

Lynne Farrow

JOD LECZY

Skuteczny program terapii



Tytuł oryginału: *The Iodine Crisis. What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life*

© 2013 by Lynne Farrow. All rights reserved

Żadna część niniejszej książki nie może być reprodukowana w formie pisemnej, elektronicznej ani w postaci nagrań bądź fotokopii bez pisemnej zgody wydawcy lub autorki. Wyjątek stanowią krótkie cytaty w artykułach lub przeglądach naukowych oraz strony, w wypadku których zgoda została wyraźnie udzielona przez wydawcę lub autorkę.

Choć dołożono wszelkich starań, by weryfikować dokładność zawartych tutaj informacji, autorka ani wydawca nie poczuwają się do odpowiedzialności za błędy i przeoczenia. Nie przyjmuje się zobowiązań wynikających ze szkód mogących być skutkiem zawartych tutaj informacji.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2017

Przekład: Roman Palewicz

Projekt okładki: Michał Duława

Kompleksowe opracowanie książki: Agencja Wydawnicza Synergy

Zespół w składzie:

Redaktor prowadzący: Elżbieta Meissner

Redakcja: Beata Wiesień

Konsultacja medyczna: lek. med. Ilona Jaszczyk

Korekta: Monika Mucha, Anna Sadczuk

Skład i łamanie: Barbara Kryska

ISBN: 978-83- 60170-81- 6

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń

tel.: 71 359 27 01, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

[Kup książkę](#)

Spis treści

Podziękowania	9
Słowo wstępne	13
Wprowadzenie	17
Część 1: Odnalezienie jodowego rozwiązania – moja podróż	23
1. Dziecięca ciekawość i odkrycia	25
2. Rzeczy gorsze od przymglenia umysłu	33
3. Badania nad rakiem piersi prowadzą do jodu	37
4. Brom i niedobór jodu	47
Część 2: Często zadawane pytania	51
5. Dlaczego organizm potrzebuje jodu?	57
6. Dlaczego warto myśleć o suplementacji jodu?	73
7. Co lekarze sądzą o jodzie?	83
8. Jak ludzie uzupełniają jod?	89
9. Co się dzieje, kiedy zażywasz jod?	105
10. Jakie są skutki uboczne zażywania jodu?	111
11. Jodowe grupy dyskusyjne w Internecie	117
12. Dlaczego brom jest niebezpieczny dla zdrowia?	121
Część 3: Odkrywanie najstarszego leku świata	127
13. Skąd pochodzi jod?	129
14. Zapomniana historia jodu	141
15. Magiczna fioletowa mgiełka – jod wyłania się z popiołów – odkrycie pierwiastka	149

16. Kto wykradł jod z mojej medycyny?	171
17. Kto wykradł jod z mojego pożywienia?	185
18. Teoria idealnego zbiegu okoliczności dla raka piersi	193
19. Idąc dalej – poza <i>Jod leczy</i>	211
Część 4: Zasoby	215
Wykaz zasobów	217
Badanie poziomu jodu	217
Procedura suplementacji jodu	218
Procedura obciążania solą	220
Związane z jodem objawy oczyszczania organizmu z bromu i innych toksyn oraz metody radzenia sobie z nimi	221
 Dodatek A: Teoria dominacji bromu – w jaki sposób inhibicja konkurencyjna wywołuje niedobór jodu	 223
Dodatek B: Jod i piersi	231
Dodatek C: Produkty zawierające brom, które konkurują z jodem	239
Dodatek D: Fluor w farmaceutykach konkurujący z jodem	243
 Jodowy słowniczek	 247
Dodatkowe zasoby i źródła	253
Gdzie zdobywać jod	265
O autorce	267
Współpraca z autorką	269

Słowo wstępne

Jod leczy. Skuteczny program terapii to bardzo potrzebna książka. Lynne Farrow napisała rzecz łatwą w czytaniu, która pomoże wielu osobom cierpiącym z powodu powszechnych dolegliwości, takich jak zmęczenie, przymglenie umysłu, dolegliwości tarczycowe i choroby piersi. Opis korzyści płynących z terapii jodem, przedstawiony przez panią Farrow, sprawia, że jest to frapująca lektura. Co więcej, książka opowiada długą historię stosowania jodu w leczeniu i wyjaśnia, dlaczego ten pierwiastek wypadł z łask konwencjonalnej medycyny.

Lynne opisuje własną drogę od choroby do dobrego zdrowia. Cierpiała z powodu niezliczonych dolegliwości. W końcu zdiagnozowano u niej raka piersi. Autorka przedstawia swoje własne doświadczenia z onkologami i innymi lekarzami. Nie była usatysfakcjonowana informacjami, których jej dostarczano. Lekarze nie potrafili odpowiedzieć na jej pytania o to, dlaczego zalecana kuracja ma być dla niej najlepszą spośród możliwości postępowania. Jako dziennikarka Lynne przeprowadziła swoje własne badania nad rakiem piersi i stwierdziła, że niedobór jodu może być brakującym ogniwem, wyjaśniającym, dlaczego u tak wielu kobiet stwierdza się raka piersi. Ta książka opisuje jej dociekania, podając zrozumiałe dla każdego informacje na temat jodu i raka piersi.

Istnieje mnóstwo badań kojarzących niedobór jodu z chorobami piersi (łącznie z rakiem). Prawdę mówiąc, sięgają one ponad 70 lat wstecz. A jednak medycyna konwencjonalna tkwi w swoim modelu operacji chirurgicznych, chemoterapii, radioterapii oraz terapii hormonalnej, choć wszystkie te kuracje prawie wcale nie zmieniają biegu choroby.

Właściwie jedyną rzeczą, która uległa zmianie w ciągu ostatnich 70 lat, jest to, że u coraz większej liczby kobiet – nieomal u jednej na siedem – diagnozuje się raka piersi. Po znalezieniu badań kojarzących niedobór jodu z rakiem piersi Lynne wzięła sprawy we własne ręce i zaczęła uzupełniać jod. Natychmiast poczuła się lepiej. Zaobserwowała wiele korzyści zdrowotnych, które opisuje w książce. Po tym doświadczeniu uczyniła swoją misją informowanie ludzi o jodzie. To doprowadziło ją do organizacji Breast Cancer Choices, Inc., do której kieruję wiele swoich pacjentek.

Najbardziej uderzającą częścią książki są liczne opisy przypadków. Ludzie cierpiący na różne dolegliwości, od zmęczenia aż po łuszczycę, bóle głowy i nowotwory, przesyłali Lynne swoje historie o tym, jak terapia jodem poprawiła ich zdrowie. Wiele spośród nich wydaje się niewiarygodnych. Lecz dla mnie takie nie są. Przepisuję jod od ponad dziesięciu lat. Prawie każdego dnia wysłuchuję podobnych historii od moich pacjentów.

Na nieszczęście dla większości chorych, ich lekarze nie mają wiedzy o terapii jodem. Prawdę mówiąc, lwia część medyków uważa jod za substancję niebezpieczną, której należy unikać. Nie powinno mnie to dziwić. Od lat piszę i prowadzę wykłady dla lekarzy na temat pozytywnego oddziaływania jodu. Mogę was zapewnić, że zainteresowanie lekarza terapią jodem jest trudne. Odnoszę wrażenie, że oni nie dopuszczają do siebie myśli, iż jod jest niezbędny – że bez jego wystarczającego poziomu życie nie jest możliwe.

Przez ostatnie 40 lat poziom jodu w naszych organizmach spadł o ponad 50 procent. Konsekwencje tego faktu są poważne, łącznie z masowym wzrostem zapadalności na choroby piersi, tarczycy, jajników, macicy i prostaty. Jeżeli medycyna konwencjonalna nie poświęci ogromnych środków na poszukiwanie ukrytych przyczyn tych chorób, nadal będziemy oglądać niezadowalające wyniki jej starań. Główny nurt medycyny naprawdę zawiódł nas wszystkich swoim brakiem troski o wyjaśnienie właściwej przyczyny lawinowego wzrostu chorób. Nadal tkwi w starym trybie diagnozowania i leczenia. Nie dokonamy spójnego

i definitywnego postępu w walce z tymi chorobami, jeżeli nie poznamy ich przyczyn. Przeczuwam, że ogromny wzrost występowania chorób przewlekłych można wyjaśnić niedoborami niezbędnych składników odżywczych, zaburzeniami równowagi hormonalnej i zwiększoną ekspozycją na toksyczne pierwiastki.

Ta część książki, która jest poświęcona zasobom, wyjaśnia, w jaki sposób sprawdzać niedobór jodu i jak unikać problemów związanych z jego zażywaniem. Od niektórych kolegów słyszę narzekania, że jod wywołuje skutki uboczne. Mają rację – wszystko, łącznie z terapią jodem, może oddziaływać niekorzystnie. Ale właściwe stosowanie jodu nie powoduje zbyt wielu takich konsekwencji. Informacje umieszczone przez Lynne w książce *Jod leczy* nauczą was, w jaki sposób minimalizować skutki uboczne przyjmowania jodu. Te same kroki zalecam moim pacjentom.

Uważam, że ta książka powinna znaleźć się w każdym domu. Zawarte w niej informacje mogą pomóc wam i waszym rodzinom uniknąć problemów zdrowotnych, którym można zapobiec. Gorąco polecam ją każdemu, kto jest zainteresowany poprawą stanu swojego zdrowia.

– dr n.med. David Brownstein

www.DrBrownstein.com

Autor 11 książek, w tym:

Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It

(Jod – dlaczego jest ci potrzebny i dlaczego nie możesz bez niego żyć)

Overcoming Thyroid Disorders (Przewycięzanie zaburzeń tarczycy)

Salt Your Way to Health (Posyp solą swoją drogę do zdrowia)

Wprowadzenie

Wszyscy myślą, że wiedzą, czym jest jod. Wszyscy się mylą.

– Earl Foley

Niedobór jodu zrujnował moje życie. Całymi latami cierpiałam na bóle głowy i tak poważne przymglenie umysłu, że utraciłam prawo jazdy za przejeżdżanie na znakach STOP. Sypiałam tak długo, że rodzina nazywała mnie „śpiącą królowną” i nie mogłam już pracować na pełen etat, nawet jeśli ratowałam się kofeiną i środkami przeciwbólowymi. Dorobiłam się nadwagi z powodu niezdiagnozowanych zaburzeń tarczycy. I wreszcie, kiedy sądziłam, że już gorzej być nie może, stwierdzono u mnie chorobę grożącą śmiercią.

Zrzędzeniem losu jod wkroczył w moje życie w najwłaściwszym momencie. Dr Sherri Tenpenny, lekarka, którą poznałam przez przypadek na pewnej konferencji medycznej, wspomniała o stosowaniu jodu na mastopatię. Byłam zaintrygowana, ale sceptyczna. No bo w końcu – jod? Z pewnością nie chodziło jej o tę brązową buteleczkę z antyseptykiem, którą mam w apteczce. A tak w ogóle, to czym jest jod? Czy nie spożywamy go w wystarczającej ilości z solą jodowaną?

I tu zaczyna się detektywistyczna historia medyczna. Postanowiłam zbadać jod w najbardziej staroświecki sposób – zaczęłam od prześledzenia wyników mnóstwa badań medycznych, zagrzebanych w Narodowej Bibliotece Medycznej. Potem przeniosłam swoje dociekania o szczebel wyżej i zaczęłam tropić stare, niewznawiane książki medyczne. Kupowałam na eBayu dawne produkty jodowe, czasami nieużywane, z nietkniętymi instrukcjami zastosowania. Kiedy na aukcję wystawiono

księgę rachunkową pewnej apteki z 1901 roku, natychmiast ją wylicytowałam. Jak łatwo się domyślić, była pełna jodowych recept. Zapisy na temat jodowej medycyny obejmowały cały świat, sięgały sto pięćdziesiąt lat wstecz, gdy jod nazywano „uniwersalnym lekiem”, i znacznie dalej – 15 000 lat wstecz – gdy stosowano go w postaci wodorostów. Znaleźiska archeologiczne dowodziły, że prehistoryczni ludzie gromadzili pewne wodorosty. W nadziei na rozwikłanie tej zagadki zaczęłam opracowywać oś czasu, bo chciałam odtworzyć szereg wydarzeń prowadzących do momentu, w którym zaprzestano powszechnego stosowania jodu. Miałam zamiar wykryć wydarzenia, które doprowadziły do zniknięcia tego pierwiastka.

Dlaczego nikt się nie odezwał, kiedy w medycznym arsenale zabrakło nagle jodu? Akcja zaczęła się komplikować, kiedy odkryłam, że w 1948 roku pewien badawczy duet określił jod jako „niebezpieczny”. Ich opinii przeczyły wszystkie poprzednie lata, w których jod był szeroko stosowany na wszystko, od syfilisu po raka piersi. Nieważne. W jakiś sposób historyczne znaczenie stosowania jodu zostały wyrwane z podręczników medycznych i wykluczone z badań na ludziach. Dlaczego? Kto ukradł jod?

Dlaczego chleb wzbogacony jodem zniknął w latach 70. XX wieku? Czy jakiś czynnik w naszym środowisku mógł wypierać ten pierwiastek? Dlaczego dziś ludzie wydalają z moczem o połowę mniej jodu niż 40 lat temu? Czy chodzi tu o jakiś spisek, czy tylko o głupie zaniedbanie? Próbując rozwikłać zagadkę kradzieży jodu, doszłam do wniosku, że dowiedziałam się wystarczająco wiele, by uznać, że jod można bezpiecznie przyjmować w dawkach większych niż oficjalnie zalecane.

Pewnego ranka rozpoczęłam dzień od połknięcia 50 mg jodu w postaci tabletek. Bingo! Mój mózg ożył. Przymglenie umysłu zniknęło. W następnych miesiącach ustąpiły wszystkie inne nękające mnie dolegliwości. Miałam więcej energii, a moja waga wróciła do normy. Nie było mi już zimno i nie musiałam nosić dwóch par skarpet. Poprawie uległy nawet drobiazgi. Kiedyś musiałam przez całą dobę smarować

dłonie emulsją. Teraz trudno uwierzyć, że moje dłonie kiedykolwiek potrzebowały nawilżania. Jodowe doświadczenie wydawało się zbyt piękne, by mogło być prawdziwe. Skoro jod jest taki świetny, to dlaczego nie wszyscy o tym wiedzą?

W jaki sposób jedna tania substancja odżywcza może leczyć tak wiele chorób? No i w jaki sposób dorobiłam się niedoboru jodu? Zawsze jadałam owoce morza i sól jodowaną. Co się stało z jodem w moim pożywieniu? Gdzie się podział?

Potem odkryłam nowo powstały Projekt Jodowy, utworzony przez pionierskich doktorów Abrahama, Brownsteina i Flechasa. Dzięki ich „pracy detektywistycznej” to była prawdziwa kopalnia wiedzy na temat jodu! Ci lekarze już zajmowali się sprawą niedoboru jodu i bez rozgłosu, starannie gromadzili dokumentację. W Internecie zaczęły pojawiać się relacje z pierwszych jodowych eksperymentów. Kolejni lekarze zaznajamiali się z jodem i zaczęli go stosować. Pojawiały się grupy internetowe omawiające i badające zażywanie jodu.

Tak wiele osób donosiło o korzyściach i wymieniało się informacjami, że spróbowaliśmy opublikować „Często zadawane pytania”, aby rozpowszechnić te wiadomości. Stworzyliśmy zasoby internetowe, aby pomóc tym, dla których temat jodu był nowy.

Jak można się było spodziewać, sceptycyzm wystawił swój paskudny łeb w postaci krzykaczy zapowiadających, że wszyscy wkrótce poumieramy, bo przecież jod to „trucizna”. Niektórzy donosili o przejściowych skutkach ubocznych, ale nikt nie mógł zaprzeczać historiom sukcesu i ustępowaniu poważnych problemów zdrowotnych. Ilu osobom pomogła suplementacja jodu? W miarę jak kolejne strony internetowe (oraz lekarze) donosili o pożytkach z jodu, zaczęliśmy sobie uświadamiać, że pojawił się ruch obywatelski, rzucający wyzwanie panującej teorii na temat toksyczności jodu.

Moja praca detektywistyczna ujawniła dowody na to, że jod jest używany w tej bądź innej formie od 15 000 lat. Tak długa historia medyczna potwierdza jego skuteczność. Jod nie okazał się alternatywnym lekiem, lecz tradycyjnym lekiem, który został utracony.

Znowu zrobiło się ciekawie, kiedy odkryłam, że brom, „antyjodowy” pierwiastek, zaczął być dodawany do mąki w tym samym czasie, gdy usunięto z niej jod – w latach 70. XX wieku. Jod zniknął akurat wtedy, gdy brom zaatakował. Związki bromu stały się zagrożeniem środowiskowym, gdyż zaczęto je stosować (oprócz tego, że w pieczywie i mące) w materacach, żywności i innych produktach konsumenckich, wypierając znaczną część spożywczego jodu.

I co dzięki temu mamy? Idealny zbieg okoliczności dla kryzysu w postaci niedoboru jodu. Jak objawia się taki scenariusz? Zaczniemy od tego, że pomiędzy 1970 a 2000 rokiem wskaźniki chorób tarczycy i piersi wzrastały w zawrotnym tempie. Niższe poziomy jodu oznaczają spadki IQ i wzrost otyłości. Jodowy kryzys sprawił, że jesteśmy chorzy, grubi i głupi. Uważacie, że to czysto teoretyczny wniosek? Zapytajcie inne osoby, poza mną, które też były chore, grube i głupie. Wiele takich historii znajdziecie w tej książce.

Te opowieści ukazują, jakie dokładnie korzyści przyniósł ludziom jod, stosowany zarówno w małych, jak i dużych ilościach. Historia uczy nas, że kiedy pozwala się ludziom mówić to, co czują, rozpoczyna się rewolucja. Dlatego wiele jodowych raportów z pierwszej ręki niesie przesłanie lepiej, niż mogłaby to zrobić wtórna relacja. Przeczytajcie te historie. Poruszają wasze serca.

Jako dyrektorka organizacji non profit, zajmującej się stosowaniem jodu w celach zdrowotnych, dostaję z całego świata e-maile z takimi relacjami. Wendy Farrow (niespokrewniona ze mną) z Kanady, która w latach 80. XX wieku była pacjentką zmarłego już badacza jodu doktora W.R. Ghenta, odkryła naszą stronę i pomogła nam zebrać zaginione historie. Pewien imigrant z Rosji skontaktował się ze mną, żeby opowiedzieć, jak w jego kraju wdycha się jod, aby podczas podróży chronić układ oddechowy przed zarazkami. Ludzie przesyłają mi fotografie typu „przed i po”, termogramy i mammogramy. Historii sukcesów jest coraz więcej.

Nie możemy pozwolić, aby historie ruchu jodowego i jego założycieli rozplynęły się we mgle przeszłości. Ktoś musiał napisać o tym,

jak rozpoczął się ten ruch i w jaki sposób zmienił nasze zdanie o nadrzędnej teorii medycznej. Kiedy doktor Guy Abraham zainicjował Ruch Jodowy, nie zdawał sobie sprawy ze swego wyczynu. Wielu z nas, beneficjentów jego rewolucyjnych idei, uważa, że Nagroda Nobla to dla niego za mało. Ale możemy się na nią zgodzić.

I wreszcie, ta książka została napisana dlatego, że ludzie zainteresowani jodem potrzebują miejsca, w którym mogliby znaleźć często zadawane pytania i odpowiedzi, które opracowywaliśmy przez lata. *Jod leczy. Skuteczny program terapii* służy jako zawierający ważne lekcje przewodnik dla pacjentów. Zawarte tu informacje nie mają rangi porad medycznych. Proszę, podchodźcie do tej książki w duchu dziennikarskim, w jakim została pomyślana. Opowiadajcie o niej. Pożyczcie ją swojemu lekarzowi. Uczmy się nadal od siebie nawzajem.