

# Jod

# Jod

## Doris Boška

[snterpdoo0r8h3020l3i1.p19:20438ma62bu63538 1i221 18u0ifthm](https://www.researchgate.net/publication/304386263/figure/fig/1/figure-pdf/18u0ifthm-snterpdoo0r8h3020l3i1.p19:20438ma62bu63538-1i221-18u0ifthm)

### LUGOLOVA RAZTOPINA

... prikrita skrivnost za ohranjanje zdravja

Od vseh elementov, ki so znani kot potrebni za človekovo zdravje, jod vzbuja najmanj jasnih predstav in največ strahu. Vendar pa je jod najvarnejši od vseh potrebnih elementov v sledovih in je edina snov, ki jo lahko v anorganski obliki uživamo dlje časa v dnevni odmerkih, ki so lahko celo 100.000-krat večji od priporočenih dnevni odmerkov..

Raziskave so pokazale, da jemanje priporočenih dnevni odmerkov joda povzroči povečano izločanje težkih kovin z urinom, kot sta svinec in živo srebro, in ima na splošno razstrupljevalni učinek s povečanim izločanjem toksičnih halogenidov: fluorida in bromida.

Povprečno človeško telo vsebuje približno 20 mg joda, od tega ga največ (približno 80 %) najdemo v ščitnici, preostali del pa v skoraj vseh drugih organih našega telesa. Jod v telo vnašamo s hrano, z jodom bogata živila pa so: ribe (polenovka, sled, sardele), alge, raki, školjke, jajca in mlečni izdelki. Če bi omenjena živila jemali v surovi obliki, bi bil vnos količine joda v njih 100 %. Njihova termična obdelava pa zmanjša koncentracijo joda, na primer s pečenjem za približno 23 %, s cvrtjem pa do 58 %. Poleg tega se jod, ki vstopi v telo, pretvori v kalijev ali natrijev jodid in se absorbira iz želodca ali tankega črevesa, 50% joda pa ustvarja kompleksne spojine, ki jih telo zelo težko absorbira. Prav tako je potrebno poznati načela pravilnega kombiniranja živil, da se ne bi zgodilo, da bi goitrogena živila (zelje, brokoli, cvetača, blitva ...) kombinirali s tistimi, ki so bogata z jodom (sardele, jajca ...). Namreč s to kombinacijo obrokov se zaužiti

jod hitro izloči iz telesa in telo nima nobene koristi.

Težnja današnje živilske industrije je izločiti jod iz skoraj vseh izdelkov, v katerih je bil do takrat prisoten. Jod so na primer nekoč uporabljali za izboljšanje teksture testa, našli pa so ga tudi v mleku, ker so ga pred molžo uporabljali na vimenu krav, da bi zagotovili njihovo čistočo in sterilizacijo molzne opreme. Poleg ukinjanja vsebnosti joda v izdelkih, v katerih se je do tedaj običajno pojavljal, je, da je stvar še hujša, vse pogostejša praksa nadomeščanja joda z bromom v živilih!? Jod torej nadomesti toksin, ki ga jod izloči iz našega telesa! Ko boste naslednjič šli v trgovino in prebirali etikete brezalkoholnih pijač, boste presenečeni. V bistvu je očitno, da bomo prej ali slej, če se ne bomo zbudili iz spanca, v katerega smo bili potisnjeni, prišli v stanje kroničnega pomanjkanja joda.

Pomanjkanje joda v telesu lahko štejemo za vodilni zdravstveni problem današnjega časa, saj je njegovo pomanjkanje težko zaznati, praviloma pa je "sprožilec" za nekatera obolenja in bolezni, ki jih današnja medicina uvršča med avtoimune in dedne bolezni. Na splošno pomanjkanje joda povzroči upočasnitev ali zaustavitev različnih presnovnih aktivnosti v telesu, pomanjkanje joda med nosečnostjo pa lahko trajno poškoduje plod, kjer lahko pride do hude duševne zaostalosti.

Simptomi pomanjkanja joda v telesu niso burni in popolnoma eksplisitni, na isto pa lahko kažejo: – letargija – neplodnost – zgodnja menopavza – nereden menstrualni ciklus – depresija – slab spomin – počasno bitje srca – visok holesterol – pridobivanje teže – lomljivi nohti – suhi lasje in izpadanje – občutek mraza, mrzle roke in noge – težave pri požiranju in dihanju – vneto grlo ...

Lugolovo raztopino je prvi izdelal francoski zdravnik J.G.A. Lugol leta 1829. Je raztopina, ki vsebuje 5 % joda (I<sub>2</sub>) in 10 % kalijevega jodida (KI), raztopljenega v preostalem odstotku 85 % v destilirani vodi. Ena kapljica Lugolove raztopine vsebuje 6,417 mg elementarnega joda . Če začnete kupovati ta pripravek, boste razumeli, kako težka naloga je to danes. Poleg tega, da jih lekarne ne držijo na svojih policah, so na trgu "Lugolove raztopine", ki se jih ne bi smelo tako imenovati, in vsebujejo nižje odstotke osnovnih snovi od zgoraj navedenih. Poleg tega prihaja do terminološke zmede okoli imena same raztopine, saj nekateri proizvajalci mislijo

odstotek čistega joda (I<sub>2</sub>) v raztopini, nekateri pa skupno količino joda v obeh komponentah v raztopini. Kalijev jodid (KI) namreč vsebuje 76,4 % čistega joda, v raztopini pa ga vsebuje 10 % razmerje, tako da je skupni odstotek joda 12,64 % (5 % + 7,64 %). Zato boste Lugolovo raztopino našli nekje pod imenom 12%,

nekje pa 5 % Lugolova raztopina.

Največji vnos joda na prebivalca na Zemlji imajo Japonci in prebivalci otoka Hokkaido, ki v povprečju zaužijejo 200 mg joda na dan. Zanimivo je, da je na tem območju najnižji odstotek vseh vrst raka na svetu! Priporočena dnevna količina joda za dopolnitev prehrane odrasle osebe je 12,5 – 37,5 mg, kar ustreza približno dvema do šestim kapljicam Lugolove raztopine.

Jemanje Lugolove raztopine je treba začeti postopoma, začnemo z dvema kapljicama, raztopljenima v vodi zjutraj in dvema kapljicama popoldne. Po 20 dneh lahko odmerek povečate na tri kapljice zjutraj, tri kapljice popoldne in jemljete 30 dni. Če ni težav z jemanjem, se po tem času preide na tako imenovano Lugolovo dozo, to je štiri kapljice zjutraj, štiri popoldne. Ta odmerek se jemlje vse življenje. Prehodne težave, ki se lahko pojavijo pri jemanju Lugolove raztopine so: slabost in bruhanje, kovinski okus v ustih, povišana telesna temperatura, driska, akne, kihanje, glavobol, srčna aritmija. Če se kateri od teh simptomov pojavi med povečevanjem odmerka, ga je treba zmanjšati le eno kapljico naenkrat in nadaljevati z jemanjem, dokler se odmerek postopoma ne poveča.

Pred začetkom uporabe se obvezno posvetujte z zdravnikom.

Vir:

[https://provjeri.hr/lugolova-otopina-joda-skrivena.../...](https://provjeri.hr/lugolova-otopina-joda-skrivena.../)