaa sivuvaikutuksia. He ovat oikeassa - mikä tahansa, mukaan lukien jodihoito, voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kuitenkin oikea jodin käyttö ei liity liian moniin haittavaikutuksiin. Lynne'n kirjoittamat tiedot kirjassa *The Iodine Crisis* voivat opettaa sinulle, miten minimoida haittavaikutukset jodin kanssa. Nämä ovat samat vaiheet, joita suosittelen potilailleni.

Uskon, että tämän kirjan tulisi olla jokaisella kirjahyllyllä. Sen sisältämä tieto voi auttaa sinua ja perhettäsi välttämään ehkäistävissä olevan terveysongelman. Suosittelen lämpimästi tätä kirjaa kaikille, jotka ovat kiinnostuneita parantamaan terveyttään.

David Brownstein, M.D.

www.DrBrownstein.com

Kirjoittaja 11 kirjalle, mukaan lukien:

Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It

Overcoming Thyroid Disorders

Salt Your Way to Health

Johdanto

| Kaikki luulevat tietävänsä, mitä jodi on. Kaikki ovat väärässä.

Jodin puute pilasi elämäni. Vuosien ajan kärsin päänsäryistä ja aivosumusta niin pahasti, että menetin ajokorttini, koska ajoin stop-merkkien ohi. Nukuin niin paljon, että perheeni kutsui minua Ruususen uneksi, enkä pystynyt enää työskentelemään kokopäiväisesti, vaikka käytin kofeiinia ja kipulääkkeitä. Siirryin kokopäiväisestä opettajasta osa-aikaiseksi toimittajaksi. Kasvoin ylipainoiseksi diagnosoimattoman kilpirauhasen häiriön vuoksi ja lopulta, kun ajattelin, ettei elämäni voisi enää pahentua, sain hengenvaarallisen sairauden diagnoosin.

Jostain kohtalon käännteestä jodi tuli elämäni juuri oikeaan aikaan. Dr. Sherri Tenpenny, lääkäri, johon törmäsin sattumalta lääketieteellisessä konferenssissa, mainitsi jodin fibrokystiseen rintatautiin. Olin kiinnostunut mutta skeptinen. Loppujen lopuksi, jodi? Hän ei varmasti tarkoittanut sitä ruskeaa antiseptistä pulloa lääkekaapissa? Mikä jodi oikeastaan oli? Emmekö saa tarpeeksi jodia jodisuolasta?

Tästä alkaa lääketieteellinen salapoliisitarina. Päätin tutkia jodia mahdollisimman konservatiivisesti; aloitin Kansallisen lääketieteellisen kirjaston tarjoamien lääketieteellisten tutkimusten runsaudesta. Sitten, lisäsin tutkimusta ja metsästin vanhoja ja loppuunmyytyjä lääketieteellisiä kirjoja. Hankin antiikkisia jodituotteita eBaysta, joissakin oli vielä ohjeet tallessa. Kun apteekkarin kirja, joka oli päivätty vuodelle 1901, meni huutokauppaan, hankin sen. Varmasti, se oli täynnä lukemattomia jodireseptejä. Jodilla oli lääkekäytön historia ympäri maailmaa, joka ulottui 150 vuotta taaksepäin "universaalina lääkkeenä" ja vielä pidemmälle - 15 000 vuotta - sen aikaisemmassa muodossa merilevänä. Arkeologiset tiedot dokumentoivat, kuinka esihistorialliset kansat hamstrasivat tiettyjä merileviä. Ratkaistakseni mysteerin, aloin luoda Jodin aikajanaa uudelleen luodakseni tapahtumasarjan, joka johti jodin katoamiseen yleisestä käytöstä.

Miksi kukaan ei puhunut, kun jodi yhtäkkiä katosi lääketieteellisestä arsenaalista? Juoni tiivistyi, kun löysin, että jodia kutsuttiin "vaaralliseksi" tutkijakaksikon toimesta vuonna 1948. Heidän mielipiteensä oli ristiriidassa kaikkien aikaisempien vuosien kanssa, jolloin jodia käytettiin vapaasti kaikkeen kuppataudista rintasyöpään. Ei väliä. Jodista hyödyllisen historian edut katosivat äkkiä lääketieteellisistä kirjoista ja suurelta osin kiellettiin ihmisillä tehtävä tutkimus. Miksi? Kuka varasti jodin?

Miksi jodilla rikastettu leipä myös katosi 1970-luvulla? Voiko ympäristössämme olla jotain, joka pyrkii poistamaan jodin? Miksi ihmiset erittävät nyt virtsassaan puolet vähemmän jodia kuin 40 vuotta sitten? Onko tässä salaliitto vai vain typerää huolimattomuutta? Kun selvitin, kuka varasti jodin, päätin tutkia tarpeeksi varmistaakseni, että jodia oli turvallista käyttää suurempina annoksina kuin hallituksen julkaisemat päivittäiset suositukset.

Eräänä aamuna aloitin päivän nielemällä 50 mg Lugolin joditabletteja. Boing! Aivoni heräsivät eloon. Aivosumu katosi. Seuraavina kuukausina kaikki muutkin minua vaivanneet tilat katosivat. Energiatasoni parani ja painoni normalisoitui. En ollut enää niin kylmissäni, että tarvitsin kahta paria sukkia. Jopa pintapuoliset asiat paranivat.

Käytin ennen käsivoidetta kuiviin käsiini päivin ja öin. Nyt en voi kuvitella, miksi käteni koskaan tarvitsivat ylimääräistä kosteutta. Jodikokemus vaikutti liian hyvältä ollakseen totta. Jos jodi oli niin mahtavaa, miksei kaikki tienneet siitä?

Miten yksi halpa ravintoaine voi kääntää niin monta tilaa? Miten minusta tuli niin jodin puutteinen? Olin aina syönyt mereneläviä ja jodisuolaa. Mitä tapahtui jodille ruoassani? Minne se katosi?

Sitten löysin vasta perustetun Jodiprojektin, jonka perustivat pioneerijodilääkärit Abraham, Brownstein ja Flechas. Tässä oli jodin salapoliisityön kultasuoni! Lääkärit olivat jo jodin puutteen jäljillä ja olivat hiljaisesti ja huolellisesti keränneet dokumentaatiota. Internetissä ensimmäiset jodikokeilijat alkoivat ilmestyä. Useimmat lääkärit tutustuivat jodiin ja kokeilivat sitä itse. Verkossa muodostui ryhmiä keskustelemaan ja tutkimaan jodin käyttöä.

Niin monet ihmiset raportoivat hyödyistä ja vaihtoivat tietoja, että yritimme julkaista usein kysytyt kysymykset (FAQ) tiedon jakamiseksi. Loimme verkkoaineistoja auttamaan niitä, jotka ovat uusia jodin käytön kanssa.

"Ennustettavasti skeptisyys nousi esiin verkossa hörhöjen ennustaessa, että koska jodi oli "myrky", pian me kaikki kuolisimme. Jotkut raportoivat väliaikaisista sivuvaikutuksista, mutta kukaan ei voinut kiistää menestystarinoita ja syväisten lääketieteellisten valitusten kumoamista." Kuinka monia muita jodin täydentäminen oli auttanut? Kun yhä useammat verkkosivustot ja lääkärit alkoivat raportoida jodin eduista, aloitimme ymmärtämään, että ruohonjuuritason liike oli syntynyt, haastamalla nykyisen teorian, että jodi oli myrkyllistä.

Etsivätyöni paljasti todisteita siitä, että jodia oli käytetty jossain muodossa 15 000 vuotta. Jodin pitkä lääketieteellinen antropologia vahvisti sen tehokkuuden. Jodi ei ollut vaihtoehtoinen lääketiede, se oli perinteinen lääketiede, joka oli kadonnut.

Juoni tiheni jälleen, kun löysin anti-jodielementin, bromiinin, lisätyn jauhoihin samaan aikaan kun jodi poistettiin - 1970-luvulla. Jodi katosi juuri kun bromiinit tulivat voimalla sisään. Leivän ja jauhon lisäksi bromiini kemikaalit tulivat ympäristöongelmaksi, kun niitä lisättiin patjoihin, ruokiin ja muihin kulutustuotteisiin, poistaen suuren osan ravinnollisesta jodistamme.

Mitä meillä sitten on? Täydellinen myrsky jodin puutteen kriisille. Miten täydellinen myrsky skenaario ilmeni? Aluksi kilpirauhasen ja rintarauhasen sairaudet nousivat huimasti vuosien 1970 ja 2000 välillä. Alhaisemmat joditasot tarkoittavat IQ-tasojen laskua ja lihavuustasojen nousua. Jodikriisi teki meistä sairaita, lihavia ja tyhmiä. Ajatteletko, että tämä johtopäätös on teoreettinen? Kysy ihmisiltä, jotka olivat kaikkia kolmea - sairaita, lihavia ja tyhmiä. Monet heidän tarinoistaan täyttävät tämän kirjan.

Nämä tarinat osoittavat tarkalleen, kuinka ihmiset ovat hyötäneet jodista, olipa se sitten vähän tai paljon. Historia kertoo meille, että kun ihmiset saavat puhua omin sanoin, vallankumous alkaa. Siksi monet ensi käden jodiraportit välittävät viestin paremmin kuin mikään toisen käden kuvaus voisi. Lue ne. Henkilökohtaiset tarinat koskettavat sydäntäsi.

Roolissani voittoa tavoittelemattoman järjestön johtajana, joka tutkii jodia parannusstrategiana, saan sähköposteja kaikkialta maailmasta joditarinoiden kanssa. Wendy Farrow (ei sukua) Kanadasta, 1980-luvulla myöhäisen joditutkijan, tohtori W.R. Ghentin, potilas, löysi verkkosivustomme ja pystyimme yhdistämään kadonneita tarinoita. Venäläinen maahanmuuttaja otti jopa yhteyttä minuun kertoakseen, kuinka jodia hengitettiin Venäjällä pitääkseen bakteerit poissa hengitysteistä matkustettaessa. Ihmiset lähettävät minulle ennen ja jälkeen valokuvia, termogrammeja ja mammografiafilmejä. Menestystarinat kasaantuvat jatkuvasti.

Emme voi antaa Jodiliikkeen ja sen perustajien tarinoiden kadota historian höyryihin. Jonkun piti kirjoittaa, kuinka liike alkoi ja kuinka se muutti tapaa, jolla ajattelemme mielivaltaista lääketieteellistä konsensusta. Olen tehnyt parhaani kootakseni, kuka teki mitä ja milloin. Kun tohtori Guy Abraham käynnisti Jodiliikkeen, hän ei ollut tietoinen tekonsa merkityksestä. Monet meistä, jotka olivat hänen vallankumouksellisen ajattelunsa edunsaajia, uskovat, että Nobelin palkinto ei ole tarpeeksi hyvä hänelle. Mutta olemme valmiita tyytymään.

Lopuksi, Jodikriisi kirjoitettiin, koska jodista kiinnostuneiden tarvitsi löytää paikka usein kysytyille kysymyksille ja vuosien varrella kehittyneille vastauksille. Jodikriisi: Mitä et tiedä jodista voi tuhota elämäsi toimii potilaalta potilaalle oppaana - opit, jotka on opittu barrikadeilla. Kirjan sisältämä tieto ei esitä olevansa lääketieteellistä neuvontaa. Ota raportointi vastaan journalismin hengessä, jossa se on tarkoitettu. Levitä sanaa. Lainaa tämä kirja lääkärillesi. Jatketaan oppimista toisiltamme.

Osa 1

Jodin ratkaisun löytäminen—Minun matkani

Luku yksi

Lapsuuden uteliaisuus ja löytö

Opiskele kovasti sitä, mikä kiinnostaa sinua eniten mahdollisimman kurittomalla, epäkunnioittavalla ja alkuperäisellä tavalla.

Kun olin kymmenen kuukauden ikäinen, vanhempani vuokrasivat bungalowin New Jersey'n rannikolta. He asettivat minut hiekalle ja antoivat minulle keltaisen muovilapion.

“Kaiva”, he sanoivat.

Se riitti pitämään minut lumoutuneena yli tunnin ajan, kaivaen hiekkaan, katsellen aaltojen vyörymistä ja seuraten, kuinka vesi mystisesti katosi hiekkaan, kun kasvien jäänteet kasautuivat ja hiekkaravut kipittivät. Olin niin lumoutunut, että vanhempani kertoivat myöhemmin olleensa huolissaan siitä, että saattaisin olla "hidas". Joka vuosi palasimme kahdeksi viikoksi ja joka vuosi uteliaisuuteni kasvoi, kun pienet jalkani kantoivat minua yhä kauemmas. Lopulta he antoivat minulle keltaisen ämpärin, johon keräsin löytöni.

New Jerseyssä emme kutsu merenrantaa "rannaksi". Sitä kutsutaan "rannikoksi", kuten "mennään alas rannikolle". Tämä johtuu siitä, että rannikko on enemmän kuin aaltojen lyömät rannat ja auringonottajat. Rannikko on maallinen ihmema, jossa lahdet ja salmet kulkevat uteliaisiin takavesiin. Seuraa suolaisen veden virtaa ja löydät vuorovesialtaita ja suolamarskeja, jotka ovat täynnä lintuja ja kasvillisuutta niin koristeellisia, että ihmiset eivät pysty kuvittelemaan niitä ilman, että näkevät ne ensin. Taikakeltaisella ämpärilläni ja lapiollani maa avautui minulle.

Kun kasvoin muutaman vuoden vanhemmaksi, kävely rannalla tarkoitti sitä, että en koskaan tiennyt mihin suunnata katseeni. Mikä oli tämä lahjojen runsaus, joka oli jalkojeni juuressa? Lintujen munat, merilevät useammassa vihreän sävyissä kuin olin koskaan nähnyt, monimutkaiset simpukankuoret ja syötävät sinisimpukat, jotka olivat kietoutuneet merisalaattiin. Miksi jotkut merilevät näyttivät punaisilta hiuksilta? Muistan yhä, miltä tuntui olla lähellä maata, tutkien jokaista merestä ajautunutta mysteeriä kädessäni.

“Tarkoitatko, että voin pitää tämän kuoren?” kysyin. “Voinko viedä merilevän kotiin?” Kuinka jokin näin arvokas ja maaginen voisi olla ilmaista tai vain jätetty luontoon otettavaksi? Pelkkä katselu ei riittänyt. Isäni alkoi käännellä sitä, mitä löysimme rannalta. Kun hän käänsi kuoria, hiekkaravut kipittivät karkuun. Hän käänsi kiviä ja löysi munakoteloita.

“Intiaanit söivät näitä”, isäni sanoi, kun kaivoin esiin simpukan.

“Voit syödä tuota”, hän sanoi, kun löysimme rakkolevää.

“Paljon vitamiineja.”

Opin tärkeän opetuksen tästä toisesta tutkimusvaiheesta: sinun ei tarvitse rajoittua vain katseluun ja siirtyä eteenpäin. Voit kääntää kuoria, katsoa kivien alle. Aktiiviset osallistujat voivat oppia enemmän kuin pelkät tarkkailijat.

Vanhempani rohkaisivat uteliaisuuttani ja ostivat minulle pienen Kultaisen Kirjan nimeltä "Rannat", jonka opettelin ulkoa huomaamattani, koska en voinut lakata katsomasta kuvia. Kirjan nimestä opin, että rannalta tuomani “asiat” eivät olleet vain asioita, vaan laaja elollisten olentojen järjestelmä. Mistä kaikki nämä kuoret ja

merilevät tulivat? Kuinka ne sopivat yhteen? Kirja opetti minulle, että uteliaisuus ei tarvitse olla joutilasta tai välitöntä, vaan se voi viedä sinut pitkälle matkalle ja avata kauaskantoisia maailmoja. Jos olisi mahdollista radiohiilajoittaa uteliaisuuteni alku, kirjoittaisin päivämäärän, jolloin vanhempani antoivat minulle "Rannat"-kirjan käteeni. En tiennyt, että lapsuuteni rakkaus ja pakkomielle johtaisivat lopulta menestykseeni jodin mysteerin selvittämisessä.

Lapsuuden "koulutus" kantaa hedelmää—Uteliaisuus ei tappanut kissaa

Hypätään useita vuosikymmeniä eteenpäin.

Aikuisena pakkomielteeni kaikkeen merelliseen jatkuu, mutta en koskaan olisi osannut ennustaa, että lapsuuden hiekan kaivaminen uudistuu vuosikymmeniä myöhemmin tehtäväksi oppia jodista. Oppiminen kaikesta on aina hämmentänyt minua. En koskaan tiennyt oikeaa tapaa oppia, joten vain sukelsin sisään ja yritin yhdistää pisteitä. Tämä palveli minua hyvin akateemisella ja journalistisella urallani, missä löysin opittavan prosessin nimeltä "faktantarkistus"—tiedonlähteiden löytäminen.

Viisaat mentorit opettivat minulle, kuinka esittää parempia kysymyksiä ja kuinka mennä pidemmälle kysymällä kysymyksistä.

Kysymys "Mikä on tämän tiedon lähde ja tarkoitus?" tuli taidoksi, jota hioin, tavaksi, jopa refleksiksi. Nämä taidot palvelivat minua hyvin. Siihen asti, kunnes menetin ne.

Nuorena aikuisena en ollut terve, ja kolmekymppisenä aloin tuntea oloni yhä huonommaksi. Päänsäryt, jotka olivat olleet ongelmana kaksikymppisestä lähtien, muuttuivat jokapäiväisiksi. Kävin useissa päänsärkiklinikoissa ympäri Yhdysvaltoja. Sain sarjan muita diagnooseja: hypoglykemia, lisämunuaisen heikkous, kilpirauhasen vajaatoiminta, krooninen väsymys, kandida, useat kemikaaliherkkyydet, munasarjakystat, fibrokystinen rintasairaus. Painoni kasvoi. Palelin jatkuvasti ja olin vaikea kanssaeläjä, koska olin aina nälkäinen tai etsin Darvocet-pulloa.

Krooniset, mysteeriset vaivat eristivät minut muista, koska kaikki perheenjäsenet ja ystävät näyttivät olevan terveitä. Mutta eri lääkärin vastaanotoilla tapasin paljon kaltaisiani ihmisiä. Heidän yksittäiset valituksensa saattoivat olla eri järjestyksessä, mutta siellä oli paljon sairaita ihmisiä, jotka etsivät vastauksia saamatta tuloksia. Jotkut hyvin rehelliset lääkärit sanoivat, etteivät he tienneet, kuinka meitä hoidettaisiin. Vaikka he tarkoittivat hyvää, turhauhin heihin. Televisiossa jokainen sairaus sai dramaattisen diagnoosin ja välittömän parannuksen. Miksi nämä lääkärit eivät voineet löytää vastausta minulle? Kuinka monta potilasta siellä oli, jotka selviytyivät päivästä toiseen ilman toivoa?

Sillä välin yritin esittää tervettä henkilöä sekä sosiaalisesti että liiketoiminnassa. Tämä oli tilapäisratkaisu. Valitsin vain töitä, joissa pystyin hallitsemaan julkisuudessa viettämäni aikaa. Täysipäiväinen korkeakoulun opetusvirkani vaati vain kolme

päivää viikossa, mutta sekin osoittautui liian intensiiviseksi, koska luentojen pitäminen ja opiskelijoiden kanssa työskenteleminen edellytti "päällä" olemista. Tulin kotiin ja nukahdin kuudelta illalla. Perheeni kutsui minua Rip Van Winkleksi. Jokainen, jolla on krooninen sairaus, ymmärtää, että johdat salaista elämää, järjestellen työaikojasi lepoaikojen ympärille ja keksiaksesi tekosyitä häiden tai muiden sosiaalisten tapahtumien missaamiseen.

Toimiessani toimittajana, eräs toimittaja soitti minulle, tarjoten minulle tuottoisaa kirjoitustehtävää, joka vaati lentämistä Lontooseen kattamaan suuren kahden päivän mediatapahtuman. Minua nolotti sanoa, että Atlantin ylittäminen kahdesti kolmessa päivässä väsyttäisi minut viikoiksi. Joten vastasin iloisesti "tottakai" puhelimeen ennen kuin tajusin, mihin olin lupautunut.

Edessä olisi loputonta seisoskelua ja kävelyä. Hyvät kengät eivät riittäisi. Kuinka kestäisin kahden päivän seisomisen? Voisinko vahvistaa itseäni Darvocetilla päänsärkyjä vastaan ja kofeiinilla pysyäkseen virkeänä? Suunnitelma ei edennyt tätä pidemmälle. Seuraavana iltana, seistessäni lähtöjonossa Virgin Airlinesilla, aloin laskea tunteja, kunnes olisin takaisin kotona, makoilemassa omalla olohuoneen sohvalla.

Ensimmäinen päiväni Lontoossa, heräsin hotellihuoneessa, kävelin kylpyhuoneeseen ja löin varpaani vessaan niin, että se murtui. Näin tähtiä kivusta. Yksin, maaten kylpyhuoneen lattialla, minua heikotti kymmenen minuuttia, kunnes kokosin itseni. Hotelli kutsui lääkärin, joka satoi jalkani ja määräsi: "Pysy poissa jaloiltasi."

Mutta tilapäinen fyysinen takaisku tarjosi yllättäviä etuja. Kun menin lehdistötilaisuuksiin, minua suosittiin. Kävely suurten, sidottujen varpaiden kanssa tarkoitti, että sain istua, kun muut toimittajat joutuivat seisomaan. Kipeä varvas antoi minulle adrenaliinipiikin ja teki minusta rohkean. Kun huusin kysymyksiä lehdistötilaisuudessa, sain aina vastauksia, kun taas karkeat ja työntyvät tyypit jätettiin huomiotta. Eräs toimittaja katkerasti valitti, että "Varvastyttö" sai kysymyksiinsä enemmän vastauksia kuin kukaan muu. Suuri sidottu varpaani oli muuttanut sen, mitä luulin sian korvaksi, silkiksi.

Aivosumun varoitus

Muutama vuosi myöhemmin valitin useille lääkäreille, kuvailin oloani "veden alla". Lääkärit kutsuivat tätä tilaa "aivosumuksi". Eräs lääkäri sanoi minulle: "On olemassa pahempiakin asioita kuin aivosumu." Helppo hänen sanoa. Tämä turhauttava henkinen heikentyminen oli pahempi kuin päänsärky tai väsymys, koska ajattelu oli ainoa asia, johon minut oli koulutettu. Ennen pystyin ajattelemaan yksityiskohtaisesti torkkujen välillä. Jos en pystyisi ajattelemaan selkeästi, en voisi kirjoittaa. Aivosumu sai useat ystäväni kiljumaan, kun ajoin punaisia liikennevaloja päin. Sain niin monta liikennesakkoa, että valtio peruutti ajokorttini ja määräsi minut osallistumaan huonojen kuljettajien kouluun.

Vaikka nyt, kun luen omaa tarinaani, se vaikuttaa uskomattomalta, mutta eräs päivä ennen jodi-aikaa muistuttaa minua siitä, kuinka paha aivosumu voi olla.

Olin varannut ajan arvostetulle integratiiviselle lääkärille New Yorkissa. Tapaamisen päivänä varasin ylimääräistä aikaa, koska jokainen aivosumusta kärsivä tietää, että yleensä eksyt. Asuin tuolloin kaupungissa, ja minun tarvitsi vain ottaa metro suoraan alas Upper West Sidelta Midtowniin. Helppo homma. Silti varasin kokonaisen tunnin ylimääräistä aikaa. Pukeuduin huolellisesti bleiseriin ja housuihin, laitoin huulipunaa ja lähdin asunnostani puolen korttelin kävelyllä metroasemalle. Mitä voisi mennä pieleen? Kun laskeuduin metron portaita, katsoin huolellisesti valittua asuani. Pari pörröisiä pinkkejä toiveita kurkisti esiin. Nolona käännyin ympäri ja palasin asuntooni hakemaan oikeat kengät.

Uudelleen suuntasin metrolle matkalle alas keskustaan. Minulla oli vielä runsaasti aikaa ennen tapaamistani, joten pysähdyin lounasravintolaan syömään voileipää. Mutta kun lounas saapui, en voinut maksaa sitä, koska olin unohtanut lompakkoni. Tarjoilija sivuutti toisen päivän nolouteni, sanoen, että voisin maksaa seuraavan kerran, kun tulisin. Olin helpottunut, mutta itseluottamukseni oli vahingoittunut. Jos en pystyisi pääsemään lääkärin toimistolle ilman kahta virhettä, kuinka löytäisin tieni kotiin?

Saavuin Midtownin toimistorakennukseen ja otin hissin ylös toimistoon. Ilmoitauduin vastaanottovirkailijalle ja suuntasin vessaan. Ainakin olin saapunut ajoissa. Laitoin taas huulipunaa ja valmistelin itseni, yrittäen näyttää paremmalta kuin miltä tunsin. Kun palasin täynnä olevaan odotushuoneeseen, noin kahdeksankymmenvuotias valkohapsinen mies katsoi minua hälyttyneenä.

“Neiti,” hän sanoi, “teillä on henkari takissanne.” Kaikki katseet kääntyivät. Hämmentyneenä luulin, että hän tarkoitti, että olin jättänyt kuivapesun lapun roikkumaan. Kurotin ylös ja tunsin takin kauluksen takaa. Voi ei. Se ei ollut lappu. Vanhus oli oikeassa. Puinen vaatehenkari pilkkasi takkini alta. Kuinka olisin voinut kävellä yli tunnin New Yorkin läpi takki päällä, jossa henkarin vielä kiinni? Kasvoni punehtuivat. Tämä merkitsi uutta pohjanoteerausta. Otin takin pois ja laitoin henkarin toimiston naulakkoon. Yritin ottaa normaalin ihmisen ilmeen, kun kiitin miestä ja otin paikkani. Mutta minua valtasi masentava tunne. Mitä seuraavaksi? Ainakaan minun ei tarvitsisi selittää lääkärille, mitä tarkoitan “aivosumulla”. Kuvailisin vain päiväni tähän mennessä. En tiennyt, mitä kokeilla seuraavaksi. Aivoni eivät jaksaneet keksiä strategiaa. Elämä päätti puolestani.

Luku Kaksi

Asioita pahempaa kuin aivosumu

| Tiede on uskoa asiantuntijoiden tietämättömyyteen.

Minulla diagnosoitiin rintasyöpä.

Vuosien kystisten rintojen ja lukemattomien neulabiopsioiden jälkeen, jotka osoittautuivat hyvänlaatuisiksi, viimeisin osoittautui lopulta positiiviseksi syövän osalta. Voi ei! En voinut enää teeskennellä olevani terve ihminen. Minun piti myöntää, että terveyteni ei ollut kunnossa. Ainoa mitä voin tehdä, oli ottaa yksi askel kerrallaan. Jonkun piti vain kertoa minulle miten ja ohjata minut oikeaan suuntaan.

Luopuminen ei ollut niin helppoa kuin miltä se kuulosti. Kenelle tarkalleen minun pitäisi antautua? Muistan kuulleen Persianlahden sodan aikana vihollistaistelijoista, jotka vaelsivat aavikolla päiviä etsien jotakuta, jolle antautua. Luopuminen tarkoittaa, että kamppailusi päättyvät, jos vain löydät oikean henkilön, jolle luovuttaa, kyselemättä mitään. Olin siinä tilanteessa.

Heidän täytyy tietää mitä he tekevät

Syöpä... Henkeä uhkaava sairaus. Kuolema voi olla seuraus. Pelko elämästäsi voi saada sinut lopettamaan kaiken kyseenalaistamisen ja seuraamaan lähintä auktoriteettihahmoa.

Pelko voi saada sinut hyppäämään ensimmäiselle saatavilla olevalle hoitohihnalle ja seuraamaan sinulle määrättyjä vaiheita, kyselemättä mitään. Pahempaa, pelko voi saada sinut uskomaan kuusi vaarallisinta sanaa englannin kielessä: Heidän täytyy tietää, mitä he tekevät. Nuo kuusi sana pitivät minut käynnissä noin kuukauden.

Onko sinulla syöpä? Vaihe yksi. Löydä tunnettu lääkäri suuresta metropolialueen sairaalasta. Valmis. Tohtori B. oli älykäs, ystävällinen, miellyttävä, yksityiskohtiin keskittyvä ja avoin loputtomille kysymyksilleni. Luulisi, että tämä potilaan ja lääkärin välinen kumppanuus toimisi hyvin, eikö niin? No, ei ja kyllä. Suhteeni kuuluisan kirurgin kanssa toimi hyvin siihen asti, kunnes hän valehteli minulle... Hän sitten johdatti minut harhaan.

Rehellisesti sanottuna, tämä järjestely ei ollut täysin hänen syytään, koska hänen tehtävänsä oli harjoittaa niin kutsuttua "standardin mukaista hoitoa". Hänen oli ammattimaisesti noudatettava tietyn rintasyöpähoitokomitean asettamia "hoitosuosituksia". Mutta en tiennyt tätä tietoa tuolloin. En tiennyt oikeita kysymyksiä kysyäkseni. Minulla ei ollut mitään kontekstia kysymysten esittämiseksi tai saadun tiedon haastamiseksi. Minulla ei ollut aavistustakaan, mitä "selviytymisarvo" tarkoitti.

Tämä oli huono uutinen.

Hyvä uutinen: adrenaliini kirkasti aivosumun ja päättäväisyyteni nousi. Lamppu syttyi. Ymmärsin, että jos maailman hurmaavin ja rehellisin kirurgi voi laillisesti pettää minua, minun on parempi löytää toinen tietolähde rintasyövästä. Kuukauden antautuminen suuren metropolialueen sairaalan voimille ei ollut niin palkitsevaa kuin odotin. Minun täytyi päästä takaisin kuntoon ja aloittaa kaivaminen. Minun täytyi

tutkia, kuinka he tekevät suosituksia. Mistä he saavat nämä tiedot? Missä he säilyttävät todisteet? Minun täytyi lukea viralliset, niin kutsutut, "rintasyöpähoidon suuntaviivat".

Minulla ei ollut enää taikakeltaista lapiotani, mutta tiesin periaatteen olevan sama. Kaivaa. Hanki käsikirja. Opi pelin säännöt. Puhu kenelle tahansa ja kaikille. Toimittaja, joka toimi mentorinani, sanoi kerran: "Joskus sinun täytyy vain puhua ihmisille, kunnes he käskvät sinua lähtemään." Hän neuvoi minua myös aina kantamaan näkyvää muistikirjaa ja kynää. Muistikirjan kantaminen saa ihmiset puhumaan pidempään. Miksi niin? Ehkä se antaa henkilölle, jolle puhut, vaikutelman, että he eivät ole vielä valmiita. Siitä lähtien, muistikirjani kantaminen oli paras aseeni syöpää vastaan.

Minulta vei paljon aikaa ja paljon faktantarkistusta, mutta opin, kuinka rintasyöpätiedon teollisuus toimii. Löysin hengenheimolaisia, ja tutkimme yhdessä.

Opin, kuinka harvinaista todellinen tiedon tarkastelu on lääketieteellisellä alalla. Opin myös, että sitä pidetään epäkunnioittavana, jopa maanpetoksena, olla ottamatta onkologin sanaa totena.

Monissa online-rintasyöpäryhmissä jäsenet suuttuvat, kun kyseenalaistat minkä tahansa auktoriteetin kannan. Kun potilaat investoivat tuohon auktoriteettiin, he eivät halua nähdä sijoituksensa arvon alenemista tai heikentymistä kyseenalaistamalla sitä.

Pätevyys luo tietynlaisen luottamuksen momentumin, joka kestää tarkastelun. "Kysymykseen perustuva käyttäytyminen" nähdään vastustuksena auktoriteetille, kun taas auktoriteettien tulisi toivottaa tervetulleeksi mahdollisuus osoittaa oppimisensa auktoritatiivisuus, mikäli kyseinen oppiminen on perusteltua.

The specific disease is the grand refuge of the weak, uncultured, unstable minds, such as now rule in the medical profession. Tietty tauti on heikon, sivistymättömän, epävakaa mielen suuri turva, sellaiset hallitsevat lääketiedettä.

Luku Kolme

Rintasyöpätutkimukset johtavat jodiin

Parantuminen on ajan kysymys, mutta joskus se on myös mahdollisuuden kysymys.

Useimmat kirurgit noudattavat virallisia ohjeita, ajatellen, että edelliset lääkärit ovat kiinnittäneet huomiota ja tietävät, mitä tekevät, koska he ovat kuitenkin ohjeistuskomiteassa. Kuten me kaikki, lääkäritkin ovat taipuvaisia uskomaan nuo

kuusi kauheaa sanaa lääketieteellisestä järjestelmästä: Heidän täytyy tietää, mitä tekevät. Paikallisessa syöpäkonferenssissa kysyin eräältä lääkäriltä, joka toimi erään maan suurimman syöpäsairaalan rintasyöpäpalveluiden johtajana:

"Lisääkö sädehoito kokonaisuudessaan rintasyöpäpotilaille?"

Kysyin tätä, koska olin tutkinut lääketieteellistä kirjallisuutta ja tiesin jo vastauksen, joka oli ei. Testasin häntä nähdäkseni, oliko hänen tietonsa luotettavaa.

Hänen vastauksensa: **"Sädehoidon täytyy lisätä elossaoloaika, koska teemme sitä sairaalassamme."**

Halusin huutaa, ettekö näe tuon vastauksen virheellistä logiikkaa? Mitä ikinä teettekin, täytyy olla oikein, koska te teette sitä? Mutta pysyin hiljaa yleisön takaosassa, tietäen, että olin juuri todistanut yhden lääketieteen historian kummallisimmista ja ylimielisimmistä hetkistä. Eikä kukaan huutanut, edes minä. Olimme liian tyrmistyneitä.

Niinpä aloitin tehtäväni rintasyöpätiedon aktivistina. En aikonut pitää todellisia todisteita salassa. Todisteet ovat kaikkien saatavilla verkossa kansallisessa lääketieteen kirjastossa. Lääketieteelliset tiedot eivät ole enää lukittuna hopeiseen arkkuun, johon vain harvat pääsevät käsiksi. **Onko tutkimusten katsominen vaihtoehtoinen käytäntö? Vain jos katsotaan vertaisarvioitujen todisteiden etsimistä ja julkistamista kumoukselliseksi!**

Minut koulutettiin olemaan jakamatta syvempiä ajattelutapojani potilaiden kanssa. Ja kun vannoin Hippokrateen valan vuonna 1989, lupasin pitää lääketieteelliset tietoni salassa. Joten aivan äskettäin, osallistuminen omaan hoitoonsa tietoisesti, aktiivisesti ja lääketieteellisesti pätevänä ei ollut sallittua. Ja monet lääkärit vastustavat, paheksuvat ja kieltävät kiistämättömän tosiasian, että Internet auttaa potilaita tulemaan paremmin informoiduiksi, vastuullisemmiksi ja lääketieteellisesti pätevämmiksi.

Breast Cancer Choices

Perustin voittoa tavoittelemattoman järjestön nimeltä Breast Cancer Choices, Inc. Verkkosivullamme, www.BreastCancerChoices.org, voit nähdä, että järjestömme erikoistuu rintasyöpään liittyvän tiedon tarkasteluun. Tehtävämme sisältää kolme tavoitetta: paljastaminen, paljastaminen, paljastaminen. En ryhtynyt rintasyöpätiedon aktivistiksi, koska minulla oli aikaa. Minulla ei ollut muuta vaihtoehtoa. Oman etsivätyöni tekeminen oli ainoa vaihtoehto, kun luovuttamisstrategiani ei toiminut.

Koulutin itseäni tutkimaan rintasyöpähoitoja ja -terapiota, koska en tiennyt muuta tapaa saada tietoa. Lääkärieni eivät näyttäneet tutkivan alkuperäistä kirjallisuutta. **Kun kysyin onkologiltani tutkimuksista, hän sanoi, että hänen täytyisi kysyä**

joltakin, missä ne ovat.

Jos hän olisi todella lukenut alkuperäistä kirjallisuutta, hän tietäisi, että todisteet eivät vastaa virallisia ohjeita.

Onkologit ja kirurgit olivat liian kiireisiä noudattaessaan komiteoiden laatimia ohjeita tarkistaakseen, olivatko ne perusteltuja todisteiden pohjalta vai eivät. Tarvitsee vain katsoa, ja näet, että rintasyövässä, mitä he kutsuvat todisteisiin perustuvaksi lääketieteeksi, ei ole todisteisiin perustuvaa. Se on konsensukseen perustuvaa. Iso ero. Elämää muuttava ero. Todisteisiin perustuva lääketiede tarkoittaa, että eloonjäämistä jatkettiin tutkittujen ihmisten ryhmässä. Konsensukseen perustuva lääketiede tarkoittaa, että joukko lääkäreitä pitää hoitoa hyvänä ideana. Rehellisesti. Mene eteenpäin—tarkista tämä.

Jälleen kerran, fyysinen takaisku elämässäni osoittautui hopeareunukseksi. Tällä kertaa se ei ollut ison varpaan murtaminen, joka pelasti minut lehdistötilaisuudessa; se oli rintasyöpä, joka pakotti minut kaivautumaan syvemmälle ja olemaan alistumatta vallitsevalle tilanteelle. Piilotetun tiedon paljastamisen jännitys on tunne, joka on yhtä voimakas kuin mikä tahansa porttihuume. Olin koukussa enkä voinut kääntyä takaisin.

Rintasyöpätutkimuksiin kaivautuminen johti minut jodiin. En uskonut, että voisin koskaan olla intohimoisempi mistään muusta kuin olin syöpähoitojen epäilyttävästä maailmasta. Mutta sitten, eräänä syksyisenä päivänä, sattumanvarainen tapaaminen muutti kaiken. Kerronpa, miten tämä tilanne ei ainoastaan elvyttänyt pakkomiellelläni merta kohtaan, vaan sytytti intohimon levittää tietoa merilevästä ja jodista kaikille, jotka haluavat kuunnella.

Vuonna 2005 Sherri Tenpenny, D.O., esitteli itsensä minulle The American College for the Advancement of Medicine (ACAM) -konferenssissa ja kysyi, olinko kuullut mitään jodin käytöstä rintojen hoidossa. Vastasin, että tiesin vain Ghentin ja Eskinin työstä jodin auttamisessa fibrokystiseen (hyvänlaatuiseen) rintasairauteen. Hyvänlaatuinen sairaus oli kuitenkin täysin eri asia kuin pahanlaatuinen sairaus. Eikö niin?

Olin ollut rintasyöpätiedon aktivisti vuosia, käynyt kaikissa konferensseissa, verkostoitunut edistyksellisimpien lääkäreiden kanssa. Jos jodi olisi hyvä rintasyöpään, olisin varmasti kuullut siitä. Eikö niin?

Väärin, väärin, väärin!

Vain siksi, että arvostin tohtori Tenpenneyä niin paljon kuuluisana rokotekasvattajana, harkitsin hänen ehdotustaan tutkia jodia tarkemmin. Kun palasin kotiin, googlasin "iodine breast" ja tuloksia oli hyvin vähän. Joten hain Kansalliskirjaston lääketieteen tietokannasta, joka tunnetaan nimellä Pubmed. Löysin tutkijoita vähintään viidestä maasta, jotka olivat tehneet merkittäviä yhteyksiä rintakasvainten ja jodin puutteen

välillä. Tutkimukset ulottuivat lähes 50 vuoden taakse. Olin nöyrä ja hämmentynyt. Silti sama ylimielinen lause toistui päässäni. Olin tutkinut rintasyöpää ja kaikkia mahdollisia lähestymistapoja yli vuosikymmenen ajan. Olisin kuullut jodista, jos sillä olisi ollut mitään tekemistä rintasyövän kanssa.

Annoin itselleni kaksi viikkoa lukea joditutkimuksen artikkelit ja nähdä, mitä voisin löytää. Sitten minun piti löytää joitakin artikkeleita ja kirjoja niiden lähdeluetteloista, joten varasin vielä kuukauden aikaa tutkimukseen. Sitten vielä kuukauden. En voinut ymmärtää, miten jodin ja rintasyöväkäs välinen yhteys oli kirjattu Kansalliskirjaston lääketieteellisiin tietokantoihin 50 vuoden ajan, mutta ei koskaan päätynyt tuntemiini lähteisiin.

Miksi tutkijat eivät esittäneet havaintojaan lääketieteellisissä konferensseissa? Minua houkutteli ajatella, että ehkä tutkijat olivat ujompia kuin me muut, tai he eivät halunneet tulla syytetyiksi löydöstensä merkityksen liioittelusta.

Tarvitsin enemmän älyllistä itsevarmuutta. En ollut vielä kuullut tohtori Guy Abrahamista ... tai siitä, että joditutkimuksessa oli ollut käytännössä moratorio viimeiset 50 vuotta. Ajattelin vielä kuin tavanomainen henkilö enkä ymmärtänyt, mitä tohtori David Brownstein kutsuu nykyajan lääketieteen "Liisa Ihmemaassa" -osaksi.

Itsenäisenä tutkijana harjoitan tiedon tutkimista, en lääketiedettä.

Olen sittemmin huomannut, että kaikki tutkimukset eivät ole verkossa. Sinun täytyy mennä todelliseen maailmaan. Aloin kaivaa esiin vanhoja apteekkikirjoja. Tarjosin vanhoista jodiaiheisista "romuista" huutokaupoissa; löysin 100 vuotta vanhoja eläinlääkintälehtisiä, joissa kerrottiin jodin lisäämisestä karjan rehuihin; löysin 1950-luvun lehtisen siitä, kuinka nymfomaniaa parannetaan määräämällä jodinvastaista lääkettä.

Nyt toimistossani on vanhoja jodilääketieteen kirjoja pinottuina seinien vierustoille. Tutkimuspaperit pullottavat arkistokaapeista. Joditutkimukseni laajeni kauas virallisesta lääketieteellisestä kirjallisuudesta ja käsitti geologian, antropologian, neurologian ja arkeologian tieteenalat. Tämä saattaa olla epätavanomainen tapa tehdä tutkimusta, mutta minun ei tarvinnut selittää konsensuslähtöisen vertaisarviointilautakunnan rajoituksia, eikä minulla ollut menetettävää lääkärinlisenssiä. Itsenäisenä tutkijana harjoitan tiedon tutkimista, en lääketiedettä. Joten saatoin seurata joditutkimusta minne tahansa tutkimus veisi minut ja raportoida totuuden.

Lääketieteellisen ja ei-lääketieteellisen tutkimuksen lisäksi huomasin voivani rekonstruoida 1800- ja 1900-luvun jodinkäytön löytämällä todellisia jodi-esineitä keräilijöiltä, jotka myivät antiikkisia lääketieteellisiä esineitä. Rintasyöpävalinnan ponnisteluissa löysimme sisällissodan aikaisen jodikenttän, jodinhengityslaitteita, erilaisia kuppatakaa valmistettuja jodiformuloita, 50 vuotta vanhan jodikorun Britannian Punaiselta Ristiltä ja voiteita rintakystille, muutamia mainitakseni.

Löysimme jopa jodijauhepurkin, joka on peräisin ajalta, jolloin Van Gogh kehui veljelleen, kuinka hienoa jodi oli kuppataudille! Jos tohtori Tenpenny ei olisi lähettänyt minua kahden viikon tutkimusprojektiin, joka kesti kahdeksan vuotta, en olisi päätenyt toimistoon, joka tuoksuu lääkkeitä. En olisi oppinut, että jodi ja merilevä voidaan dokumentoida vanhimmiksi perinteisiksi lääkkeiksi tai että kadonnut lääketieteellinen perintö on vihdoinkin löydetty.

Jodiliikkeen käynnistäjä

Vuonna 2005 olin edelleen rajoittunut tarkastelemaan julkaistua lääketieteellistä kirjallisuutta. Tohtori Guy Abraham, eläkkeellä oleva synnytys-, gynekologia- ja endokrinologian professori UCLA:n lääketieteellisestä korkeakoulusta, oli julkaissut materiaalia, joka haastoi niin sanotun "Wolff-Chaikoff-efektin", suhteellisen uuden (1961), mutta oppikirjoissa hyväksytyn teorian "jodin vaaroista". Yksi hänen tutkimuskumppaneistaan, tohtori Jorge Flechas, oli aikataulutettu puhumaan jodista konferenssissa Los Angelesissa. Epäröimättä matkustin maan halki kuulemaan hänen puhuvan ja esittelemään itseni. Syöpäaktivistiyhteisön kollegani osallistuivat myös jodipuheeseen ja olivat yhtä kiinnostuneita kuin minä hänen vakuuttavista tiedoistaan ja laajasta jodin ymmärryksestään. Tohtori Flechasin esitys äänestettiin konferenssin parhaaksi puheeksi epävirallisessa kyselyssä, joka tehtiin jälkepäin. Hän jakoi yksityiskohtaisia materiaaleja tohtori Abrahamin Jodiprojektista ja uudesta ajattelusta jodin suhteen. Mikä seikkailu! Mikä löytö!

Vieraile tohtori Flechasin verkkosivustolla osoitteessa <http://cypress.he.net/>. Kun palasin Itä-Rannikolle, raportoin innoissani Abraham-Brownstein-Flechasin Jodiprojektin tiedot verkon rintasyöpäryhmälleni. Mitä luulet tapahtuneen? He reagoivat samalla tavalla kuin minä, kun tohtori Tenpenny esitteli jodin rintaterapiana minulle vuotta aiemmin.

"Jodi?"

Väärin, väärin, väärin!

Vain koska arvostin tohtori Tenpennyä niin paljon tunnettuina rokotuskasvattajana, harkitsin hänen ehdotustaan tutkia jodia enemmän. Kun palasin kotiin, googlasin "jodi rinta" ja tuloksia oli hyvin vähän. Joten hain Kansallisen Lääketieteen Kirjaston tietokannasta, joka tunnetaan nimellä Pubmed. Löysin, että tutkijat vähintään viidessä maassa olivat tehneet merkittäviä yhteyksiä rintakasvainten ja jodin puutteen välillä. Tutkimukset ulottuivat lähes 50 vuoden taakse. Olin nöyrä ja hämmentynyt. Silti sama ylimielinen lause pyöri päässäni: Olin tutkinut rintasyöpää ja kaikkia mahdollisia lähestymistapoja yli vuosikymmenen ajan. Olin kuullut jodista, jos sillä olisi jotain tekemistä rintasyövän kanssa.

Annoin itselleni kaksi viikkoa lukea koko joditutkimuksen artikkelit ja nähdä, mitä voisin löytää. Sitten minun piti etsiä osa artikkeleista ja kirjoista niiden bibliografioista, joten varasin toisen kuukauden tutkimukselle. Sitten vielä yhden kuukauden. En

voinut ymmärtää, miten jodin ja rintasairauksien välinen yhteys oli kirjattu Kansalliseen Lääketieteen Kirjastoon 50 vuoden ajan, eikä se ollut koskaan päätenyt lähteisiin, jotka minä tuntisin.

Miksi tutkijat eivät esitelleet löydöksiään lääketieteellisissä konferensseissa? Minua houkutti psykologisoida, että ehkä tutkijat olivat ujompia kuin me muut, tai he eivät halunneet kollegoidensa syyttävän heitä löydöstensä merkityksen liioittelusta.

Tarvitsin lisää älyllistä varmuutta

En ollut vielä kuullut tohtori Guy Abrahamista... tai että joditutkimuksessa oli ollut käytännössä moratorio viimeiset 50 vuotta. Ajattelin edelleen kuin tavallinen henkilö enkä ymmärtänyt, mitä tohtori David Brownstein kutsuu nykyaikaisen lääketieteen "Liisa Ihmemaassa" -osaksi. Riippumattomana tutkijana harjoitan tiedon tutkimista, en lääketiedettä.

Olen sittemmin huomannut, että kaikki tutkimukset eivät ole verkossa. Sinun täytyy mennä todelliseen maailmaan. Aloin kaivaa esiin vanhoja apteekkikirjoja. Tarjosin vanhasta jodi "romusta" huutokaupoissa; löysin 100 vuotta vanhoja eläinlääkintäesitteitä jodin lisäämisestä karjan rehuun; löysin 1950-luvun esitteen, jossa kerrottiin, kuinka nymfomaniaa parannetaan määräämällä anti-jodi lääke.

Nyt toimistoni on täynnä vanhoja jodilääketieteellisiä kirjoja, jotka on pinottu seiniä vasten. Tutkimuspaperit pullistelevat arkistokaapeista. Joditutkimukseni laajeni virallisesta lääketieteellisestä kirjallisuudesta geologian, antropologian, neurologian ja arkeologian aloille. Tämä saattaa olla epätavallinen tapa tehdä tutkimusta, mutta minun ei tarvinnut ottaa huomioon konsensuslähtöisen vertaisarviointikomitean rajoituksia, eikä minulla ollut menetettävää lääkärinlupaa. Riippumattomana tutkijana harjoitan tiedon tutkimista, en lääketiedettä. Joten voisin seurata joditutkimusta minne tahansa tutkimus minut vei ja raportoida totuuden.

Lääkinnällisen ja ei-lääkinnällisen kirjallisuuden tutkimisen lisäksi huomasin, että voisin rekonstruoida 1800- ja 1900-luvun jodin käytön löytämällä todellisia jodiesineitä keräilijöiltä, jotka myivät antiikkisia lääketieteellisiä esineitä. Iodine Breast Cancer Choices keräsi jodin oikeusantropologian alalla sisällissodan aikaisen jodipullon, jodinhengityslaitteita, erilaisia kupparoitumiseen liittyviä formulaatioita, 50 vuotta vanhan jodiriipuksen Britannian Punaiselta Ristiltä ja voiteita rintakystille, muutamia mainitakseni. Löysimme jopa jodijauhepurkin, joka on peräisin ajalta, jolloin Van Gogh kehui veljelleen, kuinka loistava jodi oli kuppataudille! Jos tohtori Tenpenny ei olisi lähettänyt minua kahden viikon tutkimusprojektiin, joka kesti kahdeksan vuotta, en olisi päätenyt toimistoon, joka tuoksuu lääkkeitä. En olisi oppinut, että jodi ja merilevä voidaan dokumentoida vanhimmiksi perinteisiksi lääkkeiksi tai että kadonnut lääketieteellinen perintö on lopulta löydetty.

Jodiliikkeen käynnistäjä

Vuonna 2005 olin edelleen rajoittunut julkaistun lääketieteellisen kirjallisuuden tarkasteluun. Tohtori Guy Abraham, eläkkeellä oleva synnytysopin, gynekologian ja endokrinologian professori UCLA:n lääketieteellisestä tiedekunnasta, oli julkaissut materiaalia haastamalla niin sanotun "Wolff-Chaikoff-vaikutuksen", suhteellisen uuden (1961), mutta oppikirjoissa hyväksytyyn teorian jodin "vaaroista". Yksi hänen tutkimuskumppaneistaan, tohtori Jorge Flechas, oli määrä puhua jodista konferenssissa Los Angelesissa. Epäröimättä matkustin maan halki kuulemaan hänen puhettaan ja esittelemään itseni. Syöpäaktivistiyhteisön kollegani osallistuivat myös jodipuheeseen ja olivat yhtä kiinnostuneita kuin minä hänen vakuuttavasta tiedostaan ja laajasta ymmärryksestään jodista. Tohtori Flechasin esitys äänestettiin konferenssin parhaaksi puheeksi epävirallisessa äänestyksessä, joka tehtiin jälkeinpäin. Hän jakoi yksityiskohtaista materiaalia tohtori Abrahamin Jodiprojektista ja uudesta ajattelusta jodin suhteen. Mikä seikkailu! Mikä löytö!

Vieraillkaa tohtori Flechasin verkkosivuilla osoitteessa <http://cypress.he.net/>. Kun palasin itärannikolle, raportoin innoissani Abraham-Brownstein-Flechas Jodiprojektin tiedot online-rintasyhmäni. Mitä luulette tapahtuneen? He vastasivat samalla tavalla kuin minä, kun tohtori Tenpenny esitteli jodin rintahoitona minulle vuotta aiemmin.

"Jodi ja rintasyöpä? Lynne, oletko hullu?"

Niinpä otin mukaamme joitain tutkimuskumppaneita ja jatkoimme. Aloimme ottaa jodia itse, ensin perinteistä Lugolin Jodiliuosta, jota oli käytetty yli 175 vuotta, sitten uutta tuotetta, Lugolin Joditablettia nimeltä Iodoral. Aloitin yhdellä 12,5 mg tabletilla. En huomannut mitään muutosta. Muutaman kuukauden kuluttua päätin ottaa 24 tunnin virtsan joditestin mitatakseni lähtöjoditasot.

Testimenetelmä edellyttää 50 mg Iodoralia aamulla ja sitten virtsan keräämistä 24 tunnin ajan nähdäksesi, kuinka paljon 50 mg:sta imeytyy ja kuinka paljon erittyy.

Kahden tunnin kuluessa 50 mg:n Iodoralin ottamisesta sain tunteen, jota jotkut meistä kutsuvat "boingiksi". Aivoni selkeytyivät ikään kuin pölyiset käyttämättömät huoneet aivoissani olisivat yhtäkkiä saaneet happea. Ajatukseni terävöityivät. Tunsin energianpurkauksen, ajattelin nopeammin ja tunsin olevani älykkäämpi jopa jokapäiväisissä laskutoimituksissa. Muistan, kuinka turhauduin kaupan kassalla, koska hän ei voinut laskea mielessään kolmen kertaa kolmekymmentä kertaa kaksi. Useiden yritysten jälkeen hän otti esiin laskimen. Ennen jodia en olisi edes huomannut.

Jotkut muut jodin käyttäjät ovat raportoineet tästä välittömästä vaikutuksesta. Tohtori William Shevin kertoi nähneensä tämän ilmiön satunnaisesti omassa käytännössään puhuessaan ensimmäisessä jodikonferenssissa vuonna 2007. Hän sanoi, "Nämä

potilaat ovat niin jodivajaita, että he kulkevat höyryillä." Tohtori Shevin esitti myös videon potilaasta, joka kuvasi uutta henkistä selkeyttään jodin lisäyksen myötä. Se oli kuin radion säätäminen, kunnes saat täysin selkeän vastaanoton kanavalta.

Kukaan ei voi selittää "boing"-reaktion fysiologiaa varmasti. Onko se kilpirauhanen? Neurologit, jotka ovat koulutettuja jodin puutteeseen, selittäisivät todennäköisesti älyllisen välähdyksen täysin neurologisena. Tässä vaiheessa kukaan ei tiedä!

Johtopäätös: Kun nostin Iodoral-annostustani, aivoni eivät ainoastaan kirkastuneet, vaan painoni normalisoitui, ihoni menetti elinikäisen kuivuuden ja useat mystiset kystat katosivat. Kylmät jalkani olivat nyt lämpimät. Saan päänsärkyä vain, jos venyttelen väärin. Oranssi Darvocet-pullo, joka oli ollut jatkuva kumppanini vuosien ajan, lepää nyt paikallisella kaatopaikalla.

Muita jodijohtajia ilmestyy ja vallankumous sytty

Pieni joukko päättäväisiä henkiä, joita ajaa sammumaton usko heidän tehtävänsä, voi muuttaa historian kulkua.

Pian sen jälkeen tapasin Breast Cancer Choicesin kanssa Zoe Alexanderin, eläkkeellä olevan professorin, joka perusti verkkoryhmän keskustelemaan jodista. Yahoo Iodine Group (nyt Stephanie Buistin, ND, omistama) tuli erittäin vilkkaaksi. Zoe perusti toisen Yahoo-verkkokeskusteluryhmän nimeltä Iodine Research Group. Kun Zoe:n tila Yahoo:ssa loppui, hän loi kattavan, tieteellisen verkkosivuston iodine4Health.com, joka on nyt uudistettu nimellä IodineResearch.com, missä hän keräsi ja järjesti kaikki jodiresurssit, jotka hän löysi. Aidon ruohonjuuritason innovaation hengessä verkkosivusto avattiin itsenäiselle palvelimelle, jonka loivat muut jodin puolestapuhujat, Lynn Razaitis ja Curt Smith.

Vuoteen 2010 mennessä Yahoo Iodine Group saavutti 5 000 jäsentä. Stephanie oli ansainnut naturopatian tohtorin tutkinnon ja hänet tunnustetaan yhdeksi luotettavimmista ja kokeneimmista joditiedon lähteistä. Ryhmän maine kasvoi niin, että Stephanie tarvitsi rekrytoida neljä joditietoista yhteisvetäjää auttamaan jodin aloittelijoita viitenä päivänä viikossa.

Curezone Iodine Forum, jota edelleen johtavat kaksi sen kolmesta alkuperäisestä perustajasta, Laura "Wombat" Olsson ja Steve "Trapper" Wilson, tuli erittäin aktiiviseksi ja hyvin arvostetuksi kokeellisten jodinkäyttäjien ryhmäksi. Vierailkaa foorumilla osoitteessa <http://curezone.com/forums/f.asp?f=815>.

The Curezone Iodinersit olivat julman hyökkäyksen kohteena aloittaessaan. Hyökkääjät ennustivat, että he kaikki päätyisivät sairaalaan tai ruumishuoneelle otettuaan jodia. Nyt heidän hyökkääjänsä ovat salaperäisesti kadonneet, ja ryhmä menestyy.

Curezone Iodinersit eivät ottaneet mitään itsestäänselvyytenä ja loivat maineen faktantarkistuksesta ja jodin historiallisten käyttötapojen kaivamisesta. Curezonersit saivat tutkimuskärpäsen, joka tarttui tohtori Abrahamin tutkimuksista. Se tunnettiin nimellä Abraham-efekti, käyttäytymisenä, jolle on ominaista pakkomielle tutkia ja dokumentoida jodin historiallisia käyttötapoja. Curezone Iodine Forum kirjasi yli kymmenen miljoonaa käyntiä, mikä tekee siitä ruohonjuuritason lääketieteen voiman todistuksen. Laura Olsson ja Steve Wilson ovat tulleet niin tietoisiksi jodista, että he ovat luoneet omia ainutlaatuisia ja hyvin arvostettuja jodituotteitaan.

Luku Neljä

Bromi—Syynä Jodin Puutteeseen

Tutkimus on formalisoitua uteliaisuutta. Se on tökkimistä ja tiedustelua tarkoituksella.

Muutaman vuoden kuluessa jodin käyttäjien menestys verkossa levisi nopeasti. Kilpirauhas- ja fibromyalgiryhmät ottivat jodin asian omakseen. Äitiyteen liittyvät ryhmät kokeilivat sitä ja raportoivat menestyksestä. Vähitellen yhä useammat ravintoryhmät eivät voineet kiistää monien kokemia menestyksiä.

Sillä välin vuosina, jotka ovat kuluneet sattumanvaraisesta tapaamisestani tohtori Tenpennyn kanssa, olen kaivanut tutkimuksissani syvemmälle ja paljastanut hälyttävän kuvion. Olemme tulleet jodivajajiksi 1970-luvulta lähtien, koska anti-jodi bromi on poistanut jodin kehoistamme!

Rintasyövän määrä on noussut 1970-luvulta lähtien, kun jodin kulutus on vähentynyt ja anti-jodi bromialtistus on lisääntynyt. Tarkastelin myös puolustusministeriön tilastoja bromialtistuksesta Persianlahden sodan veteraaneilla. Bromismin oireet näyttävät vastaavan muita altistuksia, erityisesti kaikkialla olevia bromattuja palonestoaineita, joilla nukumme joka yö ja istumme joka päivä huonekaluissa. Loimme PowerPoint-esityksen nimeltä "The Perfect Storm Theory of Breast Cancer" (katso luku 18: The Perfect Storm of Breast Cancer), joka tutkii tätä ilmiötä.

Kävi selväksi, että emme ole vain jodivajaita, koska emme syö tarpeeksi muniä tai mereneläviä. Olemme tulleet jodivajajiksi 1970-luvulta lähtien, koska jodia estävä alkuaine bromi on poistanut jodin kehoistamme. The Bromide Dominance -teoria, joka selitetään liitteessä B kirjassa "The Iodine Crisis", saattaa selittää, miksi useammat ihmiset ovat sairaita, älykkyydosamäärät laskevat samalla kun kilpirauhasen ja muiden sairauksien määrä jatkaa pahenemistaan. Lihavuus ei ehkä johdu liiallisesta syömisestä niin paljon kuin bromin aiheuttamasta aineenvaihdunnan hidastumisesta, joka aiheuttaa painonnousua.

Bromi, jodin puutteen paha "Pyhä Graali"

Kyllä, bromilla kyllästetty ympäristö voi tehdä sinusta sekä lihavan että tyhmän. Alla on kuusi kohtaa, jotka kohdistuvat bromilla kyllästetyn ympäristömme vaaroihin ja tarpeeseen täydentää jodia korvauksena. Pidä näitä kohtia toimintakehotuksena.

1. Bromattujen palonestoaineiden myrkytys lisääntyy joka vuosi ja sen kumoaminen vie vuosia, mikä tekee bromidista myrkyllisen vastineen ilmaston lämpenemiselle.
2. Bromidi-torjunta-aineet ja palonestoaineet päätyvät uudeksi DDT:ksi, torjunta-aineeksi, joka kiellettiin vuonna 1972, mutta jota löytyy yhä naisten rintakudoksista, jotka ovat syntyneet tuon päivämäärän jälkeen.
3. Jos kilpirauhasen, rintasyövän ja muiden hormoniperäisten sairauksien perimmäinen syy on jodin puute, silloin bromididominanssi on tämän puutteen perimmäinen syy.
4. Jodi on biokemiallinen "vastalääke" myrkylliselle bromille, mutta se vie aikaa. Bromi on sitkeä kemiallinen kiusaaja. Kuten mikä tahansa kiusaaja, se on voitettava, ylivoimainen ja ovelampi. Oikea jodin annostus on liittolaisesi.
5. Bromin myrkyllisyys on liian tärkeää jätettäväksi hitaiden byrokraattisten päätöksentekojärjestelmien varaan. Meidän on opetettava itseämme ja toisiamme.
6. Jaamme ruohonjuuritason jodiliikkeen tienraivaajien tavoitteet. Levitetään joditietoutta laajasti, perheillemme, naapureillemme ja maailmalle.

Jodin pika-tilastot

Termi "Jodi" googlattiin 1 220 000 kertaa syyskuussa 2012.

- Maailman terveysjärjestö (WHO) mainitsee jodin puutteen yleisimpänä ehkäistävissä olevana syynä henkiseen jälkeenjääneisyyteen. Jodin puute ei esiinny vain köyhissä maissa. Vaikka vauvat eivät syntyisi vakavilla älyllisillä puutteilla, jopa lievillä jodin puutoksilla monet vauvat ovat merkittävästi vähemmän älykkäitä kuin voisivat olla. On myös huomattava, että autismiluvut nousevat merkittävästi.
- Jodin kulutus on vähentynyt 50 prosenttia 1970-luvulta lähtien.
- Jodin puutteeseen liittyvät sairaudet, kuten rintasyöpä, eturauhassyöpä ja kilpirauhassairaudet, ovat lisääntyneet tänä aikana.
- Kilpirauhassyövän määrä nousi 182 prosenttia vuosien 1975 ja 2005 välillä.
- Rintasyöpä on noussut yhdestä 23:sta yhteen 7-8:aan 1970-luvulta lähtien.
- Jodin puute on suurempi joka kerta, kun valtion virasto mittaa sitä.
- Jodin puute raskaana olevilla naisilla tuottaa vähemmän älykkäitä lapsia.

Osa 2

Usein Kysytyt Kysymykset (UKK)

Vastuuvapauslauseke: Tässä kirjassa mainittu jodi ei viittaa lääkelaukustasi löytyvään joditinktuuraan. Älä ota jodia ilman konsultointia joditietäjän kanssa ja henkilökohtaisen lisensoidun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Tämän kirjan tiedot eivät ole tarkoitettu korvaamaan suhdetta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Kirjan kirjoittaja tai julkaisija ei ota vastuuta mistään seurauksista, jotka johtuvat tässä kirjassa julkaistun terveysstrategian käytöstä. Kirjoittaja raportoi tiedot journalistina, ei lääkärinä. Alla olevat tiedot ovat tulosta potilas-potilas tutkimuksesta eikä niitä pidä tulkita lääketieteelliseksi neuvoksi.

Koska suurin osa tämän kirjan lukijoista ei ole kemistejä, pidä termejä jodi ja jodidi keskenään vaihdettavina, ellei eroa ole merkitystä keskustelun kannalta, kuten jodidin jodoidussa suolassa. Samoin lukijan tulisi pitää termejä bromi ja bromidi keskenään vaihdettavina; minkä tahansa bromiin liittyvän kemikaalin kyky estää jodia kuvataan ja keskustellaan.

Lista usein kysytyistä kysymyksistä

- Mikä on jodi?
- Onko ravitsemuksellinen jodi sama kuin lääkekaapissa oleva jodi?
- Miksi jodi on nyt suuri uutinen?
- Onko jodi reseptilääke?
- Kuinka jodia käytettiin aiemmin?
- Eikö jodiodusta suolasta saa tarpeeksi jodia?
- Syön paljon kalaa, joten en luultavasti tarvitse jodia, eikö niin?
- Onko jodin täydentäminen turvallista?
- Jos jodi on ollut olemassa niin kauan, miksi ihmiset eivät käytä sitä enää lääketieteellisesti?
- Mikä on jodin puute?
- Mutta eikö jodin suositeltu päivittäinen saanti (RDA) aikuisille ole 150 mcg, jonka saan multivitamiinistani?
- Mitkä ovat jodin puutteen oireet?
- Voinko saada tarpeeksi jodia kuivatuista merileivistä tai merilevävalmisteista?
- Kuinka tiedän, jos minulla on jodin puute?
- Mikä tekee joditietäjästä?
- Olen kuullut, että on nopea "laastaritesti", jolla voi nähdä, onko sinulla jodin puutos?
- Mistä saan jodin lataustestin?
- Tarvitsevatko kasvissyöjät jodia?
- Voivatko kaikki ottaa jodia?
- Jos olet allerginen jodikontrastiväriaineille skannauksissa, oletko allerginen jodille?

- Olen allerginen äyriäisille. Voinko ottaa jodia?
- Onko jodi vain yksi asia, joka on "hyväksi minulle?" Se kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta.
- Onko jodi taikaluoti?
- Mikä jodin annos sopii minulle?
- Mikä jodityyppi on paras ottaa?
- Kuinka monta milligrammaa jodia Lugolin liuostipat sisältävät? Kuinka se vertautuu Iodoraliin?
- Onko jodin annostuksesta yksimielisyyttä?
- Otan jodia kerralla vai jaanko annoksen päivän mittaan?
- Jos jodi on niin hyvä bakteerien tappamisessa, eikö se tappaisi myös hyödylliset bakteerit suolistossani?
- Voinko käyttää joditinktuuraa?
- Voinko käyttää Betadinea?
- Voinko käyttää Povidonea?
- Minulla ei ole kilpirauhasta. Tarvitseeko kehoni jodia?
- Mistä voin ostaa jodilisäravinteita?
- Olen kuullut, että ristikkukaiset vihannekset kumoavat jodin. Onko se totta?
- Mikä on Magnascent Jodi? Toimiiko se yhtä hyvin kuin Lugolin tai Iodoral?
- Toimiiko väritön (valkoinen jodi) yhtä hyvin kuin Lugolin jodi?
- Otan kilpirauhaslääkettä. Vastustaako jodi sitä?
- Valutin Lugolin jodia keittiön työtasolle. Pysyvä tahra?
- Entä jos henkilöllä on autoimmuuninen kilpirauhas sairaus, kuten Hashimoto?
- Tarvitsevatko naiset enemmän jodia kuin miehet?
- Miksi rinnat tarvitsevat jodia?
- Mitä jodin puutteella on tekemistä rintojen kanssa?
- Tarvitsevatko imettävät naiset enemmän jodia?
- Mitä useimmat lääkärit ajattelevat jodista?
- Lääkäriini sanoo: "Se on perustavanlaatuaista fysiologiaa, että jodi pysäyttää kilpirauhasen toiminnan."
- Halusin kokeilla jodia, mutta lääkäriini sanoi sen olevan vain Internet-muoti-ilmiö.
- Miksi lääkäriini ei tiedä jodista?
- Onko jodista esitetty tietoa lääketieteellisissä konferensseissa?
- Onko olemassa lääketieteellisiä tutkimuksia, joita voin näyttää lääkäriilleni?
- Mistä löydän joditietäjän?
- Kuinka paljon jodia useimmat jodinkäyttäjät käyttävät aloittaessaan?
- Mikä on jodiprotokolla?
- Onko olemassa testi jodin puutteen määrittämiseksi?
- Kuinka tavallinen ihminen alkaa ottaa jodia?
- Pitäisikö minun ottaa jodia ruoan kanssa?
- Mihin aikaan päivästä minun pitäisi ottaa jodia?
- Miksi Lugolin jodiliuos vedessä ärsytti vatsaani?
- Voinko ottaa jodia muulla tavalla kuin suun kautta?

- Milloin voin lopettaa jodilisien ottamisen?
- Voiko lemmikkini ottaa jodia? Kuinka paljon?
- Pitäisikö minun ottaa tyrosiiniä jodin kanssa?
- Mitä ovat nämä "jodin symportterit", joista luin Internetissä?
- Ensimmäinen jodin lataustestini näytti 75 prosentin kyllästymistä. Kolmen kuukauden jodin käytön jälkeen otin uuden lataustestin, ja kyllästyminen laski 50 prosenttiin. Kuinka minulla voi olla vähemmän jodia kehossani?
- Onko olemassa testi, joka voi mitata, imeytyykö jodi tehokkaasti?
- Voinko levittää jodia paikallisesti rinnoilleni?
- Mikä on Funahashi-menetelmä? (Lugolin–progesteronimenetelmä)
- Entä eturauhanen? Voiko paikallinen käyttö auttaa sielläkin?
- Mikä on T2T-menetelmä?
- Mitä muuta voin lukea?
- Onko jodilisäyksellä sivuvaikutuksia?
- Mitä ovat jodin kumppanuusravinteet ja tarvitsenko niitä ehdottomasti?
- Mikä on ero jalostetun suolan ja jalostamattoman suolan välillä suolan latausprotokollassa?
- Miksi lääkäriini määräsi joditabletteja eikä koskaan maininnut suolavettä tai kumppanuusravinteita?
- Minulla on korkea verenpaine ja olen rajoittanut suolaa. Suolan lataus pelottaa minua.
- Onko minun otettava jodia koko elämäni ajan?
- Mikä on tärkein asia, joka on tiedettävä jodin ottamisesta?
- Tarvitsenko silti jodia, jos otan kilpirauhaslääkitystä?
- Mihinkin kehon osiin jodi vaikuttaa?
- Mitä tapahtuu, kun otat jodia?
- Kuinka ihmiset pääsevät eroon mahdollisista sivuvaikutuksista, jotka ilmenevät ensimmäistä kertaa jodia otettaessa?
- Tarvitseeko minun ottaa ½ teelusikallista jalostamatonta suolaa jodiprotokollassa, vaikka otan suolan latausprotokollan?
- Mitä teen, jos saan sivuvaikutuksia jodilisästä?
- Tunsin itseni hitaaksi, kun otin yli 12,5 mg jodia. Mitä on meneillään?
- Viikon jodilisäyksen jälkeen sain outoa nielemisen tunnetta.
- Jodin ottamisen jälkeen ferritiinitaso verikokeessani laski. Miksi?
- Otin jodia rintojeni vuoksi ja perhelääkäriini sanoi, että TSH-verikoe osoitti sen tehneen minusta hypotyreoottisen. Jodi paransi kivuliaat rintani. Mutta heti, kun perhelääkäriini näki TSH-labratulokseni, hän määräsi kilpirauhashormonia ja nyt kivuliaat rintani ovat palanneet. Mitä tapahtui?
- Mistä löydän online-jodikeskusteluryhmiä?
- Mitä tekemistä bromilla on jodin puutteen kanssa?
- Mikä on bromididominanssi?
- Mitä ympäristössäni sisältää bromia?
- Luulen etikettejä. Kuinka altistun bromidille elintarvikkeissa?
- Jos bromi/bromidikemikaalit ovat niin pahoja, miksi FDA ei ole kieltänyt niitä?

- Jos vain vältän bromidia elintarvikkeissa ja virvoitusjuomissa, tarvitsenko silti jodia?
- Vaikuttaako bromi hedelmällisyyteen?
- Voiko bromidi vaikuttaa vauvani sukupuoleen?
- Voivatko bromatut palonestoaineet, joissa on PBDE:tä, vaikuttaa syntymättömään vauvaani?
- Mitä golfkentillä on tekemistä bromidialtistuksen kanssa?

Luku Viisi

FAQ 1

Miksi kehosi tarvitsee jodia?

Mikä on jodi?

Jodi on välttämätön mikroravintoaine. Tämä tarkoittaa, että sitä tarvitaan pieniä määriä jokaisessa kehon solussa. Jodi voi olla erittäin voimakas, ja kehomme on kehittänyt sisäisiä mekanismeja sen säilyttämiseksi. Tämä on hyvä uutinen.

Sitten on huonoja uutisia. Jodin puutteesta on tullut kansanterveyskriisi, koska se on niin altis ympäristömyrkyjen, kuten bromidin, torjunta-aineiden ja elintarvikelisiä aineiden, syrjäyttämiseksi. Tämä on juuri se syy, joka aiheuttaa jodin puutetta. Bromipalonestoaineet ympäröivät meitä. Niitä otettiin käyttöön 1970-luvulla, ja ne ovat kertyneet koteihimme, autoihimme ja työpaikoillemme. Jodia käytettiin elintarvikkeiden lisäaineena samaan aikaan, mikä on osaltaan lisännyt jodin puutetta epidemian mittasuhteisiin.

Onko ravitsemuksellinen jodi sama kuin lääkekaapin jodi?

Joditinktuura on tehty alkoholista käytettäväksi paikallisena antiseptinä. Tämä alkoholimuoto jodista ei ole tarkoitettu suun kautta nautittavaksi ja se on yleensä merkitty pääkallolla ja ristiluilla, jotka merkitsevät myrkyä. Pääasiallinen jodin muoto, jota käytetään ravintolisänä, on Lugolin jodiliuos tai Lugol tablettimuodossa (Iodoral™). Muita valmisteita valmistetaan, mutta The Iodine Crisis käsittelee vain Lugolin valmistetta.

Miksi jodi on nyt suuri uutinen?

Koska eräät loistavat lääkärit tarkistivat lääketieteellisen kirjallisuuden faktojen perusteella ja kumosivat viimeaikaisen myytin, että jodin lisäys olisi myrkyllistä. He palasivat ajassa taaksepäin, jolloin jodi oli yleisesti käytetty lääke ja raportoivat tiedon. Kaksoiskuu tuli, kun kymmenet tuhannet lääketieteelliset kuluttajat kokeilivat jodin lisäystä ja alkoivat raportoida menestystarinoita Internetissä. Ruohonjuuritaso jodiliike syntyi! Potilaiden menestystarinat, tutkimus ja lisäysraportit jatkavat jodin kiinnostuksen ruokkimista.

Onko jodi reseptilääke?

Jodia on saatavana ravintolisänä, kuten mikä tahansa vitamiini tai mineraali.

Kuinka jodia käytettiin aiemmin?

Vuoden 1906 lääketieteellisistä tiedoista jodia pidettiin "yleislääkkeenä" ja sitä käytettiin seuraavien sairauksien hoitoon:

- Struuma
- Valtimonkovettumatauti
- Kuppa
- Kohdun myoomat
- Elohopea-, lyijy- ja arseenimyrkytys
- Turvonneet rauhaset
- Eturauhasen liikakasvu
- Punatauti
- Keuhkoputkentulehdus ja keuhkokuume
- Lihavuus
- Masennus
- Rintakipu
- Ihottuma
- Sukupuolielinten sairaudet
- Malaria
- Munasarjakystat
- "Reumatismi"
- Mahakivut
- Nielurisatulehdus
- Yskä

Jo vuonna 1899 maailman myydyin lääketieteellinen oppikirja, Merck Manual, mainitsi jodin eniten käytettynä aineena kasvainten hoitoon. Mutta jodin terapeuttinen käyttöalue on paljon laajempi. Luvussa 14: Jodin kätetty historia, selitän kuinka merilevähajainen lääketiede ja jodi ovat olleet käytössä 15 000 vuotta. Mutta "Jodin kultakausi" ulottui 1800-luvun jälkipuoliskolta 1900-luvun alkupuolelle.

Enkö saa tarpeeksi jodia jodisuolasta?

Ajatus siitä, että puhdistettu jodisuola riittäisi, on vaarallisin väärinkäsitys jodista. Siitä lähtien, kun jodisuola lähtee tehtaasta ja päätyy ruokakaupan hyllyille, puolet alkuperäisestä jodidipitoisuudesta häviää. Koska kun jodisuola avataan kotonasi, jodi "sublimoituu" eli haihtuu ilmaan vaihtelevassa määrin riippuen kosteudesta. Kaiken tämän jälkeen, kun jodia nautitaan, vain 10 prosenttia jodisuolan jodista on imeytyvää. Lisäksi naisten tulisi olla huolissaan siitä, että suolan "jodi" on itse asiassa jodidia. Rinnat suosivat jodia, joten yleisesti käytetään jodin ja jodidin

yhdistelmää. Lisäksi, mainitsinko, että kypsentäminen tuhoaa jodin? Jodisuolatutkijat, Dasgupta ym., raportoivat jodisuolan ongelmista kirjassaan Iodine Nutrition: Iodine Content of Salt in the United States.

Lyhyt vastaus: Ei, et voi saada tarpeeksi jodia jodisuolasta, koska et voi olla varma, saatto todellisuudessa jodia - kuinka paljon ja mitä laatua. "Jodisuolahuijausta" käsitellään luvussa 8. Kuinka usein minun tulisi ottaa jodia? Kun jodia nautitaan, vain 10 prosenttia suolan jodista on imeytyvää.

Syön paljon kalaa, joten en varmaankaan tarvitse jodia, eikö niin?

Jos syöt neljä paunaa merikalaa päivässä, bon appetit! Useimmat joditietoiset lääkärit sanoisivat, että sinun ei todennäköisesti tarvitse huolehtia jodista, vaan neljän paunan kalan elohopeasta.

Onko jodin lisäys turvallista?

Jodi on turvallista, kun oikeaa tuotetta otetaan ohjeiden mukaisesti joditietoisien lääkärin valvonnassa.

Jos jodi on ollut käytössä niin pitkään, miksi sitä ei enää käytetä lääketieteellisesti?

Kun patenttilääkkeet, kuten penisilliini, tulivat käyttöön toisen maailmansodan jälkeen, jodia pidettiin "vanhanaikaisena", mikä oli lääketieteellisessä yhteisössä vakava synty. Vähitellen sen perinteiset ominaisuudet, lukuun ottamatta antiseptistä käyttöä, tulivat käytännössä tuntemattomiksi. Mutta kohtalokas isku tuli, kun vaikutusvaltainen lääketieteellinen artikkeli väitti virheellisesti, että jodi oli vaarallista. Jodin käytölle asetettiin moratorio, ja jodin käyttö ja sen hyödyt katosivat vähitellen antiseptisiä käyttötarkoituksia lukuun ottamatta. Yhden vaikutusvaltaisen artikkelin virhe poisti jodin hyödyt kahden sukupolven lääketieteen opiskelijoilta. Tämän tutkimusartikkelin vaikutusta käsitellään yksityiskohtaisesti luvuissa 16, Kuka varasti jodin lääkkeestäni? ja luku 17, Kuka varasti jodin ruoastani?

Mikä on jodin puutos?

Jodin "puutteen" ja "riittävyden" teknisiä määritelmiä on monia, ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä on paljon erimielisyyksiä. Joditietoinen lääkäri kuvailee potilasta jodin puutteelliseksi oireiden ja/tai jodin lataustestin perusteella.

Mutta eikö aikuisten jodin saantisuositus (RDA) ole 150 mcg, jonka saan monivitamiinistani?

Saantisuositus näyttää perustuvan siihen, kuinka paljon jodia kilpirauhanen tarvitsee välttääkseen struumaa. Muiden elinten tarpeita ei ole otettu huomioon. Lisäksi jodia estävien saasteiden vaikutusta ei koskaan otettu huomioon, kun 150 mcg:n suositus määritettiin.

Mitkä ovat jodin puutteen oireet?

Usein emme tiedä, mitkä oireet liittyvät jodin puutteeseen, ennen kuin ne katoavat jodia otettaessa. Kokeneet jodinkäyttäjät raportoivat, että he tuntevat jatkuvaa parannusta kuukausien ja vuosien mittaan. Psoriasiksen, kylmyyden ja jopa kivesten kystien kaltaiset tilat ovat kadonneet ihmisillä, jotka käyttävät jodia muihin syihin.

Alun perin ajattelimme, että jodi auttoi kilpirauhasta, koska se oli pääasiallinen rauhanen, joka varastoi jodia. Sen jälkeen, jos jonkun kuulo paranee, esimerkiksi ajatteleminen, että jodi auttaa hermostoa. Koska jokainen kehon solu sisältää jodia, emme voi tietää toimintamekanismia. Ainoa tapa määrittellä, mikä tekee jodin puutteesta, on luetella, missä oireissa jodi on hyödyttänyt.

Kehittyvissä maissa jodin puute on johtava struumaan ja henkiseen jälkeenjääneisyyteen johtava syy. Omasta kokemuksestani sekä monien muiden jodinkäyttäjien kokemuksista jopa keskiverto henkilö kokee havaintokyvyn ja laskentakyvyn parantumista.

Osittainen lista tiloista, joita jodi on auttanut:

- Allergiat
- Aivosumu
- Kuiva iho
- Kystat ja kyhmyt
- Väsymys
- Kilpirauhasongelmat
- Munasarjojen ongelmat
- Kognitiiviset ongelmat (epäselvä ajattelu)
- Kuukautisten epäsäännöllisyydet
- Painonnousu
- Rintakipu/ fibrokystinen rintasairaus
- Kylmän tunne
- lentulehdus
- Psoriasis
- Tyypin 2 diabetes
- Hiusten oheneminen
- Turvoneet kasvot
- Hedelmällisyysongelmat
- Masennus
- Sydämen rytmihäiriöt
- Verenpaine
- Kolesterolit
- Arvet
- Infektiot
- Sukuelinherpes

- Keskenmeno
- Fibromyalgia
- Kuulon heikkeneminen
- Eturauhassairaudet
- Keuhko-ongelmat
- Ummetus
- Hedelmällisyys (naisilla)
- Emätininfektiot
- Silmäongelmat
- Niskakipu
- Refluksitauti (GERD)
- Ihottuma
- Vastuskyky vilustumisille ja viruksille
- Seksuaalisen halun lisääntyminen
- Erektioiden ja siemennesteen lisääntyminen, kun jodia levitetään kiveksiin

Voinko saada tarpeeksi jodia kuivatuista merileivistä tai merilevävalmisteista?

1. On vaarana, että merilevä on kerännyt itseensä arseenia, raskasmetalleja, öljyvuotodispersgenttejä, säteilyä tai muita epäpuhtauksia nykyään saastuneesta merivedestämme. Lisäksi et koskaan tiedä, kuinka paljon jodia saat esimerkiksi kelp-tableteista tai mitä ainesosia käytetään tablettien täyteaineina ja sideaineina. Merilevä menettää suuren osan jodipitoisuudestaan sadonkorjuun jälkeen, joten kun se on uudelleen prosessoitu tableteiksi ja varastoitu varastoon kuukausiksi, tiedätkö todella, mitä otat?

2. Fukushima japanilaisen ydinreaktorin räjähdys näyttää saastuttaneen suuren osan maailman merilevästä. Tätä ydinonnettomuuden aiheuttamaa saastumista on käytännössä jätetty huomiotta Japanin ulkopuolella. Vaikka The Maritime Executive -julkaisun mukaan, The Institute for Radiological Protection and Nuclear Safety raportoi, että Fukushima onnettomuus aiheutti maailman pahimman ydinmerisaasteen. Lisäksi olemme melkein unohtaneet Yhdysvaltojen Meksikonlahden öljyvuodot, jotka ovat levinneet kauas ja dispersanttien käyttö, jotka aiheuttavat lisää merielämän saastumisongelmia. Emme tiedä, kuinka kauan merileväkasvustot pysyvät saastuneina.

Mistä tiedän, onko minulla jodin puutetta?

Jodin puutteen varmin tapa diagnosoida on arvioida joditietoisin lääkärin toimesta. Jodin lataustestin tuloksia käytetään lähtökohtana sen määrittämiseksi, kuinka paljon jodia on kyllästetty kudoksiin.

Mikä tekee joditietoisesta lääkäristä joditietoisen?

Breast Cancer Choices ja suuret jodipotilaiden vertaisryhmät määrittelevät joditietoisen lääkärin yleensä henkilöksi, joka on lukenut kaikki A. Guy Abrahamin, MD, David Brownsteinin, MD, ja Jorge Flechasin, MD, käynnistämän Jodiprojektin kirjoitukset.

Lisäksi joditietoinen lääkäri on perehtynyt David Brownsteinin, MD, kirjoittamaan kirjaan Iodine: Why You Need It: Why You Can't Live Without It, neljäs painos. Nämä teokset selittävät joditerapian kattavan kontekstin ja kuinka 50 mg:n annos saatiin aikaan. Joditietoinen lääkäri tuntee välttämättömien lisäravinteiden tarpeellisuuden eikä koskaan suosittele merilevää jodin korvikkeeksi.

Jos lääkäri määrää rutiininomaisesti aikuisille alle 50 mg jodia; ei tiedä, miksi kutakin lisäravinnetta käytetään (mukaan lukien seleeni Hashimoto's Thyroiditis -tautiin); ei tunne suolalastausta, autoimmuunisairauksien hoitoa tai jodipotilaiden TSH-testiraporttien tulkinnan erityispiirteitä; silloin Breast Cancer Choices ei suosittele häntä joditietoisena. Monet lääkärit väittävät olevansa joditietoisia, mutta suosittelevat kelpiä tai hyvin heikkoja jodituotteita. Tarkista potilas-potilaalle jodiryhmistä verkossa varmistaaksesi, että käytät ajan testattua tuotetta tai kysy kokeneelta lääkäriltä.

Tarkista verkkosivusto www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners, jota päivitetään usein. Sivusto ei sisällä kaikkia jodia määrääviä lääkäreitä, koska yhä useammat määräävät jodia joka päivä.

Olen kuullut, että on olemassa nopea "paikkatesti" jodipuutoksen selvittämiseksi. Mikä se on ja kuinka tarkka se on?

Niin sanottu jodipaikkatesti tarkoittaa kahden tuuman neliön joditinktuurin tai Lugolin jodin maalaamista iholle ja katsomista, kuinka kauan oranssin neliön häviäminen kestää. Teoreettisesti, mitä nopeammin oranssi häviää, sitä nälkäisempi kehosi on jodille. Kuitenkin ihmisen ihossa on niin paljon muuttujia, että testiä ei voida pitää luotettavana tai lopullisena.

Lisäksi:

- Kehosi voi olla sinä päivänä dehydratoitunut.
- Iho voi olla enemmän tai vähemmän jodin puutteellinen kuin esimerkiksi munasarjat.
- Jodiliikkeen kultainen standardi on arvioida jodipuutosta 24 tunnin jodin lataustestillä.

Mistä saan jodin lataustestin?

Kysy lääkäriltäsi, mitä laboratoriota hän suosittelee tai katso jodin lataustestiosio kirjan osassa 4, Resurssit. Potilaat voivat tilata tämän testin ilman reseptiä.

Tarvitsevatko kasvissyöjät jodia?

Kyllä, varsinkin jos he eivät syö merilevää viisi kertaa päivässä tai määrissä, joita keskimääräinen japanilainen kuluttaa. Kuten aiemmin mainittiin, merilevän syöminen on riskialtis tapa saada jodia, ja se menettää jodin nopeasti sadonkorjuun jälkeen.

Voiko jokainen ottaa jodia?

Seitsemän vuoden aikana olen tavannut vain kourallisen ihmisiä, jotka sanoivat, etteivät he siedä jodia. Jotkut luovuttivat nopeasti saadessaan ihottumaa, aivosumua tai väsymystä eivätkä tehneet suolalastausprotokollaa. Toiset ovat kokeneet muita ongelmia ja työskentelevät edelleen niiden ratkaisemiseksi. Ja jotkut vannovat, että jodi ei sovi heille. Jodi on välttämätöntä elossa pysymiselle ja on jo jokaisen ihmisen kudoksissa, joten ihmiset, jotka eivät siedä jodia, tarvitsevat kokeneen lääkärin selvittämään, miksi lisäravinteiden ottaminen aiheuttaa ongelmia.

Jos olet allerginen jodikontrastiaineille skannauksissa, oletko allerginen jodille?

Radioaktiivinen jodi lääketieteellisissä skannauksissa on täysin eri aine kuin jodi jodilisisä. Jodilääkärit ovat raportoineet, että vain jos olet allerginen jodisuolalle, olet allerginen jodille.

Olen allerginen äyriäisille. Voinko ottaa jodia?

Useimmat ihmiset, jotka ovat allergisia äyriäisille, voivat ottaa jodilisiä. Äyriäiset sisältävät proteiinia, joka on yleinen allergeeni. Joditietoiset lääkärit huomaavat, että vain ihmiset, jotka ovat allergisia jodiodulle suolalle, voivat olla allergisia jodilisiä kohtaan.

Onko jodi vain yksi asia lisää, joka on "hyväksi minulle"? Se kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta.

Jodi on universaali ravintoaine siinä mielessä, että se säätelee hormoneja ja aineenvaihduntaa, parantaa aivojen kehitystä ja toimintaa sekä puhdistaa myrkyllisiä halogeeneja ja raskasmetalleja. Jodi toimii "adaptogeenina", eli se auttaa vahvistamaan kehon kykyä sopeutua ja kompensoida fyysisiä häiriöitä. Jos luulet, että jodi on vain yksi ravintoaine muiden joukossa, lue tämän kirjan moninaiset menestystarinat ja päätä itse.

Jodimenestystarinat

Kirjan aikana raportoidut jodimenestystarinat muodostivat odottamattoman virstanpylvään jodimatkillani. Vuosien varrella ihmiset olivat lähettäneet minulle sähköposteja menestyksistään ja kiittäneet minua joditietojen julkaisemisesta verkkosivuilla. Monet muut menestystarinat on kirjattu Curezone-foorumilla ja Yahoo Jodiryhmässä. Mutta en ollut koskaan pyytänyt tarinoita ennen kuin kirjan kirjoittamisen viime vaiheessa. Odotin vain dokumentoivani jodin lisäravinteiden

käyttäjien tietoja. Mutta jotain voimakasta tapahtui. Kun lähetin kolme sähköpostia eri ryhmille, ihmiset avasivat sydämensä minulle ja jakoivat kamppailunsa ja menestyksensä. Se muutti monia elämiä, allergioista uuvuttavaan väsymykseen, sängystä nousemiseen ja töihin menemiseen. Toiset huomasivat, että jodi pysäytti kauheat kuukautisongelmat. Jotkut huomasivat, että heidän eturauhasestaan tuli terve ja heidän libidonsa palautui. Niiden, jotka olivat kärsineet, anteliaisuus liikutti minua tavoilla, joita yritän vieläkin käsitellä. Kiitän heitä kaikkia.

Huomasin, että ihmiset, jotka ovat toipuneet monien vuosien stoismista, haluavat kertoa tarinansa. He haluavat tarjota kokemuksensa siinä toivossa, että joku muu hyötyisi yhtä paljon kuin he. Monet meistä kuulostavat evankelistoilta, koska elämämme suunta muuttui. Jodi ei ole ihmelääke, mutta se on salaperäisesti ja voimakkaasti muuttanut sitä, keitä olemme yksilöinä ja perheenjäseninä. Haluamme tehdä jotain saamamme onnen eteen. Haluamme "maksaa eteenpäin", kuten sanonta kuuluu.

Tapaa Kim: Hänen hyvinvointinsa palautui ja hiustenlähtö loppui.

Jodi muutti elämäni. Etsin "täydellistä terveyttä" ja vastaus oli jodi. Aloin ottaa jodia huhtikuussa 2011. Silloin en tiennyt Iodoralia, joten löysin apteekin, joka suostui valmistamaan minulle Lugolin jodia. Minulla oli jodiin liittyviä bromidioireita heti ensimmäisellä tipalla. Olin liittynyt opettele juoksemaan -ryhmään, ja muistan oireiden ilmenemisen voimakkaasti, kun yritin juosta. Nenän vuotaminen, en voinut juosta kovin pitkälle ilman uupumusta, ja olin masentunut ja minulla oli synkkiä ajatuksia. Olen taipuvainen olemaan melko rohkea detox-oireiden läpikäymisessä. Ymmärrän luonnollisen parantumisen ja mitä tapahtuu, joten huolimatta ahdistuksesta, masennuksesta ja synkistä ajatuksista, jatkoin eteenpäin. Tein paljon suolalastausta, mikä auttoi valtavasti. Virtsani haisi oudolta. Minulla oli paljon yhteenottoja äitini kanssa. Tunnen oloni pahaksi siitä nyt, mutta parantuminen tapahtuu päästä alaspäin. Minulla oli ilmeisesti tukahdutettua vihaa ja hän oli se, jolle purin sen. Luovuin tavallisen deodorantin käytöstä ja vaihdoin luonnolliseen. Tarvitsin aina deodoranttia, ja kun vaihdoin, kävin läpi ajanjakson, jolloin kehostani tuli voimakas haju. Muistan yhden päivän, jolloin ystäväni katsoi minua ja ihmetteli, miksi haisin niin pahalta. Toivon, että olisin sanonut: "Voi anteeksi, tiedän, että haisen, olen detoxissa," mutta en sanonut. Olen innoissani voidessani sanoa, että tuo ajanjakso on ohi ja tuskin tarvitsen enää deodoranttia. Vakavasti! Tarvitsen sitä tuskin lainkaan! Alusta asti kilpirauhaseni tuntui turvonneelta ja katsoin aina peiliin nähdäkseni, näyttikö se oudolta. En usko, että se näytti, mutta olin ehdottomasti huolissani. Leukani ja hartiani lihakset tuntuivat kireiltä. Purin hampaitani. Ihoni näytti valkoiselta ja läpikuultavalta ja kynteni kiilsivät! Nykyään saan usein kohteliaisuuksia "kauniista rusketuksestani", vaikka en ole ollut auringossa. Mietin, onko jodi tehnyt ihostani hieman tummemman. Vuoden edetessä jatkoin ottamalla vähän enemmän ja enemmän jodia. Sain tietää Iodoralista, ja huomasin sen olevan paljon helpompaa kuin tipat. Hiukseni, jotka olivat pudonneet koko aikuisikäni, lakkasivat putoamasta. Uskon jopa, että harmaat hiukseni saivat jälleen sävyn väriä. Huomasin kaksi asiaa,

en ole varma, olivatko ne aina siellä, vai tulinko vain ulos aivosumusta ja huomasi ne vihdoinkin; kieleni oli kipeä ja minulla oli melko monta kirsikkaluomea. Helmikuuhun mennessä pystyin ottamaan neljä lodoral-tablettia (50 mg) ilman liian suuria ongelmia. Tämä oli minulle ihme. Oli pitkä matka "ei detox-oireisiin". Yksi hämmästyttävimmistä asioista oli, että kiropraktikkoni, jota olin nähnyt vuosia, alkoi sanoa: "Olet todella hyvässä kunnossa." Yleiset särky ja kivut olivat ehdottomasti kadonneet. Tällä hetkellä kuitenkin todella tunsin, että detox-reittini (maksat, munuaiset) olivat saaneet tarpeekseen ja tarvitsivat tauon. Lihoin. Lueskelin myös, mitä Dr. Brownstein ja Dr. Abraham sanoivat annoksen alentamisesta vuoden jälkeen. Minulla on kaksi asiaa sanottavana tästä ajasta. Yksi oli, että mieleni takana ajattelin, että ehkä minun pitäisi mennä suurempaan annokseen, ja kaksi, sen sijaan että olisin tehnyt neuvotun ja laskenut annosta 12.5:een, lopetin kokonaan. En voi kommentoida, mitä minun olisi pitänyt tehdä. Tämä oli minun matkani. Otin aikaa nähdäkseen akupunkturistin auttamaan detox-reittejäni, ja tällä kertaa aloin tuntea "hengellistä". Olen syventynyt tähän enemmän ja meditoi nyt päivittäin. Jodi oli avannut "kolmannen silmäni", mutta vaati jodin lopettamisen, jotta huomasi sen. Lopetin vasta hiljattain, mutta aloitin uudelleen 50 mg jodia päivässä ilman mitään ongelmia. Olen jopa kokeillut nostaa annosta 100 mg:aan silloin tällöin. Toivon voivani kertoa muille jodista. Olen kiitollinen tästä mahdollisuudesta. Uskon, että se on suuri parantaja ja sillä on potentiaalia tuoda ilo takaisin ihmisten elämään. Ole vahva matkallasi, voit parantua.

Tapaa Marty: Lamauttava väsymys, masennus ja paheneva kierre alkavat ratketa.

Hei, olen 31-vuotias mies, joka on käyttänyt Lugolin 2% jodia viimeiset 33 päivää. Suurimman osan elämästäni olen kamppailut väsymyksen ja aivosumun kanssa, mutta jälkikäteen ajatellen merkit olivat ilmeisiä jo murrosiässä. Tuolloin kehitin gynekomastiaa (rintakudosta), pahoja päänahan ongelmia (verisiä rupia kutinasta), tunteellisuutta/neuroottista käyttäytymistä, huonoa alaleuan kehitystä, huonoa parrankasvua ja paljon muuta. Minulla on todettu monia erilaisia oppimis- ja kognitiivisia häiriöitä kouluissa, ja minua on kutsuttu laiskaksi noin 14-vuotiaasta lähtien, jolloin väsymys alkoi pahentua. Hiukseni alkoivat lähteä 17-vuotiaana, ja alkoivat hitaasti harmaantua 21-vuotiaana, mikä oli hyvin näkyvää 25-vuotiaana. En ole koskaan asunut yksin, sillä väsymys on aina murskannut kaikki yritykset tavoitella vakavaa päämäärää. 17-vuotiaasta lähtien olen ollut monilla pelätyillä SSRI [masennuslääkkeiden] kuureilla, joita lääkärit määräävät laastareina syvemmille, perustavanlaatuisille ongelmille.

Noin vuosi sitten, tutkiessani jotain asiaan liittymätöntä, minulle tuli mieleen, että minulla oli jonkinlainen hormoniongelma, jonka epäilin olevan hypogonadismia, joka johtui joko riittämättömästä luonnollisen testosteronin tuotannosta tai liiallisista fytoestrogeeneista, jotka häiritsevät normaalia endokriinistä toimintaa. Ilman

sairausvakuutusta tai tuloja ei ollut muuta vaihtoehtoa kuin tutkia muita vaihtoehtoja kuin lääkkeitä. Niinpä kokeilin monia asioita, kuten DHEA:ta ja antioksidantteja, kuten rypäleensiemen uutetta ja indoli-3-karbinolia (I3C).

Mikään ei näyttänyt vaikuttavan lamauttavaan väsymykseen, mutta sitten löysin hypothyroidismia käsittelevän kirjan äidiltäni. Se oli kuin olisi lukenut omaa elämäkertaa, mikä vahvistui, kun aloin tutkia henkilökohtaisia kertomuksia verkossa. Tulin ajatukseen ottaa jodia, kun luin artikkeleita Lugolin 2% ja 5% jodista. Siellä oli monia positiivisia kertomuksia, joten päätin kokeilla sitä. Ensimmäinen viikko oli paljon sairastelua, päänsärkyä ja väsymystä, synkkiä ajatuksia ja sellaista. Myöhemmin opin, että suolavesi ja muut ravintoaineet olisivat auttaneet siinä. Onneksi äidilläni oli kaikenlaisia C-vitamiini- ja magnesiumtabletteja, ja olin ollut jo useita kuukausia monivitamiinien käyttäjä. Aloitin 12,5 mg jodilla ja nostin 50 mg:aan ensimmäisen viikon aikana. Pysyin 50 mg:ssa 10 päivää ennen kuin kokeilin 75 mg, ja energian lisääntyminen oli melko huomattavaa.

Noin viikko sitten aloin käyttää kelttiläistä merisuolaa, ja toistaiseksi näyttää siltä, että olen vähitellen paranemassa. Viime viikolla autoin perheenjäsentä rakennustöissä hyvän kolmen tunnin ajan, mikä oli ensimmäinen kerta, kun tunsin tarvetta tehdä sellaista työtä moniin vuosiin. Palasin muutaman päivän päästä ja autoin kolmen päivän ajan noin neljä tuntia päivässä, mikä olisi ollut mahdotonta vain viikko tai kaksi aiemmin.

Päivän aikana on edelleen jonkin verran väsymystä, erityisesti syömisen jälkeen, mutta nukahtaminen siitä johtuen on yhä harvinaisempaa. Itse asiassa merkkejä edistymisestä oli jo ensimmäisellä viikolla, kun veriset ruvet päässäni hävisivät, vaikka hilseilyä on vielä hieman, ja hiustenlähtö on merkittävästi vähentynyt. Tänään otan 125 mg nähdäkseni, jatkuuko edistyminen.

Kuten sanoin, olen kokeillut monia asioita masentavien tuloksien. Tämä on ensimmäinen kerta, kun olen huomannut huomattavaa muutosta. Olen toiveikas (epätoivoinen), että tämä jodiprotokolla on ensimmäinen askel terveyteni kääntämisessä, ja ehkä pian minulla on voimaa työskennellä eikä jatkuvasti muistuttaa siitä, kuinka nöyryyttävää on olla riippuvainen.

Tapaa Betty: Diabetes ja siihen liittyvät vatsavaivat ratkeavat.

Aloitin Lugolin käytön vain siksi, että minulla oli vatsan ja suoliston bakteerien liikakasvu (gastropareesi, yleinen diabetikoilla esiintyvä tila, jossa mahalaukku tyhjenee 15-20 tunnin aikana). Tämä aiheuttaa monia oireita. Lugol toimi erittäin hyvin ja hoiti oireet, ja BONUS oli, että en enää tarvitse ottaa diabeteslääkkeitäni. Olen ollut ilman niitä nyt kaksi viikkoa (13 vuoteen), ja verensokerini pysyvät normaalitasolla, mikä ei tapahtunut edes silloin, kun otin niitä. Olen erittäin onnellinen ja haluan, että kaikki TIETÄVÄT, mitä jodi on tehnyt minulle. En voi kertoa tarpeeksi monelle ihmiselle. Mukavaa, että voin olla tyytyväinen, vai mitä? Yksi seitsemästä

amerikkalaisesta naisesta saa rintasyöpädiagnoosin. Olen varma, että minä en. Olen kokenut jodin ja sen oheisravinteiden liuottavan kuitukudosta. Harmi, etten tiennyt tästä viisi vuotta sitten, kun kälyni kuoli rintasyöpään. Hän jätti jälkeensä viisi lasta.

Luku Kuusi

FAQ 2: Miksi harkita jodin täydentämistä?

Onko jodi ihmelääke?

Jodi ei ole vain jotain, mikä on "hyväksi sinulle". Sen vaikutus perustuu sen syvälliseen kykyyn detoksifioida, normalisoida ja ravita soluja, jotta ne voivat toimia optimaalisesti. Evoluutiivisesta näkökulmasta tohtori Sebastiano Venturi ehdottaa, että jodi merilevän muodossa oli luultavasti ensimmäinen antioksidantti. Jodi on enemmänkin puuttuva lenkki, joka auttaa kehoa säätelemään ja sopeutumaan. Siksi sitä kutsutaan "universaaliksi ravinteeksi". Kukaan ei kuitenkaan saa pitää jodia ihmelääkkeenä.

Mikä jodin annos on oikea minulle?

Suurin osa ihmisistä määrittää annoksensa kokeilemalla ja erehtymällä ja Iodine Literate Practitioner -asiantuntijan tai online-jodiryhmien tuella. Katso Jodin täydentämisprotokolla, osasta 4, Resurssit.

Mikä jodin muoto on paras ottaa?

Perheeni ja ystäväni suosivat Iodoralia, joka on Lugolin liuoksen tablettimuoto, joka suojaa vatsaa. Yksi 12,5 mg Iodoral-tabletti sisältää kahta erilaista jodia: 5 mg jodia ja 7,5 mg kaliumjodidia. Pidämme myös pulloa Lugolin jodiliuosta autossa ja lääkekaapissa ensiapua tai ruoansulatusongelmia varten.

Toiset suosivat alkuperäistä Lugolin liuosta, SSKI:tä, Magnascentia tai muita muotoja. On hyödyllistä kysyä online-jodifoorumien jäseniltä, miksi he suosivat yhtä toisen sijaan. Löydät jodi "gurmeita", jotka yhdistävät erilaisia jodiformulaatioita.

Koska voin puhua vain Iodoralin ja Lugolin jodiliuoksen tehokkuudesta henkilökohtaisesta kokemuksesta, en voi asiantuntevasti suositella muita formulaatioita. Olisin kuitenkin varovainen ostamaan mitään jodiformulaatioita, jotka yhdistävät tyrosiinin tai seleenin samaan tablettiin. Monet tuotteet ovat syntyneet vastaamaan joditietoisten kuluttajien kysyntään. Valitettavasti kaikki näistä tuotteista eivät perustu laajaan tietämykseen jodin aineenvaihdunnasta.

Kuinka monta milligrammaa jodia Lugolin liuostipat sisältävät? Miten se vertautuu Iodoraliin?

Kaksi tippaa Lugolin 5% liuosta sisältää yhden Iodoral 12,5 mg tabletin vastaavan määrän. Katso Lugolin jodiliuoskaavio tämän kirjan Resurssit-osasta.

Onko jodin annostelusta yksimielisyyttä?

Kysy Iodine Literate Practitioner -asiantuntijaltasi. Tavoitteena aikuisille on aloittaa 12,5 mg:lla ja edetä 50 mg:aan tai enemmän, jos kyseessä on lääketieteellinen tila. Monien jodinkäyttäjien kokemus on osoittanut, että annoksen asteittainen lisääminen auttaa vähentämään sivuvaikutuksia. Oikean annoksen löytämiseen voi kulua aikaa. Useimmat ihmiset pitävät online-jodiryhmien yhteyttä hyödyllisenä. Pitkään kokemusta omaavat potilaat tarjoavat tietoa.

Otanko jodin kerralla vai levitäkö annoksen päivän aikana?

Useimmat ihmiset mieluummin ottavat jodin aamulla mahdollisen jodin aiheuttaman hereillä pysymisen vuoksi nukkumaanmenoaikaan. Toiset jakavat annoksen päivän aikana.

Jos jodi on niin hyvä tappamaan bakteereja, eikö se tuhoa hyödyllisiä bakteereja suolistossani?

Ei ole koskaan raportoitu, että jodi tappaisi suolistobakteereja. Jotkut tutkijat uskovat, että jodin alkuperäinen lähde merilevästä tekee siitä suojaavan yhtenä alkuperäisistä antioksidanteista evolutiivisesta näkökulmasta.

Voinko käyttää joditinktuuraa?

Ei. Ehdottomasti ei! Joditinktuura on suun kautta nautittuna myrkyllistä.

Voinko kuluttaa Betadine-jodia?

Ei. Ehdottomasti ei! Betadine-jodi on suun kautta nautittuna myrkyllistä.

Voinko kuluttaa povidonijodia?

Ei. Ehdottomasti ei! Povidonijodi on suun kautta nautittuna myrkyllistä.

Minulla ei ole kilpirauhasta. Tarvitseeko kehoni jodia?

Kyllä. Jokainen kehon solu tarvitsee jodia toimiakseen, joten jokainen tarvitsee jodia.

Mistä voin ostaa jodilisäravinteita?

Etsi internetistä. Kaikki suuret vitamiinivalmistajat myyvät Iodoralia. Osta aina myyjältä, jolla on pitkäaikainen suhde valmistajaan, jotta saat aidon tuotteen, et väärennöstä tai vanhentunutta Iodoralia. Täysi paljastus: hyväntekeväisyysjärjestö, jossa työskentelen, Breast Cancer Choices, myy Iodoralia hyväntekeväisyyskampanjana. Monet ihmiset ostavat meiltä, koska voittoa tavoittelemattomana järjestönä voimme myydä jodia edullisesti, ja kymmenen prosenttia myynnistä menee hyvään tarkoitukseen. En hyödy henkilökohtaisesti mistään jodituotteesta.

Olen kuullut, että kaali ja ristikukkaisten vihannekset estävät jodin imeytymisen. Onko se totta?

Jos otat jodia, goitrogeeniset (jodia estävät) vihannekset eivät estä kilpirauhasta tai estä jodin imeytymistä. Jos et ota jodia, raakojen ristikukkaisten vihannesten tai niistä valmistettujen lisäravinteiden ottaminen saattaa estää jodin imeytymisen kilpirauhaseen. Valitettavasti jotkut rintasyöpäpotilaat ovat ottaneet parsakaalipohjaisia lisäravinteita ilman jodia ymmärtämättä jodin estämisen seurauksia.

Mikä on Magnascent-jodi? Toimiiko se yhtä hyvin kuin Lugol's tai Iodoral?

Magnascent on magneettinen formulaatio, jota yleensä käytetään vahvempien jodi/jodidimuotojen lisäksi. Magnascent oli raportoidusti Edgar Caycen käyttämä formula. Jotkut ihmiset raportoivat hyötyvänsä Magnascentista, mutta jos henkilö on vakavasti sairas, mikään jodiin perehtynyt lääkäri ei suosittele Magnascentia ainoana hoitona.

Toimiiko väritön (valkoinen) jodi yhtä hyvin kuin Lugol's-jodi?

Väritön jodi sisältää vain kaliumjodidia. Lugol's ja Iodoral sisältävät sekä kaliumjodidia että alkuainejodia. Rintarauhasen kystistä kärsivät potilaat ovat raportoineet, että väritön jodi ei toimi yhtä hyvin kuin Lugol's-jodi, kun sitä käytetään paikallisesti (iholla).

Käytän kilpirauhaslääkitystä. Kumoaako jodi sen vaikutuksen?

Jodiasiantuntijoiden mukaan kukaan ei ole valittanut, että jodi vaikuttaisi kilpirauhaslääkitykseen. Päinvastoin on raportoitu. Jodi voi olla puuttuva linkki, joka saa kilpirauhasen toimimaan paremmin.

Roiskutin Lugol's-jodia keittiön tasolle. Onko tahra pysyvä?

Ei. Yleensä paksun C-vitamiinijauheesta ja vedestä tehdyn tahnan käyttäminen poistaa joditahrat. Yksi Breast Cancer Think Tankin jäsenistä raportoi poistaneensa tahrان valkoisesta kylpyhuoneen matosta liottamalla tahraa C-vitamiinipastalla ja antamalla sen imeytyä ja vaikuttaa.

Mitä jos henkilöllä on autoimmuuni kilpirauhas sairaus, kuten Hashimoto?

Alun perin käytännön lääkärit ajattelivat, että Hashimoto-potilailla voisi olla ongelmia jodin käytössä. Nyt on havaittu, että tämä niin sanottu ongelma on myytti, jota levittävät ne, jotka edistävät epätäydellistä jodiprotokollaa. Kokeneiden jodilääkäreiden tekemien tutkimusten jälkeen on käynyt selväksi, että jodin puute on usein suurin syy Hashimotoon yhdistettynä seleenin puutteeseen. Ota yhteyttä joditietoiseen lääkäriin, jolla on kokemusta jodin käytöstä autoimmuunisairauksissa. Jos lääkäriäsi ei ole koulutettu jonkun johtavan jodilääkärin valvonnassa, hän ei ehkä tiedä autoimmuunisairauksien lisäprotokollia, mukaan lukien oikean määrän seleeniä

tarpeellisuutta. Voit myös lukea tämän artikkelin lääkärisi kanssa: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-22/IOD_22.htm tai tohtori Jeffrey Dachin helppolukuisen selityksen: Jdach1.Typepad.com/natural_thyroid/2011/02/selenium-for-hashimoto-thyroiditis-by-jeffrey-dach-md.html. Monet Hashimoto-potilaat ovat myös havainneet, että gluteenin poistaminen ruokavaliosta auttaa.

Tarvitsevatko naiset enemmän jodia kuin miehet?

Pojat ja tytöt näyttävät tarvitsevan saman määrän jodia, kunnes he saavuttavat murrosiän. Kun rinnat ja munasarjat alkavat kehittyä, jodin tarve kasvaa tytöillä. Tämä lisääntynyt tarve voi viedä jodia pois kilpirauhasesta tänä aikana. Struuman tutkija, tohtori David Marine, havaitsi, että Ohion tytöt ja pojat kokivat saman verran kilpirauhas sairauksia, kunnes tytöt saavuttivat murrosiän, jolloin merkittävästi enemmän tyttöjä kehitti struumaa. Tämä löytö johti lopulta suolan jodittamiseen vuonna 1924.

Miksi rinnat tarvitsevat jodia?

Rinnoissa on monia jodireseptoreita, jotka pitävät maitotiehyet ja muut kudokset optimaalisessa toimintakunnossa. On havaittu, että jodi detoksifioi rintojen nesteitä ja poistaa kystat, jotka sisältävät toksiineja.

Mikä on jodin puutteen vaikutus rintoihin?

Eläimillä ravinnon jodin estäminen saa rinnat turpoamaan, kehittymään kyhmyjä, kuitukudosta ja kystoja samalla tavalla kuin rintasairauden kehitys naisilla etenee. Kun jodia saadaan, fibrokystinen sairaus katoaa. Kun jodi estetään uudelleen, rintasairaus palaa.

Tarvitsevatko imettävät naiset enemmän jodia?

Imettävillä äideillä keho ottaa jodia kilpirauhasesta, jos on tarpeen varmistaa, että vauva saa tarpeeksi. Tämä on yksi syy, miksi jotkut naiset pysyvät synnytyksen jälkeisessä painossaan. Vähemmän jodia menee heidän kilpirauhasensa ja enemmän vauvalle rinnan kautta, mikä voi hidastaa aineenvaihduntaa.

Joditarinoita

Tapaa Lee: Hänen uneliaisuutensa, kyhmyiset rintansa, kuukautisongelmansa, kilpirauhasongelmansa ja masennuksensa... kaikki ovat poissa!

Olen 47-vuotias neljän lapsen äiti. Kärsin parin vuosikymmenen ajan kilpirauhasen vajaatoiminnasta ja jokaisella vuotuisella tarkastuksellani raportoin samat oireet: krooninen uneliaisuus, aivosumu ja lisääntyvät estrogeenidominanssin oireet, kuten kivuliaat, kyhmyiset rinnat ja liiallinen kuukautisvuoto. Hän tarkasti vain TSH-arvoni ja lähetti minut matkoihini uusien masennuslääkkeiden ja yhä suurempien Synthroid-annosten kanssa. Tuntui, ettei hänen antamansa hoito auttanut ja en koskaan ollut tyytyväinen hänen selitykseensä, miksei hän määrännyt Armouria tai muuta rauhaslääkettä. En enää mennyt takaisin ja olen ollut pois kaikista Synthroid-

lääkkeistä yli vuoden ajan. Etsin netistä uutta lääkäriä, mutta en löytänyt ketään, joka ottaisi vakuutuksemme ja määräisi Armouria. Sitten löysin Yahoo Iodine Groupin. Mitä enemmän luin, sitä selvemmäksi kävi, että minulla on oltava jodin puute, joten tilasin sitä ja aloitin perusannoksella 12,5 mg Iodoralia. Pienten detox-oireiden jälkeen, ja aloitettuani lisäravinteet ja suolavesihuuhtelun, tunsin oloni melko hyväksi ja päätin tehdä suolavesidetoxin, koska minulla oli monia oireita bromidin ylivaltaisuudesta. Olen ollut 50 mg:n annoksella noin kuukauden. Otan myös käsikauppalääkkeitä kilpirauhasen tukemiseksi. Haluan sanoa, että en valitse tehdä tätä ilman lääkärin konsultointia ja hyväksyntää, mutta en ole löytänyt muuta vaihtoehtoa. Hyöty jodiprotokollan aloittamisesta on se, että se on muuttanut terveyteni dramaattisesti parempaan suuntaan. Pystyn nyt hikoilemaan ensimmäistä kertaa. Peruslämpötilani ovat vain asteen alle normaalin. Ihoni on paljon parantunut. En vuoda niin paljon kuukautisten aikana. Viime kerralla kuukautiseni tulivat yllättäen ilman PMS-oireita tai kivuliaita rintoja. En himoitse makeaa koko ajan ja olen pudottanut 15 paunaa, koska pystyn noudattamaan terveellisempää ruokavaliota. Voisin sanoa, että merkittävin muutos on tapa, jolla rintani ovat muuttuneet. Ne ovat sileät, pehmeät, eivätkä enää kyhmyiset tai kipeät. Kuvailisin sitä "mukaviksi rinnoiksi". Voin oikeasti kävellä ympäriinsä ilman rintaliivejä ja ilman kipua. Luulen, että tällainen on normaali olo. Olin todennäköisesti matkalla kohti rintasyöpää ollessani siinä kunnossa. Halusin sanoa kiitoksen kaikille teille BreastCancerChoices.orgissa, että ylläpidätte sivustoa, joka käsittelee detox-protokollaa. Yritin kaikkeni löytääkseni lääkärin, joka auttaisi minua paranemaan, mutta sen sijaan otin lopulta vastuun omasta terveydestäni. Kertokaa kaikille tietämäni ihmiset lukemaan jodista. Tunnen paljon ystäviä ja sukulaisia, jotka käyttävät Synthroidia eivätkä ota lainkaan jodia. Jos he ovat vakuuttuneita, lähetän heidät sivustollenne. Voitte jakaa tätä todistusta kenen tahansa kanssa ja käyttää myös nimeäni. Kiitos vielä kerran, että pelastitte henkeni!

Tapaa Ed: Hänen "ikäperäinen kuulonalenemansa" parani huomattavasti

Kun olin 72-vuotias, minulle oli määrätty kuulokojeet. Muutama päivä ennen ajanvarausta, kuulokojeiden asentaja soitti kotiini ja kertoi, että hän joutui siirtämään tapaamista viisi viikkoa, koska hän meni sairaalaan leikkaukseen. Sillä välin olin ottanut 25 mg Iodoralia ja valittanut vaimolleni, etten huomannut mitään eroa. Hän sanoi, että ota toinen tabletti. Ennen kuin kuulokojeiden asentaja palasi töihin, kuulonalenemani hävisi, joten peruin ajan ja säästin useita tuhansia dollareita.

Tapaa Gina Norjasta: Monia ongelmia ratkaistu fibrokystisistä rinnoista sydämen tykytyksiin ja kandidaan

En ole enää yksin! Kiitos, olen oppinut paljon. Aloitin jodin käytön vuosi sitten. Vaivat: pitkäaikainen kandida, Wilsonin lämpötilaoireyhtymä, kuiva iho, FBD ja niin edelleen. Ei lääkäreitä mukana; vain oma tutkimus ja kokeiluluonne. Aloitin hitaasti; en nostanut annostani 50 mg:aan ennen kuin kuusi kuukautta sitten. Sitten detox-oireet alkoivat; ja enemmän, kun nostin C-vitamiiniannostani 1g:sta 6-7g:aan (suolen

sietokyky). Ensimmäiset huomattavat muutokset jodin jälkeen: Kynnet lakkasivat lohkeilemasta kerroksittain, iho parani. Sydämen tykytykset katosivat. Lämpötila nousi keskimäärin 36,5°C:sta 37°C:een (98,7°F)! Allergiaoireet paranivat 70% (aivastelu, poskiontelo-ongelmat). Fibrokystinen rintasairaus väheni 90%, kun nostin annoksen 50 mg:aan. Kandidia hävisi 90%. Voin elää loppujen kanssa; ne ovat nyt hallinnassani! Auringonsieto on parantunut 100%; yhdistettynä jodiin ja kookosöljyyn ei enää palamista auringon ystäväälle (asun Norjassa ja tarvitsen sitä). Otan myös lisäravinteena seleeniä, magnesiumia, vaaleanpunaista suolaa jne. Muita hyödyllisiä lisäravinteita: Kurkumaa + entsyymejä; auttaa allergiaoireisiin, vähemmän aivastelua + parempi ruoansulatus. Boraatti; auttaa sieniin liittyviin vaivoihin/kandidaan; yhdistettynä jodiin.

Tapaa Don: Verenpaine, kolesteroli ja syke normalisoituivat

Olen käyttänyt Lugol'sia, 240 mg päivässä noin kuuden kuukauden ajan, verenpaineeni ja kolesterolini ovat päässeet normaaliin tasoon, kolesterolini oli 220, nyt se on 180, HDL on noussut 40:een, parempi kuin aiempi 35, verenpaineeni oli 150/90, olin pienellä annoksella verenpainelääkkeitä myös hidastaakseni sydämen sykkettäni, jodi näyttää korjanneen nämä kaikki kolme.

Tapaa Mary: 50 mg jodia estää genitaalierpesin puhkeamisen, rintakivut, allergiat, väsymyksen

Olen innoissani kertoakseni, että niin kauan kuin otan 50 mg lodoral-päivässä, en kärsi genitaalierpeksestä, joka on vaivannut minua monta, monta vuotta. Se ei ole poistunut, mutta se on hallinnassa. Tiedän tämän, koska minulla on ollut herpes vain kerran sen jälkeen, kun aloitin jodiprotokollan yhdeksän kuukautta sitten. Kun yritin viiden kuukauden kuluttua vähentää annostani 37,5 mg:aan, sain herpespurkauksen, joka ratkesi heti, kun nostin annokseni takaisin 50 mg lodoral-päivässä. Tämä ei tietenkään ole ainoa hyöty, jonka olen saanut jodiprotokollan aloittamisen jälkeen, mutta se on minulle todennäköisesti jännittävin. Olen varma, että muut kertovat sinulle, ettei enää ole kyhmyisiä rintoja ja allergioita sekä loputonta energiaa. Annan jopa kolme tippaa Lugol's 2% päivässä koirilleni!

Luku Seitsemän

FAQ 3

Mitä lääkärit ajattelevat jodista?

Mitä useimmat lääkärit ajattelevat jodista?

Useimmat nykyajan lääkärit oppivat lääketieteellisessä koulussa, että jodia tulisi pelätä ja se voisi vahingoittaa kilpirauhasta. Tämä pelko (jonka tohtori Guy Abraham kutsuu jodifobiaksi!) johtui politiikan muutoksesta, joka perustui virheelliseen ja

harhaanjohtavaan tutkimukseen. Viisikymmentä vuotta sitten jodia käytettiin laajalti kaikkeen munasarjakystoista peräpukamiin. Nyt joditietoisuus leviää, kun potilaat kertovat hyödyistä takaisin lääkäreilleen.

Lääkäri sanoo: "On fysiologian peruslaki, että jodi lamauttaa kilpirauhasen."

Sitä hänelle opetettiin lääketieteellisessä koulussa. Fysiologia on jatkuvasti kehittyvä lääketieteen teoreettinen ala. Se, mitä lääkärisi oppi jodista fysiologian peruslakina lääketieteellisessä koulussa, on osoittautunut (1) ei peruslain mukaiseksi, (2) ei laiksi ja (3) täysin kumotuksi. Kymmenet tuhannet jodin käyttäjät ovat haastaneet "lain" ottamalla jodia merkittävänä milligramma-annoksina suurin hyödyin. Ole kärsivällinen lääkärisi kanssa. Lääketieteellisellä alalla kestää vuosia saada uutta tietoa. Saatat muistaa, kuinka kauan kesti, että lääkärit Barry Marshall ja Robin Warren vakuuttivat lääketieteellisen yhteisön siitä, että mahahaavat johtuivat psykologisten syiden sijaan tietystä bakteerista. He saivat lopulta Nobelin palkinnon vuonna 2005. Monet meistä toivovat, että tohtori Guy Abraham saa samanlaisen tunnustuksen.

Halusin kokeilla jodia, mutta lääkäri sanoi, että se on vain internet-muoti-ilmiö.

Tarkoittaako hän, että tuhansien ihmisten, jotka ovat löytäneet jotain, mikä sai heidät voimaan paremmin, tulisi jättää huomiotta, koska he löysivät sen internetistä? Jos jodin käyttö olisi muoti-ilmiö, sitä ei olisi käytetty jatkuvasti 1820-luvulta 1940-luvulle.

Miksi lääkäri ei tiedä jodista?

1. Koska hän ei ole osallistunut integratiivisen lääketieteen konferensseihin.
2. Koska jodi on niin halpaa, sitä ei voi patentoida, se ei vaadi reseptiä eikä yksikään lääkeyhtiön myyntiedustaja ole tullut lääkäriin vastaanotolle mainostamaan sitä.
3. Koska hän edelleen uskoo virheelliseen Wolff-Chaikoffin päätelmään, jonka mukaan jodi vahingoittaisi kilpirauhasesta, olevan totta.

Mutta joditietoisuus leviää nopeasti. Marraskuun 2010 ACAM (American College for the Advancement of Medicine) konferenssissa integratiivisen lääketieteen asiantuntija, tohtori Michael Schachter, kysyi yleisöltä jotka olivat lääkäreiltä, kuinka moni heistä käyttää jodia käytännössä. Puolet yleisöstä nosti kätensä. Suuri edistysaskel!

Onko jodista esitetty tietoa lääketieteellisissä konferensseissa?

Kyllä. Esimerkiksi: ACAM-konferenssit, Anti-Aging-konferenssit, Weston A. Price -konferenssi, Jodi-konferenssit ja muut.

Onko olemassa lääketieteellisiä tutkimuksia, jotka voin näyttää lääkärielleni?

Se riippuu siitä, mitkä tavoitteesi potilaana ovat. Saatat joutua tutkimaan tiettyä huolenaiheitasi ja tuomaan sen esille potilaiden välisille asiantuntijoille online-jodiyhteisössä.

Mistä löydän joditietoisien lääkärin?

Katso tämän kirjan Osa 4, Resurssit-osio tai mene osoitteeseen www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners, jossa lista päivitetään jatkuvasti.

Joditarinoita

Tapaa Katy: Kasvaimen koko pieneni.

Lääkäriini vuonna 2008 halusi minun ottavan Tamoksifeenia pienentämään rintakasvaimeni kokoa ennen leikkausta. Olin erittäin vastahakoinen ottamaan Tamoksifeenia. Lopulta ostin reseptin ja vein sen kotiin. Mieheni halusi todella, että tekisin mitä lääkäri sanoi. Joten yritin Tamoksifeenia noin viikon ajan. Se aiheutti minulle toksisen ongelman. Se loi niin sanotun Tamoksifeeni-indusoidun astman. Olin tuolloin viihtyisässä ja rauhallisessa vuoristomökissä. Teimme päiväretkiä. Pelästyin mieheni pahanpäiväisesti, kun aloin saada hengitysvaikeuksia yhdellä retkellämme. Hän ja minä luulimme, että kuolisimme siihen paikkaan. En ollut tietoinen, että Tamoksifeeni voisi aiheuttaa jotain sellaista. Mutta googlaamalla Tamoksifeeni ja astma löysin tutkimuksen, joka tunnisti Tamoksifeeni-indusoidun astman vakavaksi sivuvaikutukseksi. Seuraavana päivänä olin puhelimessa lääkärin kanssa. Hänen ratkaisunsa oli ottaa puoli annosta. Päätin unohtaa sen ja viikon Tamoksifeenin käytön jälkeen lopetin sen ... kokonaan. Ei enää astmaa ... ollenkaan. Sillä välin olin ottanut Lugolin jodia suun kautta yhä suurempina annoksina ja levittänyt sitä myös rintaan. Kolmen-neljän kuukauden kuluttua, kun menin takaisin lääkärille, kasvaimeni oli todellakin pienentynyt 2,7 cm:stä 0,8 cm:iin. Ero koossa oli selvästi havaittavissa. Lääkäri kuitenkin menetti malttinsa, kun kerroin hänelle, että en ollut ottanut Tamoksifeenia ja että en myöskään aio ottaa sitä. Hän huusi minulle, että anelisin häneltä Tamoksifeenia, kun minulla olisi etäpesäkkeitä ympäri kehoani ja kärsisin kovista kivuista jne. Se oli pelottava painajainen, joka stressaa minua vielä kolmen vuoden jälkeenkin. Lääkäri sanoi aikatauluttavansa leikkauksen, ja mietin, miksi minun pitäisi mennä leikkaukseen tässä vaiheessa. Miksi en jatkaisi kasvaimen pienentämistä kokonaan? Tämä oli kakun kuorrutus. Hän sanoi, ettei kukaan pysty siihen. Että kaikki, jotka yrittivät vaihtoehtoisia keinoja, päätyivät aina takaisin hänen luokseen leikkaamaan kasvaimen pois! Hui! Lopulta hän sanoi, että antaisi minulle kahdeksan viikkoa kasvaimen pienentämiseen, sitten hän leikkaisi sen pois. Ha! En ole vielä käynyt leikkauksessa. Ja olen elossa ja voin hyvin. Voisin kertoa sinulle enemmän tarinastani. Mutta niitty kutsuu. Aloita jodin käyttö heti. Älä odota!

Tapaa Connie: Kohdun fibroidit katosivat ja endometriumien paksuus normalisoitui.

Pääsin eroon kohdun fibroidista ja endometriumien paksuus normalisoitui. Siihen meni noin kuusi kuukautta.

Tapaa Raymond: Hänen struumansa kutistui 90 prosenttia. Peräpukamat katosivat.

En ole missään nimessä asiantuntija, mutta voin sanoa, että korkea jodiannos kutisti kilpirauhasen struumani 90 prosenttia ja peräpukamat katosivat, joten se on toiminut minulle todella hyvin! Otan noin 130 mg päivässä ja käytän lisäravinteita, erityisesti jalostamatonta merisuolaa. Jaan annoksen Iodoralin ja Lugolin välillä. Ajattelen, että jos teen niin, minulla on parempi mahdollisuus tappaa haitallisia bakteereja vatsassa. Jos otat vain Iodoralia, se ohittaa vatsan ja menee suoraan ohutsuoleen. Joten saan kahden iskun yhdistelmän. En aio aina ottaa näin paljon, mutta juuri nyt yritän tappaa taudinaiheuttajia, kutistaa kasvaimia ja karkottaa bromia ja muita myrkyllisiä halideja. Minulla oli paljon detox-oireita ... akne, ihottuma, poskiontelokipu ja -paine, kivut ja säryt, mutta pääsin läpi toiselle puolelle ja voin nyt paljon paremmin. Käytin suolahuuhteita vähentämään epämukavuutta. Ensimmäisellä viikolla kilpirauhasen struuma turposi ja sattui. Pelästyin. Melkein lopetin, mutta tiesin, että jotain tapahtui kilpirauhasessani, mikä tarkoitti, että se käytti jodia jollain tavalla, joten annoin sille aikaa ja sitten se yhtäkkiä kutistui merkittävästi. Muutkin ihmiset ovat kokeneet struuman kutistumisen hyvin nopeasti.

Tapaa Carla: Hänen munasarjakystat ja fibrokystinen rintakudos ... nyt havaitsemattomissa.

Hysterektomian jälkeen vuonna 1987 lääkäri kertoi minulle, että minulla oli munasarjakystia. Viimeisimmässä tarkastuksessa lääkäri sanoi, ettei siellä ollut mitään. Ne voitiin tuntea aiemmin. Minulla ei myöskään ole enää niitä pistäviä kipuja, joita minulla oli ennen. Mitä tulee fibrokystiseen rintakudokseen, lääkäri kertoi minulle tarkastuksen aikana, että hän tunsi ne. Taas viimeisimmässä tarkastuksessa lääkäri sanoi, ettei siitä ollut merkkiäkään. Kaikki kipu ja kyhmyt ovat poissa.

Luku Kahdeksan

UKK 4

Kuinka ihmiset täydentävät jodia?

Kuinka paljon jodia suurin osa jodin käyttäjistä aloittaa?

Suurin osa kokeneista jodin käyttäjistä suosittelee aloittamaan pienellä annoksella, kuten 12,5 mg, ja kasvattamaan annosta vähitellen. Toiset aloittavat 50 mg:lla ja tuntevat olonsa hyväksi. Jotkut ottavat jopa enemmän tunteakseen olonsa parhaaksi. Monet lääkärit suosittelevat aloittamaan suolan latausprotokollalla kahden viikon ajan ennen jodin aloittamista.

Mikä on jodiprotokolla?

Jodiprotokolla on ohje jodin käyttäjille, jonka esittelivät johtavat jodilääkärit vuoden 2007 jodikonferensseissa. Protokolla kattaa jodin ja siihen liittyvien ravintoaineiden määrät, jotka kokeneet jodimääräykset ovat havainneet tehokkaiksi. Tämä protokolla on kestänyt ajan testin useimpien potilaiden ja joditietoisten lääkäreiden keskuudessa.

Onko olemassa testi jodin puutteen määrittämiseksi?

Luotettavin testi on 24 tunnin jodikuormitustesti. Tätä testiä käytetään joskus yhdessä muiden testien kanssa. Jodikuormitustestin arvioi **joditietoinen** lääkäri ja se on toistettava jodilisäyksen jälkeen. At Breast Cancer Choicesilla näemme toisinaan ihmisiä, joiden ensimmäinen testi ei ole kovin huono, mutta kun he testaavat muutaman kuukauden kuluttua lisäravinteista, jodipitoisuus laskee alhaisemmalle tasolle, mikä lannistaa heitä. Mutta näyttää siltä, että ensimmäinen testi oli harhaanjohtava, koska jodin imeytymiskudokset olivat niin vaurioituneita tai surkastuneita, että suuri osa testiannoksesta Iodoralia kulki kehon läpi imeytymättä ja meni suoraan virtsaan. Vaurioituneita NIS-symporterikudoksia voidaan verrata vanhaan, kuivaan sieneen. Vesi valuu sen päältä, kunnes se on kostea. Kokenut joditietoinen lääkäri pystyy selittämään, miksi kuormitustestin tulokset voivat siirtyä korkealta matalalle ja sitten takaisin korkealle. Tavoitteena on varmistaa, että imeytymistrendit nousevat toisessa testissä. Jodilääkärit havaitsevat, että täydentävät ravintoaineet nopeuttavat prosessia. Tietoa jodikuormitustestistä: varmista, että lääkärisi tietää tarpeesta toistuvaan uudelleentestaamiseen, kunnes tasosi ovat normaalialueella.

Kuinka tavallinen henkilö aloittaa jodin käytön?

Katso seuraava esimerkki:

Kathy alkoi käyttää jodia joditietoisen lääkärin ohjauksessa. Hän aloitti juomalla neljäsosateelusikallista suolaa liuotettuna kahdeksaan unssiin vettä kahdesti päivässä neljäntoista päivän ajan ennen kuin aloitti Optimox-merkkisten Iodoral-tablettien käytön. Lääkäri suositteli Iodoralia, koska se on ennakoitavin muoto jodialoituksen aloittamiseen. Hänen lääkärinsä neuvoi häntä aloittamaan yhdellä 12,5 mg: n tabletilla ja ottamaan sen kahden viikon ajan suolaveden kanssa. Hänen käskettiin myös ottaa jodin täydentävät ravintoaineet:

- 300-600 mg magnesiumia
- 1 tabletti Optimox ATP Cofactors kahdesti päivässä
- 200 mcg seleeniä (tai selenomethionine)
- 1 000 mg C-vitamiinia 3 kertaa päivässä
- ½ teelusikallista suolaa päivässä ruoan kanssa
- Lisää ¼ teelusikallista suolaa kahdesti päivässä kahdeksassa unssissa vettä.

Kahden viikon jälkeen lääkäri kysyi, tuntuuko hänellä mitään reaktioita. Ei ollut, joten hän nosti annoksen kahteen 12,5 mg: n tablettiin yhteensä 25 mg: aan. Kahden viikon kuluttua hänet ohjeistettiin nostamaan annosta uudelleen ja raportoimaan vain, jos hänellä olisi sivuvaikutuksia. Jos ei ollut, hänet ohjeistettiin nostamaan lodoralia neljään tablettiin yhteensä 50 mg. Tässä vaiheessa Kathy alkoi saada aivosumua ja päänsärkyä. Hänen lääkärinsä käski häntä ottamaan suolavettä kahdesti päivässä, mutta lopettamaan lodoralin ottamisen viikonloppuisin, jotta voidaan poistaa mahdollisesti jodin irrottamat toksiinit. Breast Cancer Choices "pulssointistrategia" sai kaikki sivuvaikutukset katoamaan. Hän pystyy nyt ottamaan 50 mg lodoral joka päivä, mutta hän ohittaa viikonlopun silloin tällöin lääkärinsä ohjeiden mukaan.

Pitäisikö minun ottaa jodia ruoan kanssa?

Useimmat ihmiset ottavat jodia ruoan kanssa. Jos kuitenkin otat lodoral-tabletteja, jotka on suunniteltu olemaan hellävaraisia vatsalle, sinulla ei ehkä ole ongelmaa tyhjään vatsaan.

Mihin aikaan päivästä minun pitäisi ottaa jodia?

Jodi otetaan yleensä aamulla. Jotkut ihmiset ovat kertoneet, että jodin ottaminen myöhemmin päivällä on pitänyt heidät hereillä yöllä.

Miksi Lugolin jodiliuos veteen sekoitettuna aiheutti vatsavaivoja?

Vatsavaivoja on raportoitu usein Lugolin liuoksen yhteydessä. Siksi päällystetty lodoral-tabletti kehitettiin. Joskus Lugolin ottaminen täydellä vatsalla voi auttaa. Saatat löytää muita jodimerkkejä, joissa on samanlainen päällyste. Jos jokin tuote ärsyttää vatsaa, valmistajat neuvovat lopettamaan sen käytön välittömästi.

Voinko ottaa jodia muulla tavalla kuin suun kautta?

Jodia käytetään usein iholle levitettynä. Jonkin verran jodia päätyy verenkiertoon tällä tavalla. Paikallista käyttöä käyttävät usein ihmiset, jotka epäroivät ottaa jodia suun kautta tai haluavat hidastaa jodin imeytymistä. Paljon jodia häviää haihtumisen vuoksi tällä tavalla, mutta sen on osoitettu olevan yllättävän tehokasta hätätilanteessa. Historiallisesti jodia on myös yhdistetty perä- tai emätinpuikkoihin paikallista käyttöä varten. Käyttäessäsi jodituotteita, kuten Lugolin liuosta, iholla, asiantuntijat suosittelevat sekoittamaan sitä ensin pieneen määrään öljyä käden kämmenellä, sitten levittämään sen. Tämä menetelmä on raportoitu vähentävän ärsytyksen mahdollisuutta. Rypäleen siemenöljy, risiiniöljy, jojobaöljy tai kookosöljy ovat hyviä "kantajia" Lugolin liuokselle.

Milloin voin lopettaa jodilisien käytön?

Tavallinen neuvo on ottaa jodilisää niin kauan kuin haluat olla terve (terveydenhuollon ammattilaisen yritys keventää muuten vakavaa aihetta).

Voiko lemmikkini ottaa jodia? Kuinka paljon?

Tohtori David Brownstein raportoi, että lemmikit ovat saaneet Lugolin jodia annoksella 180 mcg/ kilogrammaa kohden. Useita raportteja on tullut kanoista ja papukaijoista, jotka suosivat Lugolin käsittelemää vettä. Kotieläinten omistajat saattavat olla tietoisia siitä, kuinka jodi parantaa eläinten terveyttä ja lisääntymiskykyä. Jodin eläinlääketieteellinen käyttö ulottuu vuosikymmenten taakse.

Pitäisikö minun ottaa tyrosiiniä jodin kanssa?

Jotkut lääkärit suosittelevat tyrosiinin ottamista, mutta toiset suosittelevat välttämään tyrosiinia, jos sinulla on huolenaiheita rintasyövän tai melanooman suhteen. Nämä syövät ovat samassa biologisessa perheessä, ja melanooma voi olla erittäin vaikea hoitaa. Huolia on siitä, että tyrosiini voi pahentaa mitä tahansa melanoomaa.

Mitä ovat nämä "jodin symportterit", joista luin Internetissä?

Jodieksperttien mukaan symportterit ovat kudoksia, joita keho käyttää vangitsemaan jodia verenkierrasta, jotta se voi imeytyä kehoon. Valitettavasti ajan myötä nämä kudokset voivat vaurioitua saasteiden (ajattele ruostetta) vuoksi tai niistä voi tulla harvalukuisempia, mikä aiheuttaa keholle jodin puutteen. Parantuakseen jodin imeytymiskudokset tarvitsevat jodilisää yhdessä antioksidanttien kanssa. Kilpailu jodia imeyttävistä reseptoreista on kovaa. Halogeeniryhmässä on mekanismi nimeltä "kilpailullinen inhibiitio". Bromi voittaa yleensä tämän kilpailun sen yleisyyden vuoksi ympäristömyrkkynä. Mutta kloori, fluori ja vähemmän tunnettu astatiini voivat syrjäyttää jodin tästä erittäin houkuttelevasta reseptorista. Niin kauan kuin bromi hallitsee reseptoreita, jodin puute vallitsee, joten tavoite on ylittää ja syrjäyttää bromi, jotta jodi voi imeytyä.

Ensimmäinen jodikuormitustestini tuli takaisin 75 prosentin kyllästyksenä. Kolmen kuukauden jodin käytön jälkeen tein uuden kuormitustestin ja kyllästys laski 50 prosenttiin. Kuinka minulla voi olla vähemmän jodia kehossani?

Uskomme, että alkuperäinen testi voi heijastaa jodinpuutteisia symportterien surkastumista, joka korjaantuu, kun jodi parantaa imeytymiskudoksia.

Joditutkimusprojektissamme olemme keränneet paljon tietoa rintasyöpäpotilaista, jotka käyttävät jodia. Ajoittain kuormitustesti kolmen kuukauden jälkeen raportoi, että joditaso laski ensimmäisestä testistä. 75 prosentin kyllästys voi laskea 50 prosentin kyllästyksen toisessa testissä. Sitten kolmas testi osoittaa nousua.

Jodikonferenssissa eräs lääkäri mainitsi, että tämä tapahtui hänen omilla kuormitustesteissään ja joillakin hänen potilaillaan. Tämä näyttää tarkoittavan, että jodia imeyttävät kudokset eivät toimi. Joten jodi vain huuhtoutuu imeytymättä virtsaan, mikä antaa väärän arvon laboratorista. Ajattele vettä, joka virtaa kuivan sienien yli, joka ei imeydy, ennen kuin se saa enemmän vettä. Jodin imeytymiskudokset voivat surkastua, kunnes ne saavat ravintoa. Kun jodi ja antioksidantit alkavat korjata imeytymiskudoksia, jodikuormitustestit näyttävät, kuinka

paljon jodia imeytyy. Tämä on tarkempi lukema jodin kyllästymisestä. Jos potilas on selvästi jodin puutteessa, jotkut lääkärit eivät edes ala testata potilaidensa joditasoja kolmeen kuukauteen.

Onko olemassa testi, joka voi mitata, imeytyykö jodi tehokkaasti?

Uusi testauskonsepti on kehitetty nimeltä sylki/seerumi-jodidien suhdetestti. Sekä 24 tunnin virtsalöydökset verrataan veren joditasoihin ja syljen joditasoihin. Kysy lääkäriltäsi, oletko ehdokas tähän testiin. Tämä linkki selittää testin:
www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-13/IOD_13.htm

Voinko levittää jodia paikallisesti rintoihini?

Lugolin liuoksen levittämistä suoraan rinnalle harjan avulla on käytetty ainakin 150 vuoden ajan rintakipuihin. Kiireessä, kun Lugolin liuos ei ole saatavilla, jotkut naiset ovat käyttäneet joditinktuuraa. Monet kertovat, että se auttaa, kun sekoittaa jodin kämmensyrjällä öljyyn, kuten jojoba- tai viinirypäleensiemensöljyyn, mahdollisen ärsytyksen ehkäisemiseksi. Vinkki: jodi voi värjätä. Älä käytä suosikkirintaliivejäsi käyttäessäsi jodia paikallisesti. Lugolin värjäyminen voi yleensä poistaa levittämällä C-vitamiinijauhetta sisältävää tahnaa.

Mikä on Funahashin menetelmä? (Lugol-Progesteronimenetelmä)

"Funahashin menetelmä" on Grass Roots Iodine Movementin keksintö, jota käytetään rintakystien kutistumisen nopeuttamiseksi. Se pitäisi tarkemmin ottaen kutsua Lugol-Progesteronimenetelmäksi. Dr. Funahashilla ei ole mitään yhteyttä menetelmään, joka on nimetty hänen kokeidensa mukaan ja jotka on myöhemmin osoitettu potilaiden välisessä viestinnässä hyödyllisiksi naisille. Dr. H. Funahashi havaitsi, että progesteroni paransi jodin imeytymistä kasvaimiin eläimillä, jotka kutistuivat sen jälkeen. Lugol-Progesteronimenetelmää tulisi toteuttaa joditietämyksen omaavan lääkärin valvonnassa, jolla on ymmärrystä bioidenttisistä hormoneista. Lugol-Progesteronimenetelmässä levitetään pieni määrä progesteronia rintoihin yhdessä Lugol-jodin paikallisen levityksen kanssa, kunnes kysta häviää. 50 mg Lugolia tai Iodoral-tabletteja otetaan suun kautta yhdessä paikallisten levitysten kanssa. Progesteronin havaitsemista jodin imeytymisestä on havaittu myös muissa hormoniriippuvaisissa kudoksissa, kuten munasarjoissa ja kohdussa. (Ks. Brown-Grant ja Rogers, 1972).

Miten on eturauhasen laita?

Jodia on käytetty yli 100 vuotta eturauhas sairauksien hoitoon. Viime aikoina on yhä useammin raportoitu, että Lugol-jodi ja Iodoral vähentävät hyvänlaatuisen eturauhasen liikakasvun (BPH) oireita. Kun eräs viisi vuotta jodia käyttänyt kahdeksankymmentävuotias mies kertoi lääkärilleen, että hän nousee yöllä vain kerran virtsaamaan, lääkäri ei uskonut häntä ja sanoi, että hänen täytyy olla unohtanut, "koska kukaan 80-vuotias mies ei nouse vain kerran yössä."

Voiko paikallinen käyttö auttaa siinä myös?

Monet miehet ovat havainneet lisääntyneitä vaikutuksia käyttämällä Lugol-jodia paikallisesti kiveksille yhdessä kantajaöljyn kanssa välttääkseen ärsytystä. T2T-menetelmä (testicle-to-testicle) on jodin levittämisen menetelmä iholle, joka on nimetty online-jodiaktivisti T2T:n mukaan. Hän kokeili levittämällä 20 tippaa Lugol-jodia yhteen kivekseen yhtenä yönä, toiseen kivekseen seuraavana yönä, vuorotellen parantaakseen seksuaalista suorituskykyä. T2T-menetelmää on muokannut toinen aktivisti, "G," lisäämällä rypäleensiemenöljyä koostumukseen ärsytyksen estämiseksi ja imeytymisen lisäämiseksi. Muita miehiä on kokeillut tätä ja raportoinut hyviä tuloksia. Kuitenkin, kuten kaikissa terveysstrategioissa, käänny lääkärin puoleen.

Mitä muuta voin lukea?

Siirry tämän kirjan Resurssit-osioon (osa 4) ja lue jodikuormitustesti.

Onko jodilisillä sivuvaikutuksia?

Kuten mikä tahansa ravintoaine, joskus ihmiset kokevat sivuvaikutuksia. On tärkeää ymmärtää, että useimmat oireet johtuvat siitä, että jodi detoxifioi bromia ja myrkkyyä nopeammin kuin munuaiset ja maksa pystyvät käsittelemään. Suolan latausprotokolla käsittelee yleensä detoxifikaatio-ongelmia. Katso sivuvaikutusosio Resurssit-osioista, osa 4, Jodiin liittyvä bromididetox.

Mitkä ovat jodin kanssa otettavat lisäravinteet ja tarvitsenko niitä ehdottomasti?

Jodin kanssa otettaviin lisäravinteisiin kuuluu tiettyjä määriä C-vitamiinia, niasiinia, riboflaviinia ja magnesiumia yhdessä suolan latausprotokollan kanssa. Potilaat raportoivat, että nämä tietyt ravintoaineet tehostavat jodin imeytymistä. Katso Resurssit-sivut erityisistä annoksista.

Mikä on ero puhdistetun suolan ja puhdistamattoman suolan kuluttamisen välillä suolan latausprotokollassa?

Joditietoiset lääkärit suosittelevat käyttämään vain käsittelemätöntä, valkaisuamatonta, puhdistamatonta suolaa, joka on vapaa paakkuuntumisenesto- ja valkaisuaineista. Sitä kutsutaan joskus kelttiläiseksi suolaksi tai merisuolaksi. Redmond's Real Salt on monien suosikki. Mutta monia "gurmea", käsittelemättömiä, puhdistamattomia suoloja on saatavilla ympäri maailmaa. Puhdistamattoman suolan täydentäminen on osa lisäravinnestrategiaa ja erilaista kuin suolan latausprotokolla. Lisäsuola näyttää tukevan lisämunuaisia. Monet puhdistamatonta suolaa käyttävät potilaat raportoivat voivansa paremmin, mahdollisesti johtuen monista mineraaleista, joita ei löydy kaupallisesta, prosessoidusta suolasta.

Miksi lääkäri määrää joditabletteja eikä koskaan maininnut suolavettä tai lisäravinteita?

Monet lääkärit eivät ymmärrä jodiprotokollaa. He eivät ehkä edes tiedä, että jodilla on protokolla, kun he määräävät sitä, eivätkä ole lukeneet Iodine Project Papers - julkaisuja, jodiprotokollaa tai Dr. Brownsteinin jodikirjaa, eivätkä koskaan konsultoi online-käyttäjryhmiä. Muutama viikko missä tahansa käyttäjryhmässä antaisi hyvää koulutusta siihen, miksi jodin ottaminen ei ole aina yhtä helppoa kuin yhden pillerin ottaminen. Suurin ongelma, jonka jodiyhteisö kohtaa, on yleinen uskomus, että jodista ei ole mitään tietoa.

Minulla on korkea verenpaine ja olen rajoittanut suolan käyttöä. Suolan lataus pelottaa minua. Apua?

Jos käsittelemätöntä suolaa otetaan oikeassa suhteessa veden määrään, sinun ei pitäisi kohdata ongelmia. Vesi toimii jonkin verran diureettina. Varmista, että konsultoit joditietoista lääkäriäsi. Lue David Brownsteinin, MD, kirja "Salt Your Way to Health".

Onko minun otettava jodia loppuelämäni ajan?

Niiltä osin kuin tiedämme, sinun on otettava jodia niin kauan kuin kestää kudostasojen rakentaminen ja ylläpitäminen. Ottaen huomioon jatkuvan altistumisemme bromille, tämä kestää luultavasti pitkään. Jotkut ihmiset ovat pystyneet vähentämään annoksiaan muutaman vuoden jälkeen, kun heidän jodikuormitustestinsä osoittaa 90 prosentin kyllästymistä. Yleinen sääntö on, että otat jodia vain niin kauan kuin haluat olla terve ja suojella itseäsi päivittäiseltä toksiinien (kuten bromien) pommitukselta, jotka häiritsevät kehon toimintoja. Bromialtistuksen välttämisen tärkeyttä käsitellään myöhemmin kirjassa.

Mikä on tärkein asia, joka minun tulisi tietää jodin ottamisesta?

Sinun tulisi tietää, mitä kehossasi tapahtuu, kun otat jodia lisäravinteena. Jos tiedät prosessin ja strategian, olet valmis siihen ja tiedät, kuinka käsitellä sitä. Vastaus tähän kysymykseen vaihtelee yksilön mukaan. Mutta keskustellessani tuhansien jodin käyttäjien kanssa, suolan latausprotokolla (tietyn määrän suolavettä ottaminen ajoittain) on ollut hyödyllisin bromidin ja muiden epäpuhtauksien detoksifikaation helpottamiseksi, joita jodi työntää soluista. Perheessäni olen nähnyt, kuinka suolavesi poistaa aivosumua tai päänsärkyä puolen tunnin kuluessa. Suolavesimenetelmää on käytetty yli sadan vuoden ajan. Viimeksi Yhdysvaltain armeija käytti suonensisäistä natriumliuosta, kun Persianlahden sodan sotilaat saivat bromidimyrkytyksen Pyrodostigmiinibromidilääkkeestä, jota määrättiin suojaamaan mahdolliselta hermokaasuiskulta. Katso "A Review of the Scientific Literature As It Pertains to Gulf War Illnesses" kirjoittanut Beatrice Golomb, MD, PhD. En voi toistaa tätä tarpeeksi: Breast Cancer Choicesin joditutkimusprojektissa kehitimme

"pulssiannostelutekniikan" detoksifikaatio-oireiden lievittämiseksi. Pulssiannostelu tarkoittaa jodin (mutta ei suolan latausprotokollan tai lisäravinteiden) lopettamista 48 tunniksi myrkkujen huuhtomiseksi munuaisista.

Tarvitseko edelleen jodia, jos otan kilpirauhaslääkitystä?

Jotkut uskovat, että kilpirauhaslääkitys saa kehon metaboloimaan jodia nopeammin, joten on vielä tärkeämpää ottaa jodia, jos käytät tällä hetkellä kilpirauhaslääkitystä.

Mitssä kehon osissa jodi vaikuttaa?

Jodi esiintyy kaikissa kehon soluissa. Jotkut elimet vaativat enemmän jodia kuin toiset, mutta on vaikea sanoa, mikä osa yksilön kehosta saattaa tarvita enemmän, sillä joillakin ihmisillä puutteet voivat näkyä esimerkiksi rinnoissa, kun taas toisilla se voi näkyä ihossa tai muissa elimissä.

Lisää joditarinoita

Tapaa Sue: Energia palautuu, rinnat pehmenevät, dermoidikysta häviää.

Olen 45-vuotias nainen. Kuulin jodista netissä ja ajattelin, että siitä ei varmaan ole haittaa, koska niin monet muut Curezone Iodine Forum -sivustolla olivat käyttäneet sitä vuosia. Kokeilin jodia nähdäkseni, toimisiko se kyhmyisiin rintoihini. Kun otin ensimmäisen kerran 50 mg Iodoral-tabletteja, sain valtavan henkisen energian puuskan. Ei kuin kofeiini, vaan kirkasta ajattelua. En ollut tajunnut, kuinka hidassälyinen olin ennen. Olen kirjoittaja, joten tämä aivobuusti tuli todella tarpeeseen. Kesti noin kolme kuukautta, ennen kuin rintani muuttuivat pehmeiksi. Tämä oli helpotus, koska olin huolissani siitä, että tulehtuneet rinnat saattaisivat johtaa syöpään. Ihoni myös kirkastui ja vyötärölläni ollut dermoidikysta katosi yhtäkkiä.

Tapaa Mindy: Basedowin taudin oireet paranevat.

Minulla diagnosoitiin Basedowin tauti noin vuosi sitten, ja muutama kuukausi sen jälkeen oikea silmäni turposi ja osoitti lievää exophthalmusta. Aloin äskettäin ottaa 25 mg Iodoral-tabletteja yhdessä C-vitamiinin, magnesiumin, seleenin ja merisuolan kanssa. Olen huomannut, että pulssini on hidastunut 88:sta 78:aan ja että en tarvitse enää 9 tunnin unta.

Tapaa Frank: Prostatiitti paranee. Vähemmän yöllistä virtsaamista. Hiusten uudelleenkasvu.

En ole julkaissut tätä missään vielä. Jodi paransi eturauhasongelmani, joita kutsutaan prostatiitiksi. Oireeni olivat heikko virtsavirta, alkaminen ja lopettaminen, kolme tai useampi wc-käynti joka yö. Nostin jodia hitaasti ½ mg:sta 50 mg:aan neljän kuukauden aikana, menin hitaasti välttääkseni detoksifikaatio-oireita. Kolmen kuukauden kuluttua ja jodin ollessa 25 mg päivässä tarvittavien lisäravinteiden kanssa, oli selvää, että eturauhasongelmani olivat häviämässä. Neljä kuukautta jodin

ottamisen jälkeen 50 mg päivässä, eturauhasongelmani ovat kadonneet. Nyt nousen yöllä vain kerran, ja joskus kestan koko yön nousematta. Virtsavirta on hyvä, ja elämä on hyvää! Myös hiukseni näyttävät kasvavan uudelleen.

Tapaa Charlene: Hypotyreoosi ja autoimmuunivasta-aineet katoavat, rintatutkimus muuttuu korkean riskin tasolta 4 tasolle 1.

Halusin kertoa menestystarinani, rohkaistakseni sinua jatkamaan uutisten levittämistä Iodoralista. Olen hypotyreoottinen ja olen käynyt holistisen lääkärin luona viimeiset 3 vuotta. Hän laittoi minut ottamaan Iodoralia (otan 50 mg/päivä) kilpirauhasen vasta-aineideni, rintojeni terveyden ja koska asun Michiganissa (struumavyöhyke). Kaksi vuotta sitten tein ensimmäisen termografiani (infrapunamografia), joka oli tasolla 4 toisella puolella. Se pelotti minut kuoliaaksi! Lääkärieni lisäsi jodimäärääni, antoi minun ottaa kalsium d-glukaraattia ja 6 kuukautta Oncoplexia. Olen iloinen voidessani ilmoittaa, että 6 kuukauden jälkeen termografiani laski tasolle 3, ja nyt puolitoista vuotta myöhemmin se on tasolla yksi - normaali molemmilla puolilla! Lisäksi kilpirauhasen vasta-aineet eivät enää näy verikokeissani. Kiitän Herraa ja olen uskollinen Iodoralille ja ATP-yhteistekijöille, joita olen myös ottanut muutaman vuoden ajan. Ajattelin, että haluaisit kuulla menestystarinan!

Tapaa Mary Ann: Äärimmäiset rakko-ongelmat ja kipu, hedelmällisyysongelmat, matala peruslämpötila, epäsäännöllisten kuukautisten historia, fibrokystiset rinnat, munasarjakystat, mielialan ja energian ongelmat. Nyt toipumassa.

Uskon, että seikkailuni jodin puutteen kanssa alkoivat aikaisin (juuri täytettyäni 10 vuotta) kuukautisilla—erittäin kivuliailla ja runsailla. Seuraavat muutamat vuodet minulla oli epäsäännöllisiä kuukautisia—ei kuukautisia kuukausiin—munasarjakystat—olin alipainoinen, minulla oli matala peruslämpötila, matala verenpaine, matala verensokeri ja hidas syke. Minulla oli vaikeuksia tulla raskaaksi, kunnes sain painoni 105 paunaan (24-vuotiaana, 5'4", keskikokoinen runko). Minulla oli tyypillisiä kilpirauhasongelmia, jotka seuraavat raskauksia ja imetystä. Ensimmäinen virtsarakontulehdukseni oli 18-vuotiaana—ja olen elänyt jatkuvien infektioiden, väärin diagnoosien, virtsarakon kaulapolyppien, äärimmäisen ja kivuliaan hoidon, LIIAN monien antibioottien ja ajoittain niin kivuliaan kivun kanssa, että harkitsin itsemurhaa. NYT olen saanut selville, että rakko-ongelmat kuten minun ovat myös jodin puutteen oire—ja että jodihoito ei ainoastaan korjaa syytä vaan hoitaa myös virtsarakkoa ja infektoita—mukaan lukien virtsaputken ja virtsarakon kouristukset. Voin vain kuvitella, mutta uskon, että nämä kouristukset saattavat olla samanlaisia kuin eturauhasongelmat. Virtsaputkeni on kouristanut niin voimakkaasti, että se on sulkenut virtsan virtauksen. Olen joutunut kiirehtimään ensiapuun välitöntä katetrointia varten—tai kirjaimellisesti kohtaamaan puhjenneen rakon. Kuten voitte kuvitella, katetripussi näyttäisi enemmän vereltä kuin virtsalta. Joten NYT huomaan, että vastaus koko ajan on ollut jodi. Ja, vain kymmenen päivää 12,5 mg jodi/jodidihoidon jälkeen, tunnen oloni mukavammaksi rakon/virtsaputken kanssa kuin muistan vuosiin. Myös mieliala ja energia ovat parantuneet.

Tapaa Monica: Kärsin Pagetin taudista, joka on rintasyövän muoto, joka vaikuttaa ihoon. Oireet parantuivat kolmessa kuukaudessa. Katso kuva 3.

Vuonna 2009 endokrinologini päätti laskea kilpirauhaslääkitystäni TSH-testin vuoksi (minulla ei ole kilpirauhasta) ja tuhosi samalla koko hormonijärjestelmäni. Se oli noin samaan aikaan, kun raportoin lääkärille, joka tekee mammografiani ja rintojen ultraäänitutkimukseni, hilseilevästä nännistäni. Vuonna 2012 päätin, että olin väsynyt hilseilevään nänniin, jonka oletin olevan ekseema, ja menin tapaamaan ihotautilääkärää. Hän määräsi useita eri voiteita muutaman kuukauden ajan. Oireet hävisivät hetkellisesti ja palasivat sitten. Lopulta päätettiin tehdä biopsia. Heinäkuun 5. päivänä 2012 tuomio oli annettu. Minulla diagnosoitiin Pagetin tauti. Laboratoriotuloksen mukaan: S-100-värjäys osoittaa orvaskeden ja dermiksen Langerhansin solut. Sytokeratiini-värjäys on positiivinen. Sytokeratiini-7-värjäys on paikallisesti positiivinen. Estrogeenireseptorin värjäys on myös paikallisesti positiivinen. Progesteronireseptorin värjäys on paikallisesti heikosti positiivinen. Kystisen sairauden nesteen proteiinivärjäys on negatiivinen. Mart-1-värjäys on negatiivinen. CEA-värjäys on voimakkaasti positiivinen. Tulokset vahvistettiin toisessa laboratoriossa kaksi viikkoa myöhemmin. Minut lähetettiin välittömästi magneettikuvaukseen. Mitään ei ollut koskaan näkynyt mammografiassa tai ultraäänitutkimuksessa. Magneettikuvaus osoitti nännin epäsymmetrisen litistymisen, periareolaarisen turvotuksen ja kontrastivahvistuksen, joka oli yhteensopiva Pagetin taudin diagnoosin kanssa. Retroareolaarista intraduktaalista karsinoomaa ei havaittu. Oikean aksillaarisen imusolmukkeen epäilyttävä pyöreä 1,1 × 0,8 cm kokoinen imusolmuke oli havaittavissa. Siellä oli hajallaan noin 15 kystaa. Oikeassa rinnassa oli epänormaalia ihon paksuuntumista ja vahvistumista noin 6 cm × 4 cm alueella poikittais- ja AP-mitoissa. Retroareolaarisessa oikeassa rinnassa ei kuitenkaan ollut merkittävää massamaista vahvistumista, mikä viittaisi laajaan duktaaliseen karsinoomaan in situ. Saatua diagnoosini, minut lähetettiin välittömästi kirurgille. Toimenpidevaihtoehdot olivat joko osittainen rinnan poisto ja uudelleenrakennus, johon sisältyisi sädehoito, tai toinen vaihtoehto, mastektomia. Lääkäri, joka tekee mammografiani, halusi minun tekevän molemminpuolisen mastektomian, koska käytän luonnollisia hormonilisäaineita. Onkologilla oli sama mielipide rinnan poistosta. Minulla oli myös kaksi muuta lääkärää, jotka neuvoivat poistamaan rinnan, ennen kuin päätin, että todennäköisesti teen tämän yksin. En tee nykyään mitään ilman, että tutkin vaihtoehtoja sen jälkeen, mitä minulle tehtiin vuonna 2009. Tie takaisin terveyteen on ollut pitkä. Tiedän heikentyneestä immuunijärjestelmästäni, jota yhä työstän, että sädehoito ei ollut minulle. Olen ollut merkittävän ravitsemusterapeutin ja naturopaatin ohjauksessa vuodesta 2009 lähtien. Olin ottanut jodia, mutta vain 225 mcg. Noin kuukausi diagnoosini jälkeen aloin ottaa 37,5 mg Iodoral-tabletteja ja sitten 2 viikkoa myöhemmin nostin annoksen 50 mg Iodoral-tabletteja, jossa pysyn tänään. Noin kuukausi diagnoosini jälkeen aloin maalata rintojani Lugolin liuoksella ravitsemusterapeutini ohjauksessa. Aloin laittaa sitä suoraan vanupuikolla. Myöhemmin opin kantajaöljyistä ja nyt levitän sen kookosöljyn kanssa. Jodikuormitustestini osoitti täyttä kyllästymistä syyskuussa. Muutokset

rintaan olivat hämmästyttäviä. Aluksi alue näytti hirveältä. Minulla oli suuria alueita tummaa kuollutta ihoa, joka lopulta irtosi. Muutaman kuukauden kuluttua rintani näytti melko normaalilta, lukuun ottamatta nännini epänormaalia tummaa väriä. Toivon, että jodin jatkuvan käytön, ruokavalion muutosten ja detoksifikaation myötä voin saada tämän hallintaan. Vain aika näyttää. Tällä hetkellä tunnen oloni melko hyväksi.

Luku Yhdeksän

FAQ 5

Mitä Tapahtuu, Kun Otat Jodia?

1. Muista se kilpailutilanne jodin ja bromin välillä? Kun jodilisä kertyy verenkiertoosi, jodi "ajaa" bromin pois reseptoreiltaan. Kun ne kilpailevat samoista paikoista, jodi ajaa bromin verenkiertoon. Bromi liikkuu kehossasi kuin karkuun päässyt rotta, etsien uutta paikkaa. Jos syrjäytettyä bromia ei eritetä munuaisten kautta tarpeeksi nopeasti, se asettuu verenkiertoon, kilpirauhaseen, aivoihin, ihoon jne., ja saatat saada oireita.
2. Die-Off Detox: Jodilla on myös antibioottisia, antiparasiittisia, sienilääkkeitä ja virustenvastaisia ominaisuuksia, ja se voi syrjäyttää metalleja. Joten useita detoksifikaatiotoimia voi tapahtua samaan aikaan, kun bromidi poistuu kudoksistasi jodin ajaessa sitä pois.
3. Bromidisedaatio: Bromidia käytettiin myös rauhoittavana aineena 1900-luvun alussa, joten jos imeytät detoksifioitua bromia nopeammin kuin erität sitä, oireina voivat olla päänsärky, väsymys tai nuha. Aivosumu tai sedaatio voi johtua siitä, että kudoksiin hiljaisesti varastoitunut bromi mobilisoituu yhtäkkiä verenkiertoon ja saa sinut tuntemaan itsesi tokkuraiseksi. Täydellinen luettelo jodiin liittyvistä detoksifikaatio-oireista löytyy osasta 4, Resurssit.
4. Mielialan muutoksia on raportoitu joillakin. Kuten aina, kun oireet käyvät epämiellyttäväksi, jodipotilasaktivistit ovat havainneet jodin lopettamisen ja suolapitoisuusprotokollan käytön olevan tehokas keino.

Joskus (ei aina) bromidit ja muut toksiinit "juuttuvat". Kun detoksifioidut bromidit, kuolleet mikrobit ja metallit eivät pääse ulos kehostasi tarpeeksi nopeasti, ne näyttävät jäävän jumiin matkalla ulos kehostasi. Tällöin oireet ilmenevät ja detoksifikaatiota on tehostettava, jotta bromidit pääsevät kehon detoksifikaatioreiteille, kuten munuaisiin ja maksaan. Suolavesi ja C-vitamiini ovat osoittautuneet auttavan bromidien erittymisessä. Toiset raportoivat, että 500 mg niasiinia tai ATP-kofaktorit auttavat. Sinkki on osoittautunut hyödylliseksi iho-ongelmiin. Sekä Curezone Iodine Forum että Yahoo Iodine Group ovat havainneet, että detoksifikaatioreitit, kuten maksa, tulisi puhdistaa. Katso jodin online-ryhmistä muita detoksifikaatiostrategioita, kuten saunoja, detoksifikaatioformuloita ja yrtejä.

Muista, että detoksifikaatio on hyvä asia. Toksiinien poistaminen tekee elimistä vahvempia ja parantaa jodin ja muiden ravintoaineiden imeytymistä. Taas kerran, kaikki eivät koe detoksifikaatio-oireita. Lue lisää jodiin liittyvistä bromidi- ja toksiinien detoksifikaatio-oireista tämän kirjan Resurssit-osasta.

Lisää Joditarinoita

Tapaa Jim: Testosteronitasojen nousu.

Ei ole epäilystäkään, että jodi lisää testosteronia. Olen nostanut vapaan ja kokonais-testosteronini tasoja 60 prosenttia siitä lähtien, kun aloitin jodin käytön 12 kuukautta sitten (kuukausittaiset verikokeet). Minulla on vielä matkaa ikäni normaaliarvoihin. Otan nyt 100 mg jodia. Ei ole epäilystäkään, että jodi on ollut tärkein komponentti. Otin aluksi erittäin konservatiivisen lähestymistavan ja aloitin yksittäisillä milligrammoilla, mutta huomasin merkittäviä muutoksia vasta, kun pääsin 50-100 mg tasolle. Lisää annosta mahdollisimman nopeasti samalla, kun pidät detoksin hallittavissa.

Otan tribulusta, sarviapilaa, damiana, amerikkalaista ginsengiä ja macaa yhdessä jodin kanssa.

Tapaa Howard: Sydämen rytmihäiriö (eteisvärinä) paranee.

Minulla on ollut eteisvärinä noin 20 vuotta useiden Lymen taudin kohtausten jälkeen. Muutaman kuukauden 50 mg Iodoralin käytön jälkeen lääkäri kuunteli ja sanoi: "Sydämesi lyö melko tasaisesti tänään. Oletko tehnyt jotain erilaista?" Sanoin ottavani jodia, ja hän sivuutti asian. Seuraavalla käynnillä hän huomautti, että sydämeni oli taas paljon tasaisempi. Toistin, että ainoa erilainen asia, mitä teen, on Iodoralin ottaminen. Hän sanoi tutkivansa jodin ja eteisvärinän välistä yhteyttä. Hän käytti noin vuoden tutkimiseen. Nyt hän määrää säännöllisesti jodia monille potilailleen eri vaivoihin. Kirjoittajan huomautus: monet tutkimukset yhdistävät jodin puutteen sydän- ja verisuonitauteihin. Katsaus löytyy Cann, SA, (2006).

Tapaa Grace: Rannekipu paranee.

Minulla oli jo ollut C5-6-fuusiroleikkaus 10 vuotta sitten. Asiat olivat jälleen pahenemassa. Kipu paheni niin paljon ja tunnottomuus levisi käsivarteeni ja kyynärpäähän. Kuitenkin jodin/kookosöljyn levittämisen jälkeen ranteeseeni, en tiedä, tarvitsenko edes enää sitä magneettikuvausta, jota lääkäri harkitsee. Nyt, ehkä en tarvitse mitään muuta kuin jodia! Levittelin sitä lisää tänä aamuna, ja nyt se tuntuu loistavalta. Tietokoneella ja hiirtä käyttäessäni se aiheuttaa paljon räsitystä oikeaan kyynärvarteeni. Toivottavasti se ei satu niin paljon enää.

Päätin myös, että koska se auttoi kättäni, levitin sitä myös kaulaani, lähelle paikkaa, jossa he tekivät fuusiroleikkauksen. Väsymys on syy, miksi alun perin päätin lisätä jodiprotokollan matala-annoksisen naltreksonin oheen, koska se oli auttanut niin

paljon, ja muut, jotka ottivat sitä, olivat hyötäneet jodista.

Tapaa John: Allergiat katoavat, kirsikkaluomet häviävät.

Olen ollut ilman allergialääkkeitä – käyttänyt vain suun kautta otettavaa jodia, Ponaris-iodisoitua emollienttista nenäöljyä ja iodisoitua Miracell-korvaöljyä viime maanantaista lähtien. Allergiaoireeni paranevat päivittäin – ja tarvitsen vähemmän Ponarista joka päivä – vaikka kevään siitepölymäärä nousee. Vaikka määrä on edelleen matala/keskitaso, aiemmin olisin jo alkanut saada enemmän oireita. Siitepölyennuste täällä osoittaa, että ensi viikolla siitepölymäärä on erittäin korkea, mikä kertoo minulle vielä enemmän allergiatilastani. En pysy sisällä ikkunat suljettuina ja ilmajärjestelmä ilmaa puhdistamassa. Ikkunat ovat auki ja vietän aikaa ulkona. Suljen todennäköisesti talon ja puhdistan ilman, kun siitepölymäärä nousee keskitasoa korkeammalle. Mainitsin aiemmin, että minulla on muutamia pieniä ja hyvin vähän suurempia kirsikkaluomia – ne ovat olleet siitä lähtien, kun olin nelikymppinen. Jotkut pienimmistä kuivuvat ja hilseilevät pois nyt, kun käyn suihkussa pesuliinan kanssa. Joten olen alkanut hoitaa joitain isompia joditinktuuralla nähdäkseni, mitä niille tapahtuu. Lisäksi Dr. Brownsteinin Suolakirjassa hän suosittelee merisuolaa ja vetyperoksidia kylpyvedeen detoksifikaation edistämiseksi ihon kautta. Aion kokeilla sitäkin.

Tapaa Jesse: Hiustenlähtö pysähtyy. Kehon lämpötila normalisoituu.

Pääasiallinen hyöty, jonka olen tähän mennessä huomannut, on hiustenlähdön loppuminen, kun pesen hiuksiani. Lämpötilani on noussut melkein normaaliksi. Minulla on ylimääräistä rasvaa vatsassani, joka oli kylmä koskettaa. Kiinalainen lääketieteen harjoittaja kertoi minulle, että tämän pitäisi olla lämmin, mutta en onnistunut lämmittämään sitä ennen kuin aloitin jodin käytön. Nyt se on miellyttävän lämmin koskettaa. Toivon, että tämä tarkoittaa, että se saattaa hävitä ajan myötä!

Tapaa Belinda: Kivuliaat rinnat, kilpirauhasen vajaatoiminta, 50 kiloa ylipainoa ratkaistu.

Kiitos, että tutustutit minut jodiin. 54-vuotiaana rintani olivat kuin kivilohkareita ja olin 50 kiloa ylipainoinen. Minulla diagnosoitiin kilpirauhasen vajaatoiminta, mutta lääkitys ei koskaan tehnyt mitään. Sitten minulla diagnosoitiin rintasyöpä. Aloitin Iodoralin käytön, koska se oli tärkein osa integratiivisen lääkäriini lisäravinneprotokollaa. Kun aloitin, koin pientä aivosumua, koska jätin väliin jodiprotokollan suolavesiosan. Sitten aloitin sen, ja kaikki aivosumu katosi. Vähitellen painoni vain laski normaaliksi. Olin niin innoissani, että kun pidin kaikkien naisten syntymäpäiväjuhlat, ostin pieniä pulloja Iodoral-tabletteja juhlaherkuksi. Olen yksi niistä ihmisistä, jotka kertovat vieraille jodista, koska se muutti elämäni.

Luku Kymmenen

FAQ 6

Mitkä ovat jodin käytön sivuvaikutukset?

Kuinka ihmiset pääsevät eroon mahdollisista sivuvaikutuksista, joita ilmenee jodin käytön alussa?

- 1. Suolapuhdistus** Suolapuhdistusmenetelmän käyttö bromidin poistamiseksi kehosta nopeasti on ollut käytössä yli sadan vuoden ajan. Kun Persianlahden sodan sotilaat kokivat bromiditoksisuutta kokeellisen Pyridostigmine Bromiden (oletettu hermokaasunsuoja) käytön seurauksena, armeija käytti suolaliuos-IV:tä detoksifikaatioaineena. Suolavesi "vangitsee" bromidin, joten se ei palaa takaisin järjestelmään. Jos käytät suolapuhdistusprotokollaa, sinun pitäisi estää suurin osa, ellei kaikki, bromididetoksifikaation vaikutuksista. Jotkut lääkärit suosittelevat jopa suolapuhdistusmenetelmän käyttöä ennen jodin lisäravinteiden aloittamista. Katso suolapuhdistusresepti kirjan osasta 4, Resurssit.
- 2. Vähennä jodin annostusta ja lisää sitä vähitellen.**
- 3. Pulssiannostus** Tämä tarkoittaa, että yritä olla ottamatta jodia 48 tunnin ajan huuhdellaksesi munuaiset ja muut detoksifikaatioreitit, ja aloita sitten uudelleen. Monet jodin käyttäjät ovat havainneet tämän neuvon erittäin tehokkaaksi. Jotkut raportoivat tuntevansa eräänlaista euforiaa 48 tunnin jodidetoksin/lepojaksen jälkeen.

Mitä on jalostamaton suola?

Mikä tahansa suola, jonka etiketissä lukee jalostamaton tai käsittelemätön. Redmond's Real Salt tai Celtic Salt ovat kaksi tunnettua merkkiä. Trader Joe's myy myös hienoa karkeaa, jalostamatonta merisuolaa Ranskasta. Lue David Brownstein, MD:n kirja "Salt Your Way to Health", joka on saatavilla osoitteessa www.DrBrownstein.com, saadaksesi jännittävän lukukokemuksen siitä, miksi suola on voimakas ja väärinymmärretty elintärkeä ravintoaine.

Tarvitsenko ottaa ½ teelusikallista jalostamatonta suolaa jodiprotokollan aikana, vaikka käytän suolapuhdistusprotokollaa?

Lisäsuola on erittäin suositeltavaa jodilääkäreiden ja Yphoon jodiryhmän perusteella. Lisäsuola tukee lisämunuaisia ja auttaa muita ravinteita toimimaan paremmin.

Mitä teen, jos saan sivuvaikutuksia jodin käytöstä?

Varmista, että sinulla on jodiin perehtynyt lääkäri, joka osaa käyttää suolavettä ja jodin lisäravinteita yhdessä jodin käytön kanssa. Varmista, että hän ymmärtää, että "pulssiannostus" (jodin käytön keskeyttäminen 48 tunniksi) on usein tehokasta

detoksoireissa. Katso suolapuhdistusprotokolla kirjan osasta 4, Resurssit.

Tunsin oloni väsyneeksi, kun otin yli 12,5 mg jodia. Mikä on vialla?

Jos ymmärrät, miten jodin käyttö toimii, olet paremmin valmistautunut hallitsemaan mahdollisia detoksoireita lääkärisi kanssa. Tarkista suolapuhdistusprotokolla Resurssit-osasta, osa 4. Usein suolaveden reseptin (suolapuhdistusprotokolla) käyttö yhdistettynä kahden päivän taukoon jodista poistaa kaikki väsymyksen tai aivosumun. Tuhannet jodin käyttäjät raportoivat tämän tuloksen.

Aloitin jodin käytön rintakystiin kaksi viikkoa sitten ja rintani ovat muuttumassa herkemmiksi. Eikö niiden pitäisi tuntua päivävastaiselta?

Pieni mutta mitattavissa oleva määrä Breast Cancer Choices -järjestön joditutkimusprojektin osallistujia on raportoinut tilapäistä rintojen herkkyyttä. En ole tietoinen kenestäkään jodin käyttäjästä, jonka rintakipu jatkui useiden kuukausien jodin käytön jälkeen, jos he ottivat jodia suositeltujen lisäravinteiden kanssa. Olen varma, että on olemassa naisia, joiden rinnat eivät reagoi jodiin. En vain ole kuullut heistä.

Uskomme, että jotkut jodin puutteesta kärsivät rinnat, jotka ovat tottuneet jodin niukkuuteen, laajenevat tilapäisesti vangitakseen mahdollisimman paljon jodia. Olemme kutsuneet tätä "jälkiniukkuusvaikutukseksi". Kun rinnat tottuvat riittävään jodin saantiin, turvotus häviää. Tämä on vain toimiva teoria sen perusteella, miten keho sopeutuu muihin ravintoaine- tai kalorien puutoksiin sopeutumis- ja selviytymismekanismineen.

Luku Kymmenen

FAQ 6

Mitkä ovat jodin käytön sivuvaikutukset?

Mitä teen, jos saan sivuvaikutuksia jodin käytöstä?

Kun aloitin jodin käytön, sain oudon nielemistuntemuksen. Mikä se on?

Tätä vaikutusta on raportoitu osalla potilaista. Ei ole selvää, johtuuko turvotus bromidin detoksifikaatiovaikutuksesta, kun kudokset järjestäytyvät uudelleen, vai onko kyseessä kilpirauhasen "jälkiniukkuusvaikutus", jossa kilpirauhanen yrittää saada mahdollisimman paljon jodia mahdollisimman nopeasti, kompensoidakseen tulevia jodin "nälänhätiaikoja". Kun kilpirauhanen tottuu saamaan jatkuvasti jodia, turvotus laskee. Kysy jodin käyttöön perehtyneeltä lääkäriltäsi.

Kun otin jodia, ferritiinitasoni verikokeessa laski. Miksi?

Ferritiinitasojen lasku on raportoitu useita kertoja. Tarkkaa syytä ei tiedetä, mutta uskotaan, että jodin palauttama aineenvaihdunnan tehostuminen saattaa saada kehon käyttämään tavallista enemmän rautaa. Yahoo Iodine Group suosittelee ottamaan B-vitamiinikompleksin ja Floradix Iron plus Herbs -valmistetta ruoan kanssa, kunnes ferritiinitasot vakiintuvat.

Otin jodia rintoihini, ja perhelääkäriani sanoi TSH-verikokeeni osoittaneen, että siitä tuli minulle kilpirauhasen vajaatoiminta.

Kohonneet TSH-verikokeet on raportoitu useita kertoja jodia käyttävillä ihmisillä. Tämä ei välttämättä tarkoita, että sinulle tulisi kilpirauhasen vajaatoiminta. TSH:n muutokset voivat tarkoittaa, että kehosi mukautuu tähän arvokkaaseen ravintoaineeseen. Yleensä vapaan T3:n ja T4:n viitearvot pysyvät normaaleina. Kohonnut TSH voi olla toinen jälkiniukkuusvaikutus, kun keho muodostaa enemmän jodin absorptiokudoksia absorboidakseen uuden runsaan jodilisän. Lääkärisi tulisi lukea Dr. Jorge Flechasin artikkeli, "Orthiodosupplementation in a primary care practice", erityisesti viides kappale: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-10/IOD_10.htm. ATP-kofaktoreita on myös käytetty auttamaan TSH:n palautumista normaalitasolle.

Jodi paransi kivuliaat rintani. Mutta heti kun perhelääkäriani näki TSH-labratulokseni, hän määräsi kilpirauhashormonia ja nyt kivuliaat rintani ovat palanneet. Mitä tapahtui?

Kuulemme tämän raportin ajoittain, että kilpirauhashormonien määrääminen tuo fibrokystisen rintasyövän takaisin. Näyttää siltä, että ylimääräisten kilpirauhaslääkkeiden määrääminen nopeuttaa kilpirauhasen aineenvaihduntaa, mikä saa sen tarvitsemaan enemmän jodia. Joten kilpirauhanen, pääsäädin, saattaa "varastaa" verenkierrossa olevan jodin, joka oli menossa rintoihin. Dr. Flechas on raportoinut pitkäaikaisten kilpirauhaslääkkeiden käyttäjien tutkimuksesta, jossa heillä on taipumus saada enemmän rintasyöpää (Kapdi ja Wolfe, 1976). Nämä naiset eivät tietenkään ottaneet jodia tukemaan lisääntyntä aineenvaihduntaa, ja yksi tutkimus ei ole ratkaiseva. Se nostaa esiin mahdollisuuden jodin varastamisteoriaan, kun näemme kivuliaiden rintojen palaavan altistuessaan liialliselle kilpirauhashormonille ja liian vähälle jodille. Keinona on yrittää saada oikea kuva kilpirauhasesi tilasta kokeneelta jodiin perehtyneeltä lääkäriltä.

Lisää joditarinoita

Tapaus Violet, rintasyövän selviytyjä: Uudet rintakalkkeumat (usein rintasyövän esiaste) hävisivät.

Viimeisellä matkallani Keski-Australiaan otin mukaani joditippoja. Olen vältellyt mammografiaa kivun vuoksi, joka tuntuu kasvaimen ympärillä olevalla alueella. Mietin MRI-tutkimuksen tekemistä, mutta koska olen saanut kauheita reaktioita

anestesia-aineista ja saan ihottumaa yksinkertaisista asioista, kuten laastarista, gadoliniumin injektioonin ajatus pelotti minut pois MRI:stä. Onkologini ymmärsi täysin. En ole tehnyt mammografiaa sitten toukokuun 2009. Oikeassa rinnassani oli paljon klusteroituneita kalkkeumia. Viime vuoden lopulla lääkäri lähetti minulle kirjeen, joka koski mammografia-aikaani, jota olin vältellyt. Kuitenkin, antauduin koska ymmärrän, että klusteroituneita kalkkeumia nähdään sekä hyvänlaatuisissa että pahanlaatuisissa sairauksissa. Joten tein tuskallisen mammografian, joka oli hieman erilainen kuin viime kerralla. Tekniikko pysyi huoneessa eikä lähtenyt. Joka tapauksessa, aloitimme keskustelun ja hän antoi minun nähdä rintakuvani suurelta tietokoneen näytöltä. Hieno! Sanoin, "Ne näyttävät erityisen puhtailta, molemmissa rinnoissa; en näe mitään epäilyttävää, kuten kalkkeumia, näetkö sinä?" Hän sanoi, "Ei, kaikki näyttää erittäin puhtaalta minulle. Näyttää siltä, että kalkkeumat ovat kaikki hävinneet." Sitten hän sanoi, "Odota tässä, katson mitä radiologi ajattelee." Minulla oli sormet ristissä ja valtava hymy. He molemmat palasivat ja sanoivat, "Ei ole todisteita kalkkeumista, lähetämme nämä kuvat onkologillesi ja olen varma, että hänen johtopäätöksensä on sama." OLI!!! Hän sanoi, että molemmat rinnat olivat kristallinkirkkaat ... ei ongelmia ollenkaan. Protokollani toimii minulle.

Kiitos BreastCancerChoices.org:lle heidän upeista "Jodi resursseistaan" ... Kiitos sydämeni pohjasta ... xxxxx.

Tapaus Ronnie: Suonikohjujen ja katkenneiden kapillaarien parantuminen.

Ei ainoastaan suonikohjut alkaneet hävitä, minulla on myös pieni alue katkenneita kapillaareja leuassani, joka nyt häviää. Olen kärsinyt niistä kaksikymppisestä asti vamman vuoksi.

Luku 11

FAQ 7

Jodiin liittyvät verkkokeskusteluryhmät

Mistä löydän jodiin liittyviä verkkokeskusteluryhmiä?

Yahoo Iodine Groupilla on yli 7 000 jäsentä, ja sitä ylläpitää Stephanie Buist, ND, kilpirauhassyövän selviytyjä ja jodin pioneerin, tri David Brownsteinin, potilas. Tämä suurivolyymiryhmä erikoistuu opastamaan uusia jodinkäyttäjiä yksityiskohtien läpi. Dr. Buist hallitsee ryhmää taitavasti useiden yhteisvetäjien kanssa, jotka ovat vastanneet kaikkiin mahdollisiin kysymyksiin jodin lisäravinteista. Nykyiset yhteisvetäjät ovat Victoria Baker, Kathleen Blake, Donna Iler ja Linn Miller. Opit muiden aloittelijoiden ja pitkäaikaisten jodin käyttäjien kokemuksista sekä useiden ammattilaisten neuvoista. Käy osoitteessa: Yahoo Iodine Group.

Käy Dr. Buist'in henkilökohtaisella sivustolla: Natural Thyroid Choices. Hänen vastaanottonsa sijaitsee Wyomingissa, Michiganissa. Hänen verkkosivunsa on: Stepping Stones Living.

Curezone Iodine Forumia hallinnoivat tällä hetkellä kaksi sen alkuperäisistä perustajista, Laura ja Steve. Heillä on ollut yli 10 000 000 kävijää! Curezoners tarjoaa syvällisen näkökulman siitä, miten jodi toimii biokemiallisesti ja miten sitä voidaan käyttää erilaisiin vaivoihin. Curezone Iodine Forum tulee myös olemaan merkittävä historiallinen dokumentti, kun joku tutkii Grass Roots Iodine Movementia. Laura on löytänyt lukemattomia historiallisia dokumentteja ja valokuvia jodista, joita ei löydy mistään muualta maailmassa. Curezonessa on monia jodieksperettejä, jotka ovat seuranneet jodin lisäravinteiden käyttöä ja tutkimusta yli viiden vuoden ajan. Curezoners on kokeillut lähes kaikkia jodituotteita ja raportoinut tulokset. Useita jodivauvoja on syntynyt – erittäin älykkäitä ja tarkkaavaisia lapsia! Käy heidän sivustollaan: Curezone Iodine Forum.

Breast Cancer Think Tank keskustelee jodista osana rintojen parantamisstrategioita. Think Tank on ryhmä, jota minä hallinnoin. Jodia käsitellään osana kattavaa rintojen parantamisstrategiaa. Linkki ryhmän kotisivulle: Breast Cancer Think Tank.

Muut verkkoryhmät voivat myös käsitellä jodia, mutta voin henkilökohtaisesti taata vain nämä kaksi pääryhmää, jotka ovat tietoisia ja kokeneita.

Lisää joditarinoita

Tapaa Suzanne: Neljäkymmentä vuotta kestänyt psoriasis katoaa.

Kun minulla diagnosoitiin rintasyöpä, integratiivinen lääkäri määräsi minulle Iodoralin estämään uusiutumista. Muutaman kuukauden kuluttua huomasin, että puberteetista asti ollut psoriasikseni katosi. Miten tämä tapahtui? Äitini vei minut vuosien ajan lääkäreille yrittäen päästä eroon tästä taudista. Perheemme käytti omaisuuden kymmeneen eri hoitoon. Olen järkyttynyt siitä, että minun piti saada rintasyöpä ja löytää Iodoral päästäkseni eroon psoriasiksesta.

Tapaa Wanda: Kivuliaat fibrokystiset rinnat.

Tämä on aihe, jonka otan erittäin vakavasti. Kaksi vuotta sitten olin hyvin lähellä rintasyöpää. Minulla oli ollut fibrokystinen rintatauti (FBD) jo pitkään; FBD on hyvin pitkälti rintasyövän esiaste. Muuten, noin 90 prosentilla amerikkalaisista naisista on nyt FBD. Se ilmenee kyhmyinä ja/tai rintojen arkuutena, voi olla syklinen (kuukautisten kanssa), edistyneissä vaiheissa voi olla kipua koko kuukauden ajan.

Joten, löysin jodin lisäravinteet. Tulokset ovat olleet hämmästyttäviä. Menetin kokonaisen kupin kokoisen määrän kivuliasta, turvonnutta kudosta. Rintojeni rakenne muuttui täysin; niistä tuli erittäin pehmeät. Olen 95-prosenttisesti kunnossa; en tiedä,

onko jäljellä oleva alue arpikudosta vai ei. En ole ollut ahkera lisäravinteiden käytössä vähään aikaan, olen tullut huolimattomaksi ja ylimieliseksi. Joten, minun täytyy palata takaisin tähän.

Luku 12

FAQ 8

Miksi bromi on vaarallista terveydelle?

Muistutus: Koska useimmat tämän kirjan lukijat eivät ole kemistejä, pidä jodi ja jodidi toistensa synonyymeina, ellei eroa ole tarpeen korostaa, kuten jodiodidun suolan jodidi. Samoin lukijan tulisi pitää bromia ja bromidia toistensa synonyymeina, kun keskustelemme minkä tahansa bromiinia sisältävän kemikaalin kyvystä estää jodin vaikutusta.

Mitä tekemistä bromilla on jodin puutteen kanssa?

Jodin puute voi osittain olla bromididominanssista johtuva sairaus, mikä tarkoittaa, että jodin puutteen taustalla voi olla altistuminen suurille määrille bromiinia sisältäviä kemikaaleja leivonnaisissa, palonestoaineissa, torjunta-aineissa ja muissa piilolähteissä. Bromi on syrjäyttänyt vähäisenkin ruokavaliossamme olevan jodin reseptoreilta.

Mitä on bromididominanssi?

Bromididominanssi voi kehittyä, kun bromidi, jota saadaan ympäristöstä, työstä, lääketieteellisestä hoidosta tai ravinnosta, nostaa bromitason kehossa tarpeeksi korkeaksi estääkseen jodiin liittyvien entsyymien aineenvaihdunnan. Jodilisäravinteet muuttavat bromin ja jodin välistä kilpailutilannetta, mikä johtaa bromidin erittymiseen. Näin ollen bromididominanssi vähenee ja oikea jodiin liittyvä entsyymiaineenvaihdunta voi palautua.

Mikä ympäristössäni sisältää bromia?

Oma mielipiteeni on, että pahin altistuminen bromille tulee bromattuja palonestoaineita sisältävistä kemikaaleista, joita kutsutaan BFR:iksi. Näitä löytyy matoista, autoista, patjoista, verhoilusta, elektroniikasta, lasten pyjamista, verhoista ja muista esineistä, mukaan lukien lasten lelut. Bromidipöly leijailee esineistä, hengitetään sisään ja päätyy verenkiertoomme.

Luulin lukevani tuoteselosteita. Miten altistun bromidille elintarvikkeissa?

Bromattua jauhoa käytetään yleisesti leivonnaisissa taikinanparanteena. Ellei etiketissä lue nimenomaan "bromoimatonta jauhoa", oletetaan jauhon olevan bromattua. Paikallinen leipuri kertoi minulle, ettei hän pysty saamaan bromoimatonta

kaupallista jauhoa. Etsi bromidia etiketeistä merkinnällä "BVO" (Brominated vegetable oil), joka tarkoittaa bromattua kasviöljyä. Joissakin virvoitusjuomissa ja urheilujuomissa on bromidia. Mountain Dew on tunnetuin bromattua kasviöljyä (BVO) sisältävä juoma.

Jos syöt tavallista paahtoleipää aamiaiseksi, voileivän ja Mountain Dew -juoman lounaaksi ja juot sitten bromattua urheilujuomaa viiden jälkeen lenkin jälkeen, olet koko päivän ajan lääkinnyt itseäsi bromilla ja auttanut jodia poistumaan kudoksistasi. Katso osa 4. Resurssit, lisätietoja bromin lähteistä.

Jos bromi/bromidikemikaalit ovat niin haitallisia, miksi FDA ei ole kieltänyt niitä?

FDA:n edustaja kertoi Breast Cancer Choicesille, ettei se pidä bromidia ongelmana. Kuitenkin bromidi on kielletty monissa maissa. Iso-Britannia kielsi bromaatin leivässä vuonna 1990. Kanada kielsi bromaatin leivässä vuonna 1994. Ruotsi on erityisen aktiivinen bromidipalonestoaineiden kieltämisessä. Kiellon jälkeen bromidia on mitattu paljon vähemmän ruotsalaisäitien maidossa. Joissakin osavaltioissa yritetään kieltää bromattuja palonestoaineita, ja suuret patjajhtiöt muuttavat valmistustaan vähemmän myrkyllisten patjojen kysynnän vuoksi.

Jos välttelen bromidia ruoissa ja juomissa, tarvitsenko silti jodia?

Vaikka et nauttisi bromidia suun kautta tai astmainhalaattoreista, bromatut palonestoaineet autoista, elektroniikasta, verhoilusta, patjoista ja matoista ovat silti väistämättömiä.

Vaikuttaako bromi hedelmällisyyteen?

Pariskunnilla, joilla on korkeimmat määrät bromattuja palonestoaineita verenkierrössään, on raportoitu olevan eniten hedelmällisyysongelmia.

Voiko bromidi vaikuttaa lapseni sukupuoleen?

Environmental Health -lehden heinäkuun 2008 painoksen mukaan bromatut palonestoaineet (PBDE:t) ovat samanlaisia kuin PCB:t, joiden on osoitettu aiheuttavan enemmän tyttölapsia naisille, joilla on korkeat määrät tätä kemikaalia. Bromattuja palonestoaineita on tutkittu paljon hormonitoiminnan häiritsijöinä sekä ihmisillä, että eläimillä.

Voivatko PBDE-palonestoaineet vaikuttaa syntymättömään lapseeni?

Vuoden 2012 tutkimuksen mukaan, joka julkaistiin Environmental Health Perspectives -lehdessä, pääkirjoittaja Brenda Eskanazi kuvailee selviä neurokehityksellisiä viivästyksiä. "Mittasimme PBDE-yhdisteitä sekä äideissä

raskauden aikana että lapsissa itsessään. Tutkimus osoittaa, että kohdunsisäisillä ja lapsuuden aikaisilla PBDE-pitoisuuksilla on yhteys hienomotorisen toiminnan, keskittymiskyvyn ja älykkyydosamäärän heikentymiseen."

Mitä tekemistä golfkentillä on bromidialtistuksen kanssa?

Torjunta-aine, metyylibromidi, saattaa olla käytössä nurmikolla. Tämä torjunta-aine on kielletty monissa maissa. On olemassa teoria, jonka mukaan Long Islandin korkeat rintasyöpätapaukset saattavat johtua siitä, että alueen golfkentät ovat saastuneet metyylibromidilla vuosien varrella.

Lisää joditarinoita

Tutustu Tediin: Erektio ja libido paranevat Lugolin suoralla iholle penslaamisella.

Jatka ehdottomasti jodin nauttimista suun kautta, koska sisä-ulko -menetelmä on erittäin tehokas monilla muilla tasoilla. Mutta ulkoa sisään -penslaus menee suoraan elimiin syvällisellä tavalla.

Olen penslannut 20 tippaa 5% jodia (Lugolin pitäisi toimia myös) toiselle puolelle kiveksiä ja välilihan aluetta, ja sitten seuraavana iltana toiselle puolelle, varmistaen, että 48 tuntia erottaa saman puolen penslauksen. Näin vältetään auringonpolttovaikutus.

Pieni polttava tunne ilmenee hetkellisesti, kun penslaus tapahtuu, mutta se on hyvin siedettävä.

Uskomattomia tuloksia tapahtui erektioiden suhteen. Myös siemennesteen määrä lisääntyi.

Erektiot tulivat vieläkin herkemmiksi, kun lisäsin suun kautta otettavia K2 mk4 -lisäravinteita.

Kun lisäsin 15 mg, erektiot paranivat merkittävästi muutamassa minuutissa nielemisen jälkeen. Seuraavana aamuna heräsin teini-ikäisen erektion kanssa, joka helpottui vasta aamuvirtsan myötä. Outo kyllä, jouduin vähentämään K2 mk4:n määrää vain 5 mg:aan yötä kohden; mutta epäilen, että 3 mg tai jopa 1 mg riittäisi nuoremmille ihmisille, koska olen nyt 56-vuotias.

Teen jodin penslauksen aina vain nukkumaanmenoaikaan...

Otan pipetin ja täytän sen. Tiputan noin 20 tippaa takaisin pulloon, jotta tiedän, missä 20 tippaa on pipetin lasissa. Näin sinun ei tarvitse istua siinä ja tiputtaa 20 tippaa joka kerta, muutama tippa sinne tai tänne ei haittaa.

Lataan noin 20 tippaa pipettiin ja vedän pipetin välilihan keskelle aloittaen takaa eteenpäin. Otan nopeasti neljä sormeaa ja levitän jodin koko alueelle, joka sisältää jalan sisäpuolen, välilihan ja koko kiveksien sivun.

Seuraavana iltana teen toisen puolen. Kun 48 tuntia on kulunut, palaat takaisin alkuperäiselle puolelle, josta aloitit.

Tietenkin otin edelleen suuria määriä jodia myös suun kautta!

Tein sen joka ilta pitkään. Nyt teen sen pari kertaa kuukaudessa.

Tutustu Nancyyn: Endometrioosi paranee. Seksielämä palautuu.

Olen 34-vuotias. Käytettyäni Iodoral-lisäravinnetta (jodilisä) viimeiset 6 kuukautta, minulla ei ole ollut endometrioosikipuja ja seksielämäni on palautunut, vuosien väärin diagnosointien ja monien lääkäreiden välinpitämättömyyden jälkeen!

Hädän hetkellä etsin apua holistiselta/naturopaattiselta lääkäriltä. Hän testasi joditasot heti. Se vaati vain yksinkertaisen sylki- ja virtsatestin. Kävi ilmi, että joditasot olivat ALLE yhden miljoonasosan. Luulen, että normaalit tasot minun ikäiselleni naiselle olisivat olleet noin 10 tai 12. Hän asetti minut välittömästi korkealle annokselle Iodoral-lisäravinteita.

Joditasojani testattiin säännöllisesti uudelleen, joditasoni nousi, ja kipuni katosi! Nyt otan vain yhden tai kaksi lisäravinnetta päivässä ylläpitääkseni tilaa, ja olen ollut kivuton nämä viimeiset 6 kuukautta. (Minulla oli muita hormoneihin liittyviä ongelmia endometrioosin kanssa, ja ne ovat myös vähentyneet.) Olin skeptinen, mutta tarpeeksi epätoivoinen kokeilemaan tätä.

Toivon, että joku muu voi hyötyä tästä tiedosta. Se on niin yksinkertainen ja ei-invasiivinen asia kokeilla. Ei sivuvaikutuksia. Löydä naturopaattinen lääkäri, varmista, että hän voi testata joditasosi syljen ja virtsan kautta. Jos he eivät voi tehdä sitä, jatka etsimistä. On tärkeää löytää joku, joka tietää mitä tekee. Tutki verkosta jodin puutetta. Se on ajan arvoista! Olen kärsinyt tarpeettomasti endometrioosin oireista 20-luvun alusta lähtien. Minut diagnosoitiin vasta kaksi tai kolme vuotta sitten. Tiedän, kuinka häiritsevää tämä voi olla elämällesi. SINUN TÄYTYY tarkistaa jodilisä. Se on ollut minun ihmeeni!

Osa 3

Maailman vanhimman lääkkeen löytäminen

Luku 13

Mistä jodi tulee?

Jos tietäisimme, mitä teemme, sitä ei kutsuttaisi tutkimukseksi, vai mitä?

Dr. David Brownstein kutsuu jodia "kaikkein väärinymmärretyimmäksi ravintoaineeksi." Sanonpa vain! Kuinka opit jotain niin väärinymmärrettyä? Mistä aloitat? Olin opettanut sosiologiaa ja filosofiaa elääkseni, mutta minulla ei ollut lainkaan tieteellistä koulutusta. Muuten kuin säilyttämällä vankan ammatillisen kyvyn suorittaa tutkimusta ja pilkkoa hiuksia, olin täysin tietämätön. Mutta en voinut antaa tietämättömyyden estää minua. Ei ollut oppikirjoja siitä, miten oppia jodista, joten olin omillani, pidin siitä tai en.

Jodista oli tullut niin tärkeää omalle terveydelleni, että minun piti luoda retkikunta oppiakseni tästä muuttavasta alkuaineesta. Mistä voisin aloittaa? Kuinka paljon oli opittavaa, kuitenkin? Yritin muistaa, miten olin oppinut ennen, kun olin poissa syvyydestäni.

Kenttäopas? Mikä on kenttäopas? Vastaus tähän kysymykseen tuli kahdeksantena kesänäni, kun isäni puristi meidät lapset autoon kahden viikon rantavarusteiden kanssa ja antoi minulle kirjan nimeltä Kenttäopas rannikon elämään. Hän tiesi, kuinka pitää minut hiljaisena pitkän ajomatkan aikana Garden State Parkwaylla. Mukana oli upeita kuvia ja kaavioita siitä, miten meren elämä rannalla oli järjestetty.

Kuinka havainnoida. Kuinka kyseenalaistaa. Kirja antoi rakenteen uteliaisuudelleni. Se antoi minulle itseluottamusta.

En ollut koskaan ajatellut luontoa niin järjestäytyneeksi, että joku voisi piirtää piirustuksen paikoista, joissa luonnolliset asiat asuivat. Joten, luonnollisilla asioilla oli koti aivan kuten ihmisillä. Oppaan paras osa oli, että se esitteli konkreettisen tavan kerätä ja säilyttää niin sanottuja "näytteitä."—se oli sana runsaudelle, joka ympäröi paljaita jalkojani hiekassa.

Kenttäoppaan mukaan tutkimusretken tekeminen kentälle ja näytteiden löytäminen oli virallinen tapa oppia. Silloin en tiennyt, että oli olemassa virallisia tapoja oppia. Luulin, että opettajat opettivat kolmea K:ta. Piste. Luulin, että he asettivat tiedon päähäsi. Kirjoittajat kutsuivat sitä kenttäoppaaksi, koska painotus oli heittää oppilas syvään päähän niin, että hän voisi keksiä, miten oppia.

Kuinka havainnoida. Kuinka kyseenalaistaa. Kirja antoi rakenteen uteliaisuudelleni. Se antoi minulle itseluottamusta. Määrität tehtäväsi ja hyppäät kentälle. Käytä kiikareita, käytä lapiota, käytä suurennuslasia, mutta opi tutkimaan, opi havainnoimaan. Voit katsella muiden havainnointia, mutta sinun on kehitettävä omat havainnointitaitosi. Muuten ihmiset kertovat sinulle, mitä näet, ja näet aina toisen käden suodattimen kautta.

Kenttäoppaan mukaan tarkoituksena oli etsiä näytteitä, tunnistaa ne ja selvittää niiden tausta. Vau, se oli minulle. Halusin selvittää, miten kaikki tämä valtameren juttu liittyi yhteen. Kuinka vaikeaa se voisi olla? Kenttäopas oli vain noin 200 sivua.

Jälkikäteen ajateltuna minulla oli kaksi etua, jotka vaikuttivat siihen, kuka olen ja mitä teen:

1. Olin tarpeeksi nuori ollakseni utelias. Oppimista ei ollut vielä käytetty minua vastaan koulussa. Pidin aloittelijana olemisesta. Oppiminen oli edelleen hauska ystäväni. Kukaan ei ollut kertonut minulle, etten ollut pätevä oppimaan itse.
2. Olen kiitollisuudenvelassa vanhemmilleni, koska he vain antoivat meidän lasten oppia itse. He väistyivät tieltämme.

Seuraavana aamuna otin keltaisen ämpärini ja lapiomme ja suuntasin rantamökiltä lahden rannalle uimapuvussani. Äitini huusi perääni, mitä hän ja muut äidit aina huusivat, kun he eivät tulleet mukaamme, "Älä mene veteen polviasia syvemmälle."

Retki alkaa

Kävelin hiekan halki varvastossuissani, päättäväisenä etsimään kenttäoppaassa mainittuja rannikon näytteitä.

Kauhoin ylös muutamia tohveleilta näyttäviä simpukoita ja pieniä, neljännesdollarin kokoisia hohtavia kiekkoja. En ollut varma, olivatko nämä asiat olleet koskaan eläviä tai olivatko ne edelleen eläviä. Kirjassa sanottiin, että näytteet tulee laittaa keltaiseen ämpäriin meriveden kanssa varmuuden vuoksi. Mutta kun pääsin aallonmurtajan kiville, tajusin, että varvastossuni eivät antaneet minun kiivetä kivien yli liukastumatta. Yritin kuitenkin, mutta vain naarmutin jalkojani.

Juoksin takaisin kotiin ja hain lenkkarini. Olin huomannut, että kivillä kasvaa merilevää ja simpukoita, joten pyysin isältäni pakkelilastan irrottaakseni näytteitä. Lähdin jälleen kerran lahden rannalle ja kiipesin kiville helposti, irrotin limpettejä, merileviä ja sinisimpukoita kiviltä ja laitoin ne muoviämpäriini. Löysin kallion poukamasta pienen vuorovesialtaan, jossa asui täysin erilainen merielämä. Veden alla oleva elämä näytti puhtaalta ja suurentuneelta, suuremmalta kuin elämä. Hyppäsin altaaseen lenkkareissani ja aloin kerätä näytteitä ja peittää ne vedellä aivan kuten kirjassa neuvottiin. Mutta lenkkarini lörpöttivät ja liukuivat pohkeiden korkuisessa vedessä. Hiekka pääsi kankaan läpi ja raapaisi jalkojani. En voinut tavoittaa vuorovesialtaan merielämää lenkkareilla. Tarvitsin saappaat.

Juoksin takaisin bungalowiin, lenkkarit löpöttäen, keltainen ämpäri täynnä. "Äiti, lenkkarit eivät toimi vedessä. Tarvitsen saappaat." Äitini asetti lenkkarini kuistille kuivumaan auringossa ja toi esiin vihreät, sammakon silmillä varustetut sadekelisaappaat. Tyhjensin limaiset näytteet emalivadille ja asetin sen varjoon kuistin alle, jotta näytteet eivät kuolisi.

Suuntasin jälleen lahden rannalle, tällä kertaa uimapuvussa ja sadekelisaappaissa. Vuorovesi oli laskemassa. Huomiotta jätin muiden lasten katseet ja suuntasin takaisin nyt limaisille, matalan veden kiville kohti vuorovesiallasta. Hyppäsin veteen saappaideni kanssa ja aloin kerätä niin paljon näytteitä kuin pystyin. Mutta vuorovesiallas oli täynnä niin monia olentoja, että eivät mahtuneet leluämpäriini.

Palasin talolle, olkapääni alkoivat palaa auringossa. "Lynne, alat punottaa. Tarvitset Noxemaa", äitini sanoi, menen taloon ja palaten sinisen purkin kanssa. Hän levitti mentholivoidetta olkapäilleni ja kasvoilleni. "Se pitäisi riittää. Oletko valmis tältä päivältä?"

"Ei, äiti, tällä kertaa tarvitsen isomman ämpärin."

Hän näytti huolestuneelta. "Isompi ämpäri?" Mitä minä olin oikein tekemässä, jos tarvitsin isomman ämpärin? Hän ajatteli Jaws-elokuvan laivakapteenia. Ensimmäisen kohtaamisen jälkeen valkohain kanssa hän sanoo: "Me tarvitsemme isomman veneen."

Silti hän näki intohimoni. Hän löysi alumiinisen keittiöämpärin tiskin alta ja katsoi, kuinka lähdin taas seikkailuun. Silloin aurinko oli jo noussut korkealle ja sen valo heijastui vedestä, mikä vaikeutti näkemistä, joten pidin pääni alhaalla. En halunnut palata hakemaan aurinkolaseja.

Kävelin jälleen lahden rannalla, tällä kertaa Noxemalla voideltuna, saappaat kopisten ja aikuisten ämpäri heiluen. Nyt olin valmistautunut. Kiipesin kivien yli ja hyppäsin vuorovesialtaaseen. Lokit kirkuivat yläpuolella, tietäen, että olin kilpailija heidän lounaalleen. Pelottavan näköinen molukkirapu liukui pois vedessä, mutta onnistuin kauhaisemaan ylös muutamia karvaisia taskurapuja ja ainakin kymmentä erilaista merilevää, täplikään lehmänkielisimpukan, atlantin tohvelisimpukoita ja merikotilon munakotelon. Kasasin jokaisen ämpäriini ja peitin ne vedellä, jotta ne eivät kuolisi. Kun alumiiniämpäri oli puolillaan, tajusin, että tuskin pystyisin nostamaan sitä. Heitin osan tavaroista takaisin keventääkseni lastia. Mutta ämpäri pysyi raskaana.

Voi ei! Miksi kukaan ei kertonut minulle, että täysi kolmen gallonan ämpäri painaa enemmän kuin kahdeksanvuotias voi kantaa? Vaelsin kotiin ämpärini vain puolillaan näytteitä ja hassu vihreä merilevä nimeltä rakkohauru. Kun pääsin kuistille, käsivarteni särkivät, mutta turhautuminen oli muuttunut ylpeydeksi. En aikunut odottaa, että joku opettaisi minua keräämään näytteitä tai kantaisi ne kotiin puolestani. En aikunut odottaa, kunnes tiesin tarkalleen, mitä tein. Jos olisin

odottanut joko taitoa tai voimaa, en olisi koskaan aloittanut tai tiennyt, mihin pystyn. Seuraavana päivänä palasin lahdelta toisen puolikkaan ämpärillisen näytteitä. Ja sitten toisen. Olin elementissäni.

Joka ilta rannalla näytin vanhemmilleni näytteitä ja toistin jokaisen simpukan tai organismin nimet. "Miten muistat kaikki nimet?" isäni kysyi.

"Mutta en muistanut niitä ulkoa," vastasin. "Katsoin ne vain ne kirjasta. Kaikki kuvat ovat siinä kenttäoppaassa."

"Hyvää työtä, Kulta," hän sanoi. "Et koskaan tiedä, mikä tulee olemaan hyödyllistä jonain päivänä."

Toinen retki, toinen tutkimusmatka

Kun jodi muutti elämäni vuosikymmeniä myöhemmin, ei ollut olemassa kenttäopasta jodin historian tutkimiseen. Lähdin tutkimusmatkalle vihjeiden kera, mutta ilman karttaa, muutaman kirjan kanssa, mutta ilman artefakteja, kourallinen teorioita, mutta ei tapaustutkimuksia. Opin vanhasta Merckin käsikirjasta, että jodi oli 1800-luvulla yleisimmin käytetty kasvainlääke ja hoito keuhkosairauksiin, struumaan ja jopa kuppaan. Mutta entä ennen sitä?

- Mistä jodi tuli? Jodin täytyi olla jättänyt jälkeensä artefakteja ja tietoa.
- Mistä jälki alkoi?
- Milloin ihmiset alkoivat ensimmäistä kertaa käyttää jodituotteita?
- Voisinko löytää joitain näistä jodituotteista samalla tavalla kuin olin kerännyt näytteitä merestä?
- Milloin merilevät kirjattiin ensimmäistä kertaa?
- Jos jodi oli niin tärkeää, miksi se oli näkymätöntä elämässäni?
- Jodia ei käytetty paljon antiseptinä minun sukupolvessani, mutta muistin nähneeni sitä. Missä?

Ravistelin aivojani. Ainoa henkilökohtainen kokemukseni jodista oli ollut radioaktiivinen väriaine CT-kuvauksessa vuosia sitten, kun minulla oli ollut kaikki ne päänsäryt. Sitten oli jokin vinyyljodiininen valmiste nimeltään Povidone, jota äidilleni oli pyyhitty antiseptinä ennen leikkausta. Mistä voisin aloittaa?

Aloitin kenttämatkan omasta kodistani alkaen pölyisestä joditinktuuripullosta, jossa oli pääkallo ja ristiluumerkki, perheemme ylitätetyn "kaikkeen" lääkekaapin perältä. Kukaan ei tiennyt, mistä se oli peräisin. Löysin myös maitolasipurkin, jossa oli jotakin nimeltä Iodex-voidetta ja etiketti, joka näytti olevan suunniteltu 1950-luvulla. Ruotsalainen anoppini, Alfchild, vannoi Iodexin nimeen, hieroen sitä mustelmiin ja nyrjähdysiin. Pidin sitä kaapissa muistona, koska hän oli niin intohimoinen Iodexinsa suhteen. Perheemme lääkekaappi oli kaikki mitä tarvitsin ensimmäisiin näytteisiin... Kaksi näytettä. Ei paljon. Ei edes tarpeeksi täyttämään pientä ämpäriä, mutta se oli ensimmäinen askel.

Koska en tiennyt mitään jodin alkuajoista, voisin aloittaa vain nykyhetkestä ja työskennellä taaksepäin. Olinko pätevä tekemään tätä tutkimusta? Olin lukenut kirjan nimeltä The Historian as Detective jatko-opinnoissani. Se kannusti opiskelijoita tekemään historiaa keräämällä "primäärilähteitä" ja olemaan hyväksymättä mitään yleistä suullista historiaa, koska se oli täynnä ennakkoluuloja ja nykyistä ryhmäajattelua.

"Historia," herra Sawyer, lukion historianopettajani kertoi meille, "kirjaa usein vain muutamia tapahtumia suurten miesten elämässä, ei heidän ympärillään tapahtuvia asioita." Suurilla hän tarkoitti valtionpäämiehiä, kenraaleja, vastuullisia virkamiehiä. Miehillä hän tarkoitti, no, miehiä. Muu kulttuuri oli jätetty marginaaleihin. Paradoksaalisesti, miten suurin osa ihmisistä eli, pidettiin niin vähäpätöisenä historiallisena tietona, että se työnnettiin sosiologian ja antropologian, niin sanottujen sivuraiteiden, "silmänkääntäjä" tieteiden, piiriin.

Suunnitelma

Howard Zinnin teos A People's History of the United States kannustaa myös lukijoita kaivamaan ja seulomaan löytämänsä, kertomaan alkuperäisen tarinan. Itsenäiset tutkijat pääsevät usein käsiksi tietoihin, joita rivihistorioitsijat missaavat, koska heitä ei sido status quon oletukset. Olinko pätevä tutkimaan jodin historiaa? Ei ollut mitään keinoa tietää, mitkä pätevyudet olivat, koska kukaan muu ei ollut tehnyt sitä. Kukaan ei tiennyt, mistä alku alkoi.

Koska jodin historiaa ei ollut tunnettu, päätin työskennellä taaksepäin omasta lääkekaapistani vuosisatojen takaisiin parantajiin. Minun olisi tarpeen käänteisteknisesti selvittää matka nykyhetkestä taaksepäin ajassa löytääkseni aikakausia, jolloin jodia käytettiin runsaasti. Ehkä silloin voisin tutkia, miksi jodi oli kadonnut elämäni aikana.

Vuonna 2005 valmistauduin olemaan jälleen opiskelija. Valmistauduin tutkimusmatkalle jodin historiaan. Käytin työkaluja, jotka olin oppinut lapsena: Lue, mitä voit löytää tavanomaisesta kirjallisuudesta. Sitten avaa silmäsi ja katso laatikon ulkopuolelle. Poistu ryhmäajattelusta. Löydä konkreettisia todisteita samalla tavalla kuin kenttäopas neuvoi minua oppimaan kaivamalla näytteitä ja tutkimalla niitä. Kastele jalkasi ja likaa kätesi, aivan kuten noina päivinä rannalla:

- Esihistorialliset löydöt
- Muinainen kiinalainen parannuskirjallisuus
- Egyptiläiset papyrykset
- Apteekkikirjanpidot
- Antiikkiset lääkevalmisteet
- Mainoslehtiset
- Henkilökohtaiset kirjeet
- Jodiriipukset

- Jodiset eturauhaspuikot
- Inhalaattorit
- Rintavoiteet 1900-luvulta

Kaikki nämä auttoivat minua rakentamaan historian siitä, miten jodia käytettiin, ensin merilevälääkkeenä, sitten lääkkeenä.

Aloitan nykyhetken tunnetusta alusta, 15 000 vuoden takaa, mutta tulevat antropologit kaivavat epäilemättä esiin vielä vanhempia todisteita maailman vanhimmasta lääkkeestä.

Lisää joditarinoita

Tutustu Johniin: Lisääntynyt energia, ei migreenejä lodoralin aloittamisen jälkeen

Tässä on, mitä voin kertoa:

1. Lisääntynyt henkinen ja fyysinen energia. Minulla oli enemmän energiaa muutaman tunnin kuluttua ensimmäisestä annoksesta.
2. Huomattavasti vähentyneet migreenipäänsäryt. Olin kärsinyt migreeneistä varhaisesta teini-ikästä lähtien, mutta ne olivat vähentyneet voimakkuudeltaan merkittävästi 50-luvun lopulla pelkäksi epämukavuudeksi. En ole oikeastaan saanut päänsärkyä (jonka voisin tunnistaa päänsäryksi) sen jälkeen, kun aloitin lodoralin yli vuosi sitten.
3. Olen yrittänyt saada muita kokeilemaan vähän jodilisää. Kukaan ei ole. Kuvittelen, että he ajattelevat minun olevan vain yksi "vitamiinihullu".

Tutustu Candaceen: Masennus, väsymys ja turvotus kasvoilta hävisivät

Työskentelen sairaanhoitajana osteopaattisen lääkärin vastaanotolla. Olen 24-vuotias ja olin erittäin masentunut ja väsynyt. Katsoin joka ilta televisiota asunnossani. Jaksoin vain juomalla kahvia. Sitten huomasin, että lääkäri määräsi paljon jodia käytännössään ja potilaat paranivat. Joten kokeilin sitä itse. Se muutti elämäni. Olen laihtunut 30 kiloa ja paljon turvotusta on hävinnyt kasvoistani. Nyt seurustelen enkä ymmärrä, mikä minussa oli vikana, jonka jodi korjasi. Lääkäri ajattelee, että se saattoi olla kilpirauhaseni tai lisämunuaiseni. En oikeastaan välitä. Panikoin aina, jos luulen, että jodi saattaa loppua. En halua olla se henkilö, joka olin ennen.

Tutustu Samanthaan: Kohdun fibroidit ja fibrokystinen rintasairaus eivät enää havaittavissa yhdeksän kuukauden jälkeen

Olen yksi niistä ihmisistä, jotka ovat saavuttaneet suurta menestystä jodilisän avulla parantaakseen kohdun fibroidit. Käytän Lugolin liuosta, koska siinä on enemmän alkuainetta jodia kuin pelkässä SSKI:ssa, joka on vain kaliumjodidia. Alkuainejodidi on todella tärkeää naisille, joilla on kohdun fibroidit tai fibrokystinen rintasairaus (jota minullakin oli).

Aloitin 50 mg Lugolilla päivässä (6-8 tippaa) vesilasissa, heti aamulla. Minulla oli viikon tai parin detox-reaktio, mutta nostin annoksen 100 mg:aan päivässä, ja nämä detox-oireet menivät nopeasti ohi. Muutaman viikon kuluessa näin dramaattisen vähennyksen FBD:ssä, ja kohdun fibroidit alkoivat kutistua.

Kuuden kuukauden jodilisän jälkeen suurin osa FBD:stä oli poissa, ja kohdun fibroidit olivat melkein kadonneet.

Yhdeksän kuukauden jälkeen minulla oli rintojen tutkimus, eikä FBD:tä voitu havaita ollenkaan. Minulla oli myös ultraääni, eikä kohdun fibroiditkaan olleet havaittavissa. Kuukautiseni ovat nyt normaalit, ilman kipua ja säännölliset kuin kellokoneisto.

Tutustu Deiteriin: Eteisvärinän parantuminen. Ei enää herpesrakkuloita huulilla

Olen lisännyt vähitellen mutta varovaisesti 5% Lugolin tippojen määrää, nyt neljä tippaa päivässä. Olen lihonut yli kymmenen kiloa, kokeilen maksan detoxia ja käytän Magnesium/Suola/Vita C/vesi -protokollaa. Ainoa asia, jonka olen huomannut, on tasaisempi sydämenlyönti, vähemmän eteisvärinäjaksoja eikä herpesrakkuloita huulilla. Partani näyttää tuuheammalta.

Tutustu Donnaan: Energian palautuminen. PMS-väsytys katosi

Päätin nostaa Iodoral-annostani puolikkaasta pilleristä kokonaiseen pilleriin pitkän viikonlopun ajaksi vapaalla. No, ero energiantasossani on hämmästyttävä. Olen saanut aikaan valtavasti kotona viimeisten kahden päivän aikana, lisäksi hoidin ostokset ja pidän huolta erittäin sairaasta aviomiehestäni.

Olen myös PMS-viikon keskellä, mikä normaalisti tarkoittaisi, että makaisin vain, enkä saisi mitään aikaan.

Aion pysyä tällä tasolla vähintään viikon ja sitten nostaa annosta puolikkaalla pillerillä. En ole varma, menenkö koskaan niin korkealle kuin 50 mg, mutta koskaan ei tiedä.

Tutustu Hollyyn: Kuivat silmät ja emättimen kuivuus helpottuivat jodin avulla

Minulla oli äskettäin kahden viikon tauko jodista erilaisten (elämän hullujen) syiden takia ... ja vaikka en huomannut kuivien silmien oireita ennen kuin aloitin jodin, huomasin EHDOTTOMASTI eron tuona aikana, kun en ottanut jodia.

Silmäni olivat kuivat ja hieman kutisevat. Aloitin jodin uudelleen ja muutaman päivän kuluttua silmäni palasivat normaaleiksi. Tarkoitukseni oli kirjoittaa tästä tänne ja unohdin täysin (katso, minun todella pitäisi olla parempi ottamaan jodini! Heti kun lopetan, mieleni ja kehoni hajoavat).

Huomaan myös emättimen kuivuuden, kun en ota jodia.

Muistan katsoneeni videolinkin, joka käsitteli sitä, miten jodi vaikuttaa kehoon, ja se on tärkeää mille tahansa elimelle/rauhaselle, joka erittää... joten se itse asiassa sopii, kun ajattelee asiaa. Silmämme tarvitsevat jatkuvasti pienen määrän nestettä pysyäkseen voideltuina. En tiedä miten tai miksi, mutta jotenkin jodi auttaa ylläpitämään erityistä koko kehossa.

Luku Neljätoista

Jodin haudattu historia

Ongelmia ratkaistaessa suurin taito on pystyä päättämään takaperin. Se on erittäin hyödyllinen saavutus ja hyvin helppo, mutta ihmiset eivät harjoita sitä paljon.

Jodin historia on liian värikäs ja monimutkainen esitettäväksi lineaarisesti, yksi asia kerrallaan. Tarinoita on liikaa: ne kattavat Napoleonin sodista Vietnamiin, lääketieteellisiä kilpailuja, villin salakuljetuksen ja sydäntäsärkeviä tapauksia mielenterveyden heikkenemisestä. Jodia on käytetty Yhdysvaltain sisällissodan taistelulentillä ja maalattu turvonneisiin rintoihin. Kukaan ei ymmärrä tarkalleen, miten jodi toimii, mutta sen historiallinen merkitys on suuri. Lukijat arvioivat itse, miten jodin pitkä historia oikeuttaa kunnioituksemme tätä violettiä elementtiä kohtaan. Käyn läpi ne osat historiasta, jotka liikuttivat minua. Ota mitä haluat ja jätä loput. Olen laittanut aikajanan loppuun niille, joita tarinat eivät kiinnosta.

Ennen kuin jodi tunnistettiin alkuaineeksi vuonna 1811, maailman vanhin ravintoaine löytyi konsentroituneimmassa muodossaan merilevästä. Levää, toinen termi merilevälle, pidetään evolutiivisesta näkökulmasta ensimmäisenä antioksidanttina.

Jos palaamme esihistoriallisiin aikoihin, arkeologiset kaivaukset kertovat tarinan siitä, miten jodirikkaita merileviä käytettiin sekä ruokana että lääkkeinä.

Arkeologiset kohteet paljastavat tarkalleen, miten parantajat harjoittivat merilevää lääketieteenä. Sen käyttö ulottuu kaukaiseen menneisyyteen:

- Paljon ennen kuin jodi eristettiin ja löydettiin alkuaineena vuonna 1811;
- Ennen kuin vuoden 1811 ranskalaiset asiakirjat osoittivat, että jodia uutettiin merilevästä;
- Ennen kuin 3000 vuotta vanha kiinalainen yrtilääketieteen käsikirja, *Pen Tsao*;
- Ennen kuin egyptiläinen Ebersin lääketieteellinen papyrus; ja
- Ennen kuin kirjattu intialainen Ayurvedinen lääketiede.

15 000 vuotta vanhan merilevälääkintämökin kaivaminen

Vuonna 1975, Etelä-Chilen yliopiston eläinlääketieteen opiskelija törmäsi kävelyllään siihen, mitä hän luuli lehmän luuksi. Hänen löydöksensä osoittautui mastodontin syösyhampaaksi, jossa oli naarmuja, joissa ihmiset olivat leikanneet lihaa. Tämä löytö käynnisti 10 vuoden kaivausprojektin arkeologi Tom Dillehayn ja hänen kollegoidensa toimesta. He kaivoivat ja kaivoivat. He käyttivät hammaslääkärin työkaluja maan kuitujen tutkimiseen. He seuloivat, radiokarbonaattidatoivat ja sitten kaivoivat lisää. He löysivät noin 15 000 vuotta vanhan kylän, joka koostui mökeistä.

Yhdeksän merilevälajia löydettiin kasvien ja eläinten jäännösten joukosta. Kun tutkijat tarkastelivat materiaalia mikroskooppisesti, he havaitsivat, että kaikki yhdeksän lajia olivat erinomaisia jodin, sinkkien, hormonien ja hivenaineiden sekä proteiinin lähteitä. Arkeologit, jotka erikoistuvat kasvien analyysiin selvittääkseen, miten muinaiset yhteiskunnat organisoivat itsensä, osallistuvat erikoistuneeseen kenttään nimeltä arkeobotaniikka. He havaitsivat, että esihistorialliset ihmiset kuluttivat merileviä, jotka säätelevät kolesterolin aineenvaihduntaa, vahvistavat luita ja vahvistavat immuunivastetta. Löydökset osoittavat, kuinka kehittyneitä esihistorialliset ihmiset olivat kasvilääkkeiden suhteen.

Yksi Monte Verde, Chilen kylärakenteista oli erillinen "lääkemökki", jossa merileviä valmistettiin. Jotkut näytteet löytyivät kuivattuina, mikä osoittaa, että ne oli säilötty, ja jotkut näytteet poltettiin samalla tavalla kuin myöhemmät parantajat käyttivät merilevän tuhkaa struuman hoitoon. Lopulta tutkijat tunnistivat merilevän jodikomponentin aktiivisimmaksi ainesosaksi. Arkeologit kutsuivat löydettyä, hampaanjäljillä olevaa "mastoituvaa paakkua", jolla oli antibioottisia ominaisuuksia, mikä viittaa siihen, että yksi tapa kuluttaa merilevää oli suuren pastillin muodossa, joka sai lääkkeen suoraan verenkiertoon suun verisuonten kautta, ohittaen ruoansulatuksen.

Tiedetään, että eristetyssä muodossa oleva jodi voi ärsyttää vatsaa. Voidaan spekuloida, että tämä pastilli saattoi olla suunniteltu eliminoimaan ongelma; sama ongelma, jonka tohtori Guy Abraham ratkaisi 15 000 vuotta myöhemmin päällystämällä joditabletit farmaseuttisella pinnoitteella, jotta ne eivät ärsyttäisi vatsaa ... Luolamies, tapaa tohtori A.

Toinen merkittävä löytö Monte Verde -asukkaista on, että he elivät alueella, joka oli rikas kasvien ja eläinten suhteen, mutta merileviä ei ollut saatavilla paikallisesti. Lähimmät merilevät tulivat kaukaiselta rannikolta. Alkuasukkaiden olisi pitänyt kävellä 90 kilometriä länteen saadakseen sen rannikolta tai löytää esihistoriallisia kauppakumppaneita. Tämä tieto osoittaa, kuinka arvokkaita merilevät olivat heidän kulttuurilleen.

Toinen Kenttämatka, Toinen Retki

Kun jodi muutti elämäni vuosikymmeniä myöhemmin, ei ollut kenttäopasta jodin historian tutkimiseen. Lähdin retkelle, jolla oli vihjeitä mutta ei karttaa, joitain kirjoja mutta ei artefakteja, teorioita mutta ei tapaustutkimuksia. Opin vanhasta Merck-manuaalista, että jodi oli 1800-luvulla käytetyin kasvainlääke ja hoito keuhkosairauksiin, struumaan ja jopa kuppaan. Mutta entä sitä ennen?

- Mistä jodi tuli? Jodin on täytynyt jättää jälkeensä artefakteja ja tietoa.
- Mistä jälki alkoi?
- Milloin ihmiset alkoivat käyttää jodituotteita?
- Voisinko löytää joitain näistä jodituotteista samalla tavalla kuin keräsin näyttöitä merestä?
- Milloin merilevät rekisteröitiin ensimmäistä kertaa?
- Jos jodi oli niin tärkeä, miksi se oli näkymätön elämässäni?
- Jodia ei käytetty antiseptinä paljonkaan minun sukupolvessani, mutta muistan nähneeni sitä. Missä?

Pohdin asiaa. Ainoa henkilökohtainen altistumiseni jodille oli ollut radioaktiivinen väriaine CT-skannauksesta vuosia sitten, kun minulla oli päänsärkyä. Sitten oli jokin vinyyljodi-formulaatio, nimeltään Povidone, jota levitettiin äitini iholle antiseptinä ennen leikkausta. Mistä voisin aloittaa?

Aloitin kenttämatkan omassa kodissani, alkaen pölyisestä jodipullo Tincture of Iodine -pullosta, joka oli merkitty pääkallolla ja ristiluilla, perheemme täyteen ahdetun, kaiken mahdollisen lääkekaapin takaosassa. Kukaan ei tiennyt, mistä se oli peräisin. Löysin myös maitolasipurkin nimeltään Iodex-voide, jonka etiketti näytti 1950-luvulla suunnitellulta. Ruotsalainen anoppini, Alfhild, vannoi Iodexin nimeen ja hieroi sitä mustelmiin ja nyrjähdyksiin. Säilytin sitä lääkekaapissa muistona, koska hän oli niin intohimoinen Iodexin suhteen. Perheemme lääkekaapista löytyi ensimmäiset näyttöni... Kaksi näyttöä. Ei paljon. Ei tarpeeksi täyttämään edes pientä ämpäriä, mutta se oli ensimmäinen askel.

Koska en tiennyt mitään jodin alkuperästä, voisin aloittaa vain nykyhetkestä ja edetä taaksepäin. Olinko pätevä tekemään tätä tutkimusta? Olin lukenut kirjan nimeltä *The Historian as Detective* yliopistossa. Se kannusti opiskelijoita tekemään historiaa keräämällä "primaarilähteitä" ja olemaan hyväksymättä yleistä kuulopuhehistoriaa,

koska se oli täynnä ennakkoluuloja ja nykyajan ryhmäajattelua. "Historia," opettajani herra Sawyer kertoi meille lukiossa, "tallentaa usein vain muutamia tapahtumia suurenmiesten elämässä, ei heidän ympärillään tapahtuneita asioita."

Suuret, hän tarkoitti valtionpäämiehiä, kenraaleja, virkamiehiä. Miehiä, hän tarkoitti, no, miehiä. Loput kulttuurista jätettiin marginaaliin. Paradoksaalisesti, kuinka enemmistö ihmisistä eli, katsottiin niin merkityksettömäksi historialliseksi tiedoksi, että se työnnettiin sosiologian ja antropologian niin kutsutuille sivuraiteille.

Suunnitelma

Howard Zinnin *A Peoples' History of the United States* kannustaa lukijoita kaivamaan ja seulomaan löytämänsä, kertomaan alkuperäisen tarinan. Itsensä kouluttaneet tutkijat pääsevät usein käsiksi informaatioon, jonka rivihistorioitsijat missaavat, koska heitä eivät sido status quon ennako-oletukset. Olinko pätevä seuraamaan jodin historiaa? Ei ollut mitään keinoa tietää, mitkä pätevyudet olivat, koska kukaan muu ei ollut tehnyt sitä. Kukaan ei tiennyt, mistä alkuperä alkoi.

Koska jodin historiaa ei tunnettu, päätin työskennellä taaksepäin omasta lääkekaapistani menneisyyteen, tutkimaan aikakausia, jolloin jodia käytettiin runsaasti. Ehkä sitten voisin tutkia mysteerin, miksi jodi oli kadonnut elämäni aikana.

Vuonna 2005 valmistauduin olemaan jälleen opiskelija. Valmistauduin retkelle jodin historiaan. Käytin työkaluja, jotka olin oppinut lapsena: Lue, mitä löydät perinteisestä kirjallisuudesta. Sitten, avaa silmäsi ja katso laatikon ulkopuolelle. Pääse eroon ryhmäajattelusta. Löydä todellisia todisteita kuten Kenttäopas ohjeisti minua oppimaan kaivamalla näytteitä ja tutkimalla niitä. Kastele jalkasi ja likaa kätesi, aivan kuten niinä päivinä rannalla:

- Esihistorialliset löydöt
- Muinainen kiinalainen parannuskirja
- Egyptiläinen papyrus
- Apteekkien tiedot
- Vanhojen lääketieteellisten valmisteiden rekisterit
- Mainoslehtiset
- Henkilökohtaiset kirjeet
- Jodiriipukset
- Jodiperäpuikot
- Inhalaattorit
- Rintavoiteet vuodelta 1900

Kaikki nämä auttoivat minua rakentamaan historian siitä, miten jodia käytettiin ensin merilevänä lääketieteenä, sitten farmaseuttisena aineena.

Aloitan nykyisestä tunnetusta alusta, 15 000 vuotta sitten, mutta tulevaisuuden antropologit kaivavat epäilemättä esiin vielä vanhempia todisteita maailman vanhimmasta lääkkeestä.

Lisää joditarinoita

Tutustu Johniin: Lisääntynyt energia, ei migreeniä Iodoralin käytön aloittamisen jälkeen.

Tässä mitä voin raportoida:

1. Lisääntynyt henkinen ja fyysinen energia. Minulla oli enemmän energiaa muutaman tunnin kuluttua ensimmäisestä annoksesta.
2. Huomattavasti vähentyneet migreenit. Minulla on ollut migreeniä teini-iästä lähtien, mutta ne olivat vähentyneet voimakkuudeltaan jyrkästi viidenkymmenen ikävuoden jälkeen pelkäksi vaivaksi. Minulla ei ole ollut päänsärkyä (jota voisin kutsua päänsäryksi) siitä lähtien kun aloitin Iodoralin käytön hieman yli vuosi sitten.
3. Olen yrittänyt saada muita kokeilemaan pientä jodilisää. Kukaan ei ole. Luulen, että he ajattelevat minun olevan vain yksi "vitamiinipähkinä".

Tutustu Candaceen: Masennus, väsymys, turvonnut kasvojen alue paranee.

Työskentelen sairaanhoitajana osteopaattisen lääkärin vastaanotolla. Olen 24-vuotias ja olin hyvin masentunut ja väsynyt. Katselin TV:tä asunnossani joka ilta. Pysyin liikkeellä juomalla kahvia. Sitten huomasin lääkärin määräävän paljon jodia käytännössään ja potilaiden paranevan. Joten kokeilin sitä itse. Se muutti elämäni. Olen laihtunut 30 kiloa ja paljon kasvojen turvotusta on kadonnut. Nyt seurustelen ja en ymmärrä, mikä minussa oli vialla, jonka jodi korjasi. Lääkäri uskoo, että se saattoi olla kilpirauhaseni tai lisämunuaiseni. En välitä. Panikoin aina, jos ajattelen, että jodini saattaa loppua. En halua tulla enää sellaiseksi henkilöksi, joka olin ennen.

Tutustu Samanthaan: Kohdun fibroidit, fibrokystinen rintasairaus, ei havaittavissa yhdeksän kuukauden jälkeen.

Olen yksi niistä ihmisistä, joilla on ollut suurta menestystä jodin käytössä kohdun fibroidien parantamisessa. Käytän Lugolin liuosta, koska siinä on enemmän jodia kuin pelkässä SSKI:ssa, joka on vain kaliumjodidia. Jodi on todella tärkeää naisille, joilla on kohdun fibroidit tai fibrokystinen rintasairaus (jota minullakin oli).

Aloitin 50 mg Lugolia päivässä (6-8 tippaa) lasillisessa vettä, ensimmäiseksi aamulla. Minulla oli viikon verran detox-oireita, mutta nostin annoksen 100 mg päivässä, ja nämä detox-oireet menivät nopeasti ohi. Muutaman viikon kuluessa huomasin dramaattisen vähennyksen fibrokystisessä rintasairaudessani, ja kohdun fibroidit alkoivat kutistua.

Kuuden kuukauden jodin käytön jälkeen suurin osa fibrokystisestä rintasairaudesta oli poissa, ja kohdun fibroidit olivat lähes poissa.

Yhdeksän kuukauden jälkeen minulla oli rintojen tutkimus ja fibrokystistä rintasairautta ei voitu havaita ollenkaan. Minulla oli myös ultraääni ja kohdun fibroidit eivät olleet havaittavissa. Kierroni on nyt normaali, ilman kipua, ja säännöllinen kuin kellokoneisto.

Tutustu Deiteriin: Parannus eteisvärinä. Ei enää huuliherpes-puhkeamisia.

Olen vähitellen mutta varovaisesti lisännyt 5% Lugolin tippojen määrää, nyt neljä tippaa päivässä. Olen lihomassa yli kymmenen kiloa, yritän maksan detoxia ja käytän magnesiumia/suolaa/C-vitamiinia/ vesiprotokollaa. Ainoa asia, jonka olen huomannut, on tasaisempi syke, vähemmän eteisvärinäkohtauksia ja ei huuliherpes-puhkeamisia. Partani näyttää täydellisemmältä.

Tutustu Donnaan: Energia palaa. PMS-väsymys katoaa.

Päätin lisätä Iodoral-annostani koko pilleriin puolikkaan sijaan pitkän viikonlopun aikana, kun olin vapaalla töistä. No, ero energiassani on hämmästyttävä. Olen saavuttanut valtavasti kotonani kahden päivän aikana, lisäksi sain ostokset tehtyä ja huolehdin hyvin sairaasta miehestäni.

Olen myös PMS-viikon keskellä, mikä normaalisti tarkoittaisi, että makaisin ympäriinsä enkä tekisi mitään.

Aion pysyä tällä tasolla ainakin viikon ja sitten nostaa annosta vielä puolella pillerillä. En ole varma, menenkö koskaan niin korkealle kuin 50 mg, mutta koskaan ei tiedä.

Tutustu Hollyyn: Kuivat silmät ja emättimen kuivuus paranee jodilla.

Minulla oli äskettäin kahden viikon tauko jodista eri syistä (elämän kiireitä)... ja vaikka en ollut huomannut kuivia silmiä ennen kuin aloin ottaa jodia, huomasin todellakin eron sinä aikana, kun olin ilman jodia.

Silmäni olivat kuivat ja hieman kutiavat. Aloitin jodin käytön uudelleen ja parin päivän kuluttua silmäni palasivat normaaliksi. Tarkoitukseni oli kirjoittaa siitä tänne ja unohdin täysin (katso, minun pitäisi todella olla parempi ottamaan jodini! Heti kun lopetan, mieleni ja kehoni hajoavat).

Huomaan myös emättimen kuivuutta, kun en ota jodia.

Muistan katsoneeni videolinkin jonkin aikaa sitten siitä, miten jodi vaikuttaa kehoon, ja se on tärkeää mikä tahansa elin/rauhanen, joka erittää... joten se sopii itse asiassa, kun ajattelet sitä. Silmämme tarvitsevat jatkuvasti erittää pieniä määriä nestettä pysyäkseen voideltuina. En tiedä miten tai miksi, mutta jollain tavalla jodi auttaa ylläpitämään erityistä koko kehossa.

Vaikka olen nyt niin onnellinen, haluan itkeä vanhan itseni puolesta ja menetettyjen vuosien takia. Haluan auttaa ympärilläni olevia ihmisiä. Näen lihavia naisia ja väsyneitä miehiä ja tunnen niin pahaa heitä kohtaan. Haluan auttaa! Olen hereillä ja elossa! Olen jopa fiksumpi. Nyt ymmärrän, että ei ole terveellistä hyväksyä elämää heikentävää terveyttä vain ikääntymisen takia. 60-vuotiaan ei olisi koskaan pitänyt tuntea niin kuin minä tunsin.

Onko siellä muita nuoria äitejä, jotka voivat samaistua tarinaani? Lääkäriini määräsi minulle myös ahdistuslääkkeitä ja halusi laittaa minut masennuslääkkeille. Nyt tulen töistä kotiin ja ryhdyn heti valmistamaan illallista perheelle. Minulla on nyt niin paljon energiaa, että voisin tehdä kaksi illallista joka ilta!

Tapaa Sonja: Vuotavat ikenet paranevat.

Suurin jodimenestykseni on pitkäaikaisten vuotavien ikenien parantaminen. Minulla oli ärtyneet ikenet kahden hampaan välissä yli vuoden ajan, vaikka käytin hellävaraista hammaslankaa. Hammaslääkäriini teki kaiken voitavansa, mutta ikeneni eivät parantuneet. Sain reseptin suuvettä varten - käytin sitä kaksi kuukautta ilman, että siitä olisi ollut apua. Jossain vaiheessa ajattelin, että hampaassani saattaa olla piilotettu halkeama kivun takia.

Jonkin ajan kuluttua ajattelin kokeilla Lugol's 5% jodia ongelma-alueelle. Vain yksi tippa aamuisin ja iltaisin hammaslangan käytön jälkeen. Viikon kuluttua olin merkittävästi paremmassa kunnossa. Löysin laajenevan hammaslangan, joka menetti alkuperäisen vahauksensa käytön myötä. Liotin sitten osan hammaslangasta ja käytin sitä vielä kerran ongelma-alueella. Vain yhden viikon kuluttua ikeneni olivat parantuneet ja terveet jälleen - yli vuoden kärsimyksen jälkeen. Olen lopettanut jodihoidon (jodin käytön hammaslangan kanssa) ja nyt otan jodini normaalilla tavalla - 2 tippaa veteen aamulla ja yksi tippa illalla. Joskus huuhdon liuoksella, mutta en enää tee mitään paikallista hoitoa. Ja ikeneni ovat edelleen terveet.

Jatkan yhä jodin (+ seleenin) käyttöä. Minulla on Hashimoton tauti, enkä ole rekisteröinyt mitään haittavaikutuksia jodista. TSH-arvoni saattaa olla hieman noussut, mutta niin ovat myös fT4 ja fT3 (niin paljon "luotettavasta TSH:sta"! ja energiatasoni.

Luku Viisitoista

Taianomainen violetti sumu – jodi nousee tuhkasta – sen löytyminen alkuaineena

Emme lakkaa tutkimasta, ja kaiken tutkimisemme lopussa saavumme sinne mistä aloitimme ja tunnemme paikan ensimmäistä kertaa.

Kukaan ei voisi keksiä tarinaa yhtä taianomaista kuin todellinen tarina. Jodin löytäminen elämää muuttavana alkuaineena tapahtui kuin taikuri, joka kaataa salaperäisen nesteen silinterihattuun ja sitten, kimalluspilvessä, poof, vetää esiin valkoisen kanin. Lääketiede oli vuosien ajan tiennyt, että merilevällä oli parantavia voimia, mutta kukaan ei tiennyt miksi. Sitten vuonna 1811 kemiallinen onnettomuus muutti länsimaisen lääketieteen.

Ranskalainen kemisti Bernard Courtois työskenteli perheen valmistusyrityksessä Dijonissa tehden salpietaria, jota käytettiin ruudin valmistukseen Napoleonin sotiin. Eräänä päivänä Courtoisilta loppui tavallinen puutuhkan käyttö, joten hän hankki merilevää, jota oli runsaasti Normandian ja Bretagnen rannoilla. Hän poltti merilevää kupariastiaan ja kaatoi sitten vahingossa liikaa rikkihappoa tuhkien päälle. Huuht, kaunis violetti höyry nousi ilmaan. Höyry kiteytyi hohtavaksi jauheeksi, jonka väri oli kuin grafiitti.

Juuri silloin Courtois epäili löytäneensä uuden alkuaineen, mutta oli liian köyhä tekemään kokeita, joten hän antoi varakkaammille kemistiystävillään näytteitä kiteistä kokeiltavaksi. Hän ei tajunnut, että ylimääräinen rikkihappo loi yhden lääketieteen historian onnellisimmista onnettomuuksista.

Kaksi vuotta myöhemmin Humphrey Davy lähetti kirjeen Lontoon kuninkaalliselle seuralle, jossa hän nimesi uuden alkuaineen Iodeksi, joka on kreikan kielen sana violetille. Myöhemmin 1800-luvulla monet tieteen "isät" väittivät osuutta jodin löytämiseen. Courtois, joka aloitti tieteellisen löydön vallankumouksen, kuoli köyhänä, koska ei rekisteröinyt löytöään.

Seuraavina vuosina lääkärit ottivat jodin käyttöön monien sairauksien hoitoon. Koska poltettua merilevää ja merisieniä oli usein käytetty struumaan tuhansia vuosia, Englannin ja Euroopan lääkärit alkoivat ymmärtää, että juuri merikasveissa oleva jodi kutisti sairast, turvonneet kilpirauhaset. Sana levisi nopeasti. Tuhansia artikkeleita julkaistiin. Raportit dokumentoivat liian monia sairauksia tarkkaan laskettavaksi seuraavina vuosina.

1820-1900 – Jodi leviää nopeasti

Keuhkosairaudet olivat 1900-luvun Euroopan vitsaus. Potilaat, jotka usein toipuivat ympäröimällä sairaalasangyt merilevällä, alkoivat nyt ottaa jodia.

Vuonna 1829 pariisilainen lääkäri Jean Lugol keksi suosituksen jodiliuoksen, joka tunnetaan nimellä Lugolin liuos ja sisälsi 5 % jodia ja 10 % kaliumjodidia, sekoitettuna tislattuun veteen. Se luotiin alun perin keuhkoja varten, mutta vuosien mittaan sitä on käytetty kaikkeen veden puhdistuksesta kilpirauhasen hoitoon. 1800-luvun edetessä jodista tuli niin sanottu "lääketieteen sveitsiläinen linkkuveitsi".

Francis C. Kelly kirjoittaa Royal Society of Medicinen Proceedings -lehdessä vuonna 1961: "Erialaisten sairauksien määrä, joihin jodia määrättiin alkuvuosina, on hämmästyttävä – halvaus, korea ("chorea"), skrofuloosi, kyynelkanavan fisteli, kuurous, selkärangan vääristymät, lonkkasairaus, kuppa, akuutti tulehdus, kihti, kuolio, nesteturvotus, ajokset, kynsisairaudet, paleltumat, palovammat, henkitorven tulehdus, katari, astma, haavaumat ja keuhkoputkentulehdus – mainitakseni vain muutamia." Hän raportoi, että vuosien 1820 ja 1840 välillä julkaistiin monia julkaisuja, jotka dokumentoivat eri sovelluksia.

Albert Szent-Györgyi, vuoden 1937 Nobel-palkinnon voittaja, joka tunnetaan C-vitamiinin löytämisestä, kertoi lääkäreiden aikanaan sanoneen kaliumjodidista (KI):

Jos et tiedä missä tai miksi, käytä silloin K ja I.

Unohdamme usein, että kuppa tarttui 50 prosenttiin Euroopasta 1800-luvun lopulla. Kun Van Gogh sai kupan, hän kirjoitti veljelleen Theolle kirjeen, jossa hän kertoi, kuinka jodi auttoi aivoja ja selkärankaa. Emme tiedä, mitä muotoa hän käytti vuosisadan vaihteen Ranskassa, mutta tiedämme, että Bismuth Formic Iodide - yhdistettä oli saatavilla amerikkalaisissa apteekeissa kupan leesioiden hoitoon. Myrkyllistä elohopeaa käytettiin, kunnes se korvattiin kaliumjodidilla kupan myöhemmissä vaiheissa vuonna 1840, ja sitä käytettiin vuoteen 1929, jolloin penisilliini keksittiin. Tarkastellessani tuon ajan apteekkikirjoja löysin tuhansia jodiin perustuvia yhdisteitä, joita lääkärit määräsivät leesioiden hoitoon.

1800-luku: Rinnat rakastavat jodia

Lääkärit neuvoivat naisia sivelemään kivuliaita ja kystisiä rintojaan jodilla. Jotkut rintasyöpäkirurgit injektoivat jodia suoraan rintoihin tai munasarjoihin turvotuksen ja kystien hoitoon. Jodia käytettiin sadoissa rintasyöpätapauksissa, joita kuuluisa kirurgi tohtori Alfred Valpeau raportoi teoksessaan "A Treatise on Cancer of the Breast and of the Mammary Region" (1856).

Voisi kuvitella, että sairauskertomukset ja hoidot esitetään kuivalla tai akateemisella tavalla. Mutta 150 vuotta sitten tapaustutkimukset kirjoitettiin huolellisesti ja myötätuntoisesti. Lääkärit pohtivat vaihtoehtojaan ja jakoivat sekä optimismiaan että varovaisuuttaan, innostustaan ja pettymyksiään.

Joditeollisuus kasvoi, kehittäen uusia tapoja antaa jodia. Monet lääkeyhtiöt kehittivät omia formulaatioitaan yhdistäen jodia muihin alkuaineisiin.

Potilaat tajusivat ja raportoivat menestyksistään. Kerätessäni artefakteja ja jodimuistoja Breast Cancer Choices -tutkimusprojektia varten, ostin antiikkikirjeen, joka oli myynnissä ja päivätty 31. toukokuuta 1886. Kirje oli osoitettu "Mrs. Dr. R. A. Johnstonille" Wellsvillessä, Ohiossa, ja sen kirjoitti hänen sisarensa. Kirjeen kirjoittaja kuvaili, kuinka hän oli onnistuneesti lievittänyt kipua sivelemällä jodia rintaansa kuten lääkärin vaimo oli suositellut. Merkittävää tässä on, että kirje tarjosi näkemyksen

onnistuneesta potilaalta potilaalle -lääkinnästä 1800-luvun lopulla, ja että monet lääkärit, jotka julkaisivat monografioita ja kirjoja jodista ja rinnasta, eivät edustaneet muotivillitystä, hypetystä tai liioittelua. Potilaat raportoivat menestyksestään toisilleen.

Amerikan sisällissota – Jodi tykinkuulien parantajana

Vuonna 2006, selatessani eBayta jodiartefaktien perässä, törmäsin messinkiseen jodikenttäpulloon, jossa oli merkintöjä, jotka osoittivat sen olleen konfederaatiosotilaiden käytössä sisällissodan aikana. Myöhemmin sain selville, että sotilaat kantoivat jodikenttäpulloja yhdessä vesipullojen kanssa osana heidän varustustaan. Jodia käytettiin veden puhdistamiseen sekä infektioiden hoitoon epähygieenisissä olosuhteissa tai jopa taistelukenttien leikkausten ja ampumahaavojen komplikaatioihin. Pitkään sen jälkeen, kun olin hankkinut kenttäpullon Breast Cancer Choicesin jodiartefaktikokoelmaan, luin Francis Kellyn raportin konfederaatiosotilaasta, joka saattoi olla käyttänyt sellaista pulloa.

Kelly muistelee tarinaa konfederaatiokenraali John B. Gordonista, joka sai useita tykinkuulaosumia jalkaansa, käsivarteensa, olkapäähänsä ja kasvoihinsa. Haavat tulehtuivat. Kun hänet vietiin sairaalaan, 6. Alabaman rykmentin lääkäri Weatherly määräsi haavoihin käytettäväksi joditinktuuraa kolme tai neljä kertaa päivässä. Gordonin mukaan hänen vaimonsa saattoi ymmärtää ohjeet väärin ja levitti jodia haavoihin kolme tai neljä sataa kertaa päivässä. Kenraali ei ainoastaan toipunut, vaan hänestä tuli myös Georgian kuvernööri ja hän eli pitkän elämän. Hän kuoli vuonna 1904, neljäkymmentä vuotta sisällissodan kokemuksensa jälkeen.

Sotilaat kantoivat jodikenttäpulloja yhdessä vesipullojen kanssa osana heidän varustustaan.

Jodi: Infektioiden hoidon yhteys

Nykyään tiedämme, että jodin vaikutukset ovat laajempia kuin pelkästään sen antiseptiset ominaisuudet. Olemme oppineet, että se detoxifioi metalleja, vahvistaa endokriinistä järjestelmää ja sillä on selittämättömiä vaikutuksia aivoissa ja muissa kehon järjestelmissä.

1900-luvun alussa jodi oli niin suosittu keuhkosairauksien hoidossa, että lääketieteelliset katalogit esittelivät monimutkaisia laitteita, joita kutsuttiin nebulisaattoreiksi; niiden tarkoituksena oli edistää jodin hengittämistä tiettyjen dokumentoitujen protokollien mukaisesti. Jodi ajoi joskus myrkyjä pois keuhkoista niin voimakkaasti, että detox-prosessia piti hidastaa. Tohtori Abraham käyttää sanaa "deobstruentti" kuvaamaan prosessia, jossa myrkyt ja epäpuhtaudet ajetaan pois verestä ja kudoksista. Laajalti uskottiin, että jodi ehkäisi virustartuntoja. Brittiläinen Punainen Risti jopa valmisti medaljonkeja, joiden sisällä oli jodilla kyllästettyä pumpulia.

Jodin lisääminen suolaan kesti 100 vuotta (ei, tämä ei ole kirjoitusvirhe)

Vaikka ranskalainen ravitsemuskemisti Jean-Baptiste Bousingalt oli suositellut jodin lisäämistä suolaan 1830-luvulla, kesti tohtori David Marineen vuoteen 1924 asti saada suola jodisoituksi Yhdysvalloissa. Hän saavutti tämän luomalla kokeen teini-ikäisille Akronissa, Ohiossa, missä maaperä oli tunnetusti jodin puutteessa. Struuma vaikutti 56 prosenttiin väestöstä ja tytöillä oli kuusi kertaa suurempi todennäköisyys sairastua struumaan kuin pojilla. Tutkijat ottivat noin 2 000 oppilasta ja antoivat heille jodidia. Kontrolliryhmänä oli samanlainen määrä oppilaita, jotka eivät saaneet jodidia. 30 kuukauden jälkeen 22 prosenttia jodidia saamattomista oppilaista sai struuman. Vain kaksi prosenttia jodidia saaneista oppilaista sai struuman.

Alle kymmenessä vuodessa jodisuolan käytön jälkeen struuman esiintyvyys laski huomattavasti. Detroitissa struuman esiintyvyys laski 9,7 prosentista 1,4 prosenttiin ensimmäisten kuuden vuoden aikana jodiodun suolan käytön myötä.

Sotilas, kaulasi on liian suuri

Tutkijat kuten Quynh Nguyen ovat havainneet teoksessaan "Iodized Salt and US Development", että ennen suolan jodisoimista Yhdysvaltain armeija hylkäsi monia "struumavyöhykkeen" värvättyjä merkittävän struuman vuoksi. Ensimmäisen maailmansodan aikana lähes 12 000 miehellä oli yksinkertainen struuma ja kolmasosa heistä hylättiin, koska heidän kaulansa olivat niin suuria, että sotilaspaidan kauluksia ei voitu napittaa kiinni. Jopa armeijaan hyväksytyillä sotilailla oli taipumus omistaa suuremmat kaulat kuin muualla ja he tarvitsivat suurempia paitoja. Suolan jodisoimisen jälkeen vähemmän struumavyöhykkeen värvättyjä hylättiin ja armeija alkoi valmistaa pienempiä kauluksia paitoihinsa.

1900-luvulla jodin edut tärkeänä ravintoaineena tunkeutuivat jopa Etelä-Carolinan maaseutuyhteisöihin. He olivat niin ylpeitä jodipitoisesta maaperästään, että he markkinoivat salakuljetettua alkoholia iskulauseella "Not a goiter in a gallon." Mainostaakseen terveellistä tuotevalikoimaansa he leimasivat rekisterikilpiinsä tekstin "SOUTH CAROLINA, THE IODINE STATE".

Mutta missään maailmassa ei olla niin onnekkaita, että paikallinen parantaja olisi "merilevä mies" tai että osavaltion maaperä olisi niin jodipitoista kuin Etelä-Carolinassa. Monet maat ja alueet kärsivät jodin puutteesta. Vuonna 1996 Kiinassa arvioitiin olevan kymmenen miljoonaa ihmistä, jotka kärsivät jodin puutteesta johtuvasta henkisestä jälkeenjääneisyydestä.

Vuonna 1989, kun lasten neurologi tohtori G. Robert DeLong Duke-yliopiston lääketieteellisestä tiedekunnasta vieraili ensimmäistä kertaa Kiinan maaseudulla Xinjiangin maakunnassa, henkinen jälkeenjääneisyys oli vakavaa. Myös muut

vammat olivat yleisiä: keskenmenot, korkea imeväiskuolleisuus, kasvun hidastuminen, kuurous ja kuolleena syntyneet lapset vaikuttivat suureen osaan väestöstä.

Jotkut täysin kehittyneet aikuiset näyttivät yhtä pieniltä kuin lapset. Jotkut viisivuotiaat näyttivät taaperoilta. DeLongin mukaan lapset olivat todella surullisessa kunnossa. ”Jotkut osoittivat äärimmäistä henkistä jälkeenjääneisyyttä eivätkä pystyneet kävelemään, seisomaan tai edes istumaan. Jopa ne, joilla ei ollut vakavia fyysisen heikentymisen merkkejä, olivat veltoja ja tylsäsilmaisia.”

Heidän karjansa olivat samanlaisesti heikkoja ja tuottivat kuolleena syntyneitä jälkeläisiä, jättäen maakunnan epätoivoisen köyhäksi. Koska tätä Kiinan aluetta oli pidetty ”kylähullujen” asuttamana Marco Polon ajasta 1200-luvulta lähtien, ihmiset oli ”kirjoitettu pois”. Jodisoitu suola ei ollut vaihtoehto monien kulttuuristen ja poliittisten tekijöiden, mukaan lukien pelon, vuoksi.

Tohtori DeLong ja hänen kiinalaiset kollegansa tutkivat ja hylkäsivät monia ratkaisuja jodin saamiseksi ihmisille. Lopulta DeLong katsoi kastelukanavia ja mietti, voisiko jodia tiputtaa veteen. Siten kasvit imevät jodin, eläimet syövät kasveja ja ihmiset ravintoketjun huipulla saisivat tarpeeksi jodia.

Kuinka he tekivät tämän? Heidän piti olla käytännöllisiä. Ajattele alhaista teknologiaa. DeLong ja hänen kiinalaiset kollegansa asettivat tavallisen 55 gallonan öljytynnyrin hataran sillan päälle, joka ylitti kastelukanavan. He kiinnittivät siihen laskuputkea ja kiristimiä, jotka antoivat tasaista tippaa veteen. Seuraavaksi he täyttivät tynnyrin kaliumjodaattilla ja mittasivat, kuinka paljon jodia esiintyi alajuoksun kylissä. Kun he olivat valmiita, he palkkasivat paikallisen kyläläisen vartioimaan tynnyriä varkauksilta. Yöllä hän nukkui sillalla kääriytyneenä peittoon. Kun jodi loppui, kyläläiset jatkoivat tynnyrien täyttämistä.

Kuinka alentaa imeväiskuolleisuus puoleen

Vuotta myöhemmin:

- Imeväiskuolleisuus laski puoleen.
- Lampaiden tuotanto kasvoi 40 prosenttia.
- Myöhemmät mittaukset osoittivat, että keskimääräinen viisivuotiaan pituus kasvoi neljä tuumaa.
- Projektin jälkeen syntyneiden lasten keskimääräinen älykkyydosamäärä nousi 16 IQ-pistettä.
- Kuolleena syntyneiden eläinten ja keskenmenojen määrä väheni 50 prosenttia.

Vuoteen 1997 mennessä Thrasher Foundation, Joseph P. Kennedy Foundation ja Kiwanis International tukivat kasteluprojektia. Jodin tiputusta toteutetaan nyt 2,6 miljoonalle kiinalaiselle. 13,5 tonnia jodia on tiputettu kyläläisten veteen. Mikä

tällaisen hengen pelastavan, elämää muuttavan projektin kustannus oli? Vähemmän kuin kuusi senttiä per henkilö. Tämä oli kaikki mitä tarvittiin kirjoittaa uudelleen niiden ihmisten elämä, jotka oli kirjoitettu pois viisi vuosisataa.

Kazakstanissa, Keski-Aasiassa sijaitsevassa maassa, terveysviranomaiset pyrkivät kovasti lisäämään tietoisuutta jodin merkityksestä älykkyydelle. Mainostaulut julistavat jodin sanomaa. Esitteitä jaetaan ja seitsemäsluokkalaiset tutkivat niitä. Jopa super sankari Iodine Man kehottaa lapsia olemaan olematta tyhmiä ja "syömään jodioitua suolaa." Kaikista näistä koulutustyökaluista huolimatta, Valentina Sivryukova, Kazakstanin kansallisen hyväntekeväisyysliiton puheenjohtaja, ei ollut koskaan varma, että viesti meni perille, kunnes eräänä päivänä markkinoilla kävellessään hän kuuli nuoren kazakstanilaispojan pilkkaavan toista huutamalla, "Mitä, oletko jodinpuutteinen vai jotain?"

Mitä eroa on 15 IQ-pistettä?

Zaireissa terveysalan työntekijät matkustivat syrjäisille alueille, missä henkinen jälkeenjääneisyys oli niin tuhoisaa, että he kokivat parhaaksi tavaksi saada jodia väestöön injektoimalla heihin jodia unikon siemenöljypohjassa. Eräessä tapauksessa aikuisen miehen, jonka älykkyydosamäärän arvioitiin olevan 50-tienoilla, henkinen puutteellisuus jodin puutteen vuoksi oli niin vakava, että hän ei ymmärtänyt tarvitsevansa pukeutua. Hänen ikääntyneet vanhempansa olivat niin häpeissään, että heidän oli pidettävä hänet lukittuna taloon, jotta hän ei järkyttäisi kyläläisiä. Kun terveysalan työntekijät antoivat hänelle jodi-injektion, hän oppi pitämään vaatteensa päällä ja pystyi saamaan työn tiilien lastaajana kuorma-autoon. Tämä ei ainoastaan auttanut perheen taloutta, vaan myös heidän asemaansa kylässä. Vanhemmat olivat monien joukossa, jotka kävelivät pitkiä matkoja kiittämään terveysalan työntekijöitä heidän elämänsä muuttamisesta.

Valitettavasti tietoisuuden lisääminen siitä, että jodi ei ole vain köyhien maiden ongelma, joissa massiivinen henkinen jälkeenjääneisyys tai kretinismi on suuri terveysongelma, on ollut vaikeaa. Maat kuten Intia ottavat jodiodun suolan merkityksen niin vakavasti, että voit joutua vankilaan, jos sinut tavataan kuljettamassa tai myymässä laittomasti jodioimatonta suolaa.

Olemme 2000-luvun alussa. Jos jodin puute on johtava syy henkiseen jälkeenjääneisyyteen ja jos jodi voi kääntää rintasyövän ja monien muiden sairauksien kulun, miksi emme tiedä siitä enempää? Miksi ajattelemme jodia vain pienenä pullona, jossa on pääkallo ja ristiluinen merkki lääkekaapissa? Milloin jodiin liittyvä tieto katosi lääketieteellisistä kouluista ja kirjastoista? Miksi? Kuka varasti jodin?

Jodiin perustuvan lääketieteen aikajana

15 000 eaa.

Monte Verden arkeologinen kohde paljastaa "lääkemajan", jossa on käytetty merilevälääkkeitä.

2 700 eaa.

Kiinalainen Pen Tao kuuluisa yrttifarmakopea dokumentoi merilevän käytön struuman ja kasvainten hoidossa.

1550 eaa.

Eberin papyrus Egyptiläiset lääketieteelliset dokumentit kuvaavat merilevän käyttöä rintasyövän hoidossa.

460 eaa.

Hippokrates, modernin lääketieteen perustaja, suosittelee merilevää struuman hoitoon.

100 jaa.

Plinius vanhempi, luonnontieteilijä, lakimies, filosofi, edistää poltetun merilevän käyttöä struuman hoidossa.

400 jaa.

Kiinalainen lääkäri Ke-Hung käyttää merileviä struuman hoidossa.

Keskiajat

Avicenna ja Galenos, filosofi-lääkärit, suosittelevat merilevää.

1779

UK, Coventry Remedy julkaisi poltetun "sienen" tuottoisan salaisen kaavan.

1811

Bernard Courtois löytää uuden elementin, jodin, valmistettaessa ruutia poltetusta merilevästä.

1813

Uusi elementti vahvistettiin Humphry Davyn toimesta ja julkistettiin, kun Iso-Britannian ja Euroopan kilpailevat tiedemiehet kiistelivät löytön merkityksestä.

1813

Uusi elementti nimettiin virallisesti "iode" JL Lussacin toimesta sen höyryn violetin värin vuoksi.

1815-1816

Ensimmäinen väitetty jodin käyttö struuman hoitoon William Proutin toimesta.

1816-1819

Coindet esittelee virallisesti käytäntöön joditinktuurin spesifisenä struuman hoitoon, väittäen sen voivan pienentää struuman viikossa (vahvistettu 75 vuotta myöhemmin).

1820-luku

Jodihöyryjen hengittäminen käytännössä keuhkosairauksien hoitoon (merileviä oli aiemmin levitetty sairaalahuoneisiin). Monet julkaisut seurasivat, koska keuhkosairaudet olivat yleisiä Euroopassa. Jodihengityslaitteita ja hengitysröpuksia ilmestyi.

1821

Osana uutta ranskalaista apteekkiliikettä Francois Magendie lisäsi jodin farmakopeaan. Lääkärit kokeilivat sitä kaikissa mahdollisissa sairauksissa: kurkkumätä, astma, kuolio, kihti, kuurous, haavaumat, vain muutamia mainitakseni.

1829

Lääkäri Jean Lugol keksi Lugolin liuoksen tuberkuloosin hoitoon, Euroopan vitsaukseen. Lugolin liuokselle löydettiin laajempi käyttöalue ja siitä tuli suosittu hoitomuoto. Herätettiin uudelleen henkiin vuodesta 2005 nykypäivään.

1830

Sir Charles Sycamore julkaisee teoksen "Cases illustrating the Remedial Power of the Inhalation of Iodine and Conium in Tubercular Phthisis".

1830 - luku

Laajimmin käytetty kolmannen asteen kuppataudin hoidossa. Aivokirurgiaa pidettiin hoitovirheenä ilman jodikokeilua, koska kuppataudin leesiot saattoivat parantua jodilla. Kuppatautia sairastanut Vincent Van Gogh kirjoittaa veljelleen Theolle: "Sinun on kokeiltava tätä. Se todella auttaa." (Kirjoittajan käännös ranskasta.)

1831

JB Boussingalt ehdottaa suolan jodisoimista struuman estämiseksi. (Sen saavuttaminen kesti 100 vuotta.)

1831-18??

Jodinpuutteen käsite esitetään.

1840 - luku

Tohtori Jean Velpeau ja muut julkaisevat tapaustutkimuksia jodin käytöstä rinta- ja munasarjasairauksissa.

1840 - luku

Jodia käytetään paikallisesti rinnoilla kivun lievittämiseksi.

1851

Suuri näyttely Crystal Palacessa Hyde Parkissa esitteli monia jodiyhdisteitä kymmeneltä lääkeyritykseltä.

1860 - luku

Sisällissodan taistelukentän legenda; jodikanistereita kannetaan. Jodia pidettiin kenttäsairaalan perusvarusteena sekä sotilaiden ensiapupakkauksissa ensimmäisessä ja toisessa maailmansodassa sekä Vietnamin sodassa. Jodi, sideharsot ja hakaneulat kokivat useita inkarnaatioita taistelukentän lääkinnässä.

1862

Ensimmäinen dokumentoitu tapaus joditinktuurin käytöstä taistelukentän antiseptisenä aineena. Suuria määriä kannettiin kenttäpulloissa.

1864

Ensimmäinen brittiläinen farmakopea julkaisee valikoiman 14 valmistetta. Jodin dokumentoitiin annettavan kylpyinä, tabletteina, tippoina, paikallisesti, injektioina, ionisaation ja elektroforeesin avulla, saippuina, salvoina, siirappeina, viineinä, jauheina, peräpuikkoina ja höyrynä.

1883

Julkaisu: Jodin injektointi talirauhaskystoihin parantaa ne onnistuneesti.

1899

Merckin käsikirja: Jodi on eniten käytetty aine kasvaimissa.

1899

Jodiperäpuikkoja valmistetaan eturauhassairauksien ja peräpukamien hoitoon.

1900

Jodisalvoja käytetään laajasti rinta- ja muuhun kipuun.

1910

Jodilla kyllästettyjä riipuksia, jotka on suunniteltu estämään pöpöjen hengittäminen, jaetaan Britannian Punaisen Ristin toimesta.

1913-1930

EC Kendall Mayosta osoittaa, että kilpirauhanen koostuu 65-prosenttisesti jodista.

1924

Michigan, USA: David Marine saa suolan jodioitua Akronin, Ohion, koululaisten kokeilujen jälkeen, joissa todettiin, että vähemmän struunaa kehittyi jodia saaneilla oppilailla. Yhdysvaltain armeija tilaa pienempiä kauluksia, koska struuman esiintyvyys laskee suolan jodioinnin jälkeen.

1930 - luku

Etelä-Carolina löytää jodirikkaan maaperänsä; julistaa itsensä "Jodivaltioiksi" auton rekisterikilvissä. Viinan salapolttajat omaksuvat osavaltion hengen ja keksivät iskulauseen: "Ei struumaa gallonassa."

1948-1961

Jan Wolffin ja Israel Chaikoffin julkaisemat artikkelit rotilla, joissa esitetään jodin olevan haitallista kilpirauhaselle. Vaikka vahvistamattomia, nämä tiedot vaikuttavat kolmen sukupolven ajan lääketieteen opiskelijoihin.

1956

Kansainvälinen indeksi julkaisee 1700 hyväksyttyä farmaseuttista ja patenttilääkkeiden nimeä jodille.

1961

Francis C. Kelley puhuu Royal Society of Medicine -seuralle, valittaen jodin muodin menettämistä:

Entä tulevaisuus? Kuka voi sanoa, miten jodin nykyiset maineet kestävät 100 vuotta tästä eteenpäin? Uskaltaakseni lausua mielipiteen, joka perustuu menneisiin tapahtumiin, voin vain sanoa, että tutkimus, uudelleenarviointi, tarkistus ja jalostus jatkuvat, ja että vuonna 2061 jotkut jodin nykyisistä ansioista näyttävät selvästi olevan ohimeneviä, kun taas uudet ansiot, jotka ovat vielä piilossa meiltä, tulevat varmasti ilmenemään. Voimme turvallisesti jättää seuraajillemme jaettavaksi ajan yllätykset.

2000

F. Guy Abraham, MD, käynnistää tutkimusprojektin jodin puutoksesta ja käy läpi joditutkimuksen historiaa.

2005

Guy E. Abraham, MD, julkaisee teoksen "The Wolff-Chaikoff Effect: Crying Wolf?"

2005

Jorge Flechas, MD, puhuu Los Angelesin Cancer Control Conventionissa jodista ja jakaa tohtori Abrahamin töitä.

2005

Syyskuussa Lynne Farrow raportoi tohtori Flechasin puheesta ja tohtori Abrahamin kirjoituksista syöpäryhmille ja aloittaa Breast Cancer Choices -järjestön joditutkimusprojektin.

2006

Tammikuussa Zoe Alexander perustaa Yahoo Iodine Groupin.

2006

Maaliskuussa Zoe perustaa Iodine4Health.com-sivuston joditutkimuksen säilyttämiseksi. Sivusto on myöhemmin rekonstruoitu IodineResearch.comiksi.

2006

Lokakuussa Laura Olsson, Steve "Trapper" Wilson ja Chris E. Vulcanel perustivat Curezone Iodine Forumin.

2006-2007

Curezone Iodine Forum kokoaa ja kuratoi jodikysymyksiä ja -vastauksia.

2006

Marraskuussa tohtori Brownstein esittää "Jodi: Eniten väärinymmärretty ravintoaine" ACAMissa.

2006

Tohtori Brownstein julkaisee teoksen "Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It".

2007

Helmikuussa pidetään ensimmäinen jodikonferenssi (Scottsdale). Tohtori Shevinin suolakuormitusprotokolla julkaistaan BreastCancerChoices.org-sivustolla.

2007

Breast Cancer Choices julkaisee suositellun jodiprotokollan jodikonferenssin

mukaisesti.

2007

Lokakuussa toinen jodikonferenssi (San Diego).

2007

Breast Cancer Choices luo joditutkimusprojektin, jossa mitataan virtsan joditasoja rintasyöpäpotilailla.

2007

Lisää verkkoryhmiä ja -sivustoja alkaa tutkia jodin puutetta.

2007-Nykyhetki

Jodia käsitellään radiossa, televisiossa, videoissa ja lisäkonferensseissa.

2012

www.IodineResearch.com perustetaan jodiliikkeen resurssiverkoksi. Missio: koota tutkimusmateriaalia, joka dokumentoi jodiliikkeen perinnön sekä vertaisarvioituja tutkimuksia. Sivusto perustettiin rakentumaan Zoe Alexanderin aiemman sivuston, Iodine4Health.com, työlle.

Lisää Joditarinoita

Tutustu Virginiaan: Lue hänen kuvauksensa vuosien kurjuuden vähittäisestä paranemisesta.

Olen lukenut Iodine Forumia viime vuoden lopusta lähtien. Täältä löytämäni tiedot ovat auttaneet minua niin paljon! Olen oppinut paljon lukemalla, miten ihmiset reagoivat jodin ottamiseen ja miten he käsitelivät detoxia. Kiitos teille kaikille! Tässä on minun tarinani.

Olen kärsinyt kilpirauhasen vajaatoiminnasta 24-vuotiaasta lähtien. Se alkoi todella hitaasti: vain väsymystä aluksi. Viiden vuoden kuluttua aloin tulla emotionaalisesti epävakaa. Olin vainoharhainen, pelokas, kauhuissani ja onneton. Ystävä sanoi minulle: "Olet aina väsynyt." Ja olin. Silti en oikeastaan ymmärtänyt, kuinka paljon väsyneempi olin kuin kenenkään terveen ihmisen pitäisi olla. Lasku oli niin vähittäinen.

Paheni ja paheni... Oli paljon kipuja. Kaikkialle sattui. Nivelet, lihakset, sisuskalat, kaikki. Ja olin aina niin väsynyt. En halunnut tehdä mitään. En mennä syntymäpäiville, ei kävelyjä, ei mitään.

Oireet: Allergiat (heinänuha, pölypunkki-allergia, ei kestä hajusteita, epäilty Hashimoto); paha kandida-infektio (vagina, suolisto ja suu); kuukautiskivut (kohtu, alaselkä säteilee koko selkään ja hartioihin ja niskaan); ulommat kulmakarvat kadonneet; palaa helposti auringossa, kuulo on huono erityisesti ryhmissä; tinnitus; huono muisti (lyhytaikainen ja pitkäaikainen): En voi jättää pannua liedelle ja tehdä jotain muuta: se palaa; silmäluomen vapina; hidas ajattelu: En voinut seurata keskustelua/elokuvaa/kirjaa; en pysty keskittymään; jalkapohjat sattuivat; kaikki nivelet tuntuivat palavan; suolistoon sattui (vielä pahemmin painettaessa); pieninkin fyysinen harjoitus tai kotityö aiheutti nopean sykkeen, voimakasta hikoilua, punaiset kasvot, lihaskipua ja tulehtuneita jänteitä; ganglio käden selässä; kipu vasemmassa polvessa (muuta kuin palamisen tunne); nenä ja kurkku, nielurisat ja keuhkot

tulehtuneet säännöllisesti (kerran kuukaudessa); painonnousu (painavimmillaan oli 95 kiloa); ei kestä hiilihydraatteja (ei edes täysjyvää, ei edes papuja); hengästyy kolmen portaan jälkeen; huuliherpes alahuulessa (on ollut niin suuri, että on ulottunut leukaluuhun); masennus. Tuona aikana kävin lääkäriillä muutaman kerran. Hän käski minua vain ottamaan rauhallisemmin.

34-vuotiaana painoin 95 kiloa, olin aina väsynyt, turvonnut, jatkuvasti kivulias, en kestänyt mitään hiilihydraatteja (silloin olin Atkinsin dieetillä, koska hiilihydraatit saivat sydämeni lyömään nopeasti ja tunsin, että kuolen), en voinut ajatella selkeästi, olin järjetön ja päässäni oli tummia pilviä (siltä masennus tuntui).

Menin taas lääkäriille (olin juuri muuttanut, joten tällä kertaa se oli eri). Hän taas käski ottamaan rauhallisesti. Vastasin, että jos ottaisin rauhallisemmin kuin nyt, voisin yhtä hyvin mennä makaamaan arkkuuni heti. Aloin itkeä turhautumisesta (ensimmäinen kerta, kun tein sen; en koskaan itkenyt). Luultavasti päästäkseen minusta eroon hän "salli" verikokeiden ottamisen. Kun tulokset tulivat takaisin, oli selvää, että minulla oli kilpirauhasen vajaatoiminta. Olin niin helpottunut, että löysivät jotain (vähänpä tiesin).

34-vuotiaana minut määrättiin kilpirauhashormonille, vain T4. Tämä lääkäri tiesi hyvin vähän kilpirauhasen sairauksista ja laittoi minut heti suurelle annokselle. Tunsin oloni erittäin sairaaksi siitä: en voinut kävellä mailiakaan. Mikä tahansa rasitus teki minut hengästyneeksi ja äärimmäisen kipeäksi. Siinä vaiheessa en voinut enää työskennellä. Silloisella pomollani oli hyvin ymmärtäväinen suhtautuminen (siihen asti en ollut kovin usein ilmoittautunut sairaaksi, menin yksinkertaisesti suoraan töistä nukkumaan). En voinut työskennellä koko vuoteen. Makasin vain sohvalla tai sängyssä ja tunsin oloni kurjaksi.

Vuoden kuluttua tunsin oloni yhtä huonoksi kuin ennen T4:n aloittamista. Aloitin taas työnteon. Silti minun piti mennä sänkyyn heti kotiin päästyäni. Luin paljon hypo-T:stä ja päätin, että haluan kokeilla kilpirauhaslääkkeen kuivattua muotoa. Lääkäriini sanoi, että sellaiset lääkkeet olivat liian epäluotettavia. Joten pyysin saada ottaa T3:a T4:n rinnalla. Hän piti sitäkin hölynpölynä. Mutta tällä kertaa olin päättäväinen ja pyysin saada lähetyksen erikoislääkäriille (Hollannissa sinun on saatava lähete). Olin tutkinut, mihin lääkäriin halusin mennä, ja hän myöntyi. Erikoislääkäri piti T3:a hölynpölynä myös, mutta antoi sitä minulle joka tapauksessa.

T3 antoi minulle takaisin ajattelukykyäni. Se sai minut myös tuntemaan oloni vähemmän kylmäksi. Ensimmäisellä kerralla, kun otin T3:ta, eräänlainen sähköinen pulssi singahti varpasiin, sormiin ja päähän. Se auttoi paljon. Muut oireet kuitenkin pysyivät...

Vuosien mittaan minun piti nostaa T4-annostani 100 mikrogrammasta 137 mikrogrammaan. TSH-arvoni ei ollut enää mitattavissa. Lääkäri sanoi, että olin hyper. Minä olin eri mieltä ja sanoin olevani hypo. Minulla oli edelleen klassiset hypotyreoosin merkit (kylmä...) eikä mitään hyperin merkkejä.

Oirelistani oli edelleen sama ja tilani paheni vähitellen. Sairastuin joka kuukausi. Se alkoi aina nenä- ja nielurisoista, sitten nielurisat ja lopulta keuhkot. Olin siitä erossa vain yhden viikon kuukaudessa. Se uuvutti minut. Minulla oli myös edelleen väsymystä, nivelkipuja ja aivosumua (parempi T3:n jälkeen, mutta ei täysin poistunut). Minun piti olla sängyssä klo 20:00 ja nukkua klo 06:30, etten sairastuisi ja saisin vähän energiaa.

Luinkin paljon hypotyreoosista, toivoen löytäväni jotain, mitä voisin tehdä itse. Ja ollakseni rehellinen: päästäkseni eroon yleislääkäriini otteesta, joka yritti saada minut vähentämään T4-annostani.

Havaitsin, että minulla oli elohopeamyrrytys, kun joku ehdotti, että elohopea voisi olla ongelma. Aloin ottaa seleeniä sen vuoksi. Seleenin teki minut onnellisemmaksi ja ajatukseni kirkkaammiksi. Lukeminen elohopeamyrrytystä johti minut jodiin. Aloin ottaa kelpiä, mutta se ei tehnyt minulle paljon. Sitten löysin Cureزونen lokakuussa 2011.

Marraskuussa 2011 aloitin Lugolin jodin. Otin 50 mg kahdesti päivässä. Minusta tuli hyper, ja laskin T4-annostani vastaavasti. Vaikutus oli kuitenkin tilapäinen, ja nostin alkuperäisen annoksen takaisin (137 mikrogrammaan). Tämä oli suuri pettymys! Sitten luin tohtori Brownsteinin kirjan, jossa hän sanoi, että voi kestää jopa kolme vuotta nähdä merkittävää parannusta kilpirauhasessa. Joten minun piti olla kärsivällinen (mitä en ole). Aloin myös lihoa.

Kandidani todella vihasi Lugolia (ja siksi rakastin sitä). Otin myös oheislisäravinteet.

Luettuani paljon Cureزونesta päätin nostaa jodin määrää ottamalla SKII:ta. Nyt otin 100 mg Lugolia ja 50 mg SKII:ta. Taas minusta tuli hyper, laskin T4-annostani. Tällä kertaa en tarvinnut nostaa sitä takaisin! Olin nyt 125 mikrogrammassa päivässä T4:ää. Otan edelleen T3:ta. En vähennä sitä, koska sen puoliintumisaika on päivä, kun taas T4:n puoliintumisaika on viikko.

28. helmikuuta 2012: Otan nyt 150 mg Lugolia ja 300 mg SKII:ta päivittäin. Paljon tapahtuu kehossani: Käteni täplät katoavat. Allergiani ovat poissa. Vasemman polven kipu on puolittunut entisestä. Laihdun, mutta enemmänkin: kehoni alkaa näyttää erilaiselta. Kasvoni eivät ole enää turvonneet. Lihavoimani palaa. Olen niin paljon onnellisempi! Pääni on ihanan selkeä. Jalkani eivät enää särje. Syke on laskenut (paitsi kun olen hyper, tietenkin). Rakastan mennä vierailulle nyt. Minulla on paljon enemmän energiaa, ja kun väsyttää, istun vain 15 minuuttia, ja olen taas valmis jatkamaan. Kun olin hypotyreoottinen, lepääminen ei tehnyt mitään eroa. Nivelet eivät enää polta. Nielurisatulehdus on paljon parempi, mutta ei täysin poissa. Kävelin viime viikolla ylös mäkeä mieheni kanssa, ja pystyin pysymään hänen perässään hengästyttä tai sydämeni hakkaamatta!

Jäljellä olevat oireet:

Kuukautiskivut (luin juuri täältä, että se saattaa johtua B12-puutoksesta. Tilasin juuri tohtori Brownsteinin B12-kirjan). Saan hirveitä kipuja alaselkään ja hartioihin. Nämä kivut kestävät noin viikon verenvuodon loppumisen jälkeen. Minulla on edelleen ajoittaista verenvuotoa. Uskon, että kandidani on melkein hallinnassa. Saan edelleen nopeita sydämenlyönnejä joskus ja en vielääkään siedä hiilihydraatteja. Lyhytaikainen muisti on edelleen huono. Suolistoon sattuu edelleen. Ripulia usein.

Joten, paljon on paremmin, mutta en ole vielä perillä. Mutta olen ollut sairas yli 15 vuotta nyt, ja olen ollut jodilla vasta neljä kuukautta! Parannus on hämmästyttävä!

Luku kuusitoista

Kuka varasti jodin lääkkeistäni?

Viisauden alku löytyy epäilemisestä; epäilemällä päädymme kysymykseen, etsimällä voimme löytää totuuden.

Toisen maailmansodan jälkeen penisilliinin ja sulfalääkkeiden keksiminen alkoi korvata jodin infektioiden hoidossa. Mutta antibioottien keksiminen ei selitä, miksi vuosisadan ei-infektiokäytöt jodille vähitellen menettivät suosiotaan, ikään kuin kaikki vanhat kirjat ja artikkelit olisivat haudattu. Myöhäisen anoppini Iodex-voidepurkkia ei enää ollut saatavilla Walgreensissa. Lääkärit alkoivat tuntea jodin vain kirurgisena antiseptisenä aineena tai radioaktiivisten varjoaineiden ainesosana. Useimmat ikäiseni ei-lääkärit muistavat jodin vain lääkekaapin pienestä ruskeasta pullosta, jossa on pääkallo ja ristikkoluodat.

Mihin lääkekirjojen ja monografioiden joditiedon rikkaus katosi? Miksi se katosi?

Muista, että puhumme valtavasta määrästä sairauksia prostatiitista struumiin ja allergioihin. Jodi ei voinut yhtäkkiä lakata toimimasta sadan vuoden jälkeen. Jotkut muut voimat ovat saattaneet vaikuttaa joditiedon katoamiseen. Kuinka jodi saattoi muuttua käytettäväksi kymmenissä lääketieteellisissä olosuhteissa ja sitten tulla pidetyksi myrkkynä? Kuinka tämä saattoi tapahtua? Mikä käänsi maailman jodia vastaan?

Kuka varasti jodin?

Vuonna 2005 Guy Abraham, MD, kirjoitti artikkelin, joka vastasi tähän kysymykseen. Artikkelissa "The Wolff-Chaikoff Effect: Crying Wolff" hän tunnisti vaikutusvaltaisen paperin, joka julkaistiin vuonna 1948 ja joka sai lääkärit uskomaan, että jodi oli vaarallista ja lopettaisi jodin käyttäjien kilpirauhasen toiminnan.

Tohtori Abraham huomauttaa, että kirjoittajat tekivät virheen väittäessään, että jodi aiheutti struuma rotilla 20-kertaisella määrällä suositeltuun päivittäiseen annokseen (RDA) verrattuna. He eivät itse asiassa olleet edes vaivautuneet tarkistamaan rottien kilpirauhashormonitasoa ja raportoivat, ettei ollut näyttöä suurentuneesta kilpirauhasesta tai sairaudesta.

Wolff-Chaikoff-oletus

Tätä virheellistä johtopäätöstä toisti Wolff uudelleen vuonna 1969, kun toinen paperi yleisteli löydökset ihmisille. Sillä välin yksi kirjoittajista, tohtori Wolff, siirtyi UC Berkeleystä National Institutes of Healthiin, mikä lisäsi tutkimuksen merkitystä. Wolff-Chaikoff-johtopäätösten vaikutus oli niin laaja, että ilmiö institutionalisoitiin kutsumalla pelottelutapahtumaa "Wolff-Chaikoff-vaikutukseksi". Lääketieteelliset oppikirjat jatkoivat tämän virheen toistamista ja opettivat sen ainakin kolmelle sukupolvelle lääkäreitä.

Kukaan ei koskaan tarkistanut tai toistanut tutkimusta, joten sen varoitus välttää jodin lisäravinteena ottamista otettiin käyttöön lääketieteellisessä käytännössä. Seurauksena oli moratorio ihmisten joditutkimukselle. Olin lukenut legendaarisesta Wolff-Chaikoff-vaikutuksesta lähteistä oppikirjoista Wikipediaan. Mutta en ollut koskaan henkilökohtaisesti kuullut kenenkään vetoavan Wolff-Chaikoffiin ennustuksena siitä, että jodi tekisi heistä erittäin sairaita.

Sitten eräänä maaliskuun aamuna kello kahdeksalta puhelimeni soi. Soittaja oli connecticutilainen lääkäri, joka kertoi, että potilas, joka oli Iodine Investigative Project -tietokannassamme, istui hänen vastaanotollaan. Hänen TSH-arvonsa (kilpirauhasta stimuloiva hormoni) oli laboratoriotulosten ulkopuolella, ja lääkäri oli kauhuissaan, että potilaasta oli tullut epätoivoisesti kilpirauhasen vajaatoimintainen jodin ottamisen takia. Hän kertoi:

Barbara on aina ollut intuitiivinen sen suhteen, mikä hänelle toimii, ja siksi soitankin sinulle ennen kuin lopetan hänen jodin käytön.

Kysyin, oliko hänellä muita merkkejä kilpirauhasen vajaatoiminnasta, ja lääkäri sanoi, että ei, hän ei ole koskaan näyttänyt tai tuntenut oloaan paremmaksi.

Vastauksessani parafrasoin tohtori Jorge Flechasin kirjoittamaa paperia, jossa selitetään, miksi TSH-arvot saattavat näyttää epänormaaliita jodilisän käytön aikana, mutta nämä poikkeavuudet eivät todennäköisesti heijasta kilpirauhasen vajaatoimintaa.

Neiti Farrow, fysiologian peruslaki on, että jodi sulkee kilpirauhasen toiminnan.

Annoin sanojen asettua korviini, koska en ollut koskaan kuullut katastrofaalisen Wolff-Chaikoff-vaikutuksen perintöä ilmaistavan niin suoraan.

Viittasin häntä tohtori Abrahamin artikkeliin Wolff-Chaikoffista ja sanoin, että lähettäisin hänelle faksilla tohtori Flechasin paperin, joka selittää TSH-arvot. Jälkikäteen lisäsin: "Voisitko lähettää minulle sähköpostia ja kertoa ajatuksesi?" Hän suostui. Kuukautta myöhemmin hän lähetti minulle sähköpostia kiittäen Wolff-Chaikoffista, TSH-arvoista ja johdatuksesta tohtori Abrahamin online-jodiprojektikirjastoon.

Kuulla pelottava julistus niin hyväntahtoiselta lääkäritä, että hän soittaisi ei-lääkärille saadakseen tietoa, teki minuun vaikutuksen. Wolff-Chaikoffin katastrofaalinen perintö ei ollut enää haudattu lääketieteelliseen kirjastoon. Se eli ja voi hyvin Connecticutissa ja luultavasti kaikkialla muuallakin. Ajatus siitä, että "jodi sulkee kilpirauhasen" oli edelleen voimassa "fysiologian peruslakina" ja edelleen aktiivisesti käytössä. Paitsi että se osoittautui vääräksi - ei peruslainaksi eikä laiksi. Vain oletus vaikutusvaltaiselta UC Berkeleyyn ja National Institutes of Healthin pätevyydellä varustetulta henkilöltä. Ajattelutapa "Heidän täytyy tietää, mitä he tekevät" vallitsi, ja pian oli moratorio ihmisten joditutkimukselle. Kuulostaako hullulta? Kyllä, mutta erittäin totta!

Jos jodi voitaisiin varastaa tarvitsevilta potilailta vuosikymmeniksi kahdella vahvistamattomalla tieteellisellä artikkelilla, meidän on syytettävä lääketieteellistä järjestelmää, joka sallii vahvistamattomien tutkimusten määrätä potilaiden hoidon.

Kyllä, se on syytös. Miten tämä fiasko voi tapahtua? Eikö kukaan kiinnitä huomiota? Kuinka monta ihmistä on kärsinyt siitä, että jodi on varastettu lääketieteellisestä käytännöstä? Minä? Sinä? Meidän lapsemme?

Merkittävimmät tieteelliset vallankumoukset sisältävät kaikki yhteisenä piirteenä ihmisen ylpeyden kukistamisen, mikä kumoo aiemmat käsitykset ihmisen keskeisyydestä maailmankaikkeudessa.

Abrahamin haaste luo vallankumouksen

Tohtori Abraham, entinen synnytysopin, gynekologian ja endokrinologian professori UCLA:n lääketieteellisessä tiedekunnassa, ei pitänyt löydöksiään itsellään. Hän jatkoi julkaisuaan jodin puutoksesta ja liittoutui kahden poikkeuksellisen kliinisessä käytännössä olevan lääkärin, tohtori Jorge Flechasin Pohjois-Carolinasta ja tohtori David Brownsteinin Michiganista, kanssa. Vuodesta 2005 lähtien nämä kolme intohimoista ja omistautunutta lääkäriä tuottivat työtä, joka on luonut vallankumouksen jodiin liittyvissä oletuksissa.

Miksi? Koska heidän työnsä on todistettu oikeaksi lukemattomien potilaiden ja lääkäreiden toimesta viimeisen seitsemän vuoden aikana.

Jos nämä tiedot olisivat tulleet julki 20 vuotta sitten, jodiin liittyvää ajattelun vallankumousta ei olisi tapahtunut. Internetiä ei ollut 20 vuotta sitten. Ei ollut kehittyntä potilas-potilas-verkosta. Ei ollut nopeaa viestintää lääkäreiden välillä.

Jodilääkäreiden väitteet jodin lisäravinteiden hyödyistä olisivat voineet jäädä hiljaiseksi keskusteluksi lääketieteellisissä konferensseissa. Parhaimmillaan jodia olisi voitu käyttää pienen ajattelevien lääkäreiden ryhmän toimesta sen suosituimmista hyödyistä, tai se olisi voinut vain hävitä jäljettömiin. Tuloksena oleva potilastulos olisi voinut olla korkealaatuinen, mutta rajoittunut:

- Harvat jodiin perehtyneet lääkärit; ja
- Se, että nämä lääkärit voisivat olla avoimia kritiikille ja siksi hoitaisivat varovaisesti annostelemalla jodia. Jodin todelliset hyödyt olisivat voineet jäädä tuntemattomiksi vielä kahdenkymmenen vuoden ajaksi.

Mutta jodilääkärit menivät lääketieteelliseen yhteisöön ja puhuivat jodin puutoksesta konferensseissa. He viittasivat tapaus toisensa jälkeen rintasyövästä insuliinin vähentämiseen ja masennukseen. Potilasaktivistit, jotka osallistuivat näihin tapahtumiin, raportoivat takaisin omille online-yhteisöilleen. He värväsivät vertaisensa auttamaan heitä tutkimaan. He lukivat kaikki tohtori Abrahamin artikkelit ja tarkistivat hänen viitteensä. He kuuntelivat tohtori Flechasin radiohaastatteluja. He lukivat tohtori Brownsteinin kirjan. Yhteisöt kuten Breast Cancer Choices alkoivat tutkia tietoja tutkimalla jodin historiallisia hyötyjä sekä jodiin perustuvan lääketieteen mystistä politiikkaa.

Nämä yhteisöt pyrkivät selvittämään jodin käytön pätevyyden: Oliko se turvallista? Jos oli, mitä sairauksia ja tiloja se voisi hyödyttää? Vai oliko se turvatonta? Oliko olemassa lisäravinne, joka olisi helposti saatavilla ja voisi tehdä laajaa hyvää aivan nenämme alla? Mitkä olivat faktat? Mikä oli fiktiota?

Jodivallankumous sisältää kaksi toisiinsa liittyvää osaa, alkuperäisen ajattelijan ja ruohonjuuritason liikkeen, joka todisti tohtori Abrahamin olevan oikeassa.

Koska online-osallistujat ovat enimmäkseen anonyymejä, haasteet pro-jodi-tiedolle tulivat nopeasti, kannustaen kilpailua päästä tosiasioihin. Vuoteen 2006 mennessä ensimmäiset online-ryhmät nousivat esiin yksinomaan jodin tutkimista varten. Entinen psykologian professori Zoe perusti The Yahoo Iodine Groupin, jonka Stephanie Buist, ND, myöhemmin otti haltuunsa. Curezone Iodine Forum, jonka perustivat Steve Wilson, Laura Olsson ja Chris E. Vulcanel, aloitettiin lähes samanaikaisesti. Niiden jäsenyydet saivat tulta alleen hyvien tulosten ja innostuksen kasvaessa. Ennustetusti useat internetin asiantuntijat ennustivat, että kaikki jodin käyttäjät kuolisivat kuuden kuukauden kuluessa legendaarisen ja laajalti uskotun Wolff-Chaikoff-vaikutuksen vuoksi.

Mutta pro-jodi-osallistujat jatkoivat kokeiluja, tukivat toisiaan ja keräsivät todistuksia. Jotkut pro-jodi-ajattelijat olivat lääketieteen tai tieteen taustaisia, joten he punnitsivat todisteita jodin lääketieteellisessä kirjallisuudessa. Laura Olssonista tuli väsymätön historioitsija-antropologi jodin käytöstä. Hänen bloginsa tallentaa paljon arvokasta tietoa, joka menetettäisiin historiaan ilman hänen tutkimustaan. Katso:

<http://iodinehistory.blogspot.com>. Innostus kasvoi, kun uutta tietoa jaettiin nopeasti ja tarkistettiin uudelleen. On selvää, että Wolff-Chaikoff ei olisi koskaan läpäissyt näiden potilas-potilas-internet-tutkijoiden seula.

Solidaarisuus ja kunnioitus kasvoivat eri online-foorumien ja webmasterien välillä, kun kaikki oppivat toisiltaan. Kliinisessä käytännössä olevat lääkärit alkoivat oppia potilaiden tiedonvaihdosta. Breast Cancer Choices piti kirjaa monista perehtyneistä jodilääkäreistä ja kokosi heidän yhteystietonsa kansainväliseen jodiosaajien hakemistoon.

Jodivallankumous: Jodiliike varastaa takaisin jodin tuntemattomuudesta

Ilmeisen satunnainen elementti, joka koostuu henkilökohtaisesta tai historiallisesta sattumasta, on aina muodostava ainesosa tietyn tieteellisen yhteisön omaksumissa uskomuksissa tietyinä ajankohtana.

Vuonna 1980 potilaat olivat todennäköisemmin seuranneet status quota, koska lääketieteellistä tietoa monopolisoivat pätevät ammattilaiset ja pääsy lääketieteelliseen tietoon oli rajoitettua. Vuoteen 2005 mennessä internet oli kaatanut lääketieteellisen tiedon monopolin monenlaisten resurssien kautta, alkaen viitteistä Pubmed.comissa, National Library of Medicinen online-tietokannassa, joka tuli kaikkien saataville.

Muutaman vuoden sisällä Google digitalisoi vanhoja lääketieteellisiä kirjoja, jotka oli skannattu kirjastoista ympäri maailmaa, luoden runsaan tutkimusaineiston. Vanhat sanomalehdet ja aikakauslehdet olivat nyt haettavissa. Tällaiset resurssit ruokkivat aivoriihiä potilas-potilas-ryhmissä ja muuttivat sen, mitä tiedämme lääketieteestä.

Ennen internetiä saattoi kestää 20 tai 30 vuotta muuttaa hyväksytyä lääketieteellistä ideaa. Nyt internet on osoittanut, että valveutunut potilas-potilas-verkosto voi luoda vallankumouksen lääketieteellisessä ajattelussa paljon, paljon nopeammin.

Vuonna 1980 ylivoimaista määrää potilasaktivisteja ei ollut olemassa tarkistaakseen ja kokeillakseen tosiasioita. Numerot eivät vain mahdollistaneet todisteiden keräämistä, vaan jodin käyttäjien määrä kasvoi äänekkääksi, uskottavaksi ja kykeni levittämään sanomaa.

Kun jodiliike sai ensimmäisen kerran jalansijaa www.breastcancerchoices.org -sivustolla, eräs Breast Cancer Think Tank -jäsenemme, Karen, kysyi: "Jos jodi on niin hyvää, miksei Life Extension Foundation myy sitä?" Muistan vastanneeni: "Se on vain ajan kysymys." Ja, tietenkin, tuo ennustus osoittautui todeksi. Lugol's ja Iodoral ovat nyt saatavilla kaikkialla asiakkaiden kysynnän vuoksi.

Jodivallankumous: Ruohonjuuritason liike varastaa jodin takaisin

Kun kuvaamme tohtori Abrahamin haastetta vallitsevia jodimyyttä koskevia käsityksiä vastaan vallankumouksellisena, onko se vain hypetystä?

T.S. Kuhnin, tieteellisten vallankumousten rakenteen (The Structure of Scientific Revolutions) kirjoittajan, mukaan sana "vallankumous" viittaa vallan muutokseen ajattelun muutoksen seurauksena. Ajattelemisen eri tavalla tarkoittaa vakiintuneiden oletusten siirtämistä päinvastaiseen näkökulmaan. Päinvastainen näkökulma tarkoittaa päinvastaisia toimia.

Fysiologian niin sanottu peruslaki - että jodi voi sulkea kilpirauhasen - on haastettu, kumottu ja jopa käännetty päinvastaiseksi.

Tohtori Abraham oli alkuperäinen ajattelija, joka tarkasteli Wolff-Chaikoff-vaikutusta koskevia tutkimuksia eikä havainnut samoja ilmiöitä tai perusteluja, jotka olivat päätyneet oppikirjoihin. Hän tarkasteli jodin historiaa ja näki Wolff-Chaikoffin kuvauksen lyhyenä ajanjaksona lääketieteen historiassa, joka oli saanut väärän suunnan. Kuten Kuhn sanoo, lääkärit eivät yleensä ota historiaa vakavasti. He luottavat nykyisyyteen, eivät menneisyyteen. Lääkärit näkevät yleensä tiedon kehittyvänä, ei taantuvana.

Huonon idean voima voi olla pysäyttämätön sukupolvien ajan, kunnes joku kyseenalaistaa sen, ja näin tapahtui; koska tohtori Abraham ei vain löytänyt huonoa ideaa, hän ryhtyi paljastamaan sen. Hän pysäytti huonon idean. Lääkärit, kuten tohtori David Derry Kanadasta, joka kirjoitti jodista ja rintasyövästä, ja tohtori Jonathan Wright, joka oli käyttänyt kaliumjodidia käytännössään, tukivat Abrahamin missiota. He olivat jodin kannattajia, mutta eivät systemaattisesti päättäneet haastaa Wolff-Chaikoffin ajattelun auktoriteettia kuten tohtori Abraham teki.

Wolff-Chaikoffin käänteen historiallinen merkitys

Jodiliike loi vallankumouksen ajattelussa, ei vain siksi, että tohtori Abraham loi muutoksen ajattelussa jodista, vaan koska hän loi ajattelun käänteen. Jodi on määritelty uudelleen myrkystä elintärkeäksi ravintoaineeksi, jolla on elämää muuttavia etuja. Pölyisestä pullosta lääkekaapin takana, jossa on pääkallon ja ristiluista merkki, jodista on tullut lisäravinne, jota terveyskaupat eivät pysty pitämään hyllyillään.

Jodiliike on soveltanut tohtori Abrahamin tutkimusta ja löytänyt uusia tapoja elvyttää 15 000 vuotta vanhan jodilääkinnän rikasta historiaa. Olemme varastaneet takaisin joditiedon. Kymmenet tuhannet ihmiset jodiliikkeessä ovat elävä vastalause Wolff-Chaikoffille.

"Historioitsijoiden on otettava menneisyys haltuunsa ja työstettävä nykyisyyttä," kirjoittaa T.S. Kuhn. Mutta lääketieteessä käänteinen suunnittelu nauretaan pihalle. Oletus säilyy, että jos idea on uusi, sen täytyy olla oikea. Kun tohtori Abraham dokumentoi, että 150 vuoden jodin käyttö oli todettu turvalliseksi, hänen raporttinsa haastoi lääketieteen teollisuuden opin, että mikä tahansa uusi on parempi. Jodin pitkä historia tarjosi liikevoimaa jodiliikkeen aktivisteille. Mitä enemmän historiaa kaivettiin esiin, sitä vakuuttavampi oli perustelu jodille.

Tähän päivään asti, aina kun puhun jodista, yleisö kertoo minulle, että mieleenpainuvinta tietoa on jodin historiallinen käyttö. He muistavat sisällissodan aikaisen jodikantteen, jota pidän ylhäällä, ja jodiamulettin, jota British Red Cross käytti influenssaepidemioiden aikana. He muistavat Van Goghin kirjoittaneen veljelleen siitä, miten jodi auttoi häntä syfiliksessä. He muistavat sataneljäkymmentä vuotta vanhan, kellastuneen kirjeen naiselta, joka kirjoitti sisarelleen, miten jodi auttoi hänen rintakipuaan.

Wolff-Chaikoff loi jodiprohibition liikkeen, joka oli täysin vastoin vuosisadan mittaisia todisteita, jotka tuottivat lukuisia kirjoja, joissa jodia pidettiin hyödyllisenä ja jopa ihmeellisenä.

Kuinka Wolff-Chaikoff saattoi luoda tällaisen muutoksen fysiologian laeissa tämän ristiriidan edessä? Kuinka moni nainen ja mies on kärsinyt, jopa kuollut, koska Wolff-Chaikoffin johtopäätökset tulivat lääketieteen laiksi? Pitäisikö meidän välittää nyt, kun totuus on paljastettu?

Vastaus on voimakas "Meidän täytyy!"

Meidän pitäisi välittää, kuinka tämä tapahtui, koska muut samanlaiset väärät ideat voivat hallita muita hoito-ohjelmia, joissa panokset ovat korkeat. Wolff-Chaikoff-vaikutuksen ajattelu on kestänyt viisi vuosikymmentä ja on poistumassa, mutta sillä on todennäköisesti vielä useita vuosia jäljellä, kunnes viimeinenkin tarkistaja tarkastelee todisteita ja kliinisiä raportteja.

Historia osoittaa, että Wolff-Chaikoff-vaikutus on muutettu Wolff-Chaikoff-jaksoksi, ajanjaksoksi, jolloin virheellinen teoria pääsi lääketieteelliseen käytäntöön ja tutkimukseen vertaisarvioinnin puutteen vuoksi. Vertaisarvioinnin puute, joka on vahingoittanut lukemattomia ihmisiä.

Ajatuksia

- *Mitkä muut väärät ajattelutavat ovat lääketieteellisissä oppikirjoissa, täysin hyväksytyjä ja täysin väärä? Kuinka kauan kestää ajattelun muuttaminen? Kuka on tarpeeksi rohkea haastamaan oppikirjat ja kestäämään pilkan?*

- Ajattelun muutokset = toiminnan muutokset = suhteiden muutokset = valtasuhteiden muutokset. Wolff-Chaikoffin ajattelun kumoaminen voi tarjota porttiteorian muiden autoritaaristen käsitysten haastamiseen. Eli jos lääketieteellinen konsensus sai sen väärin, mitä muuta he saivat väärin? Kuinka moni on kärsinyt tai kuollut siitä?
- Wolff-Chaikoff-jakson kaatuminen tarjoaa suuren oppimiskokemuksen niille, joilla on rohkeutta uskoa omiin havaintoihinsa ja päättelyynsä sen sijaan, että uskoisivat siihen, mitä on annettu lainaksi.

Lisää joditarinoita

Tapamme Donin: Fibromyalgian tulokset johtavat Lugolin käyttöön kiveksissä

Olen ottanut jodia suun kautta useita vuosia fibromyalgian kivun vuoksi. Se todella toimi, vaikka kesti hetken aikaa päästä 50 mg:aan, koska vastustin suolaveden ottamista. Sitten huomasin, että jos laitat merisuolan gelatiinikapseleihin, sinun ei tarvitse juoda suolavettä.

Kuulin äskettäin Lugolin liuoksen paikallisesta levittämisestä suoraan kiveksiin, joten ajattelin kokeilla. Kokeilin yhtä tippaa kerrallaan sekoitettuna Lauran Organic - jodivoiteeseen. Vasta kun pääsin 15 tippaan, tunsin jotain outoa sukupuolielimissäni. Elimeni näyttivät heräävän. Toivon, että tutkijat tutkivat tätä. Naiset ovat julkistaneet jodin hyödyt naisten ongelmiin, mutta miehet ovat olleet varautuneempia. Toivon, että useammat miehet kokeilisivat tätä ja raportoisivat tuloksistaan.

Tapaus Joan: Pomphlyx-ekseema paranee

Otan jodia estääkseni rintasyövän uusiutumisen. Minulla oli monia havaintoja, kun aloitin jodin käytön, joista suurimman osan olen unohtanut. Kuitenkin yksi vaiva, joka minulla on diagnosoitu, on eräänlainen ekseema, joka tunnetaan nimellä pomphlyx täällä Isossa-Britanniassa. Jos en ota MINIMISSÄÄN 2 tippaa Lugolin jodia useimpina päivinä, ekseema alkaa kehittyä sormissani ja jaloissani. Se menee aina pois, kun jatkan jodin ottamista. Aloitin äskettäin korkean annoksen MSM:n (yksi kokeiluistani!) ja ekseema palasi melko aggressiivisesti. Lisäsin jodin määrää ja sain tasapainon kuntoon, ja se katosi.

Myös veljenpoikani hallitsee nyt ekseemaansa jodin avulla.

Tapaus Melinda: Poskiontelo- ja allergiaongelmat ratkeavat rahaa säästävällä vaihtoehdolla

Aloitin 50 mg Iodoralin käytön, kun Stephanie B mainitsi sen sen jälkeen, kun minulla diagnosoitiin kilpirauhassyöpä. Käytin sitä satunnaisesti riippuen taloudellisesta tilanteestani. Rintasyövän jälkeen nostin annoksen 200 mg:aan.

Minulla on ollut poskiontelo-ongelmia ikuisesti, yleensä yksi tai kaksi poskiontelotulehdusta keväällä ja taas syksyllä. Minulla on monia allergioita. Varhainen kausi kuten tämä olisi normaalisti aiheuttanut minulle paljon kärsimystä, mutta tänä vuonna olen selvinnyt siitä helposti. Olen nyt takaisin 100 mg:ssa taloudellisista syistä. Käytin aikaisemmin noin 42 dollaria kuukaudessa DeHist-luonnonantihistamiiniin, jotta poskionteloni eivät vaivaisi minua.

Tapaus Alice: Rintakalkkeumat, kylmyys, hiustenlähtö, Raynaudin tauti, kaikki paranevat tai ratkeavat

Aloitin jodin käytön noin 18 kuukautta sitten, kun päätin olla menemättä stereotaktiseen biopsiaan epäilyttävien kalkkeutumien vuoksi. Otin jodin lataustestin. Minulla oli vain lievä puute, noin 15 prosenttia, mutta lääkäri neuvoi minua ottamaan 100 mg Iodoralia päivittäin yhdessä ATP-kofaktorien kanssa mahdollisen varhaisen vaiheen syövän vuoksi.

Noin kuusi kuukautta sitten minulle tehtiin ultraääni alueelta, ja tarkastelun jälkeen siellä ei ollut näkyviä kalkkeutumia. En ottanut mammografiaa, koska en halua enää ottaa sitä, mutta tiesin, että kalkkeumat, jotka näkyivät viimeisessä mammografiassani, oli myös nähty ultraäänellä. Myös termografiat osoittivat parannusta ja vähemmän tulehdusta alueella.

Jodi on tehnyt ihmeitä minulle. Fibrokystinen tauti on paranemassa. Luulen myös, että minulla saattoi olla kilpirauhasen vajaatoimintaa, jota verikokeet eivät paljastaneet, koska jalkani eivät ole enää kylmiä, Raynaudin tautini on kadonnut ja alopeciani (hiustenlähtö) on lähes ratkennut.

Otan nyt 50 mg Iodoralia päivässä, koska fibrokystisen taudin täydelliseen ratkaisemiseen menee luultavasti vielä muutama vuosi.

Tein myös muita toimenpiteitä, joita tutkin, mutta uskon, että Iodoral oli tärkein tekijä menestyksessäni. Toivon, että tarinani auttaa muita. Kiitos ihmisille kuten sinä, jotka teette työtäsi.

Chapter Seventeen

Kuka varasti jodin ruoastani?

Tiedämme maailmanlaajuisista tutkimuksista, että jos annetaan jodia raskauden aikana, syntyvät vauvat ovat yleensä 20-30 pistettä korkeammalla älykkyydosamäärällä kuin heidän vanhempansa.

Kansallinen terveysstatistiikan keskus, hallituksen virasto, joka mittaa ravintoaineita, raportoi, että vuonna 2000 testatut ihmiset erittivät virtsassaan puolet vähemmän jodia kuin vuosina 1971–1974 testatut.

Vuoden 1972 jälkeen jodi poissa leivästä!

Tutkijat uskovat, että virtsan jodipitoisuuden lasku johtuu siitä, että jodi poistettiin leivästä ja leivonnaisista noin vuonna 1970.

1960-luvulla keskiverto leipäviipale sisälsi 150 mikrogrammaa jodia kaliumjodaatin muodossa. Jo yksi viipale sisälsi suositellun päivittäisen annoksen (RDA). Kansanterveysviranomaiset ja elintarviketieteilijät pitivät jodia vahvistusaineena, aineena, joka tarjoaa ravintoaineita, joita on helppo jättää paitsi riittävinä määrinä ilman, että niitä lisätään tavallisiin elintarvikkeisiin. Kun jodia kaliumjodaatin muodossa lisättiin leipään, keskiverto henkilö saattoi kuluttaa useita viipaleita leipää päivässä voileipien, aamiaistoastin tai muiden leivonnaisten kautta, joten keskimääräinen jodin kulutus oli vähintään milligramma päivässä. Se oli merkittävä määrä kilpirauhasen suojaamiseksi. Lisäksi jodaatti leivässä imeytyy erittäin tehokkaasti ja oli erinomainen taikinanparannusaine.

Odotamme tutkijan pääsevän käsiksi leipäyhtiöiden arkistoihin ja näkevän, voimmeko jäljittää, miksi jodi poistettiin lähes kaikista kaupallisista leivistä. Tunsiko joku viranomainen, että jodi oli vaarallista Wolff-Chaikoffin aikakauden jälkeen?

Vuoden 1970 konferenssiraportti elintarvike- ja ravitsemuslautakunnalta, Kansalliselta tiedeakatemialta, nimeltään Iodine Nutrition in the United States, vihjaa voimakkaasti, että jodi leivässä ei ehkä ole turvallista ja että jodioitu suola on parempi. Tutkijat raportoivat myös, että on vaikea saada luettavaa radioaktiivista jodiskannausta, koska väestöstä tuli jodilla kyllästetympi. Skannauskemikaalit ei voineet tunkeutua jodilla kyllästettyihin kudoksiin. Joten radioaktiiviset skannaukset onnistuivat vain, kun ihmiset olivat jodin puutteessa? Ehdottivatko he, että kansanterveyspolitiikan pitäisi muuttua, että ihmiset vähentäisivät jodin saantia saadakseen parempia radioaktiivisia jodikuvia? Näyttää siltä.

Raportin tarkoituksena näyttää olevan nostaa salakavalaa kysymyksiä, jotka on naamioitu julkiseksi huoleksi - onko jodaatti leivässä vaarallista?

Raportti vastaa omaan kysymykseensä kehottamalla, että jodioitu suola pysyy kultaisena standardina. Vuoteen 1980 mennessä julkaistiin vilttejä väitteitä. USDA raportoi The Fortification of Foods: A Review -julkaisussa, että jodia desinfiointiaineena "on jo pitkään tiedetty olevan tappavaa..." [kirjoittajan kursivointi] ja että amerikkalaiset saavat tarpeeksi jodia muista kuin leipälähteistä, joten [jodi] "tulisi korvata aina kun mahdollista yhdisteillä, jotka sisältävät vähemmän tai ei ollenkaan jodia."

Tappavaa? Mitään dokumentaatiota "tappavasta"? Ei.

Ei väliä. Hyvästi jodi leivässä. Leipäyhtiöt saattoivat pelätä, että heitä syytettäisiin, jos joku syyttäisi heidän leipiään sairaudesta kahden julkisen ryhmän halveksuessa jodia vaarallisena. Mukaan meneminen on aina helpompaa kuin vaikutusvaltaisten

johtajien vastustaminen tai faktojen tarkistaminen.

Mikä voisi olla pahempaa kuin poistaa ruokavalion tärkein jodilähde? ... Lisätä kaupalliseen leipään ja jauhoihin jodin vastainen kaliumbromaatti. Tämä politiikan muutos tuli voimaan 1970-luvun alussa. Kuinka bromi varastaa jodin? Bromi ja jodi kilpailevat samoista reseptoreista, joten kun bromaattia lisättiin korvaamaan jodaatti, muista lähteistä peräisin oleva ravintojodi, joka istui noilla reseptoreilla, syrjäytettiin. Bromaattia oli käytetty aiemmin taikinanparannusaineena, mutta sitä ei otettu merkittävästi käyttöön korvaamaan jodia, ennen kuin jodin vastaiset tunteet alkoivat. Oliko jodin poistaminen ruokavarastosta Wolff-Chaikoff-ajattelun jälkivaikutus?

Mitä bromaatin lisäämisestä? Leipureiden päätös näyttää olevan vahinko, koska bromaatti tunnettiin jo tehokkaana taikinanparannusaineena, joka oli verrattavissa jodiin miellyttävän leivän luomisessa. Leipurit eivät voineet ennakoida seurauksia eteenpäin, kun ylimääräinen bromi paloesteistä vaikutti ihmisten myrkylliseen bromikuormaan.

Jodoidun suolan huijaus

Aina kun joku kuulee, että kirjoitan jodista, heidän silmänsä yleensä lasittuvat, koska he olettavat, ettei jodista ole oikeastaan mitään tietoa. Äskettäin neljän tunnin junamatkalla Bostonista New Yorkiin huomasin istuvani hyvin hoidetun miehen vieressä, joka luki Wall Street Journalia. Hänen duffelinsa oli leimattu Clifford ja hän puhui jollekin nimeltä Buffy puhelimesta joka viidestoista minuutti. Kun pidin pääni alhaalla ja tein muistiinpanoja, hän kysyi minulta, mitä kirjoitin. "Kirjaa jodista", sanoin.

"Voi, tiedän kaiken siitä. Käytän jodioitua suolaa koko ajan, vaikka Buffy suosii Himalajan vaaleanpunaista suolaa." Minun on vaikea hillitä itseäni näissä tapauksissa. Diplomaattinen puoleni haluaa antaa aiheen mennä ohi. Aktivistipuoleni haluaa huutaa: "Jodioitu suola? Haluatko tietää jodiodusta suolasta? Älä saa minua aloittamaan jodiodusta suolasta." Diplomaattinen puoleni häviää yleensä taistelun ja pysähdyn kaikkeen esittäökseni kantani jodioitua suolaa vastaan. En pysty hillitsemään itseäni.

Meillä on jodikriisi suurelta osin jodoidun suolan huijauksen vuoksi. Se on hallituksen suositus, että riittävä määrä jodia voidaan kuluttaa jodiodusta suolasta.

Joten, kuinka paljon jodia saadaan ja imeytyy jodiodusta suolasta? Joku? Joku?

Kukaan ei oikeastaan tiedä, koska harhaanjohtavat tiedot ovat luoneet kolmen osan tietohuijauksen. Sisäpiiriläisten on haastettava nämä hallituksen ohjeet, koska ne perustuvat virheellisiin tietoihin ja kumottuihin oletuksiin, jotka ovat haitallisia. Raportti "Iodine Nutrition: Iodine Content of US Salt" (Dasgupta ym.) käsittelee "jodivajetta". Vajaus viittaa määrään jodia, jonka pitäisi olla jodiodussa suolassa ja

kuinka paljon voidaan itse asiassa mitata siihen mennessä, kun käytät sitä. Tutkijat huomauttavat myös, että suola on huono elintarvike vahvistettavaksi, koska kloridi, joka on halogeeni, kilpailee jodin kanssa, mikä tekee siitä vähemmän tehokasta.

Huijaus 1. Keskiarvo jodiodusta suolasta on ajateltu sisältävän 0,075 mikrogrammaa. Mutta mittaus otetaan tehtaalla. Siihen mennessä, kun suola saavuttaa ruokakaupan, puolet jodista suljetussa astiassa on "höyrystynyt", tai kuten tutkijat sanoisivat, suola on "sublimoitunut" ilmaan. Kun saat suola-astian keittiösi ja avaat sen, hups, enemmän jodia karkaa. Mitä kauemmin pidät sitä, sitä vähemmän jodia jää jäljelle.

Jodi suolassa on epävakaa. Dasgupta ym. raportoivat, että jodiodun suolan avoimen astian kestää 20–40 päivää menettää puolet jodistaan.

Kuinka kauan olet säilyttänyt tuota jodioitua suolaa ruokakomerossasi?

Joten kun otetaan huomioon jodin menetys ilmaan, jodiodun suolan kautta tapahtuva jodin todellinen kulutus on täysin teoreettinen. Määrä, jonka ihmiset lisäävät tuotteeseen, ei ole sitä, mitä todella saamme, kun ripottelemme jodioitua suolaa ruokamme päälle. Laske. Pohjimmiltaan kukaan ei tiedä, kuinka paljon jodia saat jodiodusta suolasta. Vaihtelut ovat liian moninaisia. Oliko suola varastoituna? Asutko kostealla tai lämpimällä alueella? Kuinka kauan se on ollut ruokakomerossasi vuotamassa jodihöyryjä universumiin?

Huijaus 2. Mutta sanotaan, että olet keskimääräinen mies, seisot Morton-tehtaan ulkopuolella ja saat tuoreinta, eniten jodioitua suolaa mitä on saatavilla. Mitä saat? Jopa kaikkein jodirikkain suola on vain 10 prosenttia "biologisesti imeytyvää", mikä tarkoittaa, että vain murto-osa imeytyy. Jodidia voidaan lisätä suolaan, mutta muista, että suola on natriumkloridia. Kloridi ja jodidi kuuluvat samaan halogeeniperheeseen, joten ne kilpailevat samoista reseptoreista. Kloridi pystyy kumoamaan ainakin osan jodidin hyödyistä. Tee jälleen laskutoimitukset. Imeytyy vain 10 prosenttia siitä, mitä Mortonin hyväntahtoiset ihmiset laittavat astiaan.

Toisin kuin kaliumjodaattina jauhoihin lisätty jodi, suolan jodi on vaikea imeytyä. Saatat toki saada jonkin verran jodia jodisoidusta suolasta, mutta mitä menee sisään, ei välttämättä päädy oikeisiin paikkoihin.

Huijaus 3. Mutta sanotaan, että olet nainen ja seisot tehtaan ulkopuolella ja saat tuoreinta suolaa, joka on vain 10 prosenttia biologisesti hyödynnettävää, saatko saada suojamäärän? Suojamäärän, jos vaikka kuluttaisit kilon päivässä?

Ei. Ei, jos olet nainen. Suola jodioidaan kaliumjodidilla, joka voi olla hyödyllistä kilpirauhaselle. Mutta rinnat ja munasarjat tarvitsevat sekä jodia että jodidia. Tällä kertaa voit ohittaa matematiikan ja siirtyä suoraan tieteeseen. Naiset ottavat väärää jodia.

Onko koskaan syytä kuluttaa prosessoitua jodioitua suolaa tässä jodikriisin ajassa? Vastaus on,

1. Vain hätätilanteessa, kun tarvitset suolaa etkä pääse käsiksi prosessoimattomaan suolaan.
2. Vain jos et voi hankkia jodilisää.

Pelkästään jodiodun suolan ottaminen jodin lähteenä hyödyttää vain yhteisöjä, jotka ovat liian köyhiä saadakseen muuta jodia. Suolan jodioiminen oli tarkoitettu estämään struuma, mutta ei mitään muuta. Minimijodiodun suolan standardi on itse asiassa "struuma-standardi", mutta se ei heijasta muiden elinten tarpeita. Jodin struuma-standardi asettaa pettymyksen alhaisen riman hallitukselle, kun jodi auttaa estämään niin monia muita sairauksia. Jodista tinkiminen tarkoittaa kalliimpien ongelmien maksamista myöhemmin. Toinen muistettava asia on, että prosessoidut suolat sisältävät usein kiisteltyjä alumiinia sisältäviä paakkuuntumisenestoaineita. En ottaisi alumiinia sisältäviä prosessoituja suolat tuotteita, ellei minulla olisi paljon rahaa varattuna tulevaa Alzheimerin hoitoa varten.

Lisää joditarinoita

Tapaa Marla: Kyhmyiset, kipeät, fibrokystiset rinnat paranevat. Energia paranee.

Haluan kertoa kokemuksistani Iodoralin kanssa. Se on ollut hyödyllisin tuote, jota olen koskaan käyttänyt. Minulla on fibrokystiset rinnat, joita gynekologini kuvaili vain kyhmyisiksi, kipeiksi rinnoiksi. Hän sanoi, että se ei oikeastaan satuta sinua, se vain sattuu. No, minusta se on hölynpölyä. Aloin tutkia asiaa itse, päädyin kiropraktikolle selkäongelman takia. Hän käski minua makaamaan vatsallani säätääkseen minua, ja auts, sattuike rintoihini! No, se oli paras päivä terveyselämässäni! Hän teki manuaalisen lymfahieronnan ja laittoi minut Iodoral-kuurille. Hieronta lievitti kipuni välittömästi, mutta se palasi päivän tai kahden kuluessa.

Jatkoin Iodoralin käyttöä. Mieheni huomasi ensimmäisenä eron ja yhdisti sen Iodoraliin. Noin kolmen viikon kuluttua tunsin oloni hyväksi. Todella hyväksi. Minulla oli energiaa, halusin mennä paikkoihin ja tehdä asioita. Se ei ollut hermostunutta

kofeiinienergiaa; se oli vain sitä, miltä normaalin 30-vuotiaan pitäisi tuntea. Ja libidoni oli palannut. Sen huomasi mieheni! Ennen lodoralia en vain halunnut olla mieheni kanssa. Halusin haluta, mutta en vain halunnut. Mutta yhtäkkiä halusin!

Ja lopuksi, rintani. Rintakipuni alkoi tarkalleen 10 päivää ennen kuukautisia. Ja oli erittäin voimakasta. Toisella kuukaudella ei kipua ennen kuukautisia. Ei ollenkaan. Ja niin kauan kuin olen lodoral-kuurilla, kipu ei palaa. Jos en ole sillä, se palaa välittömästi. Äidilläni oli rintasyöpä 38-vuotiaana. Olen nyt 35-vuotias, olen ottanut terveyteni hallintaan enkä aio olla hiljainen uhri! Kiitos Jumalalle sinusta ja työstäsi parannuksen puolesta! Uskon, että rinta- ja kilpirauhassyöpä ovat vasta alkua lodoralille.

Tapaa Lydian tytär: Hashimoto-thyreoidiitti paranee hitaasti vasta-aineiden osalta.

Tyttärelläni on Hashimoto. Aloitin hänelle lodoralin hitaasti, annosta nostaan 150 mg:aan. Vasta-aineiden määrä jatkoi laskuaan. Epäroin aluksi aloittaa jodin antamista hänelle Hashimoton ja jodin varoitusten vuoksi. Olin niin hermostunut, mutta olen niin kiitollinen, että teimme sen.

Tapaa Priscillan koira, Abby: Kysta katoaa.

Koirallani, Abbylla, on ollut iso kyhmy tai kysta selässään hännän lähellä muutaman vuoden ajan. Eläinlääkäri kertoi minulle, että se oli talirauhasen kysta ja että se pitäisi jättää rauhaan eikä yrittää puristaa sitä (mitä en ollut tehnyt). Kuukausi sitten eläinlääkärimme tapaamisen jälkeen laitoin alueelle hieman Lugolin jodia nähdäkseni, mitä tapahtuisi. Viime viikolla huomasin, että se näytti isommalta ja pehmeämmältä. Tänään huomasin, että se oli puhjennut ja tyhjeni itsestään. Puristin varovasti jäljellä olevan mätän ulos ja puhdistin alueen vetyperoksidilla ja laitoin siihen lisää Lugolin jodia. Joten kyhmy on poissa, ja Abby voi hyvin! Jodi on uskomatonta tavaraa!

Luku Kahdeksantoista

Rintasyövän täydellisen myrskyn teoria

Jodin puuttuminen ihmiskehosta edistää syöpää.

Kutsutko sitä normaaliksi?

Rintasyövästä selvinneenä, joka on omistanut kolmanneksen elämästään tutkiakseen, kuinka rintojen terveys voi mennä pahasti pieleen, olen huomannut, että asiantuntijat ovat monesti harhauttaneet minua. Uskoin, mitä minulle kerrottiin. Kun rintani tuntuivat arilta tai turvonneilta, minulle sanottiin, että satunnainen kipu ja turvotus olivat normaaleja. Tämä "normaali" tila oli niin normaali, että sillä oli nimi: "hyvänlaatuinen rintasairaus". En ollut varma, miten tila, jonka etuliite on

"hyvänlaatuinen" ja loppuosa "sairaus", voisi silti olla normaali. Kun nostin esiin tämän kielellisen ongelman, minulle sanottiin, että "hyvänlaatuinen rintasairaus on normaalia, koska se on niin yleistä".

Jo sata vuotta sitten, kun kuppa vaivasi lähes 50 prosenttia Euroopan väestöstä 1800-luvulla, kukaan ei koskaan ehdottanut, että se olisi normaalia.

Mutta jos sairaus on niin yleinen, eikö se tekisi siitä epidemian?

Jotain suurta kansanterveysongelmaa? Milloin yleisestä tuli normaalia? Tarkista päättelyni. Yleinen-normaali-hyvänlaatuinen-sairaus tekee kaksoisoksymoronin, eikö niin?

Valitettavasti, silloin olin nuori ja kokematon, joten kun lääkärit antoivat minulle kaksoisoksymoronin selityksen, en ollut vielä tarpeeksi koulutettu haastamaan auktoriteetteja tai oletuksia. Luovutin maalaisjärkeni kanssa kenelle tahansa, jolla oli lehtiö tai valkoinen takki. Oletus: "Heidän on tiedettävä, mitä he tekevät."

Vasta kun aloitin oman itsenäisen tutkimukseni, paljastin tosiasian—todisteen—että hyvänlaatuinen rintasairaus voi edetä syöväksi. Ymmärsin, kuinka pahasti minua oli harhautettu tällä normaalilla-yleisellä-hyvänlaatuisella-rintasairausmyytillä. Itse asiassa tutkimukset osoittavat, että rintasyöpä ei "iske", vaan kehittyy useimmiten hitaasti, kun rinnat ovat sairaita ja tulehtuneita. Kaikki sairaat rinnat eivät lopulta kehity syöväksi, mutta hyvänlaatuinen rintasairaus luo korkean riskitekijän. Mayo Clinicin tutkimus osoitti, että kolmasosa naisista, joilla on diagnosoitu hyvänlaatuinen rintasairaus, nimeltään epätyypillinen hyperplasia, etenee invasiiviseksi rintasyöväksi viiden vuoden kuluessa.

Mikä tekee rinnasta, luonnon salaperäisimmästä vauvanruokatehtaasta, sairaan tai tulehtuneen? Koska tila on niin yleinen, luulisi, että tutkijat kiinnittäisivät enemmän huomiota tai etsisivät syytä, kysyen miksi tai tunnistaisivat, milloin naisen elämän aikana rintojen terveys alkaa heikentyä.

Oletko koskaan kuullut lääkärin kysyvän: "Miksi sinulla voi olla sairaat rinnat?" tai "Mille olet altistunut?" Lääketiede kysyy: "Miten sait viruksen?" "Missä olet ollut, että olisit voinut saada tuon infektion?" Jos sinulla diagnosoidaan mesotelioma, he kysyvät, oletko altistunut tietyille karsinogeneille. Onko kukaan maailmanhistoriassa kysynyt, miksi heidän rintansa ovat turvonneet, arat tai kyhmyiset? Käsi ylös. Joku? Joku?

Ei kukaan.

Parhaimmillaan lääkärit määräävät tulehdusta ehkäiseviä lisäravinteita, kuten iltahelokkiöljyä tai Advilia, tai kehottavat potilaita välttämään kofeiinia. Mutta näiden "laastareiden" käyttäminen jättää tilan huomiotta. Jos kumpikaan näistä strategioista auttaa ollenkaan, ne toimivat peittämällä perimmäisen syyn. Mikä tahansa tulehdus

voi parantua tulehduskipulääkkeillä tai vähemmän kuivattavalla kofeiinilla. Mutta mikä aiheutti tulehduksen alun perin? Kuten tohtori David Brownstein sanoisi, fibrokystinen rintasairaus ei ole Advilin puutosoireyhtymä.

Kulttuurimme on aivopesty myytillä, että sairast rinnat ovat normaaleja ja että rintasyöpä iskee äkillisesti mammografioiden välillä; että yhtenä päivänä rintasi näyttävät täysin terveiltä, ja sitten, pam, mammografiassa näkyy jokin ikävä valkoinen täplä. Tieteilijät tietävät, että rintasyöpät ovat kasvaneet seitsemän vuotta tai kauemmin ennen havaitsemista, mutta popkulttuurin myytti syövän iskemisestä kehityksen sijaan jatkuu. Tämä virheellinen viesti markkinoidaan lokakuun rintasyöpätietoisuuskuukausi™ -kampanjoissa. Kyllä, luit oikein. Se on tavaramerkki nimen perässä. Rintasyöpätietoisuuskuukausi™ on Astra-Zenecan, rintasyöpälääkkeitä valmistavan lääkeyhtiön, tavaramerkki. "Tietoisuus" on miljardin dollarin teollisuus.

Mutta tietoisuus mistä? Syystä? Ei. Lokakuu voitaisiin yhtä hyvin nimetä mammografiatietoisuuskuukaudeksi—kaikki perustuu rintasyövän "iskee" -myyttiin. Rintasyöpäteollisuus on suunniteltu kehittämään yhä suurempia ja parempia tapoja sulkea tallin ovi hevosen karattua. Teollisuus haluaa vain saada kiinni hevosen, ei korjata tallin ovea.

Teollisuus ei olisi voinut valita pahempaa aikaa jättää huomiotta ehkäistävässä olevat riskitekijät, kuten hyvänlaatuisen rintasairauden. Esisyöpäinen hyvänlaatuinen rintasairaus on kasvava kriisi. Tohtori Jorge Flechas on raportoinut, että hyvänlaatuisten rintasairauksien merkinnät ruumiinavauksessa ovat lisääntyneet 23 prosentista vuonna 1928 89 prosenttiin vuonna 1973. Kaikki hyvänlaatuiset sairaudet eivät etene täysimittaiseksi pahanlaatuiseksi sairaudeksi, mutta monet tekevät. Mayo Clinicin onkologi Lynn Hartmann, M.D., on tutkinut hyvänlaatuisten rintasairauksien etenemisen riskitekijöitä. New England Journal of Medicine -lehti raportoi, että Hartmann ja hänen tiiminsä seurasivat naisia, joilla oli hyvänlaatuinen sairaus, 15 vuoden ajan nähdäkseen, kuinka moni heistä kehitti rintasyövän verrattuna naisiin, joilla ei ollut hyvänlaatuista sairautta. Naiset, joilla diagnosoitiin "proliferatiivinen" hyvänlaatuinen sairaus, olivat 88 prosenttia todennäköisempiä kehittämään rintasyövän. Naiset, joilla oli aggressiivisempi hyvänlaatuinen sairaus, epätyypillinen hyperplasia, olivat 4,2 kertaa todennäköisempiä kehittämään rintasyövän kuin naiset, joilla ei ollut hyvänlaatuisen sairauden historiaa.

Joten hyvänlaatuisen sairauden vaarat saavat hitaasti julkisuutta. Tohtori Hartmann toimii nyt päätutkijana puolustusministeriön huippuosaamiskeskuksen apurahahankkeessa, jonka nimi on "Hyvänlaatuinen rintasairaus: kohti rintasyöpäriskin molekyyliennustusta".

Mutta lääketiede etenee hitaasti.

Suurin osa meistä ei halua odottaa 15 vuotta elämästään tutkimusten kertovan, että sairaat rinnat eivät ole normaaleja. Rintasyöpätapaukset ovat nousseet yhdestä kahdestakymmenestä vuonna 1970 yhteen kahdeksasta vuoteen 2000 mennessä. Nuoremmat ja nuoremmat naiset saavat diagnoosin invasiivisesta rintasyövästä. Miten nuoret rinnat voivat sairastua niin nopeasti? Voisi kuvitella, etteivät nuoret rinnat ole olleet olemassa tarpeeksi kauan sairastuakseen niin pahasti. Koska useimpien rintasyöpien havaitseminen kestää yli seitsemän vuotta, tarkoittaako se, että 20-vuotiaat naiset ovat lähitulevaisuudessa konkreettisesti vaarassa? Entä 30-vuotiaat naiset?

Rintasyöpä oli aiemmin vanhenevien naisten sairaus. Ei enää. Jennifer, nuori leikkaussalihoitaja, raportoi: "Rintakipuni on estänyt minua halaamasta ketään siitä lähtien, kun olin kaksitoistavuotias." Onko hän tuleva rintasyöpäpotilas?

Mitä on meneillään? Mikä voisi selittää rintasyövän nousun? Mitkä muut syövä ovat lisääntymässä? Kilpirauhassyöpä on noussut 182 prosenttia vuodesta 1975. Enemmän naisia kuin miehiä sairastuu kilpirauhassyöpään. Naiset tarvitsevat paljon enemmän jodia ravitukseen rintojaan ja munasarjojaan. Suurempirintaiset naiset tarvitsevat vielä enemmän jodia. Onko myös kilpirauhassyöpään liittyvä täydellisen myrskyn teoria? Hyvänlaatuiset kyhmyt ja kystat vaivaavat myös näitä elimiä. Mitä yhteistä on rinnoilla, munasarjoilla ja kilpirauhasella?

Kaikki kolme ovat riippuvaisia jodista kehittyäkseen ja pysyäkseen terveinä kyetäkseen:

1. Saamaan ravintoa, ja
2. Poistamaan myrkkyjä.

Ilman olennaista määrää jodia rinnat ja munasarjat näyttävät tukkeutuvan ja turpoavan. Solukalvot eivät toimi. Ilman riittävää jodia myrkylliset nesteet kertyvät, aiheuttaen laajentumista ja tulehdusta. Neste kerääntyy kystiin. Köysimäinen, kuituinen kudokse kehittyy. Kyhmyt saattavat alkaa kasvaa. Pahimmillaan fibrokystiset rinnat muuttuvat koviksi kuin kivet. Luonnon vauvanruokatehdas käyttäytyy ikään kuin se tukehtuisi myrkkyyn. Hmmm.

Bromimyrkytys ja jodin reseptorit

Odotat hetki. Mitä jos tietty, anti-jodi myrkky todella myrkyttää rinnat, munasarjat ja kilpirauhasen poistamalla suojaavan jodin kudoksista? Mitä jos kyseinen anti-jodi myrkky estää kudoksia saamasta ravintoa ja kierrättämästä nesteitä? Mitä jos tämä myrkky tuotiin ympäristöön 1970-luvulla osana palonestoaineita, torjunta-aineita ja elintarvikelisiä aineita? Voisiko sitä kutsua bromin perheeksi? Voisiko bromi aiheuttaa äärimmäisiä jodin puutoksia ylittämällä jodin solutasolla? Vastaus on kyllä.

Biokemistit viittaavat tällaiseen prosessiin, jossa yksi halogeeniryhmän elementti kamppailee toisen kanssa, "kilpailevana inhibitioona". Kun bromi hallitsee, jodi väistyy. Kun bromi poistaa jodin, tuloksena on puutos ja solut tulevat myrkytyiksi ja tulehtuneiksi. Myrkkyparadigmaa aletaan vasta nyt tutkia suurella innostuksella, koska tämä myrkytystila on palautettavissa oleva tilanne.

Kukaan ei saa bromimyrkytystä yhdessä yössä. Yleensä kestää vuosia, ennen kuin bromit kertyvät. Bromipalonestoaineet luokitellaan teknisesti "pysyviksi myrkyiksi", mikä tarkoittaa, että ne eivät aineenvaihdunnassa poistu kehosta yhtä helposti kuin muut myrkyt. Jotkut bromit asettuvat kudoksiin ja pysyvät siellä hyvin pitkään.

1970-luvulla täydellisen myrskyn teoria rintasyövälle alkaa

Kehitin täydellisen myrskyn teorian rintasyövälle, kun huomasin, että bromatut palonestoaineet ja torjunta-aineet otettiin käyttöön samoihin aikoihin, kun jodatti korvattiin bromatilla leivässä. Rintasyövän nousu vastaa tätä aikakehystä.

Täydellinen myrsky tapahtuu, kun tietyt toisiinsa liittymättömät tapahtumat tulevat yhteen samaan aikaan aiheuttaen katastrofin, joka saattaisi olla merkityksetön, jos vain yksi tapahtuma tapahtuisi.

Tapahtuma 1: Tapahtui 1970-luvulla, kun tärkein ravitsemuksellisen jodin lähde, jodaatti, jota käytettiin jauhojen ja leipomotuotteiden rikastamiseen, poistettiin. Tapahtuma 1 oli tarpeeksi paha.

Tapahtuma 2: Tapahtui, kun kaliumbromaatti, bromin muoto, lisättiin. Kyllä, anti-jodi lisättiin korvaamaan jodi.

Toinen tapahtuma tekee ensimmäisestä tapahtumasta tuhoisamman. Mikä pieni ruokavalion jodi voisi olla jäljellä munista ja meriruoista, nyt kiusattiin pois kehosta jauhojen bromatoimisella.

Tapahtuma 3: Mutta odota, on lisää. Täydellisen myrskyn teoria rintasyövälle tunnistaa toisen suuren bromihyökkäyksen 1970-luvulla: bromattujen palonestoaineiden massakäytön. Palonestoainekemikaalipölyä irtoaa tuotteista kuten matot, verhoilut, pehmolelut, patjat, autot ja elektroniikka, joita käytämme päivittäin. Hengitämme pölyn ja se menee verenkiertoomme ja asettuu kudoksiin, endokriinijärjestelmään, aivoihin. Vaikka palonestoainepöly on bromin pahin lähde, on lukemattomia muita lähteitä, jotka pääsevät kehoomme bromatun kasviöljyn (BVO) kautta tietyissä virvoitusjuomissa, urheilujuomissa ja elintarvikkeissa. Olemme ympäröityjä bromilla ja bromideilla, ovelalla elementillä, joka tunnetaan sedatiivina, kilpirauhasen tukahduttajana, lisääntymisen häiritsijänä ja jopa mielisairausten aiheuttajana. Bromipalonestoaineita löytyy jopa äidinmaidosta. Bromidi on kielletty monissa maissa, mutta ei Yhdysvalloissa. Kysymys kuuluu: miksi ei täällä?

Sitten suolan välttämisen villitys tarttui yhdessä käsityksen kanssa, että jodi oli kemiallinen lisäaine. Tarkista supermarketisi. Vain puolet saatavilla olevasta suolasta on jodioitua. Jotkut ihmiset uskovat, että jodi on kemiallinen lisäaine. Vaikka ihmiset kuluttaisivat jodioitua suolaa, jodi suolassa ei imeydy läheskään yhtä hyvin kuin jauhoista. Jodioitu suola antaa ihmisille väärän turvallisuuden tunteen. Vuonna 2000 National Center for Health Statistics löysi, että ihmiset kuluttivat 50 prosenttia vähemmän jodia kuin noin 30 vuotta aiemmin.

Jodin vähentäminen ja bromin lisääminen luo tuhoisan tilanteen, jossa bromi hallitsee ja jodi väistyy. Bromialtistus vähentää saatavilla olevan jodin määrää, joka suojaa ja ravitsee rintoja. Nesteet kertyvät. Kystat kehittyvät sulkemaan myrkkyyä. Hormonireseptorit häiriintyvät. Rintasairaus pahenee.

Mikä halpa, yksinkertainen elementti on osoittautunut kääntävän hyvänlaatuisen rintasyövän yhden päivän ja kolmen kuukauden kuluessa? Jodi.

Tiedämme tämän lääketieteellisistä tutkimuksista. Tiedämme tuhansista naisista, jotka ovat käyttäneet jodia ja dokumentoineet tarinansa. Tiedämme tämän sadoilta joditietoisilta lääkäreiltä heidän kliinisistä raporteistaan. Kun integraalisen lääketieteen asiantuntija Michael Schachter, MD, esitti jodiluennon American College for the Advancement of Medicine -konferenssissa vuonna 2010, hän kysyi yleisöltä, kuinka moni heistä määräsi tällä hetkellä jodia potilailleen. Puolet lääkäreistä nosti kätensä!

Kertoessani ihmisille kirjoittavani kirjaa jodista ja etsiväni raporteja jodinkäyttäjiltä, sain niin paljon sähköposteja fibrokystisestä rintasyövästä kärsiviltä, etten mitenkään pystynyt käyttämään kaikkia merkittäviä ja sydäntälämmittäviä paranemistarinoita, jotka kertoivat joskus elinikäisistä vaivoista parantumisesta.

Jos jodi voi poistaa myrkyt, vastalääkkeessä täytyy olla jotain tärkeää rintojen terveyden ylläpitämiseksi. Tässä täydellisen myrskyn teoria rintasyövästä tulee kuvaan. Se on myrkyt ja vastamyrkyt tarina. Mutta täydellisen myrskyn neljäs tapahtuma astuu kuvaan, kun suuret ikäluokat ja heitä seuraavat alkavat tulla esivaihevuosien tiloihin, joissa heidän hormoninsa muuttuvat epävakaisiksi ja he tarvitsevat hormonireseptorinsa ja rintakudoksensa toimimaan optimaalisesti, jotta reseptorit olisivat puhtaita ja kudokset vapaita myrkyistä. Keski-ikäiset naiset ovat alttiimpia rintasyöväälle ja todennäköisemmin kärsivät endokriinisistä häiriöistä bromien vuoksi.

Täydellisen myrskyn teoria rintasyövästä

Vaikutusmekanismi?

Jodilla on niin monia vaikutusmekanismeja, että on vielä epäselvää, kuinka se tarkalleen toimii jokaisessa tilanteessa, mukaan lukien rinnat. Tohtori Guy Abraham raportoi, että termiä "deobstruent" (karkottaa myrkkyyä) käytettiin 1800-luvulla

lääkäreiden toimesta, jotka havaitsivat jodin "hillitsevän" tulehdusta, turvotusta, ihon, endokriinisen ja muiden epänormaalisuuksien osalta. Siitä lähtien tiede on oppinut, kuinka välttämätöntä jodi on sekä terveiden elintärkeiden elinten kehittymiselle että ylläpidolle. Mutta on selvää, kuten eräs lääkäri ilmaisi: "rinnat rakastavat jodia." Jodi-pioneeri Bernard Eskin, MD, teki tutkimuksen vuonna 1974, jossa sairaat rinnat imivät kaksinkertaisen määrän radioaktiivista jodia verrattuna terveisiin rintoihin.

Tutkijat ovat selvittäneet joitain jodin erityisvaikutuksia rintaan:

- Kun ruokavalion jodi estettiin jyrksijöiltä, he kehittivät turvotusta, kyhmyjä ja hyvänlaatuista rintasairautta.
- Jyrksijöille annettiin rintasyöpää aiheuttavaa kemikaalia DMBA:ta, mutta ne eivät kehittäneet kasvaimia, jos he olivat jodipitoisia.
- Jodi herkistää estrogeenireseptorit rinnassa.
- Kun tiedemiehet (Vega-Riveroll ym.) antoivat rintasyöpäpotilaille jodia biopsian jälkeen, jodi (1) aiheutti syöpäsolujen kuoleman, (2) hidasti syöpäsolujen jakautumista ja (3) vähensi kasvainta edistävien verisuonten kokoa ja määrää. Jodi vähensi estrogeenituotantoa yliaktiivisista munasarjoista.

Voimmeko kääntää täydellisen myrskyn? Voimmeko vähentää rintasyövän riskiä kääntämällä kolme yhteneväistä voimaa, jotka luovat tämän hengenvaarallisen taudin?

Jodiratkaisu tarkoittaa "toimi". Pysäytä täydellinen myrsky sen jäljillä. Pysäytä jodin puutos alkuunsa. Opi lisää. Älä odota.

Lisää joditarinoita

Tavataan SuAnn: Luomi irtosi rinnasta, rintatulehdus ei enää mitattavissa, ei rintasyövän uusiutumista.

Minulla on kolme menestystarinaa jodin käytöstä:

Minulla oli pieni luomi/kasvain ihollani vasemman rintaimplantin päällä. Penslasin sitä satunnaisesti Lugol'sin 2 %:lla kahden vuoden ajan. Se irtosi, eikä enää tarvitse huolehtia luomesta, joka voisi muuttua syöpäkasvaimeksi.

Vuonna 2009 minulla oli termografia, joka osoitti kuumen kohdan oikeassa rinnassani. Nyt vuosittaiset termografiat eivät näytä mitään tulehdusta oikeassa rinnassani. Olen ottanut Iodoralia ja siihen liittyviä ravinteita sekä penslannut rintaani Lugol's-jodilla.

Lisäksi minulla ei ole ollut rintasyövän uusiutumista vasemmalla puolella mastektomian jälkeen kolmeen vuoteen (Iodoralia ja Lugol'sia käyttäen).

Tavataan Jo: Libido ja kunnianhimo palautuivat.

Ensimmäisenä päivänä, kun otin 40 mg Lugol'sia, menin nukkumaan kokien "outoa" sydämen sykettä ja ajattelin, että seuraavana päivänä palaisin 20 mg:aan. Mutta sitten heräsin seksikkään unen keskeltä ja olin edelleen "kiinnostunut" herätessäni, mikä on todella iso juttu, koska minulla ei ole ollut lainkaan seksuaalista halua pitkään aikaan. Sitten pystyin tekemään aamiaista, käymään suihkussa, pukemaan vaatteet, ylittämään vilkkaan kadun lähettääkseni kirjeen ja kävelemään mailin lemmikkikauppaan ja takaisin. Ei kuulosta paljolta, mutta tämä on todella merkittävä parannus. Olin lykännyt näitä asioita päivien ajan, ja tänään oli ensimmäinen päivä, jolloin minulla oli kyky tehdä ne.

Tavataan Felicia: Vaihdevuosien yöhikoilu hävisi.

Lääkäri kertoi minulle, että jodi normalisoi kaikki hormonireseptorit. Ehkä tästä syystä vaihdevuosieni yöhikoilu on täysin kadonnut.

Tavataan Greg: Vuotavat ikenet ja ikenien kipu ratkesivat Lugol's-jodilla tehtävällä hammaslankauksella.

Uskon päässeeni eroon vuotavista ja ärtyneistä (tulehtuneista) ikenistä käyttämällä jodilla kyllästettyä hammaslankaa. Olen kärsinyt tästä ongelmasta vaihtelevasti yli vuoden ajan. Jodilla kyllästetyn langan avulla sain jodin "ongelman ytimeen". Vain muutaman viikon ajan kaksi kertaa päivässä tehdyn lankauksen jälkeen kaikki kipu ja verenvuoto ovat poissa. Nyt olen siirtynyt käyttämään normaalia hammaslankaa nähdäkseni, palaako ongelma vai ei. (Sormet ristissä).

Tavataan Maddy: Rintasyövän jälkeinen kysta mammografiassa katosi.

Olen 60-vuotias syöpävalmentaja ja rintasyövästä selvinnyt. Minulla oli rintasyöpä viisitoista vuotta sitten, ja minulle tehtiin mastektomia vasempaan rintaan. Sitten, vuonna 2008, kehitin kystan jäljellä olevaan rintaani. Se näkyi suurena mammografiassa ja pystyin myös tuntemaan sen. Olin huolissani siitä, että se voisi muuttua uusiutumiseksi, joten kokeilin useita asioita. Mikään ei toiminut. Lynnin Breast Cancer Think Tankissa kuulin Funahashin työstä, jossa käytettiin jodia ja progesteronia eläimillä. Hänen tuloksensa osoittivat, että progesteroni auttaa kuljettamaan jodia oikeisiin soluihin. Joten otin 50 mg Iodoral suun kautta ja levitin Lugol's-jodia pumpulipuikolla kystan alueelle rinnassani ja pienen määrän luonnollista progesteronivoidetta, kun Lugol's oli imeytynyt ihooni.

Kysta alkoi kutistua 48 tunnin kuluessa. Joten laskin Iodoralia 25 mg:aan. Huono idea. Kysta tuli heti takaisin. Pysyin kuitenkin protokollassa, ja kysta katosi. Lääkäri ei enää pystynyt löytämään mitään kuvantamisessa. Hän kirjoitti raporttiin, että kysta oli kadonnut. Annoin kaiken tämän dokumentaation Lynnelle—hän käyttää skannauskuviani esityksissään.

Tavataan Jane: Kilpirauhasen kyhmyt ja kystat eivät enää näkyvissä.

Voin kertoa, että viimeisen kilpirauhasen ultraäänitutkimuksen mukaan kilpirauhaseni kyhmyt ja kystat eivät enää ole näkyvissä. En tee ultraäänitutkimusta kohdun myoomien kutistumisesta vielä vähään aikaan. Heti kun saan konkreettisia todisteita ja näen ilmeen gynekologini kasvoilla, otan yhteyttä sinuun.

Tavataan Marjorie: Hänen tarinansa viiden sentin kolikon kokoisesta rintakyhmyistä, fibromyalgiasta ja muista tärkeistä havainnoista (painettu luvalla hänen blogistaan).

<http://thisissogood.wordpress.com/2012/02/10>

Tämä on yksi niistä postauksista, jotka olen halunnut kirjoittaa monta kuukautta. Toivottavasti havaitset sen mielenkiintoiseksi ja ehkä hyödylliseksi sinulle tai jollekin, jonka tunnet. Tarkoitukseni on kaksitahoinen: keskustella kokemuksestani fibrokystisen rintasairauden ja jodin lisäravinteiden kanssa ja arvioida kirjaa Iodine: Why You Need It and Why You Can't Live Without It.

Vuonna 2005 (28-vuotiaana) löysin pienen kasvaimen vasemmasta rinnastani. Tuolloin olin täysin kiinni perinteisessä viisaudessa. Vähärasvainen ja niin sanotut "sydänterveelliset" täysjyvät olivat säännöllisessä käytössäni, kävin kuntosalilla jatkuvasti ja länsimainen lääketiede näytti antavan kaikki vastaukset. Panikoiden soitin lääkäriini ja menin rintatarkastukseen. Hän oli samaa mieltä siitä, että kasvain oli epänormaali ja lähetti minut välittömästi mammografiaan. Olin stressaantunut odottaessani testiä, ja mammografian aikana olin melkein pyörtyä. Luulen, että se oli yhdistelmä kipua (voi hyvänen aika) ja ahdistusta. Varmasti he näkivät jotain kuvissa! Minua kehoitettiin tapaamaan kirurgi keskustellakseni vaihtoehtoistani. Hän kertoi minulle, että minulla oli fibrokystinen rintasairaus ja että löytämäni kasvain oli fibroadenooma. Ei syöpäkasvain, mutta jotain, joka pitäisi poistaa, koska jos se jätetään huomiotta, se voi kasvaa pehmeän pallon kokoiseksi (lisää panikointia). Joten suostuin poistattamaan sen päiväkirurgisena toimenpiteenä. Olin hereillä leikkauksen aikana, ja hän näytti minulle kasvaimen, kun hän poisti sen. Se oli tuskin pienen marmorikuulan kokoinen. Se lähetettiin testattavaksi, ja muutaman päivän kuluttua sain puhelun, että kaikki oli kunnossa. Huh!

Joten, miksi tämä tapahtui? Mitä teen asialle? Jatkuuko tämä leikkausleikkausten sarja tulevaisuudessa, kun näitä ilmestyy? Vastaukset olivat tässä järjestyksessä: Emme tiedä, ei mitään—vain seuraa sitä säännöllisillä mammografioilla, ja kyllä, et voi jättää rintakasvaimia huomiotta. Upeaa. Joten, kuten kunnan tyttö, jatkoin säännöllisiä rintatutkimuksia ja rutiininomaisia mammografioita sekä lukuisia ultraäänitutkimuksia. Tänä aikana ei ollut epäilyttäviä kasvaimia tai kyhmyjä. Toisen mammografian jälkeen aloin kieltäytyä niistä. Länsimainen lääkäriini suostui antamaan minun lopettaa ne, kunnes täytin 40 vuotta, kunhan tein säännöllisiä rintatutkimuksia. OK. Diili.

Sillä välin olin kehittänyt kroonista alaselkäkipua. Vuonna 2009 aloin hakea vaihtoehtoista hoitoa kivulleni, koska perinteinen lääketiede ei ollut onnistunut lievittämään oireitani ... Minulla oli fantastinen menestys holistisen lääkärin kanssa ja pyysin häneltä suositusta holistiselle perhelääkärille. Olin nyt täysi-uskoinen vaihtoehtoisen/holistisen/naturopatian lääketieteen kannattaja. Huhtikuussa 2011 siirsin kaikki tietoni hänen toimistoonsa ja kävin hänen luonaan fyysisessä tutkimuksessa vakiinnuttaakseni itseni potilaaksi. Keskustelimme fibrokystisen rintasairauteni historiasta. Hän teki tutkimuksen ja totesi, ettei poikkeavuuksia ollut, mutta sanoi, että seuraisimme tilannetta vuosittain (kannustaen minua edelleen tekemään säännöllisiä rintatutkimuksia). Kuukautta myöhemmin löysin 5 sentin kolikon kokoisen kasvaimen oikeasta rinnastani. Voi ei—tässä mennään taas ... Tein ajanvarauksen uudelle lääkäriini, ja viikon aikana ennen ajanvarausta kasvain oli kasvanut (nyt noin neljännes dollarin kolikon kokoiseksi). Muistellen kaikkea, mitä minulle oli sanottu aiemmin, selitin hänelle, etten halunnut leikkausta tai mammografiaa! Hän kuunteli ja rauhoitti pelkojani nopeasti. Ei lainkaan mammografioita ja erittäin hyvä mahdollisuus, että voisin välttää leikkauksen.

Ensimmäinen vaihe oli rintojen lämpökuvauus. Täysin ei-invasiivinen, kivuton, ja ei, mitään ei—vain seuraa sitä säännöllisten mammogrammien kanssa, ja kyllä, et voi jättää huomiotta säteilyvapaata. Menettelyä ei korvata vakuutuksella (tietenkään), mutta olin valmis maksamaan 100 dollaria mielenrauhasta ja vastauksista nykyiseen tilaani.... Kuten odotettua, skannaukseni oli negatiivinen syövän osalta, mutta positiivinen toisen fibroadenooman osalta.

Toinen vaihe oli aloittaa jodin (50 mg Iodoral) ja 100 mcg seleeniä sisältävien lisäravinteiden käyttö. En tiedä miksi, mutta tämä todella pelotti minua. Yhdysvaltain suositeltu päivittäinen annos (RDA) jodille on 150 mcg. Oliko turvallista ottaa niin paljon? Mitkä ovat sivuvaikutukset? Olisiko pitkäaikaisia seurauksia? Lääkäriini vakuutti minulle, ettei ollut syytä huoleen. Vaikka luotin häneen, olin silti epävarma. Kiiruhdin kotiin ja aloin tutkia Iodoral-lisäravinteita ja fibroottista rintasairautta. Löysin vain vähän tietoa. Mitä löysin verkosta, oli melko lannistavaa. Naiset raportoivat, että he olivat kokeilleet Iodoralia ilman oireidensa paranemista. Samaan aikaan Alexilla oli työkaveri, jota hoidettiin rintasyöpään tohtori David Brownsteinin holistisen lääketieteen keskuksessa West Bloomfieldissä, MI:ssa. Hän osti minulle hänen kirjansa, Iodine: Why You Need It and Why You Can't Live Without It, ja aloin lukea sitä heti kun sain sen käsiini. En mene tieteeseen tässä, en tee sille oikeutta. Mitä sanon, on, että rinnat ja kilpirauhanen ovat kaksi kehon pääasiallista jodin varastopaikkaa. Puutostilassa tai ehtyneessä tilassa nämä kudokset ovat alttiita sairauksille, kuten fibroottiselle rintasairaudelle ja rintasyövälle. Tohtori Brownsteinin kirjassa on kokonainen luku, joka käsittelee tätä aihetta.

Päätin kokeilla lisäravinteita. Ohjeeni olivat ottaa 50 mg Iodoral ja 100 mcg seleeniä kerran päivässä kuuden viikon ajan, ja sitten puolittaa Iodoralin annos 25 mg:aan (jatkaen seleenin ottamista) vielä kuudeksi viikoksi. Tämän jälkeen lääkäriini sanoi,

että voisin jälleen puolittaa Iodoralin annoksen (12,5 mg) ja jatkaa seleenin ottamista. Tämä olisi ylläpitoannokseni.

Tein sen. Ja arvaa mitä? SE TOIMI!!! Parin viikon kuluessa kyhmy oli pienempi, vähemmän tiheä ja ei niin arka. Kuukauden kuluessa se oli puolet siitä, mitä se oli ennen lisäravinteiden käyttöä. Kahden kuukauden kuluessa se oli POISSA. Pois - ilman kipua, ilman stressiä, ilman invasiivista toimenpidettä.

Miksi se toimi? Tohtori Brownsteinin kirjasta Iodine: Why You Need It and Why You Can't Live Without It:

Eläinkokeet ovat osoittaneet kiistatta, että jodin puutostila voi muuttaa rintojen rakennetta ja toimintaa. Oman tutkimukseni ja opiskeluni jälkeen olen samaa mieltä useiden tutkijoiden kanssa siitä, että jodin puutos on rintasyövän ja fibroottisen rintasairauden aiheuttaja. Uskon, että on olennaista, että naisilla testataan joditasot, ja jos havaitaan jodin puutos, jodin lisäravinteiden käyttö tulisi aloittaa.

Rinnat ovat yksi kehon pääasiallisista jodin varastopaikoista. Jodin puutostilassa kilpirauhanen ja rinnat kilpailevat vähäisestä saatavilla olevasta jodista. Tämä johtaa siihen, että kilpirauhanen ja rinnat jäävät jodin puutteeseen ja voivat altistua sairauksille, kuten struuma, kilpirauhasen vajaatoiminta, autoimmuunikiilpirauhassairaudet, rintasairaudet, mukaan lukien syöpä, ja kystinen rintasairaus. Lisäksi muut rauhaset, kuten munasarjat, jotka sisältävät kehon toiseksi korkeimman jodipitoisuuden, jäävät myös vaille jodia jodin puutostilassa.

Rinnat ja kilpirauhanen eivät ole ainoat jodia käyttävät elimet. Sitä tarvitsevat myös eturauhanen, ruoansulatuskanava, sylkirauhaset, luut ja sidekudokset. Jos sinulla on jokin näistä elimistä ja haluat pitää ne terveinä, sinun tulisi todennäköisesti varmistaa, että saat riittävästi jodia ruokavaliossasi.

Tämä on tarinani ja mielestäni oli tärkeää jakaa se. Minulla oli fibroottinen rintasairaus jo kauan ennen kuin aloin noudattaa Paleo/Primal/Ancstral-elämäntyyliä, mutta mielestäni on tärkeää huomata, että tämä ruokavalio on yleensä matalajodinen. Suurin osa meistä valitsee merisuolan joditetun suolan sijaan ruoanlaitossa, kun teemme muutoksen. Pakattujen, prosessoitujen ruokien leikkaaminen pois ruokavaliosta vähentää myös joditetun suolan saantia. Maaperämme, erityisesti Keski-Lännän osavaltioissa, on jodin puutteessa, mikä tarkoittaa, että tuotteemme ja laiduntavien eläinten tuotteet eivät ole hyviä jodin lähteitä. Kala on kohtuullinen lähde, ja merikasvit ovat loistavia lähteitä, mutta nämä eivät ole elintarvikkeita, joita väestömme syö päivittäin.

Vahvasti suosittelen löytämään holistisen tai luontaislääkärin, joka voi auttaa sinua testaamisessa ja jodin lisäravinteiden tarpeen määrittämisessä. En suosittelen tekemään tätä itse, sillä lääkärisi haluaa todennäköisesti seurata kilpirauhasesi toimintaa lisäravinteiden käytön aikana.

Haluan tehdä vielä yhden huomautuksen. Työskentelen lääketieteen alalla ja olen nenä syvällä perinteisessä länsimaisessa lääketieteessä joka päivä. Uskon todella, että länsimaisessa lääketieteessä on käytäntöjä ja upeita lääketieteellisiä edistysaskeleita, jotka ovat parantaneet elämäämme suuresti. Kuitenkin nykyisellä lääketieteen alalla on myös puutteensa ja tarinani on esimerkki siitä. Meidän ei pitäisi hoitaa oireita, meidän pitäisi tutkia ja hoitaa syy. Muuten, olemmeko koskaan todella parantuneet vai jahtaammeko vain omaa häntäämme?

Luku 19

Eteenpäin – Jodikriisin jälkeen

Jokainen totuus kulkee kolmen vaiheen läpi ennen kuin se tunnustetaan. Ensimmäisessä se pilkataan. Toisessa sitä vastustetaan. Kolmannessa sitä pidetään itsestään selvänä.

Olet nyt lukenut The Iodine Crisis -kirjan. Mitä seuraavaksi? Nyt olet selvästi tietoinen ongelmasta, ja tietoisuus on aina ensimmäinen askel eteenpäin siirtymisessä.

- Mikä on sinun jodimatiasi?
- Voitko haastaa jodiepidemian?
- Voitko löytää henkilökohtaisen ratkaisun tähän kansanterveyden katastrofiin?
- Voitko tutkia lääketieteellistä mysteeriä siitä, kuka varasti jodin?
- Voitko soveltaa ratkaisua itseesi?
- Kaikkien elämää muuttavien tapaustutkimusten lukemisen jälkeen, voitko laatia oman suunnitelmasi?
- Voitko aloittaa oman jodimatiasi?

Liity mukaan oppimaan jodikriisistä ja aloita. Jaa ongelmiasi ja ratkaisusi. Jaa tarina kiinalaisesta kylästä, jossa 500 vuoden ajan lapset eivät kasvaneet, jossa vuohet keskenmenivät. Jaa tarina kolmen lapsen äidistä, joka ei päässyt sängystä ylös; nuoresta miehestä, joka vihdoinkin pystyi auttamaan perhettään; tai naisista, jotka pääsivät eroon rintojensa kivusta.

Jokainen, joka saa apua jodista, rakentaa olemassa olevaa, positiivista tutkimusta omalla henkilökohtaisella kokemuksellaan. Jakamalla, voimme voittaa jodikriisin. Koska vaikka jodin puutos on maailmanlaajuinen epidemia, kipu ja eristäytyminen vaikuttavat meihin yksilöllisesti - yksi kerrallaan. Tietojen jakaminen on ainoa keino. Suureksi avuksi tässä prosessissa on internetin voima, joka on ensimmäistä kertaa käytettävissä sukupolville ongelmallisessa maailmassamme. Jos vain yksi ihminen voidaan pelastaa kroonisen vaivan kuilusta, The Iodine Crisis -kirjan lukemiseen käytetty aika on sen arvoista.

Muista häiritsevä tosiasia: useimmat lääkärit ja tutkijat eivät voi puhua suoraan nykyisiä "standardin mukaisia" jodin suosituksia vastaan. Mistä tämä ajattelu - tämä hoitostandardi - on peräisin? Ei faktoista, eikä ihmisiltä, jotka ovat kokeneet elämää muuttavat jodifaktat. Useimmat lisensoidut ammattilaiset joutuvat noudattamaan vanhaa, valtavirran ajattelua, koska henkilökohtainen hinta positiivisten, tehokkaiden löytöjen raportoisesta, jotka haastavat tämän ajattelun, on liian korkea.

Meidän on tuettava ammattilaisia, jotka varovaisesti paljastavat jodin puutteen ongelman. Valitettavasti terveysongelman tehokkaan ratkaisun löytäminen voi vahingoittaa uraa tai vaarantaa lisenssin. Historia on täynnä esimerkkejä konservatiivisesta - ei, reaktiivisesta - ajattelusta, joka seisoo tärkeiden löytöjen tiellä, jotka ovat ajattelevaisten, kaukokatseisten yksilöiden tekemiä - ratkaisuja ikivanhoihin ongelmiin, jotka aiheuttavat mittaamattomia kärsimyksiä.

Muista, 1800-luvulla tohtori Semmelweis joutui pilkan kohteeksi ehdottaessaan, että lääkäreiden tulisi pestä kätensä ennen synnytysten suorittamista, jotta äidit eivät kuolisi lapsivuodekuumeeseen. Mikä paradoksi - mitä enemmän lääketieteen tai tieteen ammattilainen tietää elämää muuttavasta tiedosta, sitä enemmän hänen on pidättäydyttävä.

Eteenpäin viemisen etuoikeus kuuluu potilaalta potilaalle -lääketieteelle. Täällä jakamamme tapauksimukset on saatava useampien ihmisten tietoon - niiden on saavuttava paljon laajempi julkisuus. Kuten olet nähnyt The Iodine Crisis -kirjassa, vaiheet jodikriisin korjaamiseksi ovat olleet saatavilla jo vuosikymmeniä. Kehotan sinua viemään joditietoa ystäville ja perheellesi. Jaa tarinoita tutkijoista ja ammattilaisista, jotka eivät voi, koska he eivät ole asemassa popularisoidakseen ei-standardeja lääketieteellisiä totuuksia jodin puutteesta.

Kirjoittaminen journalistina ja maallikkona antaa minulle mahdollisuuden sanoa, "Katso, mitä tietoja matkakumppanini löysivät." Tarkista faktat. Tarkista minut. Opi. Testaa tiedot. Kukaan ei voi erottaa minua, koska haastan aiemman jodiryhmän ajattelun. Kukaan ei hyljeksi minua. Kukaan ei hyljeksi sinua. Tiedämme nyt, että meitä on liian monta.

Tämä kirja antoi minulle mahdollisuuden jakaa intohimoni siitä, kuinka jodi muutti minun ja monien muiden elämän. Jos jaat intohimoni, ole hyvä ja puhu ääneen. Meidän on vaadittava muutosta. Panokset ovat liian korkeita pysähtyäksemme.

- Puhalla pilliin! Nykyinen suositeltu päivittäinen jodin saanti on 150 mcg. Se on liian alhainen nykyisessä bromilla kyllästetyssä ympäristössämme. Ota yhteyttä Kansalliseen tiedeakatemiaan ja pyydä heitä harkitsemaan suosituksiaan uudelleen.

- Hylkää se! Laajasti mainostettu ajatus siitä, että jodioitu suola tarjoaa riittävästi jodia optimaaliseen terveyteen, on täydellinen huijaus! Hylkää se. Kukaan ei edes tiedä, kuinka paljon jodia suolassa todella on, koska se höyrystyy heti, kun pakkaus avataan.
- Jaa se! Puhu ääneen jodinvastaisten bromi-bromidilisäaineiden laajasta läsnäolosta ruoassamme ja ympäristössämme, lisäaineista, jotka saattavat olla yksi taustatekijä nykyisessä jodikriisissä.
- Anna se! Anna tämä kirja terveydenhuollon ammattilaisillesi. Kerro heille, että haluat aloittaa oman jodikokeilusi.

Olen mukana joditietokampanjassa pitkän aikavälin sitoumuksella - "koko ajaksi." Niin ovat myös ystäväni ruohonjuuritason jodiliikkeessä. Emme anna tämän liikkeen perinnön liukua pois.

Vieraile osoitteessa www.IodineResearch.com saadaksesi lisätietoja. Tai vieraile sivuillani www.LynneFarrow.net.

Jatkan jodin käyttöön liittyvien onnistumistarinoiden keräämistä dokumentoidakseni yksilöllisen käytön vaikutuksia.

Jos sinulla on henkilökohtainen tarina kerrottavana, lähetä minulle yksityiskohdat sähköpostitse osoitteeseen Lynne@LynneFarrow.net.

Osa 4

Resurssit

Resurssiluettelot

Jodikuormitustesti

Tohtori Guy E. Abraham kollegoineen on todennut 24 tunnin jodikuormitustestin hyödylliseksi potilaiden jodipitoisuuden arvioinnissa.

Periaate on, että jos kehon joditaso on riittävä, suurin osa 50 mg:sta jodia, joka nautitaan testin alussa, erittyy virtsaan 24 tunnin kuluessa.

Jos keho osoittaa jodin puutetta, merkittävä osa testin esijodimäärästä säilyy kehossa. Virtsaan erittyvän jodin määrä on vähäinen. Jodilääkärit ovat todenneet, että mikä tahansa testitulos, joka osoittaa alle 90 prosentin kyllästymistä, viittaa siihen, että potilas hyötyisi lisästä.

Päivitys '07 Jodikonferenssista: Normaali testitulos tunnetuissa jodin puutostiloissa, kuten kilpirauhasen häiriöt tai rintasyöpä, voi viitata natriumjodidinsiirtäjän (NIS) mekanismin imeytymishäiriöön. Tässä tapauksessa testissä annettu jodi ei välttämättä imeydy ja kulkeutuu kehon läpi virtsaan.

Voi olla olemassa "väärän normaali" testitulokseksi. Lääkärit suosittelevat jodin lisäravinnettä kolmen kuukauden ajan ja sitten testin toistamista. Kun jodin lisäravinne parantaa imeytymistä, testitulosten pitäisi laskea (sopivasti kliiniseen tilaan), sitten nousta tasaisesti.

Jodin tutkimusprojektin osallistujille Breast Cancer Choices suosittelee testausta FFP Labsissa tulosten johdonmukaisuuden varmistamiseksi tietokantaamme varten. New Yorkissa pyydä lääkärisi ottamaan yhteyttä Doctors Data Labiin. Varmista, että testisi sisältää 50 mg Iodoral tai hanki Iodoral-tabletit lääkäriltäsi.

Tilataksesi jodikuormitustestin, ota yhteyttä FFP Labsiin numerossa 877-900-5556 saadaksesi testipaketin. Voit myös lähettää sähköpostia laboratorioon osoitteessa ffp_lab@yahoo.com nähdäksesi, onko alueellasi jodiosaavaa lääkäriä tai voiko tohtori Flechas määrätä testituloksesi.

<http://cypress.he.net/~bigmacnc/drlechhas/index.htm>

Hakala Labs tekee myös joditestauksia ja lähettää testin Eurooppaan. Yksityiskohtaisempaa tietoa jodikuormitustestistä löytyy tohtori Jorge Flechasin kirjoittamasta The Iodine/Iodide Loading Test -artikkelista. Se löytyy osoitteesta www.vrp.com.

Jodin lisäysprotokolla

(Lokakuun 2007 Jodikonferenssista)

Lääkärit Guy Abraham, MD, David Brownstein, MD, ja Jorge Flechas, MD, ovat hoitaneet yli 4 000 potilasta jodin lisäravinteilla. Alla oleva protokolla on heidän kirjoitustensa ja luentojensa suosittelema. Kiitämme heidän urauurtavaa tutkimustaan ja anteliaita panoksiaan joditerapian alalla. Katso viitteet protokollan alla.

Jodi ja lisäravinteet

- 50 mg Iodoral vähintään (voi aloittaa 12,5 mg:lla).
- Jotkut lääkärit saattavat suositella toista jodimuotoa, kuten Lugolin liuosta. Iodoral on Lugolin formula tablettimuodossa, joka on suunniteltu välttämään mahalaukun ärsytystä.
- 3 000 mg C-vitamiinia päivässä (enemmän voi olla tarpeen bromidin detoksifikaatioon).
- 300-600 mg magnesiumoksidia (Iodine Investigation Projectin osallistujat suosivat magnesiumglysiinaattia tai magnesiumsitraattia).
- 200 mcg seleeniä. Monet suosivat selenometioniiniversiota.
- 500 mg niasiinia (B3) kahdesti päivässä (EI niasiiniamidia). Aloita alemmalla annoksella välttääksesi punoituksen. 100 mg B2-vitamiinia kolme kertaa päivässä. ATP Cofactor voi olla vaihtoehto.

- ½ teelusikallista* prosessoimatonta merisuolaa lisättynä ruokavalioon. (Katso viite seuraavalta sivulta.)
- ¼ teelusikallista prosessoimatonta suolaa 8 unssiin vettä kahdesti päivässä tarvittaessa.
- Laaja-alainen vitamiini- ja ravitsemusohjelma.
- (Helmikuu 2008) Tohtori Guy Abraham varoittaa, että "liiallinen kalsiumlisäys (2 000-3 000 mg/päivä) on ollut yleisin syy huonoon vasteeseen jodin lisäravinteisiin." Vitamin Research News Vol. 22. Numero 2.
- Protokollan päivitys 2009: Data Breast Cancer Choicesin joditutkimusprojektin osallistujilta osoittaa, että ATP CoFactors auttaa nopeuttamaan jodin imeytymistä ja normalisoimaan TSH-tasoja.

Lugolin jodiliuoskaavio:

Milligrammat jodia per pisara

Lugolin liuoksen vahvuus	Milligrammat per pisara
2%	2,5 mg
5%	6,25 mg
10%	12,5 mg

*Lisätty ½ teelusikallinen prosessoimatonta suolaa ruokavalioon on lisätty pääasiassa potilas-potilas-ryhmien ja joidenkin jodilääkäreiden suosituksesta jodikonferenssien jälkeen. Varmista, että luet suolan latausprotokollan ja kysy lääkäriltäsi ennen suolan latauksen, lisäsuolan tai minkä tahansa lääketieteellisen strategian toteuttamista.

Suolan latausprotokolla

Jodin käyttäjät käyttävät usein suolan latausprotokollaa puhdistukseen bromidin ja monen muun detoksifikaation oireet. Suolaa on käytetty yli sadan vuoden ajan lääkäreiden toimesta bromidioireiden puhdistamiseen.

Tohtori William Shevin esitti suolan latausprotokollansa helmikuun 2007 jodikonferenssissa:

- ¼ teelusikallista* prosessoimatonta, jalostamatonta suolaa liuotettuna ½ kupilliseen lämmintä vettä, sitten välittömästi juotuna 0,5 litraa puhdasta vettä.
- Toista 30-45 minuutin kuluttua tarvittaessa. Voidaan toistaa uudelleen, kunnes runsas virtsaaminen alkaa.
- Seuraa subjektiivista vastetta (yleensä muutaman tunnin kuluessa).

Vieraile tohtori Shevinin sivustolla osoitteessa www.DrShevin.com. Varmista, että luet suolan latausprotokollan ja kysy lääkäriltäsi ennen suolan latauksen tai minkä tahansa lääketieteellisen strategian toteuttamista.

Lue tohtori David Brownsteinin kirja, *Salt Your Way to Health*, 2. painos, saatavilla osoitteessa www.DrBrownstein.com.

*Huomaa, että joditutkimusprojektin osallistujat ovat havainneet, että ½ teelusikallinen suolaa liuotettuna veteen toimii nopeammin kuin ¼ teelusikallinen annos.

Jodipitoiseen bromidiin ja toksiinien detoksifikaation oireisiin liittyvät strategiat

Jodi-detoxin seurauksena bromidiin liittyvät oireet voivat sisältää, mutta eivät rajoitu seuraaviin:

- silmäluomien nykiminen
- jalkojen nykiminen
- pistely käsissä tai jaloissa
- synkät ajatukset (esim. ei ole syytä elää)
- masennus (esim. ei ole syytä nousta sängystä)
- ahdistus
- emotionaalisuus
- suu- ja kielihaavaumat tai "kipeä suu"
- erilainen akne, "bromidiakne", "aknemaisten purkausten" ilman "konniformia."
- (Jotkut jodin käyttäjät ovat havainneet, että sinkki auttaa bromidiakneen.) ihon "leikkaukset"
- hiustenlähtö
- aivosumu
- jalka- ja lonkkakipu (tuntuu kuin nivelrikko)
- ihottuma (bromoderma)
- metallinen maku
- poskiontelokipu
- kirsikanväriset angioomat
- nenän vuoto
- päänsärky
- väsymys
- letargia
- outo nielemisen tunne (raportoitu vanhassa lääketieteellisessä kirjallisuudessa "turvonnut kurkunpää")
- kehon haju (bromos on kreikaksi löyhkä)
- epätavallinen virtsan haju tai väri
- kuiva suu
- virtsaputken kouristus, tiheä virtsaaminen (sekoitetaan virtsatieinfektioon)

- ripuli
- ummetusta
- näkömuutokset
- ärtyneisyys
- lisääntynyt syljeneritys
- unien muutokset
- hormonimuutokset
- munuaiskipu
- rintojen arkuus (ohimenevä oire, jonka on raportoitu häviävän)

Monet Breast Cancer Choicesin joditutkimusprojektin rekisteröijät, Curezone-jodifoorumin jäsenet ja Yahoo-jodiryhmän jäsenet ovat löytäneet seuraavat ehdotukset hyödyllisiksi, jos jodin detoksifikaation oireet bromidista, kuolleista bakteereista ja muista toksiineista olivat epämiellyttäviä. Kysy lääkäriltäsi ennen alla olevien strategioiden toteuttamista:

1. Suolan latausprotokolla on hyödyttänyt monia tehokkaimpana tapana puhdistaa jodin vapauttamat toksiinit.
2. Jodin pulssiannostus. Tämä tarkoittaa jodin käytön keskeyttämistä 48 tunniksi munuaisten lepäämiseksi samalla, kun jatketaan lisäravinteiden käyttöä.
3. C-vitamiinin ottaminen pitkin päivää suolen sietokykyyn asti.
4. Kokonaisvaltaisten jodilisiä sisältävien lisäravinteiden ottaminen. Lukuisat todistukset osoittavat, että jodilisiä sisältävät lisäravinteet, mukaan lukien ATP CoFactors, parantavat solujen detoksifikaatiota.
5. Veden juonnin lisääminen. Tätä ei voi korostaa liikaa.
6. Iho-oireista kärsivien jodin käyttäjien mukaan 25 mg sinkkiä auttaa usein.

Liite A

Bromididominanssiteoria—Miten kilpaileva inhibiatio aiheuttaa jodin puutosta

Bromididominanssitila voi kehittyä, kun ympäristöstä, työstä, lääketieteellisistä toimenpiteistä tai ravinnosta saatu bromi aiheuttaa bromitasojen nousun kehossa niin korkealle, että se estää jodi-entsyymien aineenvaihduntaa. Jodin lisäys muuttaa kilpailevaa bromi-jodi-suhdetta aiheuttaen bromidin eritystä. Näin ollen bromididominanssi vähenee ja oikea jodi-entsyymien aineenvaihdunta voi palautua.

Toksisella 2000-luvulla on kysyttävä seuraavia kysymyksiä:

- Olisiko meillä näin vakavaa jodin puutetta ilman bromididominanssia?
- Jos jodin puute on monien sairauksien perimmäinen syy, onko bromidi ”perimmäisen syyn perimmäinen syy”?
- Aiheuttaako bromididominanssi kansanterveyskriisin?

Mistä bromididominanssi tulee?

Bromidi on salakavala lisäaine, jota käytetään monissa tavallisissa tuotteissa ja torjunta-aineissa. Koska bromiinipohjaisia kemikaaleja käytetään niin paljon eri tuotteissa, altistuminen tälle ihmisen tekemälle lisäaineelle on aiheuttanut jodin ehtymistä ihmispopulaatioissa. Laboratorioeläimillä tehdyt tutkimukset tarjoavat huolestuttavaa näyttöä siitä, että jopa pienet määrät bromidialtistusta voivat olla toksisia (1).

Mitkä tuotteet sisältävät bromia/bromidia?

Nykyään bromidia löytyy torjunta-aineista (metyylibromidi), joistakin leipomotuotteista (kaliumbromaatti), bromatusta kasviöljystä, jota voidaan lisätä sitrusmakuisiin juomiin, porealtaiden puhdistusaineista, tietyistä astmainhalaattoreista ja reseptilääkkeistä, muovituotteista, joistakin henkilökohtaisen hygienian tuotteista ja joistakin kangasväreistä.

Bromin vaikutukset elimiin

Jodin ehtyminen heikentää kilpirauhasta ja muita elimiä (2)(3)(4)(5)(6). Yksilöillä, joilla bromi-jodi-suhde on alhaisempi, bromidi ei ehkä ole ongelmallinen.

Kilpirauhanen

Kohonneet bromiditasot on yhdistetty kaikkiin kilpirauhassairauksiin, yksinkertaisesta kilpirauhasen vajaatoiminnasta autoimmuunisairauksiin ja kilpirauhassyöpään. Malenchenko havaitsi bromiditasojen olevan 50 kertaa korkeammat kilpirauhassyövässä kuin normaalissa kilpirauhaskudoksessa (7).

Rotilla, joille syötettiin jopa vähäisiä määriä bromia, joita odotetaan ympäristössä olevan, ilmeni struuman kaltaisia muutoksia (8), mikä on kiistanalainen esimerkki bromididominanssista. FIRE-projektissa rotat altistuivat bromatulle palonsuoja-aineelle, bromisyklodekaanille, mikä aiheutti johdonmukaisia vaikutuksia kilpirauhashormonijärjestelmässä, mukaan lukien T4:n väheneminen. Kilpirauhasen solut kasvoivat ja niiden tumat suurenivat, mikä osoittaa lisääntyneitä synteettistä aktiivisuutta (9).

Lisääntyneen bromidin saannin myötä kolmasosa rottien kilpirauhasten jodipitoisuudesta korvautui bromidilla (10).

Iho

Naiselta, joka oli käyttänyt bromidipitoisia rauhoittavia lääkkeitä lähes neljän vuoden ajan, otetuissa ihobiopsioissa löydettiin lisääntyneitä bromidia normaalissa ihossa ja kolminkertainen määrä kyseisessä iho-ongelmassa (11).

Vauvalle, jolle annettiin bromidia sisältävää siirappia, kehittyi kasvullisia leesioita kasvoihin ja päänahkaan (12).

Teknikot, jotka altistuivat bromipohjaisille yhdisteille pitkään, kehittivät useita kirsikka-angiomia vartalolle ja raajoihin (13).

Mieli

Psykiatrisen kirjallisuus on täynnä tapauksia, joissa kohonneet bromiditasot on yhdistetty mielenterveyshäiriöihin masennuksesta skitsofreniaan (14)(15)(16). Guy Abraham, MD, kysyy: "Kuinka monta ihmistä, joilla on väärin diagnosoitu bromismi, hoidetaan tällä hetkellä psykiatrisilla lääkkeillä?" (17). Bromidia käytettiin naisten seksuaalisen halun tukahduttamiseen 1950-luvulla.

Kuulo

Kaliumbromaatti, leipäaine, tunnetaan aiheuttavan munuaisvaurioita ja pysyvää kuuroutta eläimissä ja ihmisissä (18). FIRE-projektissa rottien altistuminen 28 päivän ajan bromatulle palonsuoja-aineelle, tetrabromo-bisfenoli-A:lle, vaikutti eniten kuuloon. Erityisesti alempi taajuusalue vaikutti (19).

Munuaiset

Bromaaatin kyky aiheuttaa syöpää, erityisesti munuaissyöpää, on merkittävä terveysongelma (20). Munuaisten geeniekspressio rotilla, joille annettiin suuri annos —100 viikon kaliumbromaaatin annos juomavedessä—näytti merkittäviä geeniekspression eroja matalamman, ei-syövän annoksen kanssa. Korkean annoksen munuaisgeeniekspressio muistutti adenooman kaltaista ekspressiomallia (21).

Bromit tavallisissa tuotteissa

Leipä

Kaliumbromaatti lisäaineena useimmissa kaupallisissa leivissä ja leivonnaisissa tarjoaa todennäköisesti kaikkein törkeimmän osan bromikuormituksesta länsimaisissa kulttuureissa.

Bromattu jauho on tuote, joka on "rikastettu" kaliumbromaatilla. Jotkut kaupalliset leipurit väittävät käyttävänsä bromattua jauhoa, koska se tuottaa luotettavia tuloksia ja tekee taikinasta joustavamman, joka kestää leipäkoneiden ja muiden kaupallisten leivontatyökalujen käsittelyn (22). Pepperidge Farm onnistuu kuitenkin käyttämään vain bromatonta jauhoa erinomaisin tuloksin.

Huomautus kaliumbromaaatin kieltämisestä leivässä

Iso-Britannia kielsi bromaaatin leivässä vuonna 1990. Kanada kielsi bromaaatin leivässä vuonna 1994 (23). Australia: Food Regulation Ministerial Council (FSANZ) ei ole vielä päättänyt vuoden 2007 heinäkuun ehdotustaan pakollistaa jodisoitu suola leivissä, aamiaismuroissa ja kekseissä.

Vuonna 1999 Center for Science in the Public Interest jätti FDA:lle vetoomuksen kaliumbromatin käytön kieltämiseksi, syyttäen FDA:ta siitä, että se on tiennyt vuosia, että bromatin aiheuttaa syöpää laboratorieläimissä, mutta ei ole kieltänyt sitä (24). Syyskuusta 2007 lähtien Yhdysvaltain FDA vastasi Breast Cancer Choices -tiedusteluun toteamalla: "Kaliumbromatti on edelleen luokiteltu turvalliseksi lisäaineeksi."

Vesi

Kun bromidia sisältävä juomavesi altistetaan otsonille, muodostuu bromiitti-ioni, voimakas hapetin. Kaksi juomavesimuistutusta, joissa on ollut bromiittia: Wegmann's "Food Your Feel Good About" lähdevesi vuonna 2006 ja Coca-Colan "Dasani" vuonna 2004 (25).

Hammastahna, suuvedet ja kurlausnesteet

Kaliumbromatti on antiseptinen ja supistava aine hammastahnassa, suuvedessä ja kurlausnesteissä. Erittäin myrkyllinen, jos sitä otetaan sisäisesti. Voi aiheuttaa ikenien verenvuotoa ja tulehdusta hammastahnassa (26).

Bromi palonsuoja-aineissa

Palonsuoja-aineet vähentävät monien kaupallisten ja kotitaloustuotteiden syttyvyyttä. Jotkut bromipohjaiset kodin palonsuoja-aineet (BFR) siirtyvät tuotteista, joissa niitä käytetään, ja päätyvät ympäristöön ja ihmisiin pölyn kautta (27).

Henkilökohtaiset tuotteet ja kosmetiikka

Natriumbromatti tuotteissa, kuten permanenttiaineet, hiusvärit ja tekstiilivärit: Natriumbromatti on permanenttiaineiden neutraloijissa, hiusväriaineissa ja tekstiilivärijäysprosessissa (28). Bentsalkoniumia käytetään säilöntäaineena joissakin kosmetiikkatuotteissa (29).

Viitteet

1. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.
2. Velicky, J., et al., "The Effect of Bromide on the Ultrastructure of Rat Thyrocytes," Ann Anat, 2004.
3. Pavelka, S., et al., "Bromide Kinetics and Distribution in the Rat, II: Distribution of Bromide in the Body," Biol Trace Res, 2000.
4. Velicky, J., et al., "Long Term Action of Potassium Bromide on the Rat Thyroid Gland," Acta Histochem, 1998.
5. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunochemistry," 1997.
6. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.

7. Malenchenko, A. F., et al., "The Content and Distribution of Iodine, Chlorine and Bromide in the Normal and Pathologically Changed Thyroid Tissue," *Med Radiol*, 1984.
8. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunochemistry, RIA and INAA Analysis," *Ann Anat*, 1997.
9. www.credocluster.info, Issue 6, July, 2006.
10. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," *Biol Trace Elem Res*, 1996.
11. Hubner, K., et al., "Skin Bromide Content and Bromide Excretion in Bromoderma Tuberosum," *Arch Derm Res*, 1976.
12. Bel, S., et al., "Vegetant Bromoderma in an Infant," *Pediatric Dermatology*, 2001.
13. Cohen, A., et al., "Cherry Angiomas Associated with Exposure to Bromides," *Dermatology*, 2001.
14. Horowitz, B. Z., et al., "Bromism from Excessive Cola Consumption," *Clinical Toxicology*, 1997.
15. Levin, M., "Transitory Schizophrenia Produced by Bromide Intoxication," *Am J Psychiatry*, 1946.
16. www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html
17. Abraham, G. E., "The Combined Measurement of the Four Stable Halides by the Ion-Selective Electrode Procedure Following Their Chromatographic Separation on a Strong Anion Exchange Resin: Clinical Application," *The Original Internist*, 2006.
18. Morizono, T., et al., "The Effects of Cetrime and Potassium Bromate on the Potassium Ion Concentration in the Inner Ear Fluid of the Guinea Pig," *Physiol Bohemoslov*, 1988.
19. www.credocluster.info, Issue 6, 2006.
20. www.rtctoc.com/bromate.htm
21. Geter, D., et al., "Kidney Toxicogenomics of Chronic Potassium Bromate Exposure in F334 Male Rats," *EIMS Meta Data Report*, 2006.
22. www.wisegeek.com
23. www.rtctox.com/bromate.htm
24. www.cspinet.org/new/bromide.htm
25. www.rtctox.com/bromate.htm
26. www.healthycommunications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html
27. www.credocluster.info, Issue 6 2006.
28. www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html
29. www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm

Kirjoittajan huomautus:

Pidä termejä jodi ja jodidi toistensa synonyymeina, ellei keskustelun kannalta ole merkityksellistä erottaa niitä, kuten jodisoidussa suolassa olevaa jodidia. Samoin lukijan tulisi pitää termejä bromi ja bromidi toistensa synonyymeina, kun

keskustellaan minkä tahansa bromiinipohjaisen kemikaalin vaikutuksesta jodin estämiseen.

Liite B

Jodi ja rinnat

Entä jos olisi yksi ravintoaine, joka...

1. Desensitoi estrogeenireseptoreita rinnoissa.
2. Vähentää estrogeenin tuotantoa ylivilkkaisissa munasarjoissa.
3. Vähentää fibrokystistä rintatautiä, joka usein edeltää rintasyöpää.
4. Aiheuttaa syöpäsolujen kuolemaa, hidastaa solujen jakautumista, vähentää verisuonten kasvua kasvaimiin.
5. Aiheuttaa enemmän solukuolemaa kuin kemoterapialääke, Fluorourasiili.
6. Estää rottia saamasta syöpää, kun niitä ruokitaan rintasyöpää aiheuttavalla toksiinilla DMBA.

Tutkimukset viittaavat siihen, että jotkut rintasyövät voivat olla jodinpuutostauti

Kun jodin kulutus on vähentynyt, rintasyöpätapaukset ovat lisääntyneet. Tutkimukset menevät kuitenkin paljon syvemmälle ja tutkivat jodin lisäravinteiden vaikutuksia rintatautiin ja rintasyöpään. Tämä tärkeä läpimurto on ollut tutkimusputkessa jo vuosia, mutta on vasta äskettäin saanut vauhtia. Kahlattuani läpi 50 vuotta joditutkimuksia ja kirjeenvaihtoa tutkijoiden kanssa ympäri maailmaa, kirjoittaja raportoi, että epänormaali jodimetabolia, joka johtuu joko bromididominanssista ympäristössä tai jodin ruokavaliiovajeesta, on otettava huomioon osana ennaltaehkäisyä ja/tai terapeutista strategiaa.

Jodin puute pahenee. Amerikkalaisten jodinkulutus on laskenut 50 prosenttia 1970-luvulta lähtien, kun taas rintasyöpätapaukset ovat lisääntyneet (1). Yhdysvaltain goiter-vyöhykkeellä (struuma-vyöhyke), missä jodin määrä maaperässä on alhaisempi, rintasyöpää esiintyy enemmän (2).

Vastaavasti rintasyövän esiintyvyys ja vakavuus ovat vähäisempiä Japanissa kuin Euroopassa ja Yhdysvalloissa, mikä johtuu ruokavaliosta (3). Japanilaiset naiset kuluttavat 25 kertaa enemmän jodia ruokavaliossaan kuin pohjoisamerikkalaiset naiset ja heillä on vähemmän rintasyöpätapauksia (4).

Samaan aikaan 1970-luvulta lähtien Yhdysvalloissa ja useissa muissa maissa jodia estäviä bromiinikemikaaleja on lisätty jauhoihin, joihinkin virvoitusjuomiin ja lääkkeisiin, mikä pahentaa jodin puutetta.

Fluorattu juomavesi vähentää myös jodin imeytymistä. Näin ollen, kun naiset kuluttavat vähemmän jodia ja erittävät enemmän myrkyllisten aineiden vuoksi, rintasyövän riskimme kasvaa (5).

Jodi ja hyvänlaatuiset rintasairaudet

Jodin estäminen rottien ruokavaliossa johti etenevään, ihmisille tyypilliseen fibrokystiseen sairauteen (epätyypillisuus, skleroosi, kalkkeutumet, dysplastiset muutokset) rottien vanhetessa (6). Potilaiden, joilla on fibrokystinen tauti, jodilisä auttoi ratkaisemaan fibroosin ja vähentämään rintojen kokoa (7).

Naisilla, joilla oli kivuliaita rintoja fibrokystisen taudin seurauksena, jodi paransi oireita yli 50 prosentilla naisista, jotka ottivat 6,0 mg jodia kuuden kuukauden ajan (8), ja ruskea merilevä paransi kipua ja kyhmyisyyttä 94 prosentilla naisista (9). Kirjoittajan havaintojen mukaan Iodine Investigation Project -osallistujilla kivuliaiden rinta- oireiden paraneminen kesti jodihoidon tyypistä riippuen 24 tunnista kolmeen kuukauteen.

Koska hyvänlaatuinen rintatauti lisää rintasyövän riskiä (10), ja jodi parantaa fibrokystistä tautia, Breast Cancer Choices ehdottaa tutkimuksia siitä, vähentääkö jodin lisäys rintasyöpäriskiä ja uusiutumisriskiä.

Jodi ja rintasyöpä

Rintasyöpäpotilaille jodin terapeuttiset vaikutusmekanismit voivat olla vähintään kolmihaaraiset: hormonaaliset (11), biokemialliset (12-18), geneettiset (19).

Toisin sanoen, jodi desensitoi estrogeenireseptoreita, muuttaa kemiallisia reittejä sekä vaikuttaa geeneihin, mikä johtaa solujen kasvun vähenemiseen ja aiheuttaa kasvaimia vastaan vaikuttavan apoptoosin (ohjelmoituneen solukuoleman) pahanlaatuisissa soluissa.

Jodirikas merilevä osoittaa syöpää estävän vaikutuksen rotilla ja laboratoriossa ihmisen rintasyöpäsoluilla.

Merilevän lisääminen rottien ruokavalioon viivästyttää rottien rintakasvainten alkamista ja määrää (20, 21). Laboratoriossa mekabu-merilevä aiheuttaa kasvien indusoimaa solukuolemaa kolmessa erilaisessa ihmisen rintasyöpäsolussa. Mekabulla oli vahvempi vaikutus soluihin kuin kemoterapialääke 5-fluorourasiililla (22).

Jodin lisääminen kemiallisesti indusoituihin (DMBA) rottien rintakasvaimiin pysäyttää kasvainten kasvun. Jodin ja medroksiprogesteronin lisääminen antoi parhaan vasteen: kasvu-suppressiodut kasvaimet osoittivat 100 prosenttia suurempaa jodipitoisuutta kuin täysimittaiset (ei-suppressiodut) kasvaimet. Tutkijat ehdottavat, että jodin imeytymistä tehosti medroksiprogesteroni (23).

Kuten tohtori David Brownstein sanoi, "Et voi aiheuttaa rintasyöpää rotille, joilla on riittävästi jodia."

Pienissä alustavissa potilastutkimuksissa, joissa käytettiin seulontaan jodin lataustestiä, rintasyöpäpotilaat erittivät vähemmän virtsan jodia kuin terveet ihmiset, mikä viittaa jodin puutteeseen (24, 25). Breast Cancer Choices Iodine Investigation Project seuraa tällä hetkellä potilaita, jotka ottavat jodia estääkseen uusiutumisen. Useimmat potilaat raportoivat, ettei heillä ole sivuvaikutuksia. Jotkut raportoivat useista ei-rintaperäisistä parannuksista, kuten kilpirauhasen tilan muutoksista, munasarjakystien häviämisestä, fibroidien kutistumisesta, parantuneesta energiasta, mielialasta ja henkisestä selkeydestä.

Ole kuitenkin tietoinen, että jotkut jodia ottavat raportoivat, mitä uskomme olevan jodin aiheuttamaa bromidin vapautumista verenkiertoon, mikä aiheuttaa bromismioireita. Puolustusministeriön tilaaman raportin mukaan bromismioireet voivat ilmetä letargiana, masennuksena, "tummina" ajatuksina, "aivosumuna", ummetuksena, jalka- ja lonkkakipuina, aknena, ihottumina ja muina oireina. Nämä sivuvaikutukset ovat yleensä palautuvia 24–48 tunnissa keskeyttämällä jodin käyttö ja antamalla lyhyen pesuvaiheen ennen uudelleenkäynnistystä alhaisemmalla annoksella. Kuten aiemmin mainittiin, käsittelemätön suola vedessä on lievittänyt detoksifikaatio-oireita nopeasti nopeuttamalla bromidin poistumista munuaisten kautta. Katso osa 4. Resurssit, Suolan latausprotokolla.

Viitteet

1. "NHANES: National Health and Nutrition Survey showed iodine levels have declined 50% in the US. CDC National Center for Health Statistics." CDC. gov 2000.
2. Eskin, B. A., "Iodine and Mammary Cancer," *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1977; 91: 1977; 91: 293–304.
3. Kurihara, M., "Cancer Statistics in the World," Nagoya Univ. Press, Nagoya, pp. 80-81, 1984.
4. Aceves, C., et al., "Is Iodine a Gatekeeper of the Integrity of the Mammary Gland?," *Journal of Mammary Gland Biology and Neoplasia*, 2005.
5. Brownstein, D., *Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It*, 2nd Edition, Medical Alternative Press, 2006.
6. Krouse, T. B., et al., Age-Related Changes Resembling Fibrocystic Disease in Iodine-Blocked Rat Breasts, *Arch Pathol Lab Med*, 1979.
7. Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast," *Can J Surg*, 1993.
8. Kessler, J., "The Effect of Supraphysiologic Levels of Iodine in Patients with Cyclic Mastalgia," *The Breast Journal*, 2004.
9. Bezpалov, V. G., et al., "Investigation of the Drug 'Mamoclam' for the Treatment of Patients with Fibroadenomatosis of the Breast," *Vopr Onkol*, 2005.

10. Hartmann, L. C., et al., "Benign Breast Disease and the Risk of Breast Cancer," *N Engl J Med*, 2005.
11. Shah, N. M., et al., "Iodoprotein Formation by Rat Mammary Glands During Pregnancy and Early Postpartum Period," *Proc Soc Exp*, 1986.
12. Venturi, S., "Is There a Role for Iodine in Breast Disease?," *The Breast*, 2001.
13. Cann, S. A., et al., "Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer," *Cancer Causes Control*, 2000.
14. Smyth, P. P., "Role of Iodine in Antioxidant Defense in Thyroid and Breast Disease," *Biofactors*, 2003.
15. Coochi, M. et al., "A New Hypothesis of Bio-Chemical Cooperation?," *Prog Nutr*, 2000.
16. Thrall, K. D., "Differences in the Distribution of Iodine and Iodide in the Sprague-Dawley Rats," *J Toxicol Environ Health*, 1992.
17. Eskin, B. A., et al., "Different Tissue Responses for Iodine and Iodide in Rat Thyroid and Mammary Glands," *Biol Trace Elem Res*, 1995.
18. Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast," *Can J Surg*, 1993.
19. Eskin, B. A., et al., "Microarray Characterization of Iodine Metabolic Pathways in Breast Cancer," p. 379, 2006.
20. Teas, J. et al., "Dietary Seaweed (*Laminaria*) and Mammary Carcinogens in Rats," *Cancer Res*, 1984.
21. Funahashi, H., et al., "Wakame Seaweed Suppresses the Proliferation of 7,12-Dimethylbenz(a)Anthracene-Induced Mammary Tumors in Rats," *Jpn J Cancer Res*, 1999.
22. Funahashi, H., et al., "Seaweed Preventing Breast Cancer?," *Jpn J Cancer Res*, 2001.
23. Funahashi, H., et al., "Suppressive Effect of Iodine on DMBA-Induced Breast Tumor Growth in the Rat," *J Surg Oncol*, 1996.
24. Eskin, B. A., et al., "Identification of Breast Cancer by Differences in Urinary Iodine, Abstract Number 2150, Presentation AACR Conference," 2005.
25. Brownstein, D., *Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It*, 2nd Edition, Medical Alternative Press, 2006.
26. Cann, S. A., et al., "Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer," *Cancer Causes Control*, 2000.
27. Abraham, G. E., et al., "Evidence that the Administration of Vitamin C Improves a Defective Cellular Transport Mechanism for Iodine: A Case Report," *The Original Internist*, 2005.
28. Abraham, G. E., "The Safe and Effective Implementation of Orthiodo-supplementation in Medical Practice," *The Original Internist*, 2004.
29. Brownstein, D., *Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It*, Fourth Edition, Medical Alternative Press, 2006.
30. Vega-Riveroll, L., Mondragón P., Rojas-Aguirre J., et al., "The antineoplastic effect of molecular iodine on human mammary cancer involves the activation of apoptotic pathways and the inhibition of angiogenesis," 2008.

Liite D

Fluoridi lääkkeissä, jotka kilpailevat jodin kanssa

Liite D on Heidi Stevensonin kirjoittama, uudelleenjulkaistu luvalla. Käy hänen blogissaan: Gaia-Health.com/gaia-blog/

Kirjoittajan huomautus: älä lopeta minkään lääkkeen käyttöä ilman, että keskustele lääkärisi kanssa.

Fluori on myrky, jolla ei ole paikkaa missään elävässä aineenvaihdunnassa. Silti se on yleinen ainesosa lääkkeissä. Katso alla oleva luettelo fluoridia sisältävistä lääkkeistä.

Fluori on myrky. Sillä ei ole paikkaa ihmisten, eläinten tai kasvien aineenvaihdunnassa. Se tuhoaa luita ja hampaita ja aiheuttaa tuhoa kaikissa kehon järjestelmissä.

Fluori on yksi yleisimmistä aineista lääkkeissä. Moderni, lääkepohjainen lääketiede riippuu fluorista. Myrkytyksen varhaisia oireita ei yleensä tunnisteta, koska ne ovat yleisesti koettuja. Näitä voivat olla ylimääräinen syljeneritys, pahoinvointi, oksentelu, ripuli ja vatsakipu. Täytyy ihmetellä, kuinka moni uskoo sairastavansa flunssaa, kun he itse asiassa kärsivät fluorin myrkytyksestä.

Nämä oireet ovat salakavalia, koska ne voivat viitata vakavien aineenvaihduntahäiriöiden alkuvaiheisiin, jotka johtavat endokrinologisiin sairauksiin, kuten hypokalsemiaan, hypomagnesemiaan, hyperkalemiaan ja hypoglykemiaan. Nämä tilat voivat aiheuttaa laajoja vaikutuksia koko kehoon kroonisten sairauksien muodossa. Subkliiniset epätasapainotilat missä tahansa näistä välttämättömistä aineista - kalsium, magnesium, kalium ja sokeri - voivat aiheuttaa pitkäaikaista ja pysyvää haittaa.

Fluorin myrkytys voi myös aiheuttaa neurologisia vaurioita, kuten päänsärkyä, vapinaa, kouristuksia, tetaanisia supistuksia, yliaktiivisia refleksejä, kohtauksia ja lihasheikkoutta. Lopulta se aiheuttaa teratogeenisiä häiriöitä - syntymävikoja pahimmasta päästä.

Itse asiassa fluoridi tekee dioksiineista niin kauhistuttavia. (Lisätietoja dioksiinimyrkytyksestä Yhdysvalloissa, yhdessä valokuvagallerian kanssa epämuodostumista, joita sen inkarnaatio Agent Orangen muodossa Vietnamissa aiheutti, ja sen vaikutuksista lapsiin Englannissa, etsi verkosta.)

Kardiovaskulaarinen vaikutus voi johtaa QRS-kompleksin leventymiseen (epänormaalius sydämenlyönnissä, joka voi johtaa äkilliseen kuolemaan), rytmihäiriöihin, shokkiin ja sydänpysähdykseen.

Monet yleiset ja monet pahamaineiset lääkkeet sisältävät fluoria: Prozac, ensimmäinen SSRI-lääke.

Flonase, dekonstantti.

Lipitor ja Baycol, kolesterolia alentavat lääkkeet.

Diflucan, sienilääke.

Cipro, antibiootti.

Prevacid ja Propulsid, antasidit.

Tämä luettelo jatkuu... ja jatkuu ja jatkuu.

Fluoria sisältävän lääkkeen ottaminen on riskialtista. Saatat ajatella, että fluoriyhdisteillä valmistettuihin lääkkeisiin olisi lisätty erityisiä varoituksia, mutta ei ole.

Auttaaksesi itseäsi suojautumaan, tässä on luettelo useimmista fluoriin perustuvista lääkkeistä, jaoteltuna niiden tyypillisen käyttötarkoituksen mukaan. Luettelo on esitetty geneerisillä nimillä. Jos lääke on poistettu markkinoilta, vuosi on lisätty sulkeisiin.

Lääkkeet, jotka sisältävät fluoria

Anestesia-aineet

Desfluraani
Droperidoli
Enfluraani
Flumatseniili
Halotaani
Isofluraani
Metoksifluraani
Midatsolaami
Sevofluraani

Antasidit

Lansopratsoli
Sisapridi (2000)

Rauhoittavat

Fluratsepaami
Halatsepaami
Hydroflumetiazidi

Antibiootit (Fluorokinolonit)

Ciprofloxasiini
Penetrex
Flukloksasilliini
Gatifloxasiini
Gemifloxacin mesylaatti
Grepafloksasiini HCl
Levofloxasiini
Linezolid
Lomefloksasiini
Moksifloksasiini HCl
Norfloxasiini
Sparfloxasiini
Temafloxasiini (1992)
Trovafoxasiini mesylaatti

Masennuslääkkeet

Sitalopraami
Essitalopraami
Prozac
Luvox
Paroksetiini
Progabide

Sienilääkkeet

Flukonatsoli
Flusytosiini/Vorikonatsoli

Antihistamiinit

Astemitsoli
Levokabastiini (1999)

Antilipemiat (Kolesterolin alentajat)

Atorvastatiini
Cerivastatiininatrium (2003)
Esetimibi
Fluvastatiininatrium

Malarian vastaiset lääkkeet

Halofantriini
Meflokiini

Antimetaboliitit (Kemoterapia)

Aprepitantti
Fluorourasiili

Antipsykoottiset lääkkeet

Flufenatsiini HCl
Haloperidoli
Trifluoperatsiini HCl

Nivelreuma

Selekoksibi
Diflunisaali
Flurbiprofeeni
Leflunomidi
Sulindak

Steroidit

Amkinonidi
Betametasonidipropionaatti
Klobetasoli
Klokortoloni
Deksametasoni
Diflorasoni
Dutasteridi
Flumetasonipivalaatti
Flunisolid
Fluosinoloniasetonidi
Fluosinonidi
Fluorometoloni
Flutikasonipropionaatti
Flurandrenolidi
Hydroflumetiazidi

Jodisanasto

Atomidine — Nestemäinen jodivalmiste, jota kutsutaan myös puhdistetuksi jodiksi. Väitetään, että Edgar Cayce on keksinyt sen.

ATP Cofactors — Tietty annos, vitamiiniuote, jonka Optimox on kehittänyt tehostamaan jodin imeytymistä.

Breast Cancer Choices joditutkimusprojekti — Tietokanta, joka on luotu arvioimaan virtsan jodiarvoja rintasyöpäpotilailla, jotka tekevät jodikuormitustestin.

Bromaderma — Ihottuma, joka joskus aiheutuu bromin tai bromidituotteiden altistumisesta tai kulutuksesta.

Bromoitu jauho — Länsimaissa yleisin jauho 1970-luvulta lähtien, kun kaliumjodaatti, tärkeä jodin lähde, poistettiin jauhoista. Bromoitu jauho sisältää kaliumbromaattia taikinanparanteena.

Bromi — Halogeeniperheen kemiallinen alkuaine, joka kilpailee jodin kanssa kehon halogeenireseptoreista. Bromikemiallisia yhdisteitä löytyy useimmiten kaliumbromaattina vehnäjauhoissa tai bromoituina kasviöljyinä (BVO) ruoissa ja virvoitusjuomissa. PBDE-palosuojat aineet sisältävät bromiyhdistettä polybromattuja difenyylieteereitä eli PBDE:itä. PBDE:itä on käytetty laajasti eri tuotteissa, mukaan lukien rakennusmateriaalit, elektroniikka, kalusteet, moottoriajoneuvot, lentokoneet, muovit, vaahdot ja tekstiilit. Ne ovat rakenteellisesti sukua paremmille tunnetuille PCB:ille.

Bromidin detox — Bromituotteiden detoxifikaatio kehon kudoksista verenkiertoon, kun ne altistuvat suolalle tai jodi syrjäyttää ne virtsaan bromidina.

Bromidi dominanssiteoria — Lynne Farrow'n tutkimuksesta ja tieteellisestä työstä kehitetty hypoteesi, joka esittää, että jodin puute saattaa osittain olla ihmisen aiheuttama tila, joka on syntynyt lisäämällä bromituotteita elintarvikkeisiin ja palonsuoja-aineisiin 1970-luvulta lähtien:

Bromididominanssitiila voi kehittyä, kun bromi, joka on saatu ympäristön, työn, lääketieteellisten hoitojen tai ruokavalion kautta, nostaa kehon bromitasoja riittävän korkeiksi estämään jodi entsyymiaineenvaihduntaa. Jodilisäys muuttaa kilpailutilannetta bromin ja jodin välillä aiheuttaen bromidin erittymisen. Näin bromididominanssi vähenee ja oikea jodi entsyymiaineenvaihdunta voi palautua.

Bromismi

Myrkyllinen tila, jossa liiallinen määrä bromia kertyy kudoksiin tai verenkiertoon.

Curezone Iodine Forum

Yksi alkuperäisistä online-jodikäyttäjryhmistä, jossa vaihdetaan ajantasaista tutkimusta jodin käytöstä, historiasta ja tieteestä. Foorumilla on monia pitkäaikaisia osallistujia ympäri maailmaa ja se on tuottanut rikkaan tietokannan kokeiluista ja virheistä jodin käytössä. Tammikuussa 2013 foorumi oli saanut yli 15 miljoonaa sivukatselua.

Dr. Abraham Effect

Halukkuus kerätä joditutkimusta ja -historiaa luettuaan Guy E. Abrahamin, MD, teoksia. Tämä kiireellisyys on vastalöydetty aivomekanismi, joka aktivoituu jodifobian väistyttyä.

Fibrokystinen rintasairaus

Yleisnimitys, joka kuvaa rintojen turvotusta, kystia, kyhmyjä, arpikudosta, sidekudosta tai rintakipua.

Funahashi Method

Potilaiden aloittama tekniikka rintakystien vähentämiseksi. Menetelmässä käytetään Lugolin jodia, jota levitetään paikallisesti rintoihin yhdessä 5 mg progesteronivoiteen ja 50 mg Lugolin jodin tai Iodoralin kanssa. Tämä tekniikka ei liity mitenkään tohtori Funahashiin, joka saavutti hyviä tuloksia yhdistämällä progesteronin ja jodin jyrksijöissä. Kuten minkä tahansa muun lääketieteellisen toimenpiteen kohdalla, kysy neuvoa lisensoidulta terveydenhuollon ammattilaiselta.

Goitrogeeni

Mikä tahansa aine, mikrobi tai ruoka, joka heikentää kilpirauhasen toimintaa.

Grass Roots Iodine Movement

Potilas-potilaalle koulutusliike, joka syntyi sen jälkeen, kun tohtorit Abraham, Brownstein ja Flechas julkaisivat löydöksensä jodin hyödyistä. Kun tieto vuoti vaikuttajaryhmille, potilas-potilaalle tutkimus ja kokeilut käynnistyivät, mikä sytytti massiivisen tiedon jakamisen. Jodin käytön dramaattiset hyödylliset tulokset loivat suullisen vallankumouksen, joka haastoi aiemman uskomuksen Wolff-Chaikoff-efektistä.

Jodidi

Jodin kemiallinen muoto, jota käytetään laajasti kaliumjodidina jodisuolassa sekä lääkkeissä ja suojana säteilyaltistusta vastaan.

Jodi

Halogeeniperheen alkuaine, jonka Bernard Courtois löysi vuonna 1811. Jodi on välttämätön ihmisen ja eläimen toiminnalle. Näin ollen jodia ja sen yhdisteitä käytetään ravitsemuksessa. Merilevä oli yksi ensimmäisistä tunnetuista jodin lähteistä ihmisten terveyteen. 1800-luvun puolivälissä jodia alettiin laajasti pitää "universaalina lääkkeenä".

Jodin "Boing"

Nimitys mielenterveyden selkeyden äkilliselle lisääntymiselle, jonka jotkut jodilisän käyttäjät raportoivat aloittaessaan jodilisän käytön.

Jodin oheisravinteet

Katso Jodiprotokolla kohdassa 4. Resurssit.

Jodinkieltäjä

1. Henkilö, joka kieltää kymmenien tuhansien ihmisten terveydentilan radikaalin paranemisen jodilisän käytön ansiosta Jodiprojektin ohjeiden mukaisesti. 2. Henkilö, joka väittää jodilisän käyttäjien olevan suuressa vaarassa, jos he jatkavat tätä

hulluutta. 3. Henkilö, joka yrittää mustamaalata jodilisän käyttöä, koska hän ei tue pääasiallisen tutkijan uskonnollisia näkemyksiä. 4. Henkilö, joka uskoo Wolff-Chaikoff-efektiin sen jälkeen, kun se on kiistetty.

Jodiryhmä

Yahoo-verkkokeskusteluryhmä, jonka aloitti Zoe Alexander, PhD, vuonna 2006. Ryhmän omistaa nykyisin Stephanie Buist, ND, ja siihen on liittynyt yli 7 000 jäsentä.

Jodilukutaitoinen lääkäri

Katso tarkempi kuvaus Jodinkäyttölukutaitoiset lääkärit -hakemistosta.

Jodikuormitustesti

24 tunnin virtsankeräystesti, joka on kehitetty jodin riittävyyden arvioimiseksi.

Jodiprojekti

Joditutkimusryhmä, joka alkoi julkaista löydöksiään vuonna 2002 tohtori Guy E. Abrahamin johdolla. Katso lisätietoja

Jodiresistenssi

Yleinen termi, joka on keksitty tutkimaan ja tunnistamaan, mitkä tekijät voivat estää jodin imeytymistä.

Iodoral

Lugolin joditabletti, jota valmistaa Optimox.

Lugolin jodiliuos

Jodituote, jonka tohtori Jean Lugol kehitti Ranskassa vuonna 1829. Liuos sisältää kaliumjodidia (KI) ja alkuainejodia (I2). Liuoksen vahvuus voi vaihdella pitoisuuden mukaan. Tavallinen liuos on 5%, mutta myös 2% ja 7% ovat saatavilla.

NAI-symportteri

Tarkoittaa natriumjodidisymportteria. Symportterit ovat kudoksia, joita keho käyttää jodin sieppaamiseen verenkierrosta. Valitettavasti ajan myötä "ansat" voivat vahingoittaa saasteista ja hapettumisesta (ajattele ruostetta) tai käydä vähiin. Atrofioituneet symportterit voivat pahentaa jodin puutetta. Parantuakseen tarvitaan jodia yhdessä antioksidanttien kanssa.

Hapettumisen aiheuttamat vauriot

Vauriot, joita kudokset, kuten jodisymportterit, voivat kärsiä antioksidanttien puutteen vuoksi.

Niukkuuden jälkeinen vaikutus

Teoria, joka selittää kehon sopeutumista äkilliseen lisääntyneeseen jodinsaantiin jodin niukkuuden jälkeen. Tämä voi ilmetä rintojen tai kilpirauhasen turvotuksena, joka yrittää ansaita ja kerätä enemmän jodia verenkierrosta ennakkoiden toista niukkuusjaksoa. Ajattele oravia, jotka keräävät tammenterhoja talveksi.

Kaliumbromaatti

Leivonnaisten lisäaine, joka korvasi jodin 1970-luvulla. Kaliumjodaattin korvaaminen kaliumbromaatilla katsotaan osittain vastuulliseksi Maailman terveysjärjestön havainnosta, jonka mukaan eritäre 50 prosenttia vähemmän jodia kuin 30 vuotta sitten.

Jaksottainen annostelu

48 tunnin jaksottainen jodin annostelustrategia, jonka on kehittänyt Breast Cancer Choicesin joditutkimusprojekti. Ohjelmaan kuuluu päivittäisen jodin käytön tilapäinen keskeyttäminen, yleensä 48 tunniksi, jotta elimistö ehtii puhdistaa mahdolliset bromidit, mikrobit tai myrkyt. Jaksottaista annostelua käytetään yleensä vain, kun puhdistusprosessi muuttuu epämukavaksi. Suolakuormitusprotokollaa suositellaan 48 tunnin jodipaaston aikana.

Suolakuormitusprotokolla

Osa jodiprotokollaa, joka sisältää tiettyjen suolan ja veden määrien ottamisen puhdistusprosessin edistämiseksi. Tämä menetelmä on muunnelma vanhasta lääkkeestä, jota käytettiin lääketieteessä sekä Yhdysvaltain armeijassa sen jälkeen, kun tietyillä sotilailla diagnosoitiin bromidimyrkytys.

SSKI

Kaliumjodidin kylläinen liuos.

Näkymätön bromidi

Bromidialtistus, jota ei ole merkitty, kuten bromia sisältävät palonestoaineet (BFR) patjoissamme, huonekaluissamme, matoissamme, elektroniikassamme, verhoiluissamme, leluissamme, autoissamme ja lasten pyjamissa. Monet henkilökohtaiset hoitotuotteet kosmetiikasta permanentteihin sisältävät myös bromiperheen kemikaaleja.

Rintasyövän täydellinen myrsky -teoria

Kirjoittajan, Lynne Farrowin, luoma hypoteesi, joka ehdottaa tiettyjen syöpien, erityisesti rinta- ja kilpirauhassyöpien, lisääntyneen esiintymisen vuodesta 1970 lähtien johtuvan tapahtumien yhteensattumasta, jossa jodinkulutus laski 50 prosenttia ja bromidialtistus alkoi kyllästää ympäristöä bromia sisältävillä palonestoaineilla ja muilla bromidimyrkyillä.

Wolff-Chaikoff-efekti

Vaikutusvaltainen teoria, joka saavutti hallitsevan aseman viimeisten 50 vuoden aikana ja väittää, että jodi pysäyttää kilpirauhasen toiminnan rotilla. Wolff-Chaikoff-efektiä on sittemmin kyseenalaistettu.

Mistä saada jodia?

Mistä löytää jodilisäravinteita?

Kirjoittajana suosittelen erittäin paljon ostamaan Iodoral-jodilisän ja jodin oheisravinteet hyväntekeväisyysjärjestöltämme Breast Cancer Choices.

Ole hyvä ja tue tätä hyvää asiaa osoitteessa: www.BreastCancerChoices.org/order.

Varainkeruukauppa on pääasiallinen tapamme rahoittaa Jodi-tutkimusprojektimme rintasyöpöpotilaille sekä tarjota muita ilmaisia koulutusmateriaaleja.

Kiitos tuestasi.

Hakemisto

A

- Abraham, Guy E., MD, 19-20, 38, 43, 57-8, 119, 130, 141, 150, 153-4, 156-8, 182, 199, 201-202, 209, 212, 217, 224
- Abrahamin haaste luo vallankumouksen, 153
- Abrahamin vaikutus, 24
- Lisäaineet, anti-jodi, bromi-bromidi, elintarvikkeissa, ympäristössä, 31, 178, 196
- Alexander, Zoe, Yahoo Jodi -ryhmän perustaja; 23, 141-2, 154
- allergiat, 36, 41, 56, 143, 146, 150, 161
- Amerikkalaiset naiset ja rintasyövän diagnoosi, 46, 95
- Anti-jodimielialat ja jodin poistaminen elintarvikkeista, 165
- antibiootit, 35, 76, 81, 149, 229
- sovellukset, paikalliset, 66, 70, 139
- arkeologit ja muinaisten merilevien käyttö, 118-19
- ATP-yhteisaineet, 65, 90, 161, 202

B

- Bernard Courtois, jodin löytäjä, 125-6, 136
- BFR:t (bromipaloo hidastavat aineet), 98, 211, 219, 224
- verenkierto, 67, 81-2, 91, 98, 119, 180, 216
- leipä
 - oli kerran merkittävä jodilähde ruokavaliossa, 165
 - viipaleet jodilla, ennen vuotta 1970, 164
- rintasyöpä, 11-13, 15-18, 21, 25-6, 28, 46, 50, 54, 67-8, 77, 85, 91, 94-5, 100, 128, 136, 142, 160-1, 170, 173-7, 180, 182-5, 189-90, 214-5
- Breast Cancer Choicesin joditutkimusprojekti, 73, 89, 141, 202, 205, 216
- rintasairaudet, 190
- rintakasvaimet parantuneet Iodoralilla, 56
- rintakipu ja jodi, 33, 36, 69, 89, 138, 158, 170, 177
- rintapotilaat ja terapeutit vaikutusmekanismit, 215
- rinta-oireet, kivuliaat, parantuneet jodilla, 214

- rintahoito ja jodi, 21
- rintatermologia, 188
- rintakudokset ja bromidipitoiset torjunta-aineet ja palonestoaineet, 26, 182
- rintakasvaimet ja jodinpuutos, 18, 59, 120, 215
- rinnat, 11, 34, 52, 52-6, 69-70, 74, 76, 85, 89-92, 95, 117, 128, 138, 168-9, 173, 177-8, 181-3, 189-90, 194, 214, 216
 - jodinpuutteiset, 89
- bromaatti, 99, 165-6, 177, 180, 209-12, 219, 223-5
 - kielletty, 99, 210, 223
- bromidi, 25-6, 29, 31, 42, 53, 71, 81-2, 87, 89, 97-9, 100, 179-81, 196, 201, 203-5, 207-13, 216, 219-25
 - jodin detox, 214
 - jumittunut, 82
- Bromididominanssiteoria, 207
- bromidimyrkytys, suolavesikäsitteily Persianlahden sotilaille, 73, 87
- bromi/bromidipitoiset tuotteet kilpailevat jodin kanssa, 217
- bromilla kyllästetty ympäristö, 26, 195
- bromismi, väärin diagnosoitu, 209
- bromismin oireet, 25, 216
- Brownstein, David, MD, 19, 21, 38, 43, 67, 72, 88, 93, 105, 142, 147, 153, 175, 201, 215-18, 224
 - hänen kirjansa, Jodi: Miksi tarvitset sitä ja miksi et voi elää ilman sitä, 216
 - hänen kirjansa, Salt Your Way to Health, 88
- Buist, S., ND, jodin pioneeri ja Yahoo Jodi -ryhmän omistaja, 23, 93, 154

C

- kalkkeutumiset, jodilisän auttama paraneminen, 91-2, 161, 214
- Kanada, kieltänyt bromaatin leivässä, 99, 210, 223
- syöpä, 11-13, 15-21, 23, 25-6, 28, 38-9, 46, 50-1, 54, 56, 65-6, 68, 73-4, 77, 85, 89, 91, 93-5, 100, 128-30, 132, 136, 142, 154-7, 160-1, 170, 173-7, 180-91, 200, 202, 205, 208-10, 213-18, 223-4
- candida, 6, 55, 143, 146-7
- solut
 - kaikki tarvitsevat jodia, 47, 49, 178, 215
 - ihmisen rintasyöpä, ja jodirikas merilevä, 215
- Keltin merisuola, suositeltu jalostetun suolan sijaan, 34, 45, 190
- kloridi, kilpailee jodin kanssa, 167-8
- sisällissota ja jodin käyttö, 20, 117, 129, 138, 158
- jodin yhteisaineet, 39, 45-6, 61, 63-5, 71-3, 88-9, 184, 201, 205
- kosmetiikka ja bromi/bromidilisäaineet, 211-12, 220-1, 224-5
- Courtois, Bernard, ranskalainen kemisti, jodin löytäjä, 126, 136
- Curezone, 94, 146
- Curezone Jodi -foorumi, 23-4, 82, 93-4, 141, 154, 205

- Curezoners, 23-4, 94
- kystat, 6, 20, 22, 33, 50, 52, 69, 70, 74, 76, 78, 89, 128, 139, 170, 177-8, 181, 216

D

- Dach, Jeffrey, MD, seleenin käytöstä Hashimoto'sin kilpirauhastulehduksen kanssa, 51
- DeLong, G. Robert, MD, jodin käyttö, kiinalaisen maaseudun provinssin terveyden pelastaja (katso myös Xinjiangin maakunta, Kiina), 132
- masennus, johdonmukainen valitus jodikertomuksissa, 33, 37, 42, 44, 53, 113, 144, 154, 204, 209, 216
- Derry, David, MD, kirjailija, Breast Cancer and Iodine: How to Prevent and How to Survive Breast Cancer, 157
- detox-kertomukset, 43-4, 82-3, 85, 143
- ravintojodi, 52, 165, 180, 183, 210
- vastuuvapauslauseke, 29
- sairaus, keuhko-, entisaikojen vitsaus, 110, 126, 130, 137
- lääkärit, nykyaikaiset, suurin osa heistä on oppinut, että jodi on myrkky ja sitä tulee pelätä, 57

E

- Ebersin lääketieteellinen papyrus, muinainen asiakirja merilevän käytöstä kasvaimiin, 120
- ekseema, jota hallitsee jodi, 33, 77, 160
- elektroniikka, yksi BFR:ien lähde, 98-9, 180, 219
- endometrioosi, ratkaistu jodilisillä, 101-2
- energiatasot ja jodilisiä, 22, 45, 56, 74, 77, 113-14, 123-4, 145-6, 169-70, 216
- ympäristö ja BFR:t, 26, 98, 178, 196, 208, 213, 224
- Eskin, Bernard, MD, jodin pioneeri, 182-3, 216-17
- estrogeenidominanssi, oireet, 53
- estrogeenireseptorit, jodi herkistää, 183, 213, 215
- silmä, kuivat, jodi auttaa 115

F

- UKK (Usein Kysytyt Kysymykset), 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 101
- FBD (fibrosystinen rintasairaus), 6, 36, 52, 55, 90, 95, 114, 161-2, 175, 186-7, 189-90, 211, 213-16
- FDA, 99, 210, 223
- fibrosystinen rintasairaus (katso FBD)
- fibrosystiset rinnat, esimerkkejä onnistuneesta hoidosta, 52, 55, 76, 95

- fibromyalgia, ratkaistu jodilla, 122, 160
- FIRE-projekti, rotat altistuivat bromatille palonestoaineelle, 208-9
- ensimmäinen väitetty jodin käyttö, 137
- ensimmäinen Jodikokous, 22, 142
- Flechas, Jorge, MD, jodin pioneeri (katso myös hänen Jodi/jodidikuormitustesti), 20-1, 38, 90-1, 141, 151, 153-4, 163, 173, 176, 200-1, 224
- jauhot, bromatut, 98, 165, 180-1, 210, 212, 219, 223
- fluorattu juomavesi, vähentää jodin imeytymistä, 212
- fluoridi lääkkeissä, 229
- fluori, 68, 225-6
- fluorimyrkytys, 227-8
- elintarvikkeet, 65-6, 90, 98-9, 164-5, 167, 180, 190, 192, 196, 219
- Funahashi, 69
- Funahashin menetelmä (Lugol-progesteronimenetelmä), 69

G

- struuma, 32, 35-6, 52, 61, 110, 119-21, 126, 130-1, 136-40, 150, 169, 190, 214
- Goiter Standard of iodine requirement, 169
- Ruohonjuuritason jodiliike, 27, 32, 69, 94, 196

H

- hiustenlähtö, 42, 46, 85, 161, 204
- Hashimoton tauti ja jodi, 51, 124, 170
- päänsäryt, 5, 7, 22, 45, 65, 81, 110, 113, 228
- peräpukamat ja jodin lisäys, 57, 61, 139
- herpes, 37, 56, 114
- Hippokrates, 15, 121, 136
- jodin historia, 111, 117, 141, 157
- kilpirauhasen vajaatoiminta, 75, 85, 90, 143-4, 151

I

- lääketieteellinen informaatio, 16, 155
- jodi
 - imeytyminen, 50, 66, 69, 71, 82
 - antidootti myrkylliselle bromille, 27, 182
 - antiseptinen, 31, 35, 110, 130, 139, 149
 - aineenvaihdunta kehossa, 74
 - bromi kilpailee jodin kanssa, 167
 - bromin poisto, 178
 - yhteistyössä tarvittavat ravintoaineet, 39, 45-6, 61, 63-5, 71-3, 88-9, 184, 201, 205

- vaarat (ks. Wolff-Chaikoffin vaikutus)
- värjäytymätön, 50
- desensitsoi estrogeenireseptoreita, 183, 213, 215
- löydetty merilevästä, 125-6
- elementaarinen, 50, 100, 114
- annettu rintasyöpäpotilaille biopsian jälkeen, 183-4
- struumastandardit, 169
- injisoitu, 128, 139
- molekulaarinen ja rintasyöpä, 218
- ravitsemuksellinen vs. antiseptinen muoto, 31
- bromi ylittää jodin, 68
- toksiinipovidoni, 49
- bromin aiheuttama jodin puutos, 25-6, 196
- paheksuttu vaarallisena, 165
- ja erittävät elimet, 115
- kilpirauhasen ja rintojen varastoima, 36
- höyryt käsittivät keuhkosairauksia 1820-luvulla, 137
- valkoinen, 50
- väärin naisille, 168
- Iodine and Breast Cancer by Jonathan Wright, MD, 157, 215
- jodi ja jodidi, termit käytännössä synonyymejä, 29, 97, 224
- jodivauvat, 94
- Jodipohjaisten lääkkeiden aikajana, 136
- jodikannu, käytetty sisällissodassa, 128-9, 158
- Jodikonferenssit, 59, 63, 68, 142, 199, 201-203
- jodin kulutus
 - keskimääräinen, 164
 - jyrkästi laskenut Yhdysvalloissa, 25, 28, 167, 213-14
- jodipitoisuus merilevässä, 38, 215
- Jodikriisi
 - nykyinen perimmäinen syy, 196
 - epidemia, 31, 193
- jodinpuutteen aiheuttamat olosuhteet, 199
- jodinpuutostila ja rinta ja kilpirauhanen, 190
- jodidetoksin oireet, 204
- jodidetoksaatio, 71
- jodilääkärit, 40, 51, 63-4, 88, 153, 199, 202
- jodiannos, 47, 64, 87, 153
- jodientsyymien aineenvaihdunta, inhibointi, 98
- Iodine Fast Stats, 27
- "Jodivaje", (Dasgupta, ym.) ristiriita jodipitoisuudessa suolassa, 34, 167
- jodiflossaus ja vuotavat ikenet, 124, 185
- jodiformulaatiot, 48, 128
- jodi asuu ja on välttämätön jokaisessa kehon solussa, 74

- Iodine Investigation Project, 68, 73, 89, 142, 200-2, 203, 212, 216
- Iodine/Iodide Loading Test by Jorge Flechas, MD, 200
- joditasot, virtsassa, 164
- joditasot ja lataustesti, 21, 68, 102, 190, 199
- Iodine Literate Practitioner, 29, 34-5, 38-9, 47-8, 50-1, 59, 63-4, 69, 72, 88-9, 91, 181, 200
- Iodine Loading Test, 21, 35, 38, 40, 64, 68, 71-2, 79, 161, 199-200, 215
- jodiriipus, käytetty Britannian Punaisen Ristin toimesta, 20, 112, 130, 158
- jodikirjallisuus, lääketieteellinen, 155
- jodin aineenvaihdunta, 48
epänormaali, 213
- jodi normalisoi hormonireseptoreita, 185
- "Iodine Nutrition: Iodine Content of Salt in the United States", (kirjoittanut Dasgupta, ym.), 34
- jodilaastaritestit, 39
- jodikäytännöt, kokeneet, 51, 155
- jodin RDA aikuisille, 35
- jodiin liittyvät bromidioireet, 42, 204
- Iodine Research Group, online-keskusteluryhmä, 23
- Jodivallankumous, 154-6
- Jodiliuos, Lugol's (perinteinen), 21
- Jodivaltio, Etelä-Carolina, 131-2, 140
- jodin varastamisteoria, 91
- jodi "sublimoituu", 34
- jodikuljetukset, 67
- joditabletti, Lugol's, nimeltään Iodoral, 21
- jodin käyttö 1800- ja 1900-luvulla, 20
- jodin käyttäjät, tärkeä ja kasvava tiedonlähde, 25, 57, 88, 156, 203-5
- IodineResearch.com, kattava jodin resurssisivusto, 23, 141-2, 196
- Iodoral, 21, 42-3, 47-50, 53-4, 56, 61, 64-6, 70, 74-5, 78, 83, 85, 94, 101-2, 113-4, 161-2, 169-70, 184, 186, 188-9, 200-1
- Lugol's Iodine tablet, 21
- IQ ja ravitsemuksellinen jodi, 100, 134, 163

K

munuaiset ja detoksifikaatio, 43, 71, 73, 81-2, 88, 205, 209, 216

L

- kirjallisuus, ensisijainen, usein sivuutettu, 17
- Lugol, Jean, pariisilainen lääkäri, Lugolin liuoksen keksijä, 126, 136
- Lugol's, otetaan tyhjään vatsaan, 66
- Lugol's, sisältö per tippa, 202
- Lugol's, kaavassa tabletin muodossa: Iodoral, 201

- Lugol's Iodine, 21, 39, 42, 48, 50-1, 60, 66-7, 70, 123, 146, 160, 170, 184-6
- Lugol's Iodine Solution Chart, 48, 202
- Lugol's joditabletti, Iodoral, 21
- Lugol's Solution, 47-8, 66, 69, 78, 114, 126, 137, 160, 201
- keuhkot, alkuperäinen Lugolin kohde, 126, 130, 144-5

M

- Magnascent Iodine, 50
- mammografiat, 77-8, 91, 161, 175, 186-8
- mastoektomia, 78, 184-5
- patjat, suurin BFR-lähde, 98-9, 179-80, 219
- Marine, David, MD, jodioidun suolan pioneeri, 52, 130, 159
- lääketiede, näyttöön perustuva, 17
- lääkintämökki, esihistoriallinen merileväapteekki, 118-19
- henkinen jälkeenympäristö ja jodin puute, 27, 36, 117, 131-2, 134-5
- Merck Manual, parhaiten myyvä lääketieteen oppikirja vuonna 1899, 33, 110, 139
- keskenmenot, 37, 132, 134
- moratorio jodin käytöstä toisen maailmansodan jälkeen, 35, 151-2

N

- Kansallinen terveystilastokeskus, 163-4, 181
- Kansallinen lääketieteen kirjasto, online-lääketieteellinen informaatio, 16, 155
- ravintoaineet, 39, 41, 45, 71, 82, 88-9, 117, 131, 157, 164, 211

O

- öljy, 55, 66, 69-70, 84, 134-5
- bromattu kasviöljy (BVO), 98, 181, 208, 219
- Olsson, Laura, pioneerijodinaktivisti, historioitsija, Curezone Iodine Forumin perustaja, 20, 24, 141, 154-5
- online-ryhmät, 23, 25, 38, 47-8, 82, 94, 142, 154
- elimet ja jodi, 35, 74, 82, 100, 160, 169, 177, 182, 208
- munasarjat, 39, 52, 70, 128, 168, 177-8, 184, 190, 213

P

- Pagetin tauti, 77-9
- kipu, 7, 33, 36-7, 43, 60-1, 69, 76, 84, 89, 91, 95, 101-2, 114, 122-3, 128, 139, 143-6, 158, 160, 169-70, 173, 177, 185, 187-9, 194, 205, 214, 216, 227
- PBDE:t, 99-100
- vertaisvalvonta, sen puute väärän tiedon vuoksi Wolff-Chaikoffin vaikutuksesta, 159
- Rintasyövän täydellinen myrskyn teoria, 173

- torjunta-aineet ja bromi, 26, 31, 97, 100, 178, 180, 208
- lääkkeet, 223, 227, 229
- lääkärit, 126, 137, 150, 153, 182, 188, 189, 201
- myrkky, 32, 150, 157, 178, 182, 227 anti-jodi, 178
- käytännöt, 39, 51, 67-8, 72, 93, 181, 194-7, 200
- progesteroni, 69-70, 155, 175, 186
- prostatitis, parantunut jodilla, 75
- protokolla, suolanlataus, 53, 63, 71, 73, 87-9, 203
- psoriasis, jodiin reagoiva tila, 36, 94
- pulssiannostelu jodilla, 205

R

- radioaktiivinen jodi, 40, 165, 182-3
- rotat, altistettu bromatuille palonestoaineille, 208
- rotat ja joditutkimus, 140, 150, 208-9, 213-15
- RDA (suositeltu päivittäinen saanti), 35, 150, 164, 194
- reseptorit, hormonit ja rintakudoksen toiminta, 182, 185
- reseptorit jodille ja bromille, 67-8, 81, 97, 165, 168, 182
- suositeltu päivittäinen saanti (ks. RDA)
- vähentynyt fibrokystinen rintasairaus, 213
- kilpailusuhde jodin ja bromin välillä, ja bromidin erittyminen, 98, 207
- tutkimus
 - pioneeri, 201
 - jaettu, potilaalta potilaalle, 29
- palonestoaineet, 26, 31, 97, 99, 100, 166, 179-81, 219
- vallankumous, 22, 126, 153-7
- riskitekijät, 176

S

- sylki, 69, 102
- sylki/seerumi jodiditesti, 69
- suola, 34, 52, 64, 72, 88, 130-2, 139, 167-9, 181, 195, 202-3
 - syö jodioitua, 134
 - joditettu pöytäsuola, 190
 - jalostettu, 71
 - jodittamaton, 135
 - jalostamaton, 72, 169, 201-02, 216
- "suolahuijaus" jodin vääristely suolassa, 34, 166
- suolan joditus, 52, 131, 140
- suolanlataus, 39-40, 42, 53, 63, 71-2, 73, 82, 87-9, 202-3, 205, 216
- suolavesi ja C-vitamiini, 82
- Salt Your Way to Health by David Brownstein, MD, 88, 203
- saturaatio-ongelma, 64, 68, 72, 79, 199

- Schachter, M., MD, ACAM-konferenssissa, 58, 181
- merisuola, 61, 71, 75, 85, 88, 160, 201
- merilevä, kontaminaation vaara, 37-8
- "merilevä mies", alkuperäinen parantaja, 121, 131
- merilevä lääkemökki, 15 000 vuotta vanha, 118-19, 136
- merilevä lääkkeet, 112, 118, 121, 136
- merilevät, 4-5, 107-10, 117-21, 136-7
- toinen jodikonferenssi, 142
- seleeni, 39, 48, 51, 55, 65, 75, 124, 145, 188-9, 201, 217
- jaettu potilaalta potilaalle -tutkimus, 29
- Shevin, W., MD, välittömistä jodireaktioista, 22 suolanlatausprotokolla jodikonferensseissa, 203
- iho ja jodin lisäys, 22, 39, 43, 51, 54-5, 66, 70, 74, 77, 81, 85, 122, 182, 184, 186, 205
- limsat, jotkut sisältävät bromia, 98-9, 181, 214, 219
- maaperä, jodipitoinen, Etelä-Carolina, 131
- Ruotsi, kielsi bromatut palonestoaineet, 99
- Sycamore, C., jodihöyryjen hengittäminen, 137
- oireet, allergia, 55, 84, 143
- syfiliittiset leesiot, jodia käytetty, 127, 138

T

- Tenpenny, Sherri, DO, ohjannut kirjoittajaa jodin käyttöön rintojen hoitamisessa, 18, 20, 21, 25
- testi, seulonta jodin lataaminen, 215
- kivekset, 37, 70, 160
- kilpirauhanen, 22, 25-8, 35-6, 43, 49-50, 52-3, 57-8, 61, 74-7, 81, 89-91, 113, 121, 127, 139-40, 144, 146, 150-2, 157, 161, 164, 168, 177, 189-91, 199, 208, 211-12, 216-17
 - vasta-aineet, 75-6
 - syöpä, 28, 93, 161, 170, 177, 208
 - hormoni, 90-1, 144, 150, 208
- toksiinit, 31, 52, 65, 71, 73, 181-2, 130, 178-9, 182, 205
 - anti-jodi, 178
- jodin ansaaminen kilpirauhasessa ja rinnassa, 89
- Treatise on Cancer of the Breast and of the Mammary Region (1856) by Alfred Valpeau, MD, 128
- TSH-tasot, 151-2, 202
- kasvaimet, 33, 60-1, 69, 120-1, 136, 139, 183, 213, 215, 217
- 24 tunnin jodidetoksilepojakso (katso pulssiannostelu)

U

- UK, kielsi bromaatin leivässä, 99, 223

- US RDA jodille (katso myös RDA), 188
- kohdun fibroidit, 32, 60, 114, 186

V

- Valpeau, Alfred, MD, kuuluisa kirurgi 1800-luvulta ja jodin käyttäjä, 128
- Van Gogh, kirjeet veljelle jodin käytöstä syfiliksen hoitoon, 20, 127, 138, 158
- suonikohjut, 92
- vihannekset, jodin estäjät, 50
- kokeneiden jodinkäyttäjien suositukset, 63
- C-vitamiini, 45, 51, 55, 65, 69, 71, 75, 82, 122, 127, 201, 205, 215
- Vulcanel, Chris E., pioneerijodinaktivisti, Curezone Iodine Forumin perustaja, 141, 154

W

- verkkosivustot, 16, 21, 39, 93-4, 141-2
- Wilson, S. pioneerijodinaktivisti, Curezone Iodine Forumin perustaja, 23, 24, 141
- Wolff-Chaikoff-vaikutus, 20
- naiset, 26, 34, 37, 52, 69, 89, 91, 99, 114, 128, 158, 160, 168, 176-7, 189-90, 212
 - 20-vuotias, 177
 - ikääntyminen, 177, 182
- www.BreastCancerChoices.org/iPractitioners, 59
- www.BreastCancerChoices.org, 16

X

Xinjiangin provinssi, Kiina, jodaatti kastelu, 132-3

Y

Yahoo Iodine Group, 23, 53, 82, 88, 90, 93, 141, 154, 205

Kirjoittajasta

Lynne Farrow on ilmiintaja. Hän on myös journalisti, tutkija, entinen korkeakoulun professori ja puhuja. Hänen oma henkilökohtainen kokemuksensa rintasyövästä johti huomioon, että joku oli varastanut lääkkeen, jolla oli todistettuja etuja 15 000 vuoden ajalta. Lääke, joka ei ainoastaan auttanut häntä, vaan on auttanut miljoonia.

Tällä hetkellä hän toimii Breast Cancer Choices, Inc.:n johtajana, voittoa tavoittelemattomassa järjestössä, joka on omistautunut rintasyöpähoitojen ja -menetelmien todisteiden tarkasteluun.

Breast Cancer Think Tankin perustajana hän loi foorumin ammattilaisille, potilaille ja maallikoille raportoida uusia löydöksiä rintasyövästä sekä tarkastella vanhoja tietoja ystävällisessä yhteistyön, haastamisen ja keskustelun hengessä.

Lynne on www.IodineResearch.com -sivuston toimittaja, jossa hän on koonnut materiaalia sekä aloittelijoille että edistyneille joditutkijoille. Alkaen harvinaisista tutkimuksista jodin ja aivojen yhteydestä, aina aloittelevan käyttäjän tarvitsemiin tietoihin yleisesti hyväksytystä jodiprotokollasta, jodin tutkimussivusto tarjoaa runsaasti tietoa.

www.LynneFarrow.net

Yhteistyössä kirjoittajan kanssa

Lynne Farrow puhuu ryhmille, jotka voivat olla pienimmillään kymmenen henkeä tai suuremmillaan 1 000 henkeä, käsitellen The Iodine Crisis -kirjan aiheita. Hän myös konsultoi yksityishenkilöitä, jotka etsivät tieteellisiä lähteitä tai yleistä taustaa jodista.

Lisätietoja saat osoitteesta: www.LynneFarrow.net

Tulosta tai PDF Lataa PDF

Suomenoksen lähde: Jodikriisi, mitä et tiedä jodista voi pilata terveytesi