



**Замалчиваемая информация о йоде,  
которая может кардинально  
изменить вашу жизнь**

**ИЛИ**

**НОВАЯ ЦЕЛОСТНАЯ МЕДИЦИНА**

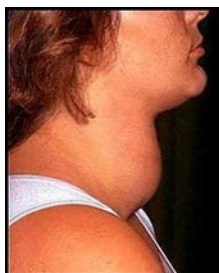
Учитывая тот факт, что большинство людей имеют высокий уровень токсинов в организме, нашу быстро меняющуюся среду обитания и невероятную способность йода укреплять здоровье людей и улучшать качество их жизни, решили написать обзорную статью об этой пищевой добавке для введения в тему. Представленная здесь информация базируется на более 180-летнем опыте применения йода в медицинской практике и современных научных трудах ученых.

Йод является важнейшим микро-нутриентом. Это означает, что каждая клетка каждого человека нуждается в нём. Эволюционные биологи считают, что употребление морепродуктов, и тем самым насыщение организма йодом, сыграло важную роль в развитии и человеческого мозга и эволюции. Йод также обладает отличными **антибактериальными, противораковыми, противопаразитными, противогрибковыми и противовирусными свойствами.**

К сожалению, дефицит йода среди населения имеет **пандемические пропорции** в современном мире из-за замены йода в наших организмах на бытовые токсины, такие как бромиды, пестициды и пищевые добавки. Современные сельскохозяйственные технологии также привели к дефициту йода и других минералов в почве. В результате культуры, выращенные на недостаточно насыщенной йодом почве, также имеют недостаток йода в своём составе.

Определённые виды диет и образ жизни также могут предрасположить человека к дефициту йода. Те, кто едят много мучных продуктов (хлеб, макароны и т.д.), в которых содержится большое количество брома, находятся в группе риска. Сюда же относятся вегетарианцы и те, кто не потребляет морепродукты или соль.

Согласно данным доктора Браунштайна, автора книги Йод: Почему он вам необходим и почему вы не можете без него жить, около трети всего населения планеты проживает в районах с недостаточным количеством йода. Доктор Браунштайн и другие исследователи йода протестировали тысячи людей и пришли к однозначному выводу: **примерно 96% пациентов испытывают дефицит йода.** Всемирная организация здравоохранения признаёт, что дефицит йода является ведущей причиной предотвратимой умственной отсталости. Нехватка йода считается важной проблемой здравоохранения в 129 странах, и до 72% глобального населения страдает от болезней, связанных с недостатком йода.



**Для предотвращения зоба в США йод добавлялся в соль. Но, как мы знаем, его количества в соли было недостаточно для предотвращения или излечения многих других видов заболеваний**

Следующие заболевания связаны с дефицитом йода:

- рак груди
- рак щитовидной железы
- рак яичников
- рак матки
- рак предстательной железы
- аутоиммунные заболевания щитовидной железы
- гипотиреоз
- фиброзно-кистозная мастопатия
- синдром дефицита внимания при гиперактивности
- хроническая усталость
- фибромиалгия

Более того, йод использовался для лечения следующих патологий:

- синдром дефицита внимания при гиперактивности/синдром дефицита внимания
- атеросклероз
- болезни молочных желез
- контрактура Дюпюитрена
- избыточная выработка слизи
- фиброзно-кистозная мастопатия
- зоб
- геморрой
- головные боли и мигрень
- фибромиалгия
- хроническая усталость
- гипертония
- инфекции
- келоидные рубцы
- болезни печени
- нефротический синдром
- болезнь яичников
- камни в протоке околоушной железы
- болезнь Пейрони
- заболевания предстательной железы
- кисты слюнных желёз
- заболевания щитовидной железы
- венерические заболевания
- сифилис
- фибромиома
- отравление тяжёлыми металлами (ртуть, свинец, мышьяк)
- скарлатина

- бронхит и пневмония
- ожирение
- депрессия
- боли в груди
- экзема
- малярия
- заболевания мочеполовых органов
- ревматизм
- тонзиллит
- кашель
- боли в желудке
- затуманенное сознание
- аллергия
- нарушение менструального цикла
- воспаление дёсен
- псориаз
- сердечная аритмия
- высокий уровень холестерина
- запор
- истончение волос
- диабет второго типа
- глазные болезни
- гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь
- рассеянный склероз
- гастропарез
- бактериальные инфекции тонкого кишечника
- и т.д. и т.п.!!!

**Широкий перечень улучшений патологических состояний благодаря добавлению в рацион йода красноречиво свидетельствует о важности этой пищевой добавки и о её повсеместном дефиците.**

Согласно данным Линн Фэрроу, автора книги *Кризис йода*, медицинское применение йода началось ещё **15 000 лет** назад. В XIX веке йод был первостепенным средством при лечении опухолей и агрессивных заболеваний неизвестного происхождения. Фэрроу также утверждает, что распространённое мнение о том, что **употребления рафинированной йодированной соли достаточно** для удовлетворения наших ежедневных потребностей, является **самым опасным заблуждением о йоде**. По данным исследований Фэрроу и Браунштайна в лучшем случае **лишь 10% йода из соли усваивается организмом**. Большинство людей сегодня избегают рафинированной соли из-за опасений подорвать своё здоровье, а также из-за **заблуждения** о том, что соль (любого рода) подрывает сердечно-сосудистую систему.

Рекомендованная суточная норма йода составляет 150 мкг (микрограммов, что равносильно 0,15 мг). Этот расчет основан на том, какое количество йода необходимо для щитовидной железы для предотвращения появления зоба. **Потребности других органов не учтены в этом расчёте.** Кроме того, при расчёте этой суточной нормы никогда не учитывался эффект повсеместного распространения за последнее столетие блокирующих йод субстанций.

## Наш токсичный мир

Даже если вам удастся потреблять рекомендуемую дозу йода, съедая пару килограмм свежих морепродуктов в день, **на этой планете у вас нет возможности жить в абсолютно чистой окружающей среде.** Одна лишь ядерная катастрофа на заводе в Фукусиме возможно загрязнила большую часть водорослей в мире, являющихся важнейшим источником диетического йода. Не забывайте также и о 2053 ядерных взрывах, проведенных на планете в период с 1940 до 1990 гг. и о боеприпасах с обедненным ураном, использующихся американцами во время военных действий в последнее время. Также не будем забывать и про Чернобыль.

Известно, что радиоактивный йод, используемый во многих медицинских процедурах, будет и далее способствовать обострению проблемы йододефицита. Ухудшает проблему и **подверженность людей химикатам, препятствующим связыванию йода с рецепторами в организме.** К таким химикатам относятся бромиды, фториды и хлориды. Многие страны до сих пор фторируют воду несмотря на доказательства опасности фтора для здоровья. Что еще хуже, фторид является еще более токсичным при наличии дефицита йода.



**Да, это то, что они добавляют в питьевую воду**  
Хорошая новость заключается в том, что **прием йода в надлежащих количествах увеличивает выведение из организма тяжелых металлов, таких как свинец и ртуть через экскрецию с мочой; прием йода также оказывает детоксифицирующий эффект, увеличивая выведение**

**вторичных соединений фторидов, бромидов и хлоридов.** Это очень важно, поскольку бром, фтор и хлор - это токсичные галогениды, которые в организме конкурируют друг с другом за абсорбцию и рецепторное связывание.

**Перхлорат - соединение хлора - повреждает транспортную систему йода в нашем организме.** Даже в небольших количествах он может приводить к возникновению рака и ослаблению иммунной системы. Перхлорат используется в бесчисленном количестве промышленных товаров, начиная от повседневно используемых подушек безопасности до ракетного топлива.

Отравление бромом связывают с бредовыми состояниями, психомоторной заторможенностью, шизофренией и галлюцинациями. Принимающие бром люди чувствуют себя вяло и апатично, а также имеют трудности с концентрацией внимания. Бромид может вызвать тяжелые депрессии, головные боли и раздражительность.

Доктор Браунштайн объясняет каким образом бромид нарушает процесс использования йода как щитовидной железой, так и другими концентрирующими йод тканями/органами в организме. Из-за нарушения процесса рецепторного связывания йода, бром и фтор известны как стромогенные факторы - они способствуют образованию зоба. **Бром и фтор - токсичные вещества, не имеющие никакого терапевтического эффекта для нашего организма.** Известный канцероген бром также может связываться с рецепторами йода и в грудных железах. Женщины с раком груди имеют огромное количество токсичных галогенидов брома и фтора по сравнению с женщинами без рака. С другой стороны, йод обладает антиканцерогенными свойствами.

Женские грудные железы - **обширные места хранения йода.** Поддержание достаточных уровней йода необходимо для обеспечения нормального функционирования щитовидной железы и нормальной архитектуры грудных желез.

Глядя на общую историю йода в целом, мы можем достичь более полного, более точного понимания этого вопроса. **Йод содержится в каждой из ста триллионов клеток нашего организма.** Жизнь невозможна без определенного уровня йода в нем. Йод является универсальным питательным веществом и способствует укреплению здоровья на многих уровнях.

В более широком плане с физиологической точки зрения, *важно понимать, что щитовидная железа является лишь одной из многих желез и тканей, которым необходим йод. Другими железами / органами / системами с высоким поглощением йода являются, молочные железы, яичники, шейка*

*матки, кровь, лимфа, кости, слизистая оболочки желудка, слюнные железы, надпочечники, предстательная железа, толстая кишка, тимус, легкие, мочевой пузырь, почки и кожа. В общем плане, щитовидная железа содержит 50 миллиграммов йода, грудь — 200 миллиграммов, кожа содержит 400 миллиграммов йода, и все тело вмещает 2000 миллиграммов, и, возможно, гораздо больше.*

Как [сообщает](#) доктор Браунштайн:

Оптимальное функционирование всех желез организма зависит от достаточного уровня йода. Исследования животных показали наличие проблем с надпочечниками, вилочковой железой, яичниками, гипоталамо-гипофизарной осью, а также со всей эндокринной системой при дефиците йода. Состояние йодной недостаточности приводит к дисбалансу гормональной системы. **Невозможно иметь сбалансированную гормональную систему без обеспечения приема достаточного количества йода.**

### Медицинская "йодофобия"

Согласно доктору Гаю Абрахаму (Dr. Guy E. Abraham), "медицинская йодофобия", т.е. необоснованный страх использования и предписания рекомендованных доз неорганического, нерадиоактивного йода/йодида, **может быть причиной человеческих смертей и страданий больших, чем во время обеих Мировых войн**, в сочетании с препятствованием проведению важных клинических исследований дневной нормы йода, необходимой для оптимального физического и умственного здоровья.



**Кто-нибудь сказал нам о том, что функционирование щитовидной железы может быть одним из ключей к хорошему состоянию здоровья?**

Д-р Абрахам был одним из ведущих в мире исследователей йода, предположившим, что нормой йода, необходимой и достаточной для всего тела является 13 мг/день. При достаточном количестве йода в организме в щитовидной железе содержится примерно 50 мг йода. Щитовидная железа, для поддержания в ней достаточного уровня йода, нуждается примерно в 6 мг/день. Грудной железе необходимо по крайней мере 5 мг йода, что оставляет примерно 2 мг йода на нужды остальных тканей. Основываясь на исследованиях доктора Абрахама, другие ученые считают, что для поддержания уровня йода, здоровые люди нуждаются в 1-3 мг/д., что все еще гораздо выше уровня рекомендованной суточной нормы.

Многие специалисты в области здравоохранения опасаются йода из-за незнания его биохимических и физиологических свойств. **Их убедили в том, что йод вызывает гипотиреоз, тогда как в действительности он способствует нормализации функции щитовидной железы.** Одной из причин этого заблуждения является подъем уровня тиреотропного гормона во время проведения йодотерапии. Тиреотропный гормон является показателем функции щитовидной железы. Во время гипотиреоза он обычно высок. Однако доктор Браунштайн объясняет это так:

У тиреотропного гормона (ТТГ) помимо стимуляции производства гормонов щитовидной железы есть и другая функция. **Он помогает стимулировать производство организмом молекулы транспорта йода - натрий-йодового симпортера (NIS).** Без нормального количества NIS йод не войдет в клетки и не будет использован. [...] Пациент с дефицитом йода не нуждается в больших количествах NIS, так как в его организме содержится недостаточное количество йода, необходимое для транспортировки к клеткам. Однако когда человек начинает принимать йод, его дополнительные количества нуждаются в транспортировке к клеткам. Одним из способов, с помощью которых организм выполняет эту задачу, является увеличение производства ТТГ для стимулирования производства NIS.

Как долго уровень ТТГ остается повышенным? Я обнаружил, что он может оставаться высоким вплоть до 6 месяцев перед тем, как снизиться до нормального. Насколько высоко растет уровень ТТГ? Нормальный уровень варьируется в пределах 0.5-4.5 мЕД/л. Я видел повышенный до 5-30 мЕД/л уровень ТТГ, который оставался таким в течение 6 месяцев, до того как начал снижаться до нормальных значений. [...] ТТГ снижается до нормального уровня когда щитовидная железа будет насыщена йодом.

Йод не вызывает гипотиреоз. Напротив, для производства главных тиреоидных гормонов Т3 и Т4 требуется достаточное количество йода. Когда у человека дефицит йода, это вызывает гипотиреодизм, поскольку у него недостаточно сырья для производства Т3 и Т4. Прием йода может улучшить или даже вылечить гипотиреодизм без использования синтетических лекарств. Более того, исследования показывают, что прием тиреоидных гормонов при дефиците йода может усугубить дефицит, так как скорость метаболизма



организма повышается. Доктор Браунштайн говорит о том, что прием тиреоидных гормонов при дефиците йода увеличивает риск рака грудной железы и, вероятно, других видов рака также. Всё, что снижает запасы йода в организме или увеличивает потребность в нем, может только ухудшить ситуацию.

Другим заблуждением является противопоказание йода при таких аутоиммунных заболеваниях как болезнь Грэйвса и болезнь Хашимото. На самом деле, те, кто имеет дефицит йода, находятся в группе риска развития антител к тиреоидным гормонам. **Аутоиммунные заболевания, включая и аутоиммунные тиреоидиты, являются примерами воздействия избыточного окислительного стресса на организм. Окислительный стресс - это воспаление в теле, схожее с пылающим пламенем. Вы можете погасить пламя лишь соответствующей "водой": антиоксидантами, нерафинированной солью, питательными веществами и противовоспалительной диетой (без глютена и ГМО, с умеренным количеством углеводов, а ТАКЖЕ с большим количеством животного жира).** Людям, страдающим аутоиммунными заболеваниями щитовидной железы, необходимо принимать конкретные нутриенты вместе с йодом для того, чтобы исцелить повреждения, наносимые большим количеством окислительного стресса и недостатком йода.

**Существуют ли патология, при которой йод действительно опасен? Да, и она очень редка.** Мои главные прошлые беспокойства насчет йода относятся к тому, чем делится доктор Браунштайн в своей книге:

Вызывает ли йод гипертиреоз? В медицинской школе меня учили, что да, вызывает, в особенности у пациентов, страдающих от аутоиммунных заболеваний, таких как болезнь Грэйвса и болезнь Хашимото. Молодых врачей-практикантов до сих пор учат этому. Итак, позвольте мне ответить на этот вопрос: очень редко. **С моими коллегами мы оцениваем, что за более чем 12 лет менее 10 пациентов из нескольких тысяч приобрели гипертиреоз при лечении йодом.**

Когда я даю лекции врачам, я говорю им об одном состоянии, которое, в частности, может предрасполагать к вызванному йодом гипертиреозу. Это состояние встречается у пациентов, у которых **в щитовидной железе функционируют автономные узлы.** Иногда при сканировании щитовидной железы их называют горячими узлами.

Автономно функционирующие узлы **не контролируются обратной связью гипофиза и гипоталамуса. Они функционируют независимо от щитовидной железы.** В присутствии йода эти узлы могут вобрать йод и производить обильное количество тиреоидных гормонов, что ведет к гипертиреозу.

Как лечить пациента с автономно функционирующими узлами? Эти

**пациенты должны избегать йода и пищи (такой как водоросли), которая содержит большое количество йода ДО ТЕХ ПОР, пока узлы не будут удалены хирургическим путем.**

**В 2003 году д-р Жан (Zhang) показал, что йодистый калий предотвратил развитие опухоли рака легких у мышей. В общей сложности было введено 100 миллиграммов (100.000 мкг) в течение 20 дней, а это примерно в 50 раз больше, чем рекомендовали Вольф и Чайков в 1948 году и в 250 раз больше, чем считает доктор Меркола. Исследование продолжалось в течение 60 дней: 34 дня, чтобы позволить опухолям рака легкого увеличиться до 5 мм, и 26 дней для их значительного уменьшения .**

**В 1993 году д-р Гент (Ghent) вводил 1368 пациентам по 5 мг, или 5000 микрограммов, ежедневно (в 12,5 раза больше, чем рекомендация доктора Мерколы) без признаков теоретической проблемы гипотиреоза по Вольфу — Чайкову. Это почти в 12 раз больше, чем рекомендует доктор Меркол. Применяя эту дозировку, д-р Гент смог остановить развитие фиброзно-кистозной мастопатии с высокой степенью излечения. Дефицит йода связывается не только с фиброзно-кистозной мастопатией, но и с увеличением заболеваемости раком молочной железы.**

**В ходе наиболее значительного исследования под названием «Йодный проект», проведенном с 1997 по 2005 г.г., д-р Гай Абрахам, д-р Дэвид Браунстайн и д-р Хорхе Флечас (Guy Abraham, David Brownstein, Jorge Flechas) осмотрели 4000 больных. Они вводили своим пациентам от 12,5 до 100 мг йода в день, при этом по 100 мг получали больные сахарным диабетом в первую очередь потому, что низкую функцию щитовидной железы также связывают с сахарным диабетом 2-го типа. Исследователи получили положительные результаты только с тремя побочными реакциями на 4000 человек (возможно, аллергические реакции на связующие вещества, наполнители, консерванты и / или синтетические вещества часто встречающиеся в таблетках, капсулах и даже жидкостях, в отличие от биодоступной формы самого йода). Эта исследовательская группа предположила, что, поскольку в Японии среднее потребление йода составило 13,8 миллиграммов на человека, и в Японии значительно меньше встречаются заболевания раком молочной железы и**

предстательной железы, выше показатели здоровья и долголетия, чем в США, можно безопасно принимать более высокие дозы йода. Во время этого 7-летнего исследования они наблюдали обратное уменьшение фиброзно-кистозной мастопатии, снижение потребности в инсулине у больных сахарным диабетом, значительно меньшее употребление лекарств при лечении гипотиреоза, излечение от фибромиалгии, а также избавления от головных болей при мигрени. В исследовании д-р Абрахам и др., йод применялся дозами в диапазоне от 12,5 до 100 мг (100.000 мкг) ежедневно, которые были признаны безопасными. Это на порядки больше, чем рекомендация доктора Мерколы.

С точки зрения мировой перспективы, текущий уровень дефицита йода может приравняться к пандемии. Более одной пятой населения планеты (1,5 миллиарда человек) живет на территориях с дефицитом йода почве, и страдают от значительного недостатка йода. По данным ВОЗ, 72% населения земного шара испытывает дефицит йода. По последним данным исследований д-ра Абрахама и др., дефицит йода испытывают до 96% населения США. Это серьезная проблема с серьезными последствиями, так как дефицит йода является одной из двух причин умственной отсталости. Повышение дефицита йода также связывают с увеличением на 690% кретинизма, умственной отсталости и СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности) в последние несколько десятилетий.

В более широком плане с физиологической точки зрения, важно понимать, что щитовидная железа является лишь одной из многих желез и тканей, которым необходим йод. Другими железами / органами / системами с высоким поглощением йода являются , молочные железы, яичники, шейка матки, кровь, лимфа, кости, слизистая оболочки желудка, слюнные железы, надпочечники, предстательная железа, толстая кишка, тимус, легкие, мочевой пузырь, почки и кожа. В общем плане, щитовидная железа содержит 50 миллиграммов йода, грудь — 200 миллиграммов, кожа содержит 400 миллиграммов йода, и все тело вмещает 2000 миллиграммов, и, возможно, гораздо больше. Йод содержится и используется во всех гормональных рецепторах организма.

У йода так много важных функций, что трудно расположить их в порядке важности. Перспективы йодной обеспеченности организма, выходящие далеко за рамки уровня, необходимого для того, чтобы избежать синдрома кретинизма, патологий головного мозга и эндемического зоба, а также данные предыдущих исследований, показывают, что вполне возможно, рекомендуемая дозировка ВОЗа не может обеспечить даже минимальную защиту.

Важные функции йода включают в себя:

1) Йод помогает синтезировать гормоны щитовидной железы и предотвращает как гипо-, так и гипертиреоз.

Существует мало данных о роли йода в синтезе гормонов щитовидной железы, в частности, Т3 и Т4. Это стало результатом того, что в 1949 году врачи перестали использовать настойки йода, а в 1973 году перестали пользоваться показаниями базальной температуры тела, которая до сих пор остается золотым стандартом тестирования для диагностики гипотиреоза (36,4 – 36,8 С нормально). Кроме того, вряд ли врачи сегодня пользуются тестом йодовой нагрузки для определения дефицита йода. Более того, это тот случай, когда врачи опасаются возможного подавления функции щитовидной железы. Гормоны щитовидной железы контролируют обмен веществ, температуру, частоту сердечных сокращений, потребление глюкозы, и даже уровень липидов в крови. Йод также помогает регулировать уровень кортизола, что позволяет улучшить функционирование иммунной системы.

2) Йодовая достаточность лечит гипо- и гипертиреоз.

Ожирение и истощение (гипотиреоз и гипертиреоз, соответственно) может быть вызвано дисфункцией щитовидной железы, которую йод может лечить, предотвратить и даже обратить вспять. Исследования, проведенные д-ром Марином в начале 1900-х годов, доказали, что лечение эндемического зоба, непосредственно связано как с гипо-, так и гипертиреозом. Фибромиалгия является еще одной проблемой, вытекающей из дефицита йода, также как и синдром хронической усталости.

С точки зрения системной целостной перспективы, адекватное количество йода в организме имеет решающее значение для нашего здоровья. Это универсальный минерал здоровья. Его роль выходит далеко за рамки дозы в менее чем 400 мкг, используемой для предотвращения синдрома кретинизма и эндемического зоба. Целый ряд важных функций йода также даёт нам ключ к пониманию серьезности 50% увеличения йододефицита в мире за последние 30 лет, в том числе у 96% американцев. Вот почему сегодня, более чем когда-либо, существует реальная необходимость увеличения йодопотребления до всеобъемлющего адекватного уровня.

В последнее время фальшивые «страшилки» о вреде использования йода еще больше отразились на йододостаточности населения. Когда необоснованные и неподтвержденные теоретические изыски Вольфа — Чайкова всплыли в 1969 году, они породили в СМИ безосновательные страхи. Это заставило производителей отказаться от добавления йода в хлеб (в одном хлебе содержалось 100 мкг йода) и заменить его бромом, который, как указывалось ранее, является одним из двенадцати самых вредных токсинов и канцерогенов на планете. Бром вытесняет йод из системы, так как является конкурентным ингибитором йода. Кроме того, серьезное облучение в результате мощных выбросов изотопа йода-131 (I-131) АЭС Чернобыля и Фукусимы, излучение при прёме медицинских процедур, и этилен дибромид «химиотрасс» — всё это вытесняет йод из организма людей. Перхлорат ракетного топлива, фторированная и хлорированная вода также вытесняют йод из системы, причём один атом перхлората вытесняет 100 атомов йода, тогда как хлор замещает йод в соотношении 1:1. <sup>13</sup> Количество этих токсичных галогенных загрязнителей со временем возросло, и йододефицит населения сегодня стал более ярко выраженным. Йод, при активации в биодоступной форме (атомарного синглетного йода: I<sup>-</sup>), используется, в первую очередь, для детоксикации [биологической] системы. Поэтому первоначально йода не хватает, особенно в низких дозах, чтобы поддерживать функцию гормонов щитовидной железы, если, конечно, адекватные дозы йода не будут дополнительно введены в систему. Существует целый ряд современных стрессов, способствующих такой широко распространенной нехватке йода в

организме.

Есть предположение о возможности избыточного йода, который может являться результатом временного (26 — 40 часов) гипотиреоза, описанного доктором Браунштейном (Brownstein) в своей книге — «Йод: зачем вам это нужно. Почему вы не можете жить без него».

Тем не менее, одно-, двухдневное транзитное (временное) снижение функции щитовидной железы в физиологическом плане не имеет значения на фоне более целостной картины наблюдений. Существует также возможность увеличения ТТГ (тиреотропного гормона) с повышением уровня йода, что может продолжаться до шести месяцев. Это не является признаком гипотиреоза. Это связано с тем, что весь организм испытывает дефицит йода, и ТТГ стимулирует выработку СИН — с импортера йодистого натрия (мембранного белка, обеспечивающего активный транспорт йодида внутрь клеток щитовидной железы — прим. пер.). Без адекватного СИН, йод не может войти в клетки и быть усвоенным. СИН является носителем для всех клеток тела, и когда его недостаточно, весь организм испытывает йододефицит.

Основная «ключевая» реальность практически такова, что люди, которые увеличивают потребление йода не имеют признаков гипотиреоза (таких как усталость, выпадение волос, головные боли, увеличение веса, и сухость кожи), и у них поддерживается нормальный уровень Т3 и Т4. Дефицит йода может также способствовать повышенной кислотности желудка и снижению способности усваивать витамин В12 и кальций.

Если диагностировать гипотиреоз только на основе оценки ТТГ (большинство врачей-аллопатов так и делают\*), то можно запутаться. Клинически, если посмотреть на эти ранее упомянутых факторы, то становится очевидным, что уровень ТТГ может вырасти от 5 до 30 единиц на литр, но, это, опять же, не следует путать с фактическим гипотиреозом. Есть тонкие вещи, которые могут быть ошибочно приняты за гипотиреоз, так кризис выздоровления ошибочно принимают за проблемы с йодом. Д-ра Абрахам и Браунштейн в своей работе с 4000 пациентов смогли выделить лишь 3 человек, у которых проявилась

отрицательная аллергическая реакция на йод. Люди не страдали аллергией на йод как таковой. По словам доктора Флечаса, люди имевшие якобы «аллергию» на йод, на самом деле реагировали на йод-связанный белок, содержащийся, например, в морепродуктах. Скорее всего, это была аллергия на токсичные морепродукты, а не на сам йод. Точно так же как и йодистые добавки: молекулярно-связанный йод, йод в составе соединений или комплексов, когда у людей чаще проявляется аллергия на связующие вещества, наполнители, консерванты и / или синтетики, которые обычно встречаются в таблетках, капсулах, и даже жидкостях, в отличие от биодоступных форм йода. Такие реакции еще менее вероятны в случаях с синглетным или несвязанным йодом.

(\*Врачи-аллопаты в своей практике руководствуются только следствиями заболевания, не понимая и не принимая во внимание причину заболевания, не имея четких критериев, чтобы определить, когда человек болен, и когда здоров. В аллопатической медицине под болезнью понимают лишь патологические изменения в тканях, к тому же рассматривая каждый орган изолированно, а не весь организм в целом. Врачи-аллопаты руководствуются в своей практике только теми проявлениями патологического процесса, которые можно пощупать пальцами, увидеть глазами или обнаружить с помощью инструментов. Глаз вооружается микроскопом, чтобы увидеть патологические изменения уже на клеточном уровне, но они опять же рассматриваются изолированно, игнорируя причину их породившую.- прим. Пер.)

На самом деле, по словам доктора Дерри (Derry), йод может помочь устранить пищевую аллергию (стр. 15 «Рак молочной железы и йод», Дэвид М. Дерри, доктор м.н., доктор ф.н., авторское право 2001).

3) Йод поддерживает апоптоз.

С более широкой точки зрения, одной из основных функций йода, в сочетании с кислородом, является поддержка процесса апоптоза (запрограммированной гибели нездоровых клеток), для защиты от рака и облегчения омолаживания

[клеток]. Это особенно важно для предотвращения рака и старения. Йод необходим для апоптоза. Например, соответствующий уровень йода играет важную роль в защите от рака желудка. (Люди, живущие в йоддефицитных районах мира имеют более высокий уровень заболевания раком желудка). Это указывает на то, что, не только щитовидная железа, но и ткани молочной железы и желудочно-кишечного тракта отличаются высоким содержанием йода. Не случайно, что йододостаточность связана со снижением раковых заболеваний в таких тканях с высоким содержанием йода.

4) Йод активизирует рецепторы гормонов и помогает предотвратить некоторые формы рака.

Для активации рецепторов гормонов (как и во всех клетках организма), оптимальное потребление йода составляет на два порядка больше, чем это необходимо для предотвращения эндемического зоба. По словам д-ра Дэвида Дерри из Канады, существуют активные участки гормонов щитовидной железы во всех митохондриях, и когда имеется достаточное количество йода для активации щитовидной железы, мы можем увеличить производство АТФ (энергии биологических тел) во всех клетках. Это важно, потому что раковые клетки имеют 200 — 300 митохондрий в каждой, в то время как здоровые клетки насчитывают 3000 — 5, 000 митохондрий в каждой, что дает значительно больше энергии и защиты от рака.

По словам д-ра Браунстайна, основной причиной митохондриальной недостаточности является дефицит йода. Основной причиной развития рака, с энергетической точки зрения, является митохондриальная недостаточность. Очевидно, что эффективность профилактики рака, особенно рака груди, щитовидной железы, яичников, желудка и пищевода, увеличивается при наличии йододостаточности организма.

Йод служит для предотвращения перекисного окисления липидов, особенно при раке молочной железы. Дефицит йода также увеличит случаи рака груди.

При обследовании 60 больных с помощью теста на содержание йода, выяснилось, что все они испытывали серьезный недостаток йода, а у многих



наблюдался избыток брома. У женщин с дефицитом йода заболеваемость раком молочной железы встречалась в три раза чаще. Высокое потребление йода связано с более низким риском заболевания раком молочной железы. В книге доктора Серкуса указывалось, что при лечении рака простаты и рака груди, д-р Браунстайн применяет от 200 до 300 миллиграммов йода в день, а при более серьезных и трудных заболеваниях — более высокие дозы. В перспективе эта, казалось бы «высокая» доза — по-прежнему намного ниже той, что приводится в 6-11-м изданиях Encyclopedia Britannica (1910-1911г.г.) в качестве «обычных» доз в 300 — 900 миллиграммов (300.000 до 900,000 микрограмм!) йода в день.

5) Йод защищает функцию АТФ и повышает производство АТФ.

Еще одним важным аспектом йода является его способность защищать АТФ (Аденозинтрифосфат- нуклеотид, который играет исключительно важную роль в обмене энергии и веществ в организмах; в первую очередь соединение известно как универсальный источник энергии для всех биохимических процессов, протекающих в живых системах — прим. пер.). Достаточное количество йода во всех тканях и клетках позволяет производить здоровые АТФ через цикл Кребса, который имеет огромное значение для функций всех уровней, включая функцию мозга. При наличии низкого содержания йода, в процессе гликолиза производится АТФ, минуя нормальный цикл Кребса, а также в обход митохондрий в целом. Это существенно пониженное производство АТФ (в 18 раз меньше!) в значительной степени способствует снижению жизненной силы и развитию болезней.

6) Йод препятствует [развитию] фиброзно-кистозной мастопатии.

При обследовании как женщин, так и лабораторных животных выявилась взаимосвязь между низким уровнем содержания йода и повышенной заболеваемостью фиброзно-кистозной мастопатией. Прием 3 — 6 миллиграмм йода в день показал значительное улучшение у 65% страдающих фиброзно-кистозной болезнью груди.

7) Йод снижает потребности в инсулине у больных сахарным диабетом.

Работа д-ра Браунштейн обнаружили, что йод помогает снижению потребности в инсулине у больных сахарным диабетом при использовании 50 — 100 мг (50.000 до 100.000 мкг!) ежедневно.

8) Йод способствует синтезу белка.

Йод необходим при синтезе тиреоидных гормонов. Если его недостаточно, синтез белка нарушается. Гормон щитовидной железы влияет на два процесса: увеличение синтеза белка и увеличение потребления кислорода. Гормоны щитовидной железы необходимы для жизни, так как они активируют ключевые биохимические реакции, включая синтез белка, ферментативную активность и развитие главных органов тела, таких как мозг, сердце, мышцы, гипофиз и почки. Поэтому йод играет важную роль в развитии плода. Гормон щитовидной железы регулирует митохондриальный синтез белка. Дефицит же йода вызывает гормональную дисфункцию всего организма. Это совпадает с результатами исследований 1954 года докторов Иартли и Леблona (Eartly & LeBlond), которые в «Эндокринологии» указывают, что все функции гипофиза связаны с гормоном T4, тем самым предполагая, что именно щитовидная железа, а не гипофиз является поистине главной железой организма.

9) Дефицит йода является глобальной угрозой для здоровья.

Дефицит йода, при общей численности населения, дает до 10% случаев кретинизма, до 30% патологий головного мозга, до 70% потерь энергии. В этом целостном контексте, дефицит йода является серьезной проблемой для мирового здравоохранения. Дефицит йода увеличился в четыре раза за последние 40 лет и считается наиболее распространенной, но в то же время вполне предотвратимой, причиной патологий головного мозга во всем мире.

Симптомами дисфункции щитовидной железы являются припухлая кожа, хриплый голос, редкие волосы, и, конечно, нарушение мозговой деятельности, сухая и шелушащаяся кожа, избыточный вес, низкая физическая и умственная активность. Если беременная женщина страдает йододефицитом, её плод находится под угрозой развития умственной отсталости, дислексии, СДВГ, гиперактивности, низкорослости, снижения выживаемости, выкидыша,

мертворождения и детской апатии с замедленной реакцией и речью. Люди с самым высоким и самым низким ТТГ также чаще подвержены болезни Альцгеймера.

Существуют 59 болезней, связанных с патологией щитовидной железы и 52 млн. человек в США, страдающих заболеваниями щитовидной железы, что может быть результатом грубой ошибки в диагнозах, поскольку игнорировался «золотой стандарт подмышечной температуры». Еще один факт в общую картину заболеваемости населения: оценки показывают, что больше людей умерло от дефицита йода, чем погибло в обеих мировых войнах. Это наглядно иллюстрирует важность йода для развития мозга и поддержания здоровья в целом. Дефицит йода увеличивает риск смерти от рака щитовидной и молочной железы. Согласно исследованиям (до Фукусимы), японские женщины страдали от рака молочной железы почти на треть меньше, и принимали в 50 раз больше йода, чем американки. Доказано, что йодная диета, способствовала уменьшению размеров как доброкачественных, так и злокачественных опухолей груди. Прием около 5 мг йода в день не давал токсичного эффекта и был признан эффективным средством.

10) Йод уничтожает патогенные микроорганизмы, плесень, грибки, паразитов и малярию.

Еще одна важная роль йода должна учитываться, в то время как мы подходим всё ближе и ближе к концу применения антибиотиков в связи с развитием сопротивляемости микроорганизмов, больничных суперпаразитов, и новых устойчивых штаммов туберкулеза и малярии. Это сила йода в качестве отрицательно заряженного вещества, способного уничтожить все болезнетворные микроорганизмы, плесень, грибки и паразитов, в том числе малярийные плазмодии. Йод может применяться для эффективного лечения и профилактики малярии. Это самый мощный антибиотик, который у нас есть, который пока он не подлежит патентованию, и он может помочь спасти мир от всех этих неконтролируемых устойчивых инфекций. Также считается, что йод эффективен в лечении туберкулеза. Подобный случай был упомянут ещё в газете «Нью-Йорк Таймс» от 1 июня 1905 г. По мере появления всё более

устойчивых к антибиотикам бактерий йод может стать «новым» спасителем на многих уровнях.

11) Йод поддерживает иммунную функцию.

Йод играет важную роль в физиологии воспалительных реакций. Это важно для иммунной системы. Йод повышает движение гранулоцитов в области воспаления, улучшает фагоцитоз бактерий и способность гранулоцитов убивать бактерии. Так как все болезни, связаны с воспалительной реакцией, йод становится ключевым средством омолаживания организма.

12) Йод устраняет токсичные галогены из организма (в том числе радиоактивный изотоп йода I-131).

Еще одним важным фактором защиты здоровья является роль йода в увеличении выброса токсичных галогенов (фтор, бром и хлор) из клеточных систем. Эти токсичные галогены негативно влияют на все наши органы, включая функцию щитовидной железы. С первой дозой принятого йода удаление брома из нашего организма увеличивается на 78%.

Бром признан одним из двенадцати самых вредных токсинов на земле. (Бром является известным канцерогеном, который запрещен в Китае, Европе и большинстве стран мира, за исключением США). Бром содержится в большинстве хлебобулочных изделий в США. Он также находится в продуктах, обработанных пестицидами, матрасах, сотовых телефонах, антипиренах, и горячих ваннах.

Также наблюдается 50% повышение удаляемости хлора, в случаях приёма йода. Йод хелатирует\* ртуть, свинец и кадмий. Я полагаю, что биодоступный, активный йод способен хелатировать все положительно заряженные токсины, такие как пестициды и гербициды, в общем, благодаря его отрицательному заряду (I<sup>-</sup>). Исходя из хелатирующих возможностей йода, я предлагаю начинать принимать его более медленными темпами из-за эффекта детоксикации.

Важно начинать с малой дозы и затем её наращивать, одновременно проверяя

мочу на выводимые токсины. Такие симптомы оздоровительного процесса детоксикации не следует путать с токсикацией йодом. Это приблизительно как обращать внимание на кризисное состояние организма при оздоровлении, которое иногда возникает, когда человек переходит к сыроедению или голоданию, и на сами диеты или посты, а не на процесс детоксикации, активируемый такими диетами и постами. Прекращение приёма йодных добавок в обоих этих случаях является преждевременным и подрывает процесс заживления. **Важно видеть дальше границ любого целительного кризиса, то есть само выздоровление, которое приходит после кризиса.**

(\*Хелатируемость - это процесс, при помощи которого минеральные вещества зажимаются, как клешнями, аминокислотами. Слово «хелатирование» происходит от греческого слова, означающего «клешня». Этот процесс соединения минеральных веществ с аминокислотами существует в природе как шаг, необходимый для того, чтобы эти вещества всасывались и могли быть использованы телом. Таким образом, когда этот шаг уже осуществлён, минеральные вещества гораздо легче всасываются и используются организмом.- прим. пер.)

**Фтор является одним из самых ядовитых галогенов, связываемых с раком, и известен тем, что может накапливаться в щитовидной и шишковидной железах. Фтор вытесняется достаточным или насыщенным йодом. Шишковидная железа (эпифиз) имеет большое значение для производства серотонина и мелатонина. Фтор известен тем, что вызывает кальцинацию шишковидной железы. Йод, из-за похожей внешней электронной оболочки, на более высоких уровнях насыщения, может бомбардировать и вытеснять фтор из шишковидной железы, а также других тканей. Шишковидная железа (также как и щитовидная железа) является одной из областей повышенной концентрации фтора. В шишковидной железе, фтор препятствует секреции мелатонина. По мере того, как йод вытесняет фтор, он усиливает функции шишковидной железы. Когда фтор вытесняется из щитовидной железы и эпифиза, происходит увеличение количества мелатонина и ускорение полового созревания, улучшается метаболизм кальция, функции щитовидной железы и всего организма в постменопаузальный период, уменьшается**

вероятность заболеть раком и фиброзно-кистозной мастопатией.

Одним из наиболее важных вопросов защиты здоровья от отравляющих веществ на сегодняшний день является воздействие радиоактивного I-131 из Фукусимы. Мы по-прежнему продолжаем находиться под постоянным и всё увеличивающимся воздействием АЭС Фукусима, которая, в отличие от Чернобыля, не была закрыта. Когда щитовидная железа, а также всё тело, насыщено «здоровым» йодом (I -127), опять же, из-за похожей наружной электронной оболочки I -127, на более высоких уровнях насыщения, может обеспечивать значительную защиту уязвимых рецепторов от поглощения радиоактивного I-131, и даже его вытеснять. Подобный процесс известен как «конкурентное ингибирование». Это объясняет, почему люди, пережившие чернобыльскую катастрофу и принимавшие йод, даже те, кто принимал его после того, как выпали радиоактивные осадки, избежали заболеть раком щитовидной железы. Дело в том, что большинство аллопатов не понимают, что I -127 может фактически вытеснить I-131. Некоторые клинические примеры показывают, что на самом деле так и происходит: I -127 вытесняет радиоактивный I-131.

Йод, как было сказано выше, убивает вирусы, бактерии и грибки, и вытесняет галогены и другие токсины из системы. Когда токсины выходят, а паразиты, бактерии, вирусы и другие простейшие погибают, возможна реакция Герксгеймера (Herxheimer), которая может привести к целительному кризису. Мы также можем наблюдать реакцию целительного кризиса в результате выхода этих токсинов из организма. Тем не менее, я должен отметить, что пока никто ещё не умер от передозировки йодом или аллергической реакции на него, а каждый год 103 000 человек умирают от «должным образом» выписанных аллопатических препаратов и лекарств. Йодофобия аллопатического медицинского сообщества, в этом свете, выглядит иронично.

13) Йод регулирует выработку эстрогена в яичниках.

«Здоровый» уровень йода, похоже, также играет важную роль в регуляции баланса гормона эстрогена. Три основных эстрогена (эстрон (E1), эстрадиол

(E2) и эстриол (E3)) приходят в равновесие при йододостаточности организма. Йод показан для достижения здорового баланса между этими гормонами как у мужчин, так у и женщин. Яичники, яички, надпочечники, все они производят эстроген. По словам доктора Браунстайна, йод управляет производством эстрогенов в яичниках. Интересно отметить, что эстроген и прогестерон конкурируют за один и тот же рецептор, и что бесплодие и выкидыши оба связаны с доминированием эстрогена и дефицитом прогестерона, в основе которых лежит дефицит йода. Всемирная организация здравоохранения увязывает на дефицит йода со снижением рождаемости и увеличением перинатальной и младенческой смертности. По данным Международного совета по контролю за недостаточностью йода (ICCID), «заметная недостаточность йода вызывает проблемные беременности, в результате которых увеличивается число выкидышей, мертворождений и новорожденных с дефицитом веса и более низкими показателями выживаемости». Помимо решения проблемы с репродуктивными органами, йод, сегодня, похоже, является, ключевым фактором в лечении многих болезней, связанных с доминированием гормонов эстрогена.

14) Йод является анти — муколитическим средством (то есть он показан при слизистом катаре).

Йод способствует лечению слизистого катара, как кишечника, так и верхних дыхательных путей. Йод эффективно очищает и обеззараживает лимфу, поскольку лимфа является носителем йода. У большинства американцев в лимфах кишмя кишат паразиты, бактерии, вирусы и токсины, потому что они испытывают дефицит йода. Д-р Меркола говорит, что лимфа несёт в 100 раз больше паразитов и токсинов, чем кровь. Лимфа — это «пылесос» крови, и «пылевые мешки» этих «пылесосов» забиты доверху в условиях современного мира. Таким образом, можно понять, почему целительные кризисы (реакция Герксгеймера) после приёма йода могут происходить сегодня более быстрыми темпами, чем еще в начале 1900-х годов, до массового загрязнения окружающей среды ядовитыми галогенами. В плане лечения избыточных выделений слизи и хронических заболеваний легких, дозы йода в шесть раз выше, чем рекомендации Управления по контролю за пищевыми продуктами

и лекарственными препаратами США (FDA), безопасно вводились пациентам в течение нескольких месяцев. Йододостаточность помогает решить проблему лёгочных заболеваний. На рубеже двадцатого века, йод граммами применялся для лечения хронических заболеваний легких.

15) Йод нейтрализует гидроксильные ионы и гидрирует клетки.

Йод помогает избавиться от окислительного стресса, потому что он **нейтрализует гидроксильные ионы (одни из самых мощных свободных радикалов)**. Поэтому он имеет определенный эффект антиоксиданта. По словам доктора медицины Дональда Миллера (Donald Miller), гидроксильные ионы не могут сформироваться в присутствии йода с активным кислородом, разве что возникает соединение  $H_2O$ . Это особенно положительный фактор, так как большинство болезней связано с хроническим обезвоживанием. **По словам доктора Браунстайна, йод является более сильным антиоксидантом, чем витамин С, витамин Е и фосфатидилхолин.** По словам Себастьяно Вентури (Sebastiano Venturi «Evolution of Dietary Antioxidants – The Role of Iodine»), йод является важным антиоксидантом, который **обладает противоопухолевой и антисклеротической активностью.** Когда йод используется в качестве пищевой добавки, антиоксидантная активность увеличивается, и иммунная функция организма возрастает.

16) Йод делает нас умнее.

Как упоминалось ранее, йод помогает при умственной деятельности. Низкий уровень йода связывают с низким IQ (Коэффициент умственного развития) у детей, с разницей достигающей 13,5 пунктов, как указывается в исследовании Бляйхродта (Bleichrodt) 1994 года. **Тем не менее, дефицит йода также связан с умственной деятельностью и у взрослых, потому что йод не только хелатирует свинец, но, по словам доктора Хорхе Флечаса, йод предотвращает закрепление свинца в организме, в первую очередь.** Это происходит, если организм получает достаточное количество дополнительного йода, как отмечалось выше, для замещения фтора, который способствует накоплению свинца в организме. Недостаточная работа щитовидной железы снижает мозговое



кровообращение, что замедляет умственную деятельность человека. Д-р Стивен Лангер в книге «Загадка болезни разрешена» (Steven Langer” Solved: The Riddle of Illness”), указывает на то, что низкая функция щитовидной железы связана с когнитивными нарушениями, потерей памяти, депрессией, медлительностью ума, тревожностью, суицидальными наклонностями и различными психическими расстройствами. Бляйхродт, в 1994 году, сделал мета – анализ, изучив 17 исследований, доказывающих что йододостаточность увеличивает IQ на 13,5 пунктов у детей. Высокий уровень йода содержится в мозге, особенно в областях, связанных с болезнью Паркинсона, таких как черное вещество (substantia nigra). **Что касается мозга, д-р Каннейн (C. Cunnane) предполагает, что йод является главным мозговым питательным веществом в эволюции человеческого мозга.** Дефицит йода является основной причиной низкого интеллекта. Дополнительные исследования показали, что кишечные паразиты съедают много серотонина, 95% которого вырабатывается в кишечнике. Когда паразиты уничтожаются йодом, происходит повышение уровня серотонина, который способствует улучшению умственной деятельности.

17) Йод предотвращает болезни сердца.

Щитовидная железа регулирует частоту сердечных сокращений. Д-р Брода Барнс, (Broda Barnes), отец одного из направлений в медицине, призывающего к осознанию важности щитовидной железы, указал при обследовании 1000 человек на крайне высокую роль щитовидной железы (с высоким содержанием йода) в лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, опережая на очень многих уровнях результаты исследования Фреймингема (Framingham), на которое современные кардиологи, как правило, ссылаются сегодня. **Гипотиреоз приводит к болезни сердца. Лечение с помощью щитовидной железы (опять же, с высоким содержанием йода) на самом деле мешает развитию болезней сердца и указывает на важность самого йода в предотвращении заболеваний сердца.** По словам д-ра Дерри (Derry), с этим связано и научное понимание того, что все жиры снижают содержание йода в организме. Мы также знаем, что гипо- и гипертириозидизм создает низкоплотные липопротеины (LDH), повышает уровень общего холестерина и

увеличивает риск заболевания атеросклерозом. Гипотиреоз, который является результатом нехватки йода, ослабляет сердечную мышцу, вызывая сердечную аритмию. Дефицит йода действительно связан с повышенным уровнем сердечно-сосудистых заболеваний. Это приводит к снижению сократительной способности миокарда и повышению периферического сосудистого сопротивления, а также нарушения липидного обмена.

18) Йод необходим при использовании беспроводных и мобильных телефонов, а теперь и компьютеризированных измерительных приборов для предотвращения гипотиреоза.

Недавнее исследование, опубликованное в «Международном журнале радиационной биологии», том 86, No 12, декабрь 2010, показывает, что импульсное излучение 900 МГц, т.е. диапазон частот, испускаемых беспроводными и сотовыми телефонами, а теперь и новыми «умными» измерительными приборами, широко распространяющиеся по всему миру торговыми компаниями, вызывает гипотиреоз. Гипотиреоз также считается первопричиной и в общем связывается с раком, диабетом и сердечными заболеваниями, которые являются основными «болезнями-убийцами» в наши дни.

19) Йод поддерживает беременность (так как плод подвергается апоптозу больше, чем на любой другой стадии развития).

Как уже упоминалось, йод поддерживает апоптоз, поэтому беременным женщинам нужно больше йода, так как плод проходит через процесс апоптоза во время беременности, чем на любой другой стадии жизни. Даже Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами США (FDA) предлагает увеличить потребление йода на 47% беременным женщинам и на 93% кормящим. Это объясняет ужасающий уровень младенческой смертности и врожденных дефектов, зарегистрированных в Чернобыле, и то, что сейчас начинается в Фукусиме в связи с глобальным распространением искусственно созданных радиоактивных изотопов йода I-131, быстро вытесняющих стабильные изотопы йода I-127. Коэффициент младенческой

смертности увеличился на 900% в Бостоне, штат Массачусетс, через три месяца после Чернобыля. Кроме того, Джозеф Мангано (Joseph Mangano), работающий по программе «Радиация и здравоохранение», опубликовал статью в «Международном журнале медицинских услуг», декабрь 2011 года (International Journal of Health Services), в которой 48% младенческой смертности в Филадельфии, штат Пенсильвания основывались на данных Центров по контролю и профилактике заболеваний в США, собранных через десять недель после событий в Фукусиме.

20) Высокие дозы йода могут быть использованы для лечения некоторых заболеваний.

6 граммов в день (что составляет 6 млн. мкг / день или 6000 мг / день!) — в таких более высоких дозах йод применялся для лечения сифилиса, кожных поражений и хронических заболеваний легких. В перспективе микрограммные дозы йода могут использоваться для профилактики и лечения кретинизма и эндемического зоба, миллиграммные дозы помогут предотвратить и вылечить многие заболевания, такие как рак, фиброзно-кистозная болезнь груди, и болезнь Альцгеймера, а граммовые дозы будут использованы для лечения сифилиса, кожных поражений, и хронические заболевания легких.

21) Высокие дозы йода могут быть использованы для заживления ран, пролежней, при воспалительных и травматических болях и для восстановления роста волос при местном применении.

Йод был также использован в граммовых количествах для ухода за ранами, пролежнями и при болях. Йод имеет много других применений, в том числе для снятия головной боли и даже восстановления роста волос. Наука трихология на протяжении десятилетий признаёт огромное значение йода для восстановления нормальной функции фолликул на коже головы и роста волос. Йод также используется для устранения ногтевых грибков.

22) Йод помогает в уменьшении тканевых рубцов и шрамов, келоидных образований, контрактур Дюпюитрена и Пейрони, которые обуславливают появление гипер-рубцов.

23) Йод поддерживает духовное развитие.

Впервые я писал о системе чакр в 1986 году в своей книге «Духовное питание и Радужные диеты». Система чакр — это тонкая энергетическая система, которая была описана в течение тысяч лет в древних духовных традициях. На санскрите слово чакра означает «колесо». В Библии, Св. Иоанн ссылается на эти центры, как на «семь печатей на обложке Книги Жизни. «В раннем христианстве они часто упоминаются как «семь церквей». Каббалисты называют эти центры «семью центрами в душе человека».

Система чакр описывалась ясновидящими на Западе и йогами на Востоке на протяжении веков. В конце 1960-х и начале 70-х, д-р Хироси Мотояма (Motoyama), директор Института религии и психологии, эксперт по йоге и ученый, по мнению многих, является одним из ведущих исследователей в области чакр, сделал несколько важных работ по документированию физической реальности чакр. Совсем недавно, представители официальной медицины и другие исследователи начали изучать вопросы существования и функционирования чакр, например, исследования, проведенные профессором Валери Хантом (Valerie Hunt) в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса. Хант работал профессором на кафедре физиологии с 1948 по 1981 год в Лос-Анджелесе, и в настоящее время является директором Лаборатории биоэнергетики поля. В 1973 году врач В. Бру Джой (W. Brugh Joy) спонтанно открыл эти энергетические центры. Он обнаружил их, когда держал свои руки над определенными местами тела пациента и почувствовал повышенную тепловую энергию. Нанося на схему эти области, Джой понял, что они примерно совпадали с описанием чакр в йоге. Лоуренс Бэгли (Lawrence Bagley), доктор медицинских наук, в номере «Американского журнала иглоукалывания» за 1984г. (American Journal of Acupuncture), описывает, как с помощью импульсного теста Ножье (Nogier) он смог определить местоположение, размер, форму и направление вращения системы чакр. Мой собственный опыт с определением физического существования системы чакр начался в 1976 году, когда я изучал возможную связь между психическим состоянием человека и его системой чакр. На основе ограниченных исследований, и моего собственного изучения этого вопроса, целесообразно

предположить существование системы чакр как тонкой психо — физической системы, связанной с эуро — эндокринными комплексами в предполагаемых местах их расположения в теле, так же как и тонких психо — духовных центров сознания.

Йод активирует деятельность щитовидной железы (связанной с 5-й чакрой), которая, я думаю, является духовно — энергическим мостом между сердцем (связанным с 4-й чакрой), шишковидной железой и гипофизом (связанными с 6-й и 7-й чакрами). В духовном плане можно считать, что она является главной железой скорее, чем гипофиз, который, как показали исследования в 1954 году Иартли и Леблona, превалирует в физическом плане. Щитовидная железа в этом контексте является метафорическим мостом между небесами (высшие чакры) и землёй (нижние чакры). Соответствующий уровень йода является важнейшим питательным веществом, которое активирует и поддерживает этот физический и энергетический мост между чакрами. Он необходим для оптимального функционирования системы чакр.

Что же тогда является разумной и безопасной дозой в целостном контексте?

В 1911 году, ежедневные 900 мг (900 000 микрограммов!) считались обычной и безопасной дозой. В 1950 году японцы потребляли в 100 раз больше йода в рационе, чем американцы. В 2001 году они потребляли йода уже в 202 раза больше, чем американцы и принимали до 13,8 мг в день, в отличие от американцев, чьё потребление, в среднем, ограничивалось 425 микрограммами йода в день. К сожалению, не было проведено никакого реального исследования того, какой является оптимально безопасная дозировка йода. Но, опять же, никто не умер от передозировки йода или аллергических реакций на него. Можно с уверенностью предположить, что, по крайней мере, согласно показаниям д-ров Абрахама и Браунстайна, приём 12 — 50 мг йода в день, для достижения общей йододостаточности, и до 100 мг в день для больных сахарным диабетом является разумным. Я бы предложил, что, следуя этим идеям, важно, двигаться вперед осторожно, так как мы имеем дело с пандемией на уровне 72% дефицита йода в мире и шокирующих 96% его дефицита у американцев, которая влияет на умственную деятельность

миллиардов людей. Я настоятельно рекомендую людям пересмотреть количество потребляемого йода. Я рекомендую, чтобы дети в возрасте до 6 лет принимали половину взрослой дозы, дети 0-2-х лет принимали четверть дозы для взрослых, беременные женщины — на 47% больше, чем обычная доза для взрослых (действующий коэффициент FDA), а кормящие матери на 93% больше (действующий коэффициент FDA), так как йод очень важен для развития мозга человека. В более широком гуманитарном контексте соотношение этих рекомендуемых доз является чрезвычайно безопасным для лечения населения всей планеты и нас самих, в частности.

Учитывая распространённые заблуждения о таком чрезвычайно полезном веществе как йод, кто-то, возможно, пожелает принять во внимание, как может целенаправленно подавляться информация о нём и о его использовании. Как ранее было отмечено и проанализировано на Sott.net, существует множество способов, следуя которым западная аллопатическая медицина ввела множество людей в заблуждение на пути к по-настоящему здоровой жизни. Среди тех, о которых мы теперь знаем, есть как преимущества низкоуглеводной диеты с высоким содержанием жиров, так и добавок с витаминами и другими жизненно важными питательными веществами, а также методы детоксикации и т.д. Однако учитывая **стремление к огромным деньгам и власти фармацевтической индустрии и других отраслей промышленности, связанных со здоровьем, которые фактически держат людей в плохом состоянии здоровья, вовсе не удивительно, что многие из нас до сих пор находятся в таком состоянии!**

Тем не менее, в конце концов, связано ли незнание медицинского сообщества об использовании йода и других целостных подходов к исцелению с простым невежеством или с более гнусными причинами, факт в том, что сейчас в свете этой бесценной информации о йоде, мы можем сами брать на себя ответственность за наше здоровье. Выбор остаётся конечно за нами.