

Ne upoštevajo pa vseh potreb po jodu

Priporočeno uživanje joda

Na že petem letnem evropskem kongresu strokovnjakov medicine proti staranju je predaval tudi dr. Jorge Flechas, dr. med., eden najpomembnejših svetovnih strokovnjakov, ki zagovarjajo dodajanje joda v prehrani. Prepričan je, da joda dandanes večinoma vsi z izjemo Japoncev zaužijemo premalo in to navkljub jodiranju soli. Uradna priporočila za uživanje joda so po njegovem mnenju usmerjena zgolj v preprečevanje golšavosti, ne upoštevajo pa vseh potreb telesa po jodu.

Ščitnica potrebuje jod za proizvodnjo hormonov. V njej nastajata štirijodtironin (T4) in trijodtironin (T3), ki uravnavata presnovo. Če deluje premalo, govorimo o hipotirozi. Zanj so značilni upočasnjena presnova, pridobivanje teže, utrujenost in še številni drugi znaki. Dr. Flechas opozarja, da je hipotiroze veliko več pri ženskah kot pri moških, ker vsrkanje joda zavira ženski spolni hormon estrogen.

Zaradi pomanjkanja joda ščitnica nabrekne, da bi povečala površino in iz krvi zajela čim več joda. Ob tako povečani ščitnici govorimo o golšavosti. Prav zaradi pogoste golšavosti, še posebno na območjih, kjer je v zemlji manj joda, so začeli jod v nekaterih državah v sol dodajati.

Vendar, kot poudarja strokovnjak, ščitnica ni edina, ki v telesu potrebuje jod. Jod se koncentrira tudi v drugih žlezah. Poleg tega pa jod potrebuje vsaka celica, saj se denimo bele krvne celice brez njega ne morejo boriti proti okužbam.

Potrebujejo ga tudi jajčniki. Za to žlezo je manj znano, da ravno tako proizvaja tiroidne hormone, in sicer T2.

Jod potrebuje tudi vsaka celica; brez njega se bele krvničke ne morejo boriti proti okužbam.

Če joda primanjkuje, slabše delujejo tudi žleze slinavke in pojavijo se suha usta. Pomanjkanje joda v koži povzroči, da ta postane suha in se ne poti dovolj. Če joda ni v možganski tekočini, pa je zmanjšana naša duševna budnost. Zato na primer uživanja jodovih pripravkov zdravnik ne priporoča pred spanjem, saj naj bi to možgane prebudilo podobno



Poleg joda naše telo potrebuje tudi jodid in oba sta v pravem razmerju v Lugolovi raztopini. Kako si z njo pomagamo, pa je natančno opisano v knjigi.

kot kofein. Izkušnje so mu pokazale tudi, da ima pri nosečnicah ob dobri preskrbljenosti z jodom otrok dobre možnosti za boljši intelektualni razvoj. Jod po njegovih besedah pomembno vpliva tudi na razvoj otrokovega skeleta.

32 ODSOTKOV V MIŠICAH

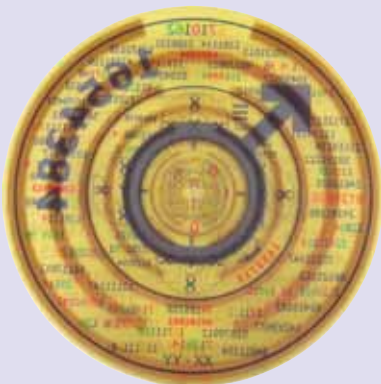
Navaja rezultate dolgoletnih študij NHANES v ZDA, ki dokazujejo, da se je vnos joda v zadnjih desetletjih zelo zmanjšal. V letih 1971 do 1974 je bil ta še 320 mikrogramov na liter (takrat so jod dodajali tudi kruhu in mleku). V letih od 1988 do 1994 pa je bil več kot pol manjši, 145 mikrogramov na liter, in v letih 2001, 2002 in 2005 malenkost večji, okoli 170. Hkrati se je v tem obdobju povečala pogostnost bolezni ščitnice, raka na dojki, prostati, endometriju in jajčnikih.

Vzroke za premajhno uživanje joda vidi v tem, da pojemo le malo morske hrane (posebno morske trave), v kateri je joda veliko, zato na Japonskem s pomanjkanjem nimajo težav. Na manjši izkoristek joda vplivajo še snovi iz okolja: brom (v nekaterih sladkih pijačah, kruhu), klor in fluoridi.

Uradna priporočila so namenjena preprečevanju golše, ne upoštevajo pa drugih telesnih potreb, opozarja dr. Flechas, in tako ne zadostijo niti vsem potrebam delovanj ščitnice, še manj pa preostalega telesa.

Poudarja še, da se ne zavedamo dovolj, kako velik delež joda, ki se zadržuje v telesu, je v mišicah ali koži. V koži ga je 20 in v mišicah kar 32 odstotkov. Če se torej med posledicami pomanjkanja pojavljajo ciste, vozlički, brazgotinasto

Izkušnje bralcev POLARIX ZA MOŠKE



PONOČI NIČ VEČ NA STRANIŠČE

Jože Drašler, 67 let, projektant strojnih inštalacij: Polarix uporabljam od 12. februarja letos. Ker so mi dopolnilne tablete Prostan pošto, sem nabavil nove Konprosta. Po priporočilu lekarnarja sem jih jemal dvakrat na dan po tri tablete, in sicer en teden. Zdaj jih jemljem zjutraj in zvečer po eno tableto. Odkar imam še testni Polarix za moške, se mi je stanje že tako izboljšalo, da ponoči ne hodim na stranišče, prej sem moral iti dvakrat do trikrat.

VEČJI LIBIDO

Blaž, 34 let, profesor športne vzgoje: Polarix za moške uporabljam 33 dni. Zelo kmalu sem nehal ponoči hoditi na stranišče, prej sem hodil dvakrat na noč. Povečal se je libido. Res da sem mlajši moški, a razlika je očitna.

ZNATNO BOLJŠA PROSTATA

Bojan, 62 let, strojni inženir: Polarix za moške uporabljam od februarja. Prej sem jemal Prostan tablete in pil čaj za prostato Palmeta, zdaj tega ne potrebujem več. Ponoči mi ni treba več na stranišče, prej sem šel vsaj dvakrat, tudi sicer se mi zdi, da je prostata znatno bolje. Zelo prijetno sem bil presenečen, kako hitro so se pokazali blagodejni učinki. Testni Polarix uporabljam tudi na točki za urejanje krvnega sladkorja, stanje moram še preveriti. (T. S.)

tkivo in bolečine, se to ne dogaja le v žlezah (ščitnici, dojkah, jajčnikih), ampak je včasih prav pomanjkanje joda vzrok tudi za bolečine v mišicah, ki so značilne za fibromialgijo. Ko je v njegovi raziskavi sto žensk s fibromialgijo jemalo jod, se je kar 80-im odstotkom bolečina zmanjšala. Prepričan je tudi, da se ob zadostni preskrbi z jodom lahko v enem do štirih letih za 50 do 90 odstotkov zmanjša fibroza v dojkah. Za zdravljenje cistične fibroze priporoča kar pet miligramov joda na dan.

JAPONCI SO PRVAKI

Na Japonskem ga, kot navaja v predavanjih, zaužijejo kar 13,8 miligrama na dan, kar je za dr. Flechasa dovolj dober pokazatelj, da to ne škoduje zdravju. Še več, na Japonskem naj bi imele ženske najmanj raka na reproduktivnih organih. V Evropi je na označbi živil z visoko vsebnostjo joda dovoljeno uporabljati trditve, da imajo vlogo pri kognitivnih funkcijah, da prispevajo k sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčevja in ohranjanju zdrave kože ter da vplivajo na nastajanje ščitničnih hormonov in normalno delovanje ščitnice.

Iz zemlje se jod spira v morje, zato so nekatera območja, med njimi tudi Slovenija, z njim precej osiromašena. Zaradi pomanjkanja joda smo pred leti uvedli jodiranje soli, ki tako vsebuje od 20 do 30 miligramov kalijevega jodida na kilogram soli. To pomeni, da je v gramu soli 20 mikrogramov kalijevega jodida. V povprečju pojemo 10 do 11 gramov soli na dan, vendar takšno soljenje zdravniki odsvetujejo, priporočena količina je do 5 gramov. To bi pomenilo 100 mikrogramov joda. Ob tem pa nekateri raje posegajo po nejodirani soli iz tujine.

NADOMEŠČANJE, DA ALI NE?

Nekatera tkiva, kot ugotavlja Flechas, potrebujejo sam jod (ki se zlije v celice), druga pa jodid (ki potrebuje transport). Sam priporoča uživanje pripravkov, ki vsebujejo oboje, na primer

KAKO SE LAHKO POKAŽE POMANJKANJE

Po podatkih spletne strani Flechas Family Practice (www.helpmythyroid.com) se pomanjkanje joda lahko kaže na različne načine povsod po telesu:

- ščitnica – golšavost in večja pojavnost raka na ščitnici;
- dojke – fibrocistične dojke in večje tveganje raka na dojkah;
- koža – suhost kože, zmanjšana sposobnost znojenja;
- želodec – pomanjkanje tvorjenja želodčne kisline, večje tveganje želodčnega raka;
- suhe oči;
- suha usta;
- jajčniki – ciste, večje tveganje policistične bolezni jajčnikov.

v obliki tablet ali Lugolove raztopine. Ob tem moramo povedati, da v Sloveniji notranjo uporabo take raztopine strokovnjaki odsvetujejo in opozarjajo, da pri zelo visokih vnosih joda lahko pride tudi do zastrupitve.

Dr. Flechas pa uživanje priporoča, če laboratorijske preiskave pokažejo nizke ravni joda. Opozarja pa, da sta potrebni tako navadna urinska preiskava kot tudi preiskava, kjer telo najprej obremenijo z jodom (50 mg), nato pa izmerijo, koliko se ga je izločilo v 24-ih urah. Izločilo naj bi se ga 90 odstotkov. Če je joda v urinu po prvi preiskavi premalo, a se ga pri drugi vseeno izloča veliko, to pomeni okvaro pri njegovem transportu v celice (okvara natrij/jodid simporterja). Tudi ta po njegovem mnenju lahko vodi do razvoja raka. Ker medicinska literatura kaže, da se pri bolnikih z okvarjenim delovanjem ščitnice ob dodajanju joda z dopolnili lahko pojavi hipertiroza, tudi dr. Flechas priporoča, da se za vsak primer najprej oglasimo pri osebnem zdravniku.

Ajša Kranjc