

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

update: 31.08.2014, po otrzymaniu następnego maila od p. Elżbiety odnoszącego się do rezultatów przyjmowania jodu; maila tego mieszczam na końcu niniejszego tekstu

Przed kilkoma dniami otrzymałem maila od p. Elżbiety, Czytelniczki z UK. Pani Elżbieta pyta o kilka spraw związanych z jodem, w tym o kwestię uczulenia na jod. Pytania są interesujące, postanowiłem odpowiedzieć na nie w *Artykułach*, co umożliwi zapoznanie się z problemem większej ilości Czytelników.

Mail od p. Elżbiety (fragmenty)

*Dzień dobry,*

*Z wielkim zainteresowaniem czytałam Pańskie artykuły, a zwłaszcza te dotyczące dolegliwości kobiecych [...].*

*W mojej karcie zdrowia zapisano: „uczulona na jod”. Wiem, że nie radzi Pan brać jodu w przypadku uczulenia. Ale ja już i tak zaryzykowałam i codziennie przyjmuję ok. 980ug jodu z See Kelp w dawkach 400ug w tabletkach. Mój przypadek jest bardzo typowy.*

*Z chwilą wejścia w fazę menopauzy zaczęłam mieć problem z cystami na jajnikach, bóle również piersi. Samopoczucie było bardzo złe. Typowe dla objawów menopauzalnych. Jak na ironię wszystkie badania były w normie, oprócz niegroźnej cysty i słabego samopoczucia.*

*Postanowiłam sama pokierować swoim leczeniem. Niestety raz wzięłam pół tabletki Iodoralu 12,5 mg, czułam się źle, dlatego próbuję zwiększać dawkę powoli. Chcę dodać, że od czasu gdy biorę te tabletki 980ug dziennie nic mnie nie boli, mam dobre samopoczucie i coraz więcej energii.*

*Proszę mi powiedzieć, co wg Pana powinnam jeszcze robić. Podtrzymać tę dawkę? Stopniowo zwiększać? Interesuje mnie Pański pogląd na ten temat [...].*

---

Pani Elżbieto,

Dziękuję za sympatycznego maila. Gratuluję Pani odwagi i samodzielnego myślenia. Niewielu ludzi umie zdecydować się na wzięcie sprawy własnego zdrowia we własne ręce. Większość woli porzucić samodzielność myślenia na korzyść wiary w autorytety. A te, cóż, często odwodzą ich dokładnie od tego, co mogłoby pomóc. Kim jest bowiem dla większości ludzi autorytet? To osoba, o której powiedzieli w telewizji, że to autorytet :-).

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

Chętnie więc odpowiem na niektóre Pani pytania, tym bardziej, że odpowiedź może zainteresować także inne osoby. Jak Pani wiadomo, nie jestem lekarzem. Poniższy tekst nie jest poradą lekarską, piszę o jodzie, który dla medyków głównego nurtu nie jest lekiem:-). Prezentuję opinie lekarzy kręgu IP (Iodine Projekt), leczących swoich pacjentów jodem. Wykorzystanie tej wiedzy jest prywatną sprawą Czytelnika.

Najpierw odnieśmy się do uczulenia na jod.

### **Uczulenie na jod**

Zgodnie z poglądami lekarzy z kręgu Iodine Project, uczulenie na jod jest czymś bardzo rzadkim. Może raz na tysiące ludzi. Dlaczego więc tak wielu ludzi uważa (najczęściej niesłusznie), że są uczuleni na jod?

Oto niektóre z przyczyn.

1. Istnieje zjawisko uczulenia na morskie skorupiaki, „owoce morza”. Jest to uczulenie na białka tych morskich stworzeń, w których jest jod. **Nie jest to uczulenie na jod. Osoba uczulona na owoce morza może suplementować się jodem, bo nie jest nań uczulona.** Byle nie jadła wspomnianych owoców morza. Jod jest tu obwiniany niesłusznie, z dużą stratą dla osoby, która w swojej nieświadomości w to uwierzy. Dr Abraham dość gorzko wypowiada się o wprowadzających ludzi w tę kwestię w błąd medykach.

2. Bóle fantomowe. Ponieważ większość ludzi otrzymuje zaledwie śladowe ilości jodu w pożywieniu, skutkuje to setkami różnych komplikacji. Specjalista od suplementacji Lewis Ford pisze o zamieraniu nerwów, szczególnie u cukrzyków. Zjawisko to może mieć związek z brakiem jodu w pożywieniu, i cierpieć może nań, jak pisze Ford, od 1 do 5 % populacji.

Gdy osoba cierpiąca na zanikanie włókien nerwowych rozpocznie suplementację jodem, rozpoczyna się regeneracja nerwów. Dla osoby doznającej regeneracji objawi się to swędzeniem i bólami fantomowymi. „No tak”, myśli sobie taka osoba, „jestem uczulony na jod”.

No cóż, nic dalszego od prawdy. Mamy tu po prostu do czynienia z ważnym procesem ozdrowieńczym, zapobiegającym poważnym skutkom w przyszłości, zaś bóle fantomowe – towarzyszą temu procesowi. Należy po prostu rozpocząć od bardzo małych dawek tak dobranych, aby móc tolerować nieprzyjemne doznania. Opisuję to dokładniej e-booku o jodzie.

3. Rozpoczęcie suplementacji jodem natychmiast uruchamia w organizmie setki najróżnorodniejszych pożytecznych zjawisk metabolicznych i procesów ozdrowieńczych, które nie mogły zaistnieć bez jodu. Jedną z funkcji jodu jest zabijanie bakterii chorobotwórczych. Nie darmo jod nazywany bywa przez osoby znające zagadnienie Zabójcą Robactwa. Zabite bakterie wydzielają ze swojego wnętrza liczne toksyny i neuro-toksyny, które muszą zastać zneutralizowane i wyeliminowane przez organizm. Procesom tym towarzyszy osłabienie, pogorszone samopoczucie, bóle głowy i stawów, wypryski skórne i wiele innych nieprzyjemnych objawów – słowem – reakcje Herx'a.

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

Reakcje Herx'a – coś nie do uniknięcia, coś, co trzeba przejść, aby wyzdrowieć. Stół Operacyjny Natury. Niestety, wielu „pęka”, zaprzestaje, ale przecież to, czy podejmiesz walkę, czy nie - jest realizacją naszego prawa podjęcia wyboru.

Sposób osób niezorientowanych interpretuje reakcje Herx'a jako dowód szkodliwości jodu. „Jestem uczulony”, myślą, i popełniają duży błąd w ocenie sytuacji. Brak podstaw wiedzy jak zachować zdrowie - typowy dla większości ludzi - skutkuje tym, że unikają oni dokładnie tego, co by im pomogło.

Splot trzech omówionych wyżej czynników powoduje, że nie poinformowane osoby uważają się za uczulone na jod. Często są w tym niestety utwierdzone przez medyków, którzy generalnie nie znają wyników badań zespołu *Iodine Project* (IP) Abrahama. Szkoda, bo brak jodu skutkuje niewyobrażalnymi konsekwencjami dla zdrowia ludzkiego. Skala problemu dotyka miliardów ludzi.

Pisze Pani o bólach piersi. Napiszę trochę o wynikających z braku jodu problemach ginekologicznych kobiet, tak jak widzi to dr Brownstein<sup>1</sup>.

Jak wiadomo, braki jodu skutkują upośledzeniem lub - praktycznie – zanikiem wielu procesów kluczowych dla życia i zdrowia. Jednym z tych procesów jest tzw. apoptoza, czyli tzw. programowa śmierć komórek. Apoptoza jest właśnie tym procesem, który np. umożliwia ukształtowanie się rączki i paluszków u płodu z czegoś, co jest początkowo płetwą. Apoptoza leży u samych podstaw życia. Proces apoptozy jest wyłączony lub upośledzony przy brakach jodu.

Organizm kobiety w cyklu miesięczkowym przygotowuje się do zajścia w ciążę. Co miesiąc więc ma miejsce powstawanie, na przykład w piersiach, wielu nowych komórek, które będą niezbędne po zajściu w ciążę. Gdy zajście w ciążę nie następuje, organizm musi pozbyć się zbędnych już teraz (a nawet szkodliwych) komórek z wykorzystaniem procesu apoptozy.

Ale oto mały szczegół. Ten proces w swojej prawidłowej formie nastąpi wyłącznie w sytuacji dostatku jodu. A gdy nie ma jodu? Organizm nie może pozbyć się zbędnych komórek, a co gorsza, sytuacja pogarsza się z każdą kolejną miesiączką. Narastają kolejne warstwy zbędnych komórek. Organizm nie jest przystosowany do takiej sytuacji! W wielu przypadkach po pewnym czasie dochodzi do odczuwania bólu piersi, a z czasem często do raka.

Upośledzenie wielu procesów życiowych wynikających w braku jodu prowadzi do przedwczesnego nadejścia menopauzy i skracania życia.

Ale czy może być inaczej, skoro większość społeczeństwa, całkowicie nieświadomego istnienia problemu, otrzymuje zaledwie drobny ułamek niezbędnego jodu?

Problem leży w nas wszystkich, w naszej naiwności, bierności, bezpodstawnej wierze w autorytety. Gdy usłyszymy, że będzie dobrze, większość z nas się ucieszy, nie zadając pytania komuż to będzie dobrze.

### **Uwagi dodatkowe**

---

1 Iodine. Why you Need It, Why you can't Live without It, David Brownstein, MD

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

1. Powierzchowne, bezrefleksyjne poszukiwanie informacji o jodzie może stworzyć wrażenie, że co prawda jod jest cenny dla zdrowia, ale jego nadmiar jest szkodliwy dla zdrowia. Zalecane przez establishment dawki jodu to 0,15 do 0,20 mg jodu dziennie, przy czym establishment nie jest w stanie wskazać naukowych podstaw zalecania tak małej dawki. Doświadczenie i wypowiedzi lekarzy IP<sup>2</sup> wskazują, że dawka ta jest wielokrotnie (100 razy?) za mała, co powoduje problemy zdrowotne całej populacji. Więcej prezentuję w e-booku. Tak mała dawka wystarczy aby zapobiec woli, ale jest za mała, więc braki jodu uniemożliwiają wiele ważnych procesów metabolicznych, generują kłopoty z tarczycą i problemy kobiece. Co gorsza, w warunkach polskich wiele osób nie otrzymuje nawet tej zalecanej dawki. Tymczasem, suplementacja jest prosta, jest bardzo tania, płyn Lugola robimy samodzielnie w domu. Brak jodu, a dotyczy on większości społeczeństwa, powoduje wielu problemów zdrowotnych, szczególnie u kobiet, powoduje poczucie braku energii (tarczyca nie ma jodu, aby wytworzyć niezbędne hormony) i zapewne długie kolejki do lekarzy.

2. Jodowanie soli jest bardziej działalnością marketingową („nie myśl o jodzie, bo my jodujemy dla ciebie sól, więc nic nie musisz robić”) niż merytoryczną. Ludzie myślą, że sól zapewnia im odpowiednią ilość jodu. Bardzo się myślą. Stosowne obliczenia w e-booku.

3. Niedostatek jodu w diecie społeczeństw skutkuje przedwczesną menopauzą, rozkwitem przemysłu sztucznych hormonów, milionami dochodowych operacji tarczycy i operacji ginekologicznych, niższą jakością życia, skróceniem życia,

4. Lekarze Iodine Project leczą **zarówno nadczynność jak i niedoczynność** tarczycy sporymi dawkami jodu i selenu. Jak również cysty na jajnikach, przerost macicy i inne. Medycyna głównego nurtu straszy strasznymi konsekwencjami wzięcia jodu. A przecież wystarczy na chwilę odważyć się uruchomić myślenie. Zapewniam każdego, że myślenie pomaga.

5. Za kilkadziesiąt złotych można zaopatrzyć się (czerwiec 2014) w składniki umożliwiające intensywną suplementację jodem przez lata, i nie chodzi o kelp.

Korzystanie z kelpu w warunkach polskich to niekoniecznie dobry pomysł. Zawartość jodu bywa krańcowo różna od deklarowanej – co więcej, jod szybko ucieka (jest lotny), a jego zawartość zmniejsza się o około połowę co ok. dwa miesiące. Ponadto nie ma żadnej pewności, że nie jest radioaktywny.

Lekarze *Iodine Project* uważają, że jod powinien być brany z selenem. Te dwa pierwiastki uzupełniają się nawzajem i każdy powoduje, że branie tego drugiego jest jeszcze bezpieczniejsze. W zależności od pewnych indywidualnych reakcji, zastosowanie znaleźć mogą spore dawki wit. C oraz witamin B2, B3, brane w sposób nieco kombinowany. Standardowa kuracja trwa kilka miesięcy, po tym czasie u większości pacjentów lekarze *Iodine Project* stwierdzają dużą poprawę, w tym zniknięcie wszelkich cyst, ogólne

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

odmłodzenie, a czasem także cofnięcie się menopauzy. Przez kilka miesięcy większość pacjentów otrzymuje uderzeniową dawkę jodu, do której jednak niektórzy dochodzą powoli, z czasem. Po kilku miesiącach, zasadniczo, gdy testy obciążenia wykażą, że organizm wydała już np. 95% przyjmowanego dobowo jodu, można obniżyć dawkę do około ¼ dawki, która będzie już stałą zalecaną potem dawką.

Zabawna rzecz. Sporo ludzi wie, że tarczyca potrzebuje jodu do produkowania hormonów. Mijają lata, tarczyca stale zмага się z brakami jodu, w końcu odmawia posłuszeństwa, ale wciąż rozpaczliwie potrzebuje jodu. Diagnoza głównego nurtu medycznego: nadczynność lub niedoczynność. Basedow / Hashimoto. W obu przypadkach przemysł hormonów zaciera rączki.

Medycy głównego nurtu postraszą teraz: jod zaszkodzi tarczycy! To podstawowe prawo natury! Podwyższony poziom TSH! I... wystraszeni ludzie wierzą. Nadmierna wiara w autorytety, brak samodzielności myślenia.

Na miłość boską, i co z tego, że podwyższy się TSH? Lekarze IP uważają to za przejściowe i nieszkodliwe. Podwyższony poziom TSH jest tylko hasłem mającym odstraszyć od jodu. Obie te dolegliwości – zarówno nadczynność jak i niedoczynność tarczycy lekarze *Iodine Project* leczą skutecznie jodem i selenem. Lecz tylko u tych pacjentów, którzy nie dadzą się wystraszyć głównemu nurtowi.

Zamieszczę teraz maleńki fragment książeczki, obrazujący niektóre korzyści suplementacji jodem, aby pokazać jak bardzo wielostronne i dobroczynne jest jego działanie.

### Dzieci Kwiaty

#### **Ciekawe skutki sekretnego dodawania jodu w USA**

Około 1960 roku na kilkanaście lat wprowadzono cichaczem w USA dodawanie jodku potasu do pieczywa. Cichaczem, bo celem tej akcji było ograniczanie wchłaniania jodu radioaktywnego (przez tarczycę ludzi), którego było sporo w atmosferze w związku z atmosferycznymi wybuchami bomb nuklearnych, przeprowadzanymi przez USA w owych latach, a miało być tajnie.

Znaleźli się ludzie, którzy pokusili się o przejrzenie roczników statystycznych celem wykrycia skutków jodowania pieczywa (jedna kromka pieczywa zawierała 150 mg, czyli całodzienną obecną *normę*. Dawało to w sumie kilkakrotnie wyższe dzienne spożycie jodu niż dziś (około 1980 roku, zapewne przerażeni pozytywnymi skutkami, odeszli od jodowania pieczywa, wprowadzając zatrucie go bromem).

Poczyniono obserwacje, wyciągnięto wnioski. Informacje te zawdzięczamy Lewisowi Fordowi. Poniżej przedstawię efekty spożywania tych większych dawek jodu. Sprawa dotyczy głównie młodych, którzy, spożywając więcej pieczywa, niż dorośli, mieli więcej jodu. W sumie spożywano tam w tym okresie średnio zapewne 5 - 10 razy więcej jodu, niż obecnie. No i jod nie był blokowany bromem...

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

Jakie więc były skutki spożycia większej ilości jodu? Odwróciła się przede wszystkim korzystnie tendencja społeczeństwa do tycia. Spadły wskaźniki zachorowań na raka i choroby sercowo - naczyniowe.

Młodzi ludzie zaczęli dojrzewać płciowo o 2 - 5 lat później niż poprzednie pokolenie. Co to może oznaczać dla długowieczności, jest raczej jasne :). Dziewczęta kończące licea były o około 2,5 cm wyższe, zaś ważyły o około 12 kg mniej, niż te w poprzednim pokoleniu. Wyniki szkolnych egzaminów końcowych były lepsze niż kiedykolwiek przedtem - lub potem - w dziejach USA. Młodzież była znacznie bardziej zdyscyplinowana, wyciszona, nastawiona na pracę, naukę. Znacznie wyższy niż kiedykolwiek przedtem procent młodzieży z powodzeniem kontynuował naukę w liceach a potem na uniwersytetach. Testy inteligencji w szkołach podstawowych wykazały najwyższy wskaźnik w dziejach USA.

Czyż takie rzeczy mogły się podobać władzom? Jakim władzom zależy na zdrowych (dłużej żyjących, nie potrzebujących leków), inteligentnych (a więc myślących, wyciągającym wnioski i umiejących oceniać swoje władze) obywatelach? To się nie może podobać żadnej współczesnej władzy. Więc się nie spodobało. Po około dwudziestu latach władze zdecydowały wycofać jod z pieczywa i zacząć truc ludzi bromem w pieczywie.

Wszystko szybko wróciło do smutnej "normy", a nawet gorzej (brom). Wyniki testów inteligencji poszły w dół. Co robią władze amerykańskie? Wprowadzają nowe rozwiązania legislacyjne pod hasłem równie szczytnym jak i kłamliwym *Nie zostawimy żadnego dziecka* (tak, władze tak bardzo dbają o dzieci, że na przykład ładują im rtęć w szczepionkach zaraz po urodzeniu). Przyjęte "rozwiązanie" zamaskowało problem niższej inteligencji młodzieży; "wysmażono" po prostu łatwiejsze testy (Japończycy rozwiązują te ich testy, osiągając wyniki lepsze o kilkanaście punktów procentowych. Ale Japończycy przyjmują średnio ponad 13 mg jodu dziennie). Obecnie trucie populacji bromem idzie w najlepsze. W USA dołożyli fluorowanie wody, już chlorowanej. Trzy wysoce szkodliwe dla ludzi halogenki (brom, chlor, fluor - blokujące przyswajanie jodu) obowiązkowo wprowadzają nam do organizmu - i nikt nie określa tu żadnych norm. Czemu gorsze tak często wygrywa z lepszym?

### **Jod i Szczęście?**

Ludzie w USA w latach 60' - 70' czuli się zdrowsi emocjonalnie. Wzrosło poczucie szczęścia, wzrosła ludzka zdolność do pokochania i... trwania w tym stanie. "Dzieci Kwiaty", "Generacja Miłości".

Starsi przyglądali się i nie wierzyli własnym oczom. Młodzi zakochiwali się, pobierali się, mieli dzieci. Wzrósł znacznie wskaźnik małżeństw oraz wskaźnik urodzin (najwyższe w historii USA od 1920 roku)! Spadł wskaźnik rozwodów: zwiększyła się zdolność ludzi do zakochania i... pozostania w tym stanie.

Ford pisze w kontekście dzieci, młodzieży<sup>3</sup>: *więcej jodu może przyspieszyć ich metabolizm i wytwarzanie progesteronu. To skutkuje zmniejszeniem poziomu hormonów seksu, co z kolei wydłuży okres dojrzewania, intensyfikując rozwój inteligencji i dając jej*

---

3 tamże, str. 19

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

więcej czasu na właściwe ukształtowanie się. Daje też szanse na rozwój zdolności do odczuwania romantycznych uczuć, a także zakochania się i pozostawania w tym stanie także po osiągnięciu dojrzałości płciowej.

Czyż my tu przypadkiem nie mówimy o jednej... ze ścieżek do szczęścia :)?

Kończąc, pozdrawiam Panią i jeszcze raz gratuluję Pani odwagi i samodzielności myślenia.  
RN

---

Po upływie kilku tygodni p. Elżbieta napisała do mnie następnego maila. A oto jego treść:  
*[...] Chciałam serdecznie podziękować Panu za podpowiedzi dot. stosowania jodu oraz możliwość zaznajomienia się z innymi artykułami nt. promowania zdrowia. Wg mnie wszystkie są bardzo interesujące i wciągające w temat. I doprawdy, aż trudno uwierzyć, że do tej pory nic mi o tym nie było wiadomo. I tak jak Pan pisze, być może dlatego, że darzyliśmy zbyt wielkim zaufaniem nasz system zdrowia i opieki zdrowotnej, lub zawinił system wartości i wiara w autorytety.*

*Mówiąc szczerze nigdy nie zagłębiałam się w ten temat, bo wg mnie nie był on tego warty. Do czasu gdy zaczęłam mieć problemy zdrowotne, a medycyna tradycyjna nie potrafiła mi pomoc. Stąd próby poszukiwań w internecie, no i Pana strona internetowa.*

*Będąc u siostry w Polsce po przeczytaniu e-booka nt. jodu, wszyscy rozpoczęliśmy kurację jodem. Ja, osoba uczulona na jod, aplikuje go po 35 mg dziennie I czuję się rewelacyjnie.*

*To tak jak gdyby ktoś dał mi jeszcze jedna szansę na rozpoczęcie życia.*

*Całkiem zapomniałam o moich problemach kobiecych. I ponownie czerpię energię i przyjemności życia. Piszę o tym dlatego, ponieważ od czasu problemów zdrowotnych, brakowało mi energii i wiary w możliwość wyzdrowienia. To tak jakby cały świat zawałił się i stracił nagle sens i wartość..... To było przerażające uczucie.*

*A tu nagle... Energia, wspaniałe samopoczucie i wszystko ma*

## Mail od czytelniczki z pytaniami dotyczącymi jodu

wartość ...Aż chce się żyć [...].

Przypuszczam, że wiele osób doświadcza podobnych odczuć jak ja. Dlatego tak jak wspomniałam wcześniej wykonuje Pan wspaniały kawałek pożytecznej roboty [...].

Co do mnie to oprócz Jodu, biorę również Bor i Diatomit. Niebawem zacznę przyjmować Wit C /Liposomowa/. Mowiac krótko, wcielam omówione przez Pana metody lecznicze w życie. I cieszę się nim, tak jak potrafię.

Nie oznacza to jednak, że nie dzielę się tymi informacjami z przyjaciółmi, bliskimi/godnymi mojego zaufania/, tymi, którzy wg mnie powinni o nich wiedzieć.

I tak np. moja siostra od czasu gdy przyjmuje jod, nie stosuje poobiednich drzemek. Ma również więcej energii i lepsze samopoczucie.

Tak jak wspomniałam na początku, każdy artykuł i zapewne E -book jest godny wnikliwej analizy i uwagi, i czasu na przemyślenie. Każdy z nas jest inny i potrzebuje trochę więcej lub mniej uwagi na zastanowienie się nad samym sobą i refleksje co do zastosowania w/w metod. [...]. [...].

Serdecznie pozdrawiam,

Elżbieta