



tekst: Kees de Vries – www.sensitherapie.nl

Jodium, onmisbaar

1 op de 3 burgers heeft een jodiumtekort

Er zijn maar weinig voedingsstoffen die zoveel impact hebben op de mens als Jodium. 150 tot 300 microgram (miljoenste gram) per dag, het dagelijks advies van het Voedingencentrum, kan het verschil betekenen tussen een goede gezondheid en kanker, tussen een zware depressie of een levensfeest.

Er zijn ook maar heel weinig stoffen waarvan de dosering door de overheid worden voorgeschreven bij wet.

Bijna 200 jaar geleden kwam struma veel voor. Deze schildklierandoening ontregelde het gehele lichaamssysteem. Toen Jodium als element werd ontdekt in 1811, tijdens de productie van buskruit voor één van de oorlogen, werd het al snel medisch toegepast. Deels om te ontsmetten en deels als een soort panacee, een middel voor iedere kwaal. "Wenn man nicht weißt wo, was und warum, gibt man immer Jodium". De grootste bron van Jodium in onze tijd is broodzout. Anno 2015 besloot de overheid om de wettelijke hoeveelheid broodzout te verminderen met 50%. Tegelijkertijd verminderde men ook de wettelijke

hoeveelheid Jodium in het broodzout met 30%. Als je dan bedenkt dat een deel van de bevolking geen brood meer eet en veel bakkers geen broodzout meer gebruiken, maar bakkerszout (met minder Jodium), dan ligt een tekort-epidemie op de loer. We krijgen nu maar ongeveer 30% binnen van wat we vóór 2015 kregen. Volgens de WHO zou 1 op de 3 burgers een onvoldoende jodiumstatus hebben.

Kenmerken van Jodiumtekort

Allergieën, brandend maagzuur, cognitieve problemen, cysten, depressies, Diabetes type 2, droge huid, duizeligheid, eczeem, fibromyalgie, gehoorverlies/doofheid, gewichtstoename, haaruitval, hartritmestoringen, hoog cholesterol, infecties, longontsteking, miskramen, nekpijn, onregelmatige menstruatie, oogproblemen, pijn in de borsten, prostaatvergroting, psoriasis, reflux/zure oprispingen, reuma, tandvleesontstekingen, vleesbomen, vaginale infecties, vergeetachtigheid, vermoeidheid, vruchtbaarheidsproblemen. Uiteraard kunnen hierboven genoemde kenmerken/symptomen ook andere oorzaken hebben.

Deze lijst is absoluut niet compleet, maar er komt wel een vraag naar boven. Als de overheid de dosering vermindert en dit zijn de gevolgen, weet zij dit dan? Een groot deel van de genoemde medische problemen kosten jaarlijks enkele miljarden Euro's aan zorgkosten.

Kenmerken van teveel Jodium

Zoals bij alles, een tekort geeft problemen, maar ook een teveel aan een bepaalde stof wordt niet straffeloos geaccepteerd door het lichaam. Als je begint met het toevoegen van jodium aan je voeding, dan worden een aantal zaken in gang gezet, zoals





ontgiftig op zware metalen, doden van virussen, bacteriën, schimmels, ontgiften op Fluor, Broom en Arseen. Dit kan de nodige bijwerkingen geven als je te snel naar een te hoge dosis gaat. Ook depressie is een kenmerkend verschijnsel van een overdosis Jodium, evenals obstipatie, droge huid, emotionele achtbaan etc. Bouw dus langzaam op en geef het lichaam de tijd zich aan te passen om vrijgekomen gifstoffen af te voeren. Omdat men in ziekenhuizen Jodiumproducten gebruikt als contrastvloeistof voor het maken van foto's, kun je gemakkelijk "bijwerkingen" krijgen die niets anders zijn dan een overdosis aan Jodium. Denk in dit verband ook aan pijnlijke borsten, nierproblemen, hormonale problemen, metaalsmaak in de mond, twijfelen aan de zin van het leven en nog een heel breed scala aan andere klachten.

Jodium en borstkanker

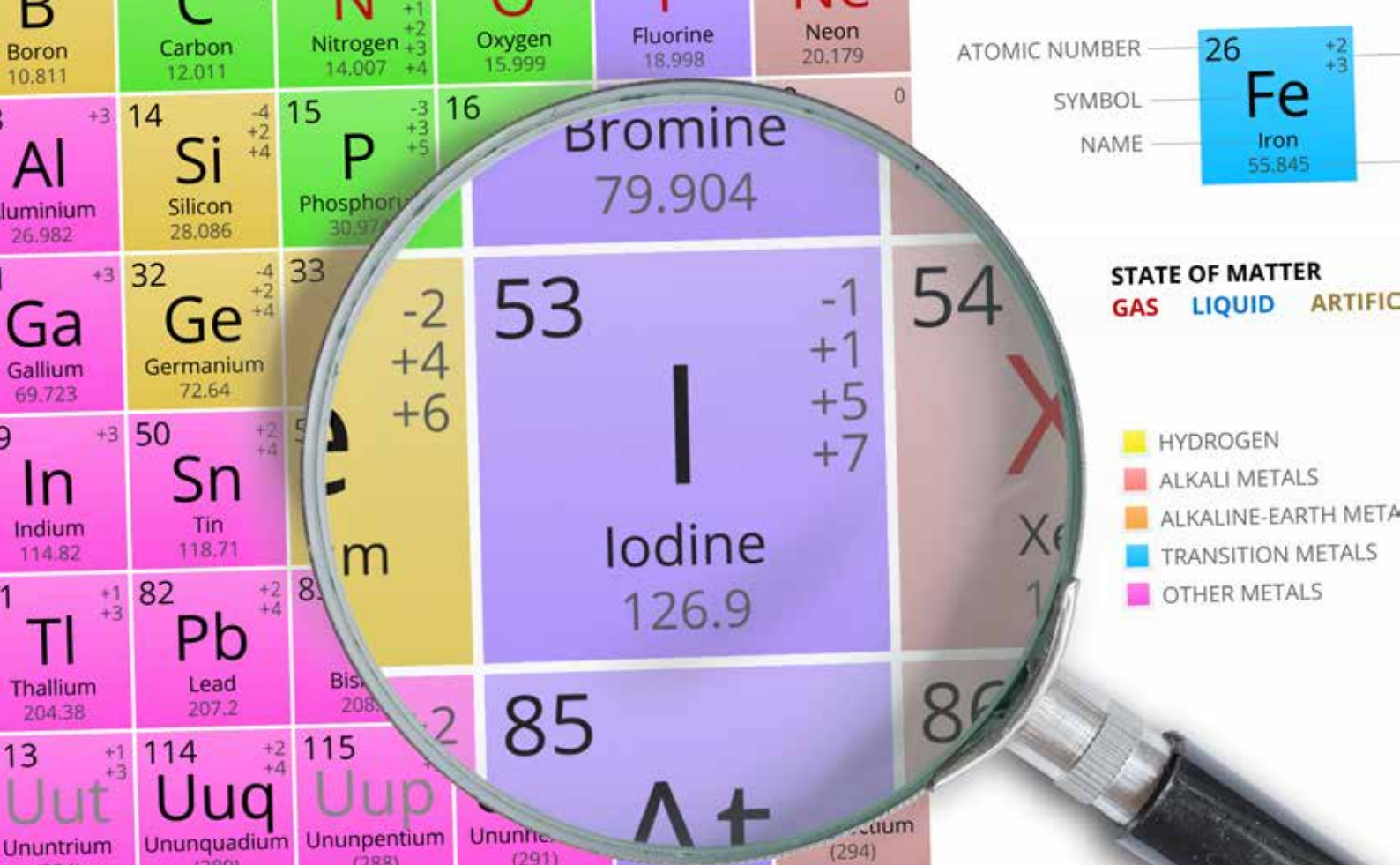
Ieder jaar krijgen in Nederland ongeveer 17.000 vrouwen de diagnose borstkanker. (bron: Pink ribbon.nl). Dergelijke aantallen doen je schrikken. De effecten van Jodium op het wel of niet ontstaan van borstkanker zijn groot. Hierover is op het internet heel veel informatie beschikbaar uit zowel wetenschappelijke als niet-wetenschappelijke bronnen. Zoek maar eens op: "iodine and breast cancer". Hier komt men tot de conclusie dat er een duidelijke relatie bestaat tussen het ontstaan van borstkanker en een tekort aan Jodium. Het is daarom nog geen geneesmiddel, maar een onmisbare schakel in een goed voedingspatroon.

Een lijstje

Jodium stimuleert apoptose, dat is de vrijwillige celdood. Als er bij de deling van een cel iets misgaat, pleegt de cel zelfmoord, zodat de fout niet wordt herhaald. Bij kankercellen werkt dit systeem niet meer en blijft een foute cel zich delen en is niet meer te vernietigen door het lichaamseigen systeem. Bij de toediening van Jodium schakelt het systeem weer langzaam in en wordt de snelle celdeling gestopt, de tumorgroei neemt af en/of stopt.

Jodium vertraagt de aanleg van bloedvaten. Tumoren hebben aanleg van bloedvaten nodig om uit te breiden, dat heet angiogenese. Zonder aanleg van bloedvaten kunnen tumoren niet uitgroeien boven de grootte van een speldenknopje. Apparatuur in ziekenhuizen kan tumoren van ongeveer één centimeter pas zien. Het aantal diagnoses voor borstkanker kan dalen als er geen jodiumtekorten meer zijn. Het gevaar dat tumoren kunnen groeien, neemt af als je voldoende Jodium in je lichaam krijgt. Met voldoende Jodium dus minder tumoren.

Het gevaar dat tumoren kunnen groeien, neemt af als je voldoende Jodium in je lichaam krijgt



Jodium vermindert de gevoeligheid voor Oestrogeen, een hormoon wat een bepaalde soort borstkanker kan veroorzaken. In dit geval voorkomt voldoende Jodium dat je borstkanker kunt krijgen.

Jodium doodt bacteriën, virussen en schimmels, die allemaal worden genoemd als een mogelijke, vaak overstreden, oorzaak van kankers in het algemeen.

Wat is wijsheid

Snel niet zomaar naar een reformwinkel en koop de best aangeprezen soort Jodium. Consulteer een specialist, iemand die kan meten of er sprake is van een tekort, of een teveel. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld terecht bij je huisarts of bij een Sensi-therapeut in de regio. Veel van de ziekten en kwalen

van een teveel aan Jodium, komen ook voor op de lijst van tekorten. Stap niet van de ene regenbui in de andere, maar maak een stap in de goede richting, door aan te vullen of te minderen met Jodium.

(Noot van de redactie: Dit artikel is slechts een korte en eenvoudige beschouwing over het belang van een juiste jodiumstatus en daarom de moeite waard om eens te laten testen. Het zou toch mooi zijn wanneer door een eenvoudige jodiumsuppletie, lastige en vervelende klachten verdwijnen.)

Literatuur

- 1 Carriquiry AL et al. "Variation in the iodine concentrations of foods: considerations for dietary assessment." Am J Clin Nutr. 2016 Sep; 104 Suppl 3:877-887.
- 2 Long SE et al. "Development of Standard Reference Materials to support assessment of iodine status for nutritional and public health purposes." Am J Clin Nutr. 2016 Sep; 104 Suppl 3:902-906.
- 3 Niwattisaiwong S, Burman KD, Li-Ng M. "Iodine deficiency: Clinical implications." Cleve Clin J Med. 2017 Mar; 84(3):236-244.
- 4 Harding KB et al. "Iodine supplementation for women during the preconception, pregnancy and postpartum period." Cochrane Database Syst Rev. 2017 Mar 5;3.
- 5 Lowensohn RI, Stadler DD, Naze C. "Current Concepts of Maternal Nutrition." Obstet Gynecol Surv. 2016 Aug; 71(7):413-426.
- 6 Redman K, Ruffman T, Fitzgerald P, Skeaff S. "Iodine Deficiency and the Brain: Effects and Mechanisms." Crit Rev Food Sci Nutr. 2016 Dec 9; 56(16):2695-2713.
- 7 Pearce EN. "Iodine deficiency in children." Endocr Dev. 2014; 26:130-138.