

Антоанета Грибачева

# ЛИПСАТА НА ЙОД



Може ли да е  
причина?

За:

- безсъние
- умора
- настинки
- алергии
- апатия
- проблеми с черен дроб, бъбреци, сърце, нерви и т.н....?



***„Всички ние сме на здравословно пътуване през живота в този модерен свят!“***

*Д-р Рон Ерлих*

Здравейте,

Днес ще поговорим за една тема, по която има много информация в Интернет, но която в ежедневието рядко се обсъжда.

Аз съм Антоанета Грибачева, учител по Жизнена енергия, с над 25г опит в обучението на млади хора, днес и на техните родители.

Последните години със сериозен опит в подобряване на живота чрез възстановяване на организма с детокс и клетъчно хранене.

### **Каква е ролята на йода в нашия живот?**

Защо едновременно имаме страх от йода и в същото време има световен проблем за липса на йод сред хората?

Колко вида йод има?

Защо трябва да внимаваме с единия, а другия можем да приемаме спокойно?

Каква е гледната точка на учените?

Може ли йодът да е причина за:

- Хронична умора, тревожност
- Слаб имунитет, чести настинки, алергии
- Хипо и хипер функция на щитовидната жлеза
- Проблеми със съня, честа смяна на настроението
- Проблеми с концентрацията и паметта, със сърдечно-съдовата система, нервната система
- Проблеми с кожата, проблеми с бъбреци, черен дроб и т.н.
- При децата с ученето, хиперактивността или апатията и успеха в училище?

**Нека да погледнем какво се е случило през годините:**

Йодът е открит като елемент през 1811г. До около 1940г с него са се лекували много болести, вкл. тежки белодробни заболявания, заболявания на черния дроб, на кожата и още много други.

По това време двама учени Волф и Чайков провеждат експеримент с плъхове, който по-късно не е повторен от никой, но те твърдят, че йодът се оказва вреден. Това слага началото на така наречената йодофобия. Никой не може да каже дали е случайна грешка.

Да, това може да се приеме за вярно за неорганичния, химическия йод, но не всеки йод е такъв.

По-късно сериозни учени като проф. Д-р Дейвид Браунщайн и Д-р Гай Абрахам доказват необходимостта от ОРГАНИЧЕН йод както за щитовидната жлеза, така и за клетките на другите органи в тялото ни и все пак до сега остава страхът от йода (йодофобия).

Терминът „йодофобия“ е въведен от Професор Гай Абрахам, Доктор на медицинските науки от Калифорния, САЩ. Той провежда много опити и доказва, че не само че йодът не е вреден, но че е жизненоважен и необходим елемент за здравето на хората.

Негови са знаменателните думи:

**„Ако искате да унищожите една нация, вземете й йода от храната.“**

## **Недостигът на йод е скрито гладуване!**

РЕЗУЛТАТ: Постоянно увеличаване на проблеми като затлъстяване, диабет, хипертония, рак на гърдата, на простата, проблеми с щитовидната жлеза и още, и още...

**Научните изследвания показват, че тези ситуации са резултат от недостига на йод и някои други елементи в хранителния режим на хората.**



Dr. David Brownstein

Интересна е житейската история на самия д-р Браунщейн.

Той е роден в обикновено семейство, в щата Мичиган. От дете страда от астма, но семейството не се интересува от алтернативни методи и се доверяват само на семейния лекар и традиционните лекарства. Дейвид от малък решава, че иска да стане лекар и да помага на хората.

Завършва и започва практика на семеен лекар. След 6 месеца започва да се чувства зле, не може да спи и заявява на жена си, че не желае повече да работи като лекар. Когато тя го пита какво се случва, той отговаря:

„Наистина не знам, но се опитвам да лекувам с още лекарства проблемите от първите лекарства и никой не се подобрява. И това никак не ми харесва!“

След ден-два д-р Браунщейн среща един от своите пациенти, който от доста време желае да го запознае със своя хиропрактик. Дейвид приема много резервирано, защото до този момент е категорично против всякакви алтернативни методи.

Все пак този път приема поканата и отива на срещата. Разговорът преминава много добре, а на края хиропрактикът му дава книгата „Изцеление с хранене“ от Джонатан Райт.

Тази книга става повратен момент в живота на д-р Браунщейн. В главата, посветена на сърдечно-съдовата система, той намира решение за тежкия проблем на баща си. Баща му получава инфаркт на 40г, после още един на 42, в следващите 20г години има две операции за байпас, множество ангиопластики и е на 12 лекарства за хипертония, холестерол, диабет и контрол на състоянието, с постоянни болки в гърдите и задух, с вид на човек, който всеки момент може да си замине.

На следващия ден Дейвид извиква баща си, прави му няколко кръвни теста и пълно изследване на щитовидната жлеза. Започва да му дава хормони за щитовидната жлеза и натурален тестостерон локално. След 7 дни баща му започва да чувства сериозно подобрение, болките му отшумяват, видът му се подобрява, връща си жизнеността, казва, че се чувства като възроден. Холестеролът му пада със 150 пункта, кръвната картина се подобрява, въпреки, че той не променя лошите си хранителни навици и тютюнопушенето.

След този случай, д-р Браунщейн напуска традиционната си медицинска практика и заявява на колегите си, че ще се занимава с холистична медицина. Вече 30г д-р Браунщейн помага на хората по този начин, като се задълбочава в изследването на холистичните методи, в човешката физиология и биохимия. Изследва и влиянието на органичния йод върху всички нива в човешкия организъм. Тази тема го вълнува силно, защото той живее в щата Мичиган, който е област с много силен йододефицит и съответните последици. Написва 16 книги с полезна

информация и съвети към своите пациенти по различни здравни теми. Излекува и собствената си астма.

Откритията му помагат на хиляди хора през годините, включително и по време на грипни епидемии. През последната пандемия неговата клиника продължава да работи и да помага. Излекувани са над 1400 човека, и имат само един фатален случай.

Д-р Браунщайн казва:

„Няма лекарство, което наистина да лекува грипа. Имунната система трябва да го превъзмогне, така че използвахме терапия за подпомагане на имунната система, която е високи дози витамини А, С, D и йод. Ние използваме пулверизиран водороден перексид и йод.“

Днес д-р Дейвид Браунщайн е един от най-добрите практикуващи холистична медицина в световен мащаб. Той е медицински директор на Центъра за холистична медицина в Уест Блумфийлд, Мичиган в Съединените щати. Изнася лекции по цял свят пред лекари и обикновени граждани за успеха си с използването на естествени хормони и хранителни терапии в своята практика.

Ако сте от поколението на „златната възраст“ спомнете си, ако сте по-млади, попитайте родителите си:

Преди години в България имаше превенция на йододефицита и в училище периодично ни даваха таблетки с йод, а йодираната сол беше в тъмни пакети, за да се съхрани йода в солта по-дълго.

За солта ще говорим отделно, д-р Браунщайн има цяла книга за нея.

Често чуваме твърдения:

- Излишъкът от йод причинява гуша.
- Йодът е токсичен и опасен.

Да, това е така, но то няма нищо общо с ОРГАНИЧНИЯ ЙОД! Отнася се единствено за неорганичния йод.

Потвърждават го множество изследвания и опита на хиляди пациенти!

Всеки, който се интересува, може да потърси в Интернет, да напише „йододефицит“ и да прочете:

- Защо този елемент е жизненонеобходим?
- Защо без него ние не можем да съществуваме физически?
- Защо без йод нашата енергия не може правилно да протича?
- Защо без него нашите клетки не могат да функционират правилно?
- Защо жителите на полските и планинските райони имат средно с 10% по-нисък коефициент на интелигентност от жителите на крайморските райони? А тези, които живеят в йододефицитни райони дори с около 25% .
- Защо децата с atopичен дерматит влизат в ремисия, когато отидат на почивка край морето?
- И други подобни „въпроси от ежедневието“...

### **Какво казват статистиките?**

- 655 000 000 души в света са с увеличена щитовидна жлеза,
- 43 000 000 страдат от умствена изостаналост,
- Повече от 1 500 000 са възрастните хора с други болести, причинени от йоден дефицит,
- 650 000 деца страдат от болести причинени от йододефицит

- Общо 2 милиарда (2 000 000 000) души са в зоната на риска, защото живеят в йододефицитни райони и се хранят с храна бедна на органичен йод.

Особено трябва да сме внимателни към децата.

Често казваме: „Детето ми лесно се разсейва, трудно се концентрира, трудно запаметява, не иска да учи...“

В същност това не е защото то е мързеливо, а най-вероятно има дефицит на йод, което е причина клетките да нямат достатъчно енергия и детето бързо се изморява и изнервя.

**Когато набавим този толкова важен елемент, нашите деца стават концентрирани, спокойни, започват да възприемат и запомнят по-добре, започват да носят шестици.**

Това е съвсем разбираемо, защото ЙОДЪТ ВЛИЯЕ на дейността на мозъка.

**Друга важна характеристика на йода:**

ЙОДЪТ, с който работи организъмът ни се съдържа в КЛЕТКИТЕ, а не в кръвта!

За това е трудно да се диагностицира йодният дефицит!

Реално е много трудно да се направи анализ за йоден дефицит.

**Как се изследват запасите от йод в организма?**

Става чрез 24-часовия тест. Приема се определено количество йод, като минимум е 10 000мкг. В рамките на 24 часа се събира цялата урина и тя се изследва за йод. Запасите от йод в организма са достатъчни, ако повече от 90% от приетия йод се отделят с урината и нивото на бромид е не по-високо от 5мг на литър.



Така д-р Браунщайн е правел изследване дали клетките на човека са достатъчно наситени с йод. Защото, ако нашите клетки са наситени с йод, от цялото прието количество ние ще усвояваме 10%.

Ако усвояваме повече, значи имаме йоден дефицит.

При изследванията, направени на бременни жени се установява, че те са в остър йоден дефицит. А точно това е времето, когато бебето формира всички свои клетки, тъкани и органи и всеки недостиг може да окаже много сериозно влияние върху неговото развитие.

### **До какво довежда недостигът на йод?**

При мъжете:

- хронична умора
- понижен имунитет
- понижена физическа активност
- рак на простата

При жените:

- умора
- отслабен имунитет
- женски болести
- трудно забременяване
- аномалии и проблеми по време на бременност

При възрастните хора:

- атеросклероза и исхемия
- понижен имунитет
- слаба памет
- понижена умствена и физическа активност

При децата:

- забавено умствено и физически развитие
- нарушения на речта и слуха
- психични разстройства
- слаб имунитет
- затруднения при обучението

Йодът отговаря за това процесите в организма да се случват правилно, енергията да се произвежда правилно. Когато имаме липса на йод, ние имаме 18 пъти по-малко митохондрии. Митохондриите са електростанциите на нашите клетки.

**Каква е разликата между ОРГАНИЧЕН и НЕОрганичен (минерален йод?)**

ОРГАНИЧНИЯТ ЙОД:

- той е химически свързан с органичните вещества от храната /полизахариди, аминокиселини/
- не влиза в химични реакции с органичните вещества на организма
- използва се за синтез на хормоните на щитовидната жлеза
- отива до черния дроб и там се усвоява толкова, колкото е необходимо,
- останалото се извежда по естествен път, без негативни последствия.

Тези свойства на органичния йод са доказани и в научно-изследователската работа пред «Изследователския център по хранене, биотехнология и безопасност на храните» в гр.Москва и благодарение на това е получено разрешение да се поставя ламинария в детската храна за деца над 3г.

Ламинарията е кафяво морско водорасло, което е най-добрият източник на органичен йод.

#### НЕОРГАНИЧНИЯТ/Минералният йод:

- това е йод, който не е свързан с никаква органична молекула, напр. спиртен разтвор на йод, калиев и натриев йодид и др.
- той е токсичен
- абсорбира се като заобикаля черния дроб
- може да доведе до отравяния, проблеми със стомашно-чревния тракт, нервната система, алергии, промени на щитовидната жлеза

#### ОРГАНИЧНИЯТ ЙОД:

- няма странични ефекти
- контролира се от черния дроб и хомеостазата - способността на организма ни да поддържа състояние на равновесие, стабилност вътре в него, независимо от условията на външната среда (напр. способността да поддържа постоянна телесна температура, баланс между алкалност и киселинност и т.н. )
- няма предозиране, полезен е за всяка възраст
- познат е на човека още от майчиното мляко
- радиопротектор, т.е. предпазва и извежда радиацията
- детоксикатор, т.е. извежда токсини, шлаки и тежки метали от тялото
- подпомага възстановяването, подмладяването и дълголетието

Има голяма разлика и в действието на НЕорганичния и ОРГАНИЧНИЯ йод.

НЕорганичният се натрупва в щитовидната жлеза и води до аномалии.

В същото време ОРГАНИЧНИЯТ спомага за извеждането на неорганичния /ако има натрупан/, помага на процесите в тялото да протичат правилно и се усвоява само толкова, колкото е необходимо.

### **Колко ОРГАНИЧЕН ЙОД е необходим?**

- Нормата на СЗО /Световната здравна организация/ е 150-200 мкг на ден.

Това е прекалено малко!

В същото време СЗО има правото да постави това ограничение, защото тук става дума за неорганичния йод.

Важно е да разберем разликата между двата вида йод, за да си изясним защо единият е безвреден, а с другия трябва да внимаваме.

- В тялото ни се съдържат 30 000 - 35 000 мкг йод. Толкова е необходимо да имаме в наличност, за да функционират нашите клетки правилно.

От тях около 15 000 мкг са в щитовидната жлеза и 15 000-20 000мкг са в останалите органи.

Д-р Канзънс казва:

«Важно е да осъзнаем, че Щитовидната жлеза е само една мъничка жлеза от всичките жлези и тъкани, които се нуждаят от йод.

Други жлези, органи и системи с голям прием на йод са:

- млечните жлези (на жената), яйчниците, шийката на матката,
- кръвта, лимфата,
- костите,
- стомахът, слюнчестите жлези,
- адреналинните жлези,
- простата,
- дебелото черво,
- тимусната жлеза,
- белите дробове,
- черния дроб,
- бъбреците,
- кожата,
- мускулите,
- хипофизата.

Йодът се съдържа и използва от всеки хормонален рецептор в нашето тяло!»

Йодът е нужен на абсолютно всяка една клетка от нашето тяло, което има 100 трилиона клетки (100 000 000 000 000) и всяка една от тях се нуждае от добро ниво на йод.

За да могат тези клетки правилно да работят и да имат енергията, която им е необходима, те трябва да имат в своите рецептори достатъчно йод!

### **Какъв е световният опит в употребата на йод?**

- в Европа, средно 300мкг/ден
- в САЩ – 500мкг/ден
- в България – 150-200мкг/ден

Кои са лидерите по прием на йод?

- Япония и Исландия – около 15 000мкг/ден

- техните жители почти нямат: автоимунен хипотиреодизъм, рак на гърдата, умствена изостаналост, проблеми със сърдечно-съдовата система

**Изходът за нас е в приемането на ОРГАНИЧЕН йод в «японските» количества.**

Учените са изследвали дълголетниците от остров Окинава и са открили интересен факт: въпреки, че това е район с радиация и тютюнопушенето е широко разпространено, хората са в добро здраве до дълбоки старини.

Това се дължи в много голяма степен на начина на хранене и на редовния прием на 15 000-30000мкг йод на ден.

Когато един японец се премести да живее в йододефицитен район, започва да развива болестите, характерни за местните жители. И когато се върне в своята родина, постепенно започва да връща нормалния си здравен статус.

*Не можем всички да отидем да живеем в Япония, но можем да започнем да употребяваме повече ОРГАНИЧЕН ЙОД, така че да дадем на организма си сила и жизненост.*

## Причините за йодния дефицит са:

- Липсата на йод в храната и
- Йодните блокери – бромид, хлор, флуор, химичен йод, всичките халогенни елементи, които са токсични (отровни)

Тези елементи се борят с органичния йод за едни и същи рецептори на клетката и когато има повече от тези елементи, те заемат рецепторите на йода. За това ни е необходимо по-голямо количество ОРГАНИЧЕН ЙОД, защото той освен, че е силен антиоксидант, е и детоксикатор и извежда токсичните елементи.

След това той заема правилното си място на рецепторите на клетката и тогава ние имаме един щастлив и здрав организъм.

ОРГАНИЧНИЯТ йод наистина дава живот, а халогенните (блокери) отнемат от силата за живот.

От къде идват блокериите?

- бромид – от хляба, пастата за зъби, лосионите за уста, напитки
- перхлорат – използва се повсеместно в промишлените продукти
- флуор – флуорирани пасти за зъби, чешмяна вода
- пестициди – съвременните зеленчуци и плодове
- антипирени – мебели, украси, пластмаса

За съжаление всички сме в зоната на риска, защото тези блокери са постоянно в ежедневието ни.

## **25 причини защо ОРГАНИЧНИЯТ йод е необходим на нашия организъм, на нас и на нашите деца:**

- Важен е за хормоните на щитовидната жлеза и за нивото на кортизол (хормонът на стреса) .
- Йодът предпазва от хипо и хипертиреозидизъм и възстановява при нарушения с последващи затлъстяване или отслабване и хронична умора.
- Поддържа апоптозата, природосъобразната подмяна на износените клетки, т.е. помага за естественото подмладяване.
- Активизира рецепторите на хормоните и възстановява митохондриите (електростанциите на клетките). Когато говорим за митохондриална недостатъчност, ние говорим за липса на енергия в нашия организъм, а без енергия няма живот! И основната причина в този случай е липсата на йод.
- Йодът повишава производството и работата на елементите, които подпомагат работата на мозъка.
- Предотвратява фиброкистозната мастопатия.
- Понижава необходимостта от инсулин при диабетиците.
- Като подобрява хормоните на щитовидната жлеза всъщност подпомага синтеза на белтъчини и употребата на кислород.
- Подпомага детоксикиращата (пречистващата) дейност на черния дроб.
- Унищожава патогенните (вредните) микроорганизми, плесента, гъбичките, паразитите и маларията. Това е най-мощният антибиотик.
- Йодът извежда токсичните елементи като флуор, бром и хлор.
- Регулира производството на естроген.
- Ефективно пречиства лимфата.
- Помага за премахване на окислителния стрес и свободните радикали.



- Йодът е по-силен антиоксидант от витамин С и витамин Е.
- Човек става по-умен, защото подобрената функция на щитовидната жлеза подобрява кръвообръщението на мозъка, което стимулира умствената дейност.
- Йодът подобрява микрофлората на червата, което помага за изработването на повече серотонин (хормона на щастието), а той помага на мозъка да работи по-добре.
- Йодът подпомага работата на сърцето и сърдечно съдовата система, съответно предпазва от сърдечно-съдови заболявания.
- Йодът е много необходим при хора, които ползват безжични телефони и устройства както и сегашните смартфони, т.е. на почти всички днес, защото излъчване от 900MHz, което е диапазонът на сегашните мобилни устройства, предизвиква хипотиреодизъм.
- Йодът поддържа нормалното протичане на бременността при жените.
- Помага в лечението на редица заболявания.
- Помага за заздравяването на рани.
- Помага за намаляване на тъканните белези.
- Потушава възпаленията.
- Имунomodулатор е, т.е регулира имунитета така, че да бъде в здравословни граници.

Когато се разболяваме, това не става ей така, «от днес за утре», това е процес, който ние натрупваме.

*Ако искаме да сме здрави, трябва да вземем нашите решения и мерките за здравето си днес!*

**Всяка профилактика е по-лесна и по-евтина от което и да е лечение!**

Ако сте от хората, които не искате просто да изпиете хапчето, което временно ще подтисне Вашия симптом, когато се появи и след време този проблем да излезе с нова сила, вземете Вашето решение днес.

Присъединявам се към мнението на д-р Брайнщейн:

«Знаете ли, хората, които изглежда се справят най-добре в дългосрочен план със здравето, са образованите. И образованите нямам предвид да ходят в колеж или да получат висша степен или нещо подобно.

Това е просто обучение за тяхното здраве и тяхното тяло.

Това са хората, които непрекъснато се учат, непрекъснато се информират и четат статии, книги. Аз чета всичко, което ми дават. Може би дори не чета всяка дума от него, но сканирам всичко, което ми дават, и тогава вземам осъзнато решение.

Защото като се образовате, вие трябва да решите какво ще ядете за вечеря.

Трябва да кажете какво избирате за закуска.

Вие трябва да решите дали ще тренирате.

Мисля, че ако хората знаят защо е важно да се хранят добре, защо е важно да спортуват, е по-вероятно да направят това. И това определено прави живота им по-добър.“

**Вие готови ли сте да преминете на следващото ниво на знание?**

Искате ли да разберете чрез кои храни можете да се предпазите от йододефицит или ако вече сте сред хората със симптоми, да обърнете процеса в добрата посока?

От бутона

[«ВИДЕО»](#)

можете да видите 35 минутно видео със 17 мин информация и 18 мин споделени резултати.

Ако предпочитате да поговорим конкретно за Вашия случай, кликнете на бутона

[«РАЗГОВОР»](#)

и заявете Вашата безплатна 30-мин консултация с безплатен тест за самооценка на Вашето здраве.

Или последвайте този

[ЛИНК](#)

за да научите повече за храните, които помагат вече на повече от половин милион хора по света.

*До скоро.*

***Бъдете здрави, Вие и Вашите семейства!***

Ще се видим на следващото стъпало.



*Антоанета Грибачева*

*Учител по Жизнена енергия*

[anveren.com](http://anveren.com)