

Линн Фэрроу

Lynne Farrow

Йодный кризис

The Iodine Crisis

Предисловие	2
Часть 1. В поисках раствора йода — Моё путешествие	5
Глава 1. Детское любопытство и открытия.....	5
Глава 2. Вещи, хуже, чем туман в голове	9
Глава 3. Исследования рака груди приводят к йоду	11
Глава 4. Бром — причина дефицита йода	17
Часть 2. FAQ — Часто задаваемые вопросы — ЧЗВ	20
Глава 5. ЧЗВ 1: Почему вашему организму нужен йод?	23
Глава 6. ЧЗВ 2: Почему стоит добавлять йод в рацион?	32
Глава 7. ЧЗВ 3: Что думают врачи о йоде?	38
Глава 8. ЧЗВ 4: Как люди принимают добавки с йодом?	41
Глава 9. ЧЗВ 5: Что происходит, когда вы принимаете йод?	51
Глава 10. ЧЗВ 6: Каковы побочные эффекты приема йода?.....	54
Глава 11. ЧЗВ 7: Онлайн-группы по обсуждению йода.....	58
Глава 12. ЧЗВ 8: Почему бром опасен для вашего здоровья?.....	59
Часть 3. Открывая самую древнюю в мире медицину	63
Глава 13. Откуда берётся йод?	63
Глава 14. Погребённая история йода.....	69
Глава 15. Йод возникает из пепла — его открытие как элемента	74
Глава 16. Кто украл йод из моей медицины?	84
Глава 17. Кто украл йод из моей пищи?.....	92
Глава 18. Теория идеального шторма рака груди	97
Глава 19. Двигаемся дальше — за пределы кризиса йода	108
Часть 4. Методические ресурсы	111
Тест на нагрузку йодом	111
Протокол добавления йода (с конференции по йоду, октябрь 2007)	112
Протокол загрузки солью	113
Симптомы и стратегии детоксикации брома и токсинов.....	113
Приложение А Теория доминирования бромида	115
Приложение В Йод и грудь	119
Приложение С Продукты, содержащие бром/бромиды,	122
Приложение D Фтор и фториды в фармацевтике	124
Глоссарий.....	127
Дополнительные ссылки и ресурсы	131
Где купить йод	136

Предисловие

Все думают, что знают, что такое йод. Все ошибаются.

— Earl Foley

Недостаток йода разрушил мою жизнь. В течение многих лет я страдала от головных болей с сильным затуманиванием сознания, из-за чего потеряла водительские права за превышение скорости. Я спала так много, что моя семья называла меня Рипом Ван Уинклом¹, и я больше не могла работать полный рабочий день, даже с кофеином и болеутоляющими. Я перешла от преподавания в колледже на полный рабочий день к работе журналистом на неполный рабочий день. Я набрала вес из-за недиагностированного заболевания щитовидной железы, и, наконец, когда я думала, что моя жизнь не может стать хуже, мне поставили диагноз угрожающего жизни заболевания.

Судьба свела меня с йодом в самый подходящий момент. Доктор Шерри Тенпенни (Sherri Tenpenney), с которой я случайно встретилась на медицинской конференции, упомянула йод для фиброзно-кистозной болезни груди. Я была заинтригована, но скептически настроена. В конце концов, йод? Она ведь не имела в виду ту коричневую антисептическую бутылку в аптечке? Что такое йод вообще? Разве мы не получаем достаточно йода из йодированной соли?

Вот здесь и начинается медицинская детективная история. Я решила исследовать йод самым консервативным образом; я начала с множества медицинских исследований, зарытых в Национальной библиотеке медицины. Затем я усилила расследование и начала искать старые и редкие медицинские книги. Я приобрела антикварные йодные продукты на eBay, некоторые из которых имели инструкции ещё в сохранности. Когда на аукцион выставили бухгалтерскую книгу аптекаря, датированную 1901 годом, я немедленно купила её. И, конечно, она была заполнена бесчисленными рецептами на йод. Записи о йодной медицине охватывали весь мир, начиная с "универсальной медицины" в течение ста пятидесяти лет и далее — 15 тысяч лет в её более ранней форме как морская капуста. Археологические записи документировали, как доисторические народы запасали определенные морские водоросли. В надежде разгадать эту загадку, я начала создавать Хронологию йода, чтобы восстановить цепь событий, приведших к исчезновению йода из обычного использования. Моя цель заключалась в том, чтобы воссоздать события, предшествующие исчезновению йода.

Почему никто не заговорил, когда йод внезапно исчез из медицинского арсенала? Сюжет усложнился, когда я обнаружила, что йод был назван "опасным" исследовательским дуэтом в 1948 году. Их мнение противоречило всем предыдущим годам, когда йод широко использовался для всего, от сифилиса до рака груди. Неважно. По какой-то причине исторические преимущества йода внезапно были вырваны из

¹ Rip Van Winkle — герой новеллы Вашингтона Ирвинга, написанной в 1819 году, который засыпает в Катскильских горах и просыпается через 20 лет, обнаружив, что мир сильно изменился.
Здесь и везде далее в сносках только примечания переводчика.

медицинских учебников и в значительной степени запрещены для исследований на людях. Почему? Кто украл йод?

Почему хлеб, обогащённый йодом, исчез в 1970-х годах? Могло ли что-то в нашей среде способствовать удалению йода? Почему люди сейчас выделяют в два раза меньше йода с мочой, чем 40 лет назад? Есть ли здесь заговор или это просто небрежность? Пока я расследовала тайну того, кто украл йод, я пришла к выводу, что изучила достаточно, чтобы определить, что йод безопасен для употребления в больших дозах, чем указано в государственных рекомендациях.

Однажды утром я начала день с приема 50 мг таблеток йодида Люголя. Бум! Мой мозг ожил. Туман в голове исчез. В последующие месяцы все остальные проблемы, мучившие меня, исчезли. Моя энергия улучшилась, и вес нормализовался. Я больше не мёрзла и не носила два пары носок. Даже кожа улучшилась. Раньше я постоянно мазала свои сухие руки кремом для рук, днём и ночью. Теперь я не могу представить, почему моим рукам когда-либо требовалась дополнительная влага. Опыт с йодом казался слишком хорошим, чтобы быть правдой. Если йод так хорош, почему никто не знал об этом?

Как один дешёвый питательный элемент мог изменить так много состояний? Как я вообще стала так дефицитна в йоде? Я всегда ела морепродукты и йодированную соль. Что случилось с йодом в моей пище? Куда он исчез?

Затем я обнаружила новый проект по йоду, основанный пионерами-диетологами, врачами Абрахамом, Бронштейном и Флечасом. Это была настоящая находка для расследования о йоде! Эти врачи уже работали над проблемой недостатка йода и аккуратно собирали документацию. В интернете начали появляться первые экспериментаторы с йодом. Всё больше врачей знакомились с йодом и пробовали его сами. Формировались онлайн-группы для обсуждения и исследования приема йода.

Так много людей сообщали о пользе и обменивались информацией, что мы попытались опубликовать Часто Задаваемые Вопросы (FAQ), чтобы изложить информацию. Мы создали онлайн-ресурсы, чтобы помочь тем, кто только начинает знакомиться с йодом.

Как и следовало ожидать, скептицизм проявился в виде онлайн-троллей, предсказывающих, что поскольку йод был "ядом", скоро мы все умрём. Некоторые сообщали о временных побочных эффектах, но никто не мог спорить с историями успеха и обратимыми серьёзными медицинскими проблемами. Сколько ещё людей получили помощь от добавок йода? Когда всё больше сайтов и врачей начали сообщать о пользе йода, мы поняли, что возникло массовое (grassroots-level) движение, бросающее вызов текущей теории о токсичности йода.

Моя детективная работа обнаружила доказательства того, что йод использовался в той или иной форме на протяжении 15 тысяч лет. Долгая медицинская антропология йода подтверждала его эффективность. Йод не был альтернативной медициной, это была традиционная медицина, которая была забыта.

Сюжет снова усложнился, когда я обнаружила, что антийодный элемент, бром, добавлялся в муку с того времени, когда йод был удалён — в 1970-х. Йод исчез

именно тогда, когда бромиды начали активно использоваться. Кроме хлеба и муки, химические вещества брома стали экологической угрозой, так как их добавляли в матрасы, продукты питания и другие потребительские товары, очищая большую часть нашего диетического йода.

Что же мы имеем? Идеальный шторм² для кризиса нехватки йода! Как проявился сценарий идеального шторма? Для начала, заболевания щитовидной железы и груди резко возросли с 1970 по 2000 годы. Более низкие уровни йода ассоциируются со снижением IQ и ростом ожирения. Кризис йода сделал нас больными, толстыми и глупыми. Думаете, это заключение теоретическое? Спросите людей, помимо меня, которые были и больными, и толстыми, и глупыми. Многие из их историй заполнили эту книгу.

Эти истории в точности показывают, какую пользу людям принёс йод, независимо от того, много его или мало. История учит нас, что когда мы даём людям говорить своими словами, начинается революция. Таким образом, множество рассказов от первого лица передаёт сообщение лучше, чем любое вторичное описание могло бы сделать. Читайте их. Личные истории тронут ваше сердце.

В моей роли директора некоммерческой организации, которая исследует йод как стратегию исцеления, я получаю письма со всего мира с историями о йоде. Уэнди Фэрроу (Wendy Farrow, моя однофамилица) из Канады, пациентка 1980-х годов покойного исследователя йода доктора В.Р. Гента (W.R. Ghent), обнаружила наш сайт, и мы смогли собрать потерянные истории. Даже русская иммигрантка связалась со мной и рассказала, как в России йод вдыхали, чтобы предотвратить попадание микробов в дыхательные пути во время путешествий. Люди присылают мне фотографии "до" и "после", термограммы и снимки маммографий. Истории успеха продолжают накапливаться.

Мы не можем позволить, чтобы истории Движения йода и его основателей были утеряны в недрах истории. Кто-то должен был написать о том, как началось это движение и как оно изменило наше восприятие произвольного медицинского консенсуса. Я сделала все возможное, чтобы собрать информацию о том, кто что сделал и когда. Когда доктор Гай Абрахам (Guy Abraham) запустил Движение йода, он не осознавал значимость своего достижения. Многие из нас, кто стал бенефициаром его революционного мышления, считают, что Нобелевская премия для него недостаточна. Но мы готовы смириться с этим.

Наконец, "Кризис йода" была написана потому, что тем, кто интересуется йодом, нужно место, где они могут найти часто задаваемые вопросы и ответы, которые развивались на протяжении многих лет. Книга служит руководством "пациент к пациенту" — уроки, извлечённые на баррикадах. Информация, содержащаяся в книге, не претендует на медицинский совет. Пожалуйста, воспринимайте отчёт в том журналистском духе, с которым он был написан. Распространяйте информацию. Одолжите эту книгу своему врачу. Давайте продолжим учиться друг у друга.

² Идеальный или совершенный шторм (A perfect storm) — английская идиома, описывающая ситуацию, когда несколько отрицательных или разрушительных факторов совпадают, чтобы создать катастрофический или крайне сложный результат.

Часть 1.

В поисках раствора йода — Моё путешествие

Глава 1.

Детское любопытство и открытия

«Усердно изучайте то, что вас интересует больше всего, самым недисциплинированным, непочтительным и оригинальным образом, какой только возможен...»

— Richard P. Feynman

Когда мне было десять месяцев, мои родители сняли бунгало на побережье Нью-Джерси. Они усадили меня на песок и дали жёлтую пластиковую лопатку. — Копай, — сказали они.

Это было всё, что мне было нужно, чтобы оставаться в оцепенении больше часа, копаясь в песке, глядя на набегающие волны, наблюдая, как вода таинственным образом впитывается в песок, а на нём появляются полоски растительной жизни и сновали песчаные крабы. Я была так очарована, что мои родители позже сказали мне, что они беспокоились, что я могу быть "медлительной". Каждый год мы приезжали сюда на две недели, и с каждым годом мои маленькие ножки уносили меня всё дальше, а любопытство росло. В конце концов они подарили мне жёлтое ведёрко для сбора моих находок.

В Нью-Джерси мы не называем морское побережье "пляжем". Это называется "берег", как в "давайте спустимся на берег". Это потому, что берег — это нечто большее, чем просто пляж с разбивающимися о берег волнами и загорелыми купальщиками. Побережье — это настоящая страна чудес с заливами и бухточками, переходящими в причудливые заводи. Следуя вдоль потока с солёной водой, вы обнаружите приливные бассейны и солончаки, заполненные птицами и растениями, настолько разнообразными, что люди не могли бы представить их, не увидев своими глазами. С моим волшебным жёлтым ведёрком и лопатой земля разверзлась передо мной.

Когда я стала на несколько лет старше, отправляясь на прогулку по берегу, я никогда не знала, куда направить свой взгляд. Что меня смущало, когда к моим ногам клали подарки? Птичьи яйца, водоросли такого количества оттенков зелёного, какого я никогда не видела, замысловатые ракушки и съедобные мидии, запутавшиеся в морском салате. Почему некоторые водоросли выглядят как рыжие волосы? Я до сих пор помню, каково это — находиться так близко к земле, изучая каждую частичку морской тайны, которую держала в руках.

«Ты хочешь сказать, что я могу оставить эту ракушку себе?» — спрашивала я.
«Можно мне забрать водоросли домой?»

Как такой ценный и волшебный предмет мог быть подарен бесплатно или просто оставлен на природе, чтобы его можно было забрать?

Рассматривание перестало быть достаточным. Мой отец начал перебирать то, что мы нашли на пляже. Когда он перебирал ракушки, по ним сновали песчаные крабы. Он переворачивал камни и находил яйца.

— Индейцы ели их, — сказал мой отец, когда я откопала моллюска.

— Это можно есть, — сказал он, когда мы нашли водоросль пузырчатку. — В них много витаминов.

Из этого второго этапа исследования я извлекла важный урок: вам не нужно было ограничиваться осмотром, а затем двигаться дальше. Вы могли переворачивать ракушки, заглядывать под камни. Активные участники могут узнать больше, чем простые наблюдатели.

Мои родители поощряли моё любопытство и купили мне маленькую золотую книжку под названием "Морские берега", которую я выучила наизусть, сама того не осознавая, потому что не могла оторваться от картинок. Из названия я поняла, что "предметы", которые я принесла домой с берега, были не просто предметами, а огромной системой живых существ. Откуда взялись все эти ракушки и водоросли? Как они сочетаются друг с другом? Книга научила меня тому, что любопытство не обязательно должно быть праздным или сиюминутным, что оно может увлечь вас в долгое путешествие и открыть неизведанные миры. Если бы было возможно датировать радиоуглеродным методом начало моей любовной связи с любознательностью, я бы написала дату, когда родители дали мне в руки "Морские берега". Я и не подозревала, что моя детская любовь и одержимость в конечном итоге приведут меня к успеху в поисках тайны йода.

Детские "Тренировки" приносят плоды — Любопытство не погубило Кошку

Перенесёмся на несколько десятилетий вперёд.

Став взрослой, я не утратила своей одержимости всем, что связано с морской тематикой, но я никогда не могла предположить, что мои детские увлечения копанием в песке спустя десятилетия проявятся в стремлении узнать больше о йоде. Изучение чего бы то ни было всегда ставило меня в тупик. Я никогда не знала, как правильно учиться, поэтому просто вникала и пыталась сопоставить факты. Это сослужило мне хорошую службу в моей научной и журналистской карьере, где я открыла для себя обучающий процесс под названием "проверка фактов" — поиск источников информации.

Мудрые наставники научили меня тому, как лучше задавать вопросы и как продвигаться дальше, задавая вопросы из вопросов.

Спрашивать: «Каков источник и функция этой информации?» стало привычкой, которой я отточила, привычкой и даже рефлексом. Эти навыки сослужили мне хорошую службу. То есть до тех пор, пока я их не утратила. В молодости я была нездорова, а к тридцати годам стала чувствовать себя всё хуже и хуже. Головные боли, которые мучили меня с двадцати лет, внезапно стали обычным явлением. Я обратилась в ряд клиник по борьбе с головной болью по всей территории США. Был поставлен ряд разных диагнозов: гипогликемия, слабость надпочечников, гипотиреоз, хроническая усталость, кандидоз, повышенная чувствительность к химическим веществам, кисты яичников, фиброзно-кистозная мастопатия. Я прибавила в весе. Мне всё время было холодно, и жить с этим было непросто, потому что я всегда была голодна или искала свой пузырьёк с Дарвоцетом³.

Хронические загадочные жалобы стали для меня причиной изоляции, потому что все члены моей семьи и друзья казались здоровыми. Но в различных кабинетах врачей, которые я посещала, я встречала много людей, похожих на меня. Возможно, их индивидуальные жалобы были расставлены в другом порядке приоритетности, но многие больные обращались за помощью и не получали результатов. Некоторые очень честные врачи сказали, что не знают, как нас лечить. Хотя они хотели как лучше, я разочаровалась в них. По телевизору каждая болезнь сопровождалась драматическим диагнозом и мгновенным излечением. Почему эти врачи не смогли найти ответ для меня? Сколько пациентов изо дня в день пытались справиться с этим без всякой надежды?

Тем временем я пыталась изображать здорового человека — и в обществе, и в работе. Вот такое временное решение я нашла. Я выбирала только те работы, где могла контролировать количество времени, проведённого на людях. Моя работа преподавателя в колледже на полной ставке требовала присутствия всего три дня в неделю, но даже это оказалось слишком напряжённо из-за необходимости быть «на виду», читать лекции и работать один на один со студентами. Я приходила домой и засыпала в шесть часов. Моя семья недаром прозвала меня Рип Ван Винклем⁴.

Любой, кто страдает хроническим заболеванием, поймёт, что вы ведёте секретную жизнь: подстраиваете рабочие часы под возможности отдыха и придумываете оправдания, чтобы пропустить свадьбы или другие общественные мероприятия.

Когда я работала журналистом, мне позвонил редактор и предложил хорошо оплачиваемое задание, требовавшее полёта в Лондон для освещения крупного двухдневного медиа-события. Мне было стыдно признаться, что пересечение Атлантики дважды за три дня истощит меня на несколько недель. Поэтому я бодро ответила в телефон: «Конечно», прежде чем осознала, во что ввязалась.

Меня ждала бесконечная необходимость стоять и ходить. Удобная обувь не особо бы помогла. Как я выдержу стояние на ногах два дня? Смогу ли я укрепить себя «Дарвоцетом» от головной боли и кофеином, чтобы держаться? На этом мой план

³ Darvocet — наркотический анальгетик — здесь и далее в сносках *все примечания от переводчика*.

⁴ Рип Ван Винкль — герой одноимённого рассказа Вашингтона Ирвинга. По сюжету Рип спит в горах более двадцати лет и просыпается, не осознавая, что прошло столько времени. Этот персонаж стал нарицательным для обозначения человека, оторванного от реальности и не следящего за ходом времени.

и заканчивался. На следующий вечер, стоя в очереди на вылет авиакомпании Virgin Airlines, я начала считать часы до возвращения домой, до того момента, когда я буду лежать на своём диване в гостиной.

В первый день в Лондоне я проснулась в гостиничном номере, пошла в ванную и тут же сломала палец на ноге, ударившись об унитаз. От боли у меня потемнело в глазах. Одна, лёжа на полу ванной, я почувствовала приступ тошноты, который длился десять минут, пока я не взяла себя в руки. Гостиница вызвала врача, который забинтовал мне ногу и приказал: «Не вставайте на ноги».

Но временная физическая неприятность принесла неожиданные преимущества. Когда я приходила на пресс-конференции, мне отдавали предпочтение. Хождение с большим забинтованным пальцем позволяло мне сидеть, пока другие репортёры стояли. Больной палец придавал мне прилив адреналина и делал более дерзкой. Когда я выкрикивала вопросы на пресс-конференции, я всегда получала ответы, в то время как до назойливых и напористых типов они не доходили. Один репортёр возмутился этим и пожаловался, что «Девушка с пальцем» получает больше ответов, чем кто-либо другой. Мой большой забинтованный палец превратил то, что я считала неудачей, в успех.

Тревога о тумане в голове

Несколько лет спустя я пожаловалась нескольким врачам, что чувствую себя «под водой». Врачи назвали это состояние «туманом в голове». Один врач сказал мне: «Есть вещи хуже, чем туман в голове». Легко ему говорить. Это раздражающее умственное расстройство было хуже, чем головные боли или усталость, потому что мыслить было единственным, чему я научилась. Раньше я могла думать в тишине между дрёмами. Если я не могла сосредоточиться, я не могла писать. Мой туман в голове заставил нескольких друзей вскрикнуть, когда я неосознанно проезжала на красный свет. Я получила так много штрафов за нарушение правил дорожного движения, что государство лишило меня прав и обязало пройти обучение для плохих водителей.

Даже сейчас, когда я читаю свою собственную историю, это кажется невероятным, но один день из моих "до-йодных" дней напоминает мне, насколько плохим может быть туман в голове.

Я записалась на приём к уважаемому интегративному врачу в Нью-Йорке. В день приёма я выделила дополнительное время, потому что, как знает любой, кто сталкивался с «туманом в голове», легко заблудиться. В то время я жила в городе, и всё, что мне нужно было сделать, это сесть на метро и доехать прямо до центра. Ничего сложного. Тем не менее, я выделила целый час на всякий случай. Я тщательно оделась в пиджак и брюки, нанесла помаду и вышла из своего здания к метро, до которого было пол квартала. Что могло пойти не так? Когда я спускалась по ступенькам метро, я посмотрела вниз на свой тщательно подобранный наряд. Из-под пиджака выглядывали пушистые розовые тапочки. Смущённая, я развернулась и вернулась в свою квартиру, чтобы надеть настоящую обувь.

Ещё раз я направилась к метро, чтобы поехать в центр. У меня всё ещё было много времени до приёма, поэтому я зашла в закусочную за сэндвичем. Но когда пришла моя еда, я не смогла за неё заплатить, потому что забыла свой кошелёк. Официантка отнеслась к моему второму смущению с пониманием и сказала, что я могу заплатить в следующий раз. Я почувствовала облегчение, но моя уверенность пошатнулась. Если я не могла добраться до кабинета врача без двух неудач, как же я найду дорогу домой?

Я вошла в офисное здание в центре и поднялась на лифте на нужный этаж. Я зарегистрировалась и направилась в туалет. По крайней мере, я пришла пораньше. Я снова нанесла помаду и привела себя в порядок, надеясь произвести хорошее впечатление и не выглядеть так глупо, как чувствовала себя. Когда я вернулась в зал ожидания, пожилой человек с белыми волосами, которому было около восьмидесяти, посмотрел на меня с тревогой.

«Мисс, у вас в жакете вешалка!» — сказал он. Все взгляды обратились ко мне.

Смущённая, я подумала, что он имеет в виду, что у меня осталась бирка от химчистки. Я потянулась и проверила воротник жакета. О, нет. Это была не бирка. Пожилой человек был прав. Деревянные плечики торчали из-под моего пиджака. Как я могла провести больше часа, гуляя по Нью-Йорку, в жакете с вешалкой? Моё лицо покраснело. Это было новым дном. Я сняла жакет и повесила плечики в офисный гардероб. Я старалась выглядеть как нормальный человек, благодарила мужчину и заняла своё место. Но меня охватило чувство безысходности. Что будет дальше? По крайней мере, мне не придётся мучиться, объясняя врачу, что я имею в виду под «туманом в голове». Я просто опишу свой день до сих пор.

Я не знала, что попробовать дальше. Мой мозг не имел сил придумать стратегию. Жизнь решила за меня.

Глава 2.

Вещи, хуже, чем туман в голове

Наука — это вера в невежество экспертов.

— Richard P. Feynman

Мне поставили диагноз рак груди.

После лет с кистозными грудями и бесчисленных биопсий с иглой, которые оказывались доброкачественными, последняя, наконец, оказалась положительной на рак. Черт! Теперь я не могла больше притворяться здоровым человеком. Мне пришлось смириться с тем, что моё здоровье вышло из-под контроля. Всё, что я могла делать, это куда-то идти. Кто-то просто должен был сказать мне, как и направить меня в правильном направлении.

Смириться было не так просто, как это звучит. С чем именно я должна смириться? Я помню, как слышала о боевых противниках во время войны в Персидском

заливе, которые бродили по пустыне днями, ища кого-то, кому можно было бы сдать. Смирение подразумевает, что ваши страдания закончатся, если вы сможете просто найти правильного человека, которому можно сдать, без вопросов. Такой была я.

Они должны знать, что они делают

Рак... Жизненно угрожающее заболевание. То есть, от этого можно умереть. Страх за свою жизнь может заставить вас приостановить все сомнения и потянуться за ближайшей фигурой власти.

Страх может заставить вас прыгнуть на первый доступный конвейер лечения и шагнуть через назначенные вам этапы, без вопросов. Хуже того, страх может заставить вас поверить в шесть самых опасных слов: «Они должны знать, что они делают». Эти шесть слов поддерживали меня примерно месяц.

У вас рак? Шаг первый. Найдите известного врача в крупной городской больнице. Готово. Доктор Б. была умной, доброй, общительной, внимательной к деталям и открытой к моим бесконечным вопросам. Вы бы подумали, что это партнёрство между пациентом и врачом будет отличным, верно? Ну, нет и да. Мои отношения с известным хирургом складывались нормально до того момента, когда она солгала мне... Затем она ввела меня в заблуждение.

Чтобы быть честной, это соглашение не было полностью её виной, потому что её работа заключалась в том, чтобы практиковать то, что они называют «стандартом ухода» в медицине. Она была профессионально обязана следовать «рекомендациям по лечению», установленным конкретным комитетом по лечению рака груди. Но я не знала этой информации в то время. Я не знала, какие вопросы задавать. У меня не было никакого контекста, чтобы даже задавать вопросы или как оспаривать информацию, которую она мне дала. Я не имела представления, что означает «выживаемость».

Это были плохие новости.

Хорошие новости: адреналин прояснил туман в голове, и моя решимость возросла. У меня включилась лампочка. Я поняла, что если самый обаятельный и откровенный хирург в мире может легально обмануть меня, мне лучше найти другой источник информации о раке груди. Мой месяц смирения перед силами крупной городской больницы не был таким вознаграждающим, как я ожидала. Мне нужно было привести себя в форму и начать копать. Мне нужно было изучить, как они делают рекомендации. Откуда они берут эту информацию? Где они хранят доказательства? Мне нужно было ознакомиться с официальными, так называемыми «Рекомендациями по лечению рака груди».

У меня больше не было моей волшебной жёлтой лопаты, но я знала, что принцип тот же. Копай! Получи руководство. Узнай правила игры. Говори с кем угодно и со всеми. Редактор, который когда-то был моим наставником, сказал: «Иногда вам просто нужно говорить с людьми, пока они не предложат вам уйти». Он также посоветовал мне всегда носить с собой заметный блокнот и ручку. Ношение блокнота

заставляет людей говорить дольше. Почему это так? Может быть, это даёт человеку, с которым вы разговариваете, впечатление, что он ещё не закончил. С тех пор мой блокнот стал моим лучшим оружием против рака.

Мне потребовалось много времени и много проверок фактов, но я узнала, как работает индустрия информации о раке груди. Я нашла родственные души, и мы исследовали вместе.

Я узнала, как редко в медицинской области происходит настоящая проверка информации. Я также поняла, что считается неуважительным, даже предательским, не принимать слова онколога за истину.

Во многих онлайн-группах по раку груди участники расстраиваются, когда кто-то ставит под сомнение позицию авторитета. Когда пациенты инвестируют в эту авторитетность, они не хотят видеть, как их инвестиции обесцениваются или уменьшаются из-за вопросов.

Авторитетность создаёт определенный импульс уверенности, который сопротивляется критике. «Сомнительное поведение» воспринимается как сопротивление авторитету, хотя на самом деле авторитеты должны приветствовать возможность продемонстрировать свою авторитетность, если их знания обоснованы.

Эта динамика подчёркивает важность открытого диалога и критического мышления в сфере здравоохранения. Пациенты должны чувствовать себя свободными задавать вопросы и искать разъяснения, чтобы быть уверенными в своём лечении и принимать обоснованные решения о своём здоровье.

«Конкретная болезнь является великим убежищем слабых, некультурных, нестабильных умов, которые сейчас правят в медицинской профессии.»⁵

— Florence Nightingale 1820–1910

Глава 3.

Исследования рака груди приводят к йоду

"Исцеление — это вопрос времени, но иногда это также вопрос возможности."

— Hippocrates

Большинство хирургов следуют официальным рекомендациям, полагая, что те врачи, которые были до них, должны обращать внимание и знать, что они делают, потому что, в конце концов, они входят в Комитет по рекомендациям. Как и все

⁵ Цитата Флоренс Найтингейл подчёркивает важность критического мышления и культурного подхода в медицине. Она намекает на то, что слепое следование авторитетам и отсутствие глубокого понимания могут привести к недостаткам в медицинской практике. Найтингейл, как пионер сестринского дела, всегда подчёркивала необходимость образования и осознанности в медицинском обслуживании.

мы, врачи также имеют тенденцию верить в эти ужасные шесть слов о медицинской системе: они должны знать, что делают. На местной конференции по раку я задала вопрос врачу, который занимал должность директора службы по раку груди в одной из крупных онкологических больниц страны.

«Увеличивает ли лучевая терапия выживаемость у пациентов с раком груди?»

Я задала этот вопрос, потому что исследовала медицинскую литературу и уже знала ответ, который был "НЕТ". Я проверяла, чтобы увидеть, насколько информация надёжна.

Ответ врача был: «Лучевая терапия должна увеличивать выживаемость, потому что мы её применяем в нашей больнице».

Я хотела закричать: «Разве вы не видите логические ошибки в этом ответе? Всё, что вы делаете, должно быть правильным, потому что вы это делаете?» Но я молчала в задней части зала, понимая, что только что стала свидетелем одного из самых странных и высокомерных моментов в медицинской истории. И никто не закричал, даже я. Мы были слишком потрясены.

Таким образом, я начала свою миссию как активистка по информированию о раке груди. Я не собиралась держать реальные доказательства в секрете. Эти доказательства доступны всем в Интернете в Национальной библиотеке медицины. Медицинская информация больше не заперта в серебряном сундуке, к которому могут получить доступ только привилегированные. Является ли поиск исследований альтернативной практикой? Только если вы считаете, что нахождение и раскрытие рецензируемых доказательств является подрывной деятельностью!

«Меня обучали никогда не делиться более глубокими уровнями своего мышления с пациентами. И когда я принял клятву Гиппократа в 1989 году, я поклялся хранить свои медицинские знания в секрете. Таким образом, до недавнего времени становление осведомлённым, вовлечённым и компетентным участником в своём медицинском обслуживании просто не допускалось. Существует значительное сопротивление, недовольство и отрицание со стороны врачей по отношению к неоспоримому факту, что Интернет помогает пациентам становиться более информированными, ответственными и компетентными в медицине.»

— Alan Greene, MD, Clinical Professor of Pediatrics Stanford

Варианты лечения рака груди

Я основала некоммерческую организацию под названием Breast Cancer Choices, Inc. На нашем сайте, www.BreastCancerChoices.org, вы можете увидеть, что наша организация специализируется на тщательном анализе доступной информации о раке груди. Наша миссия состоит из трёх целей: раскрытие, раскрытие, раскрытие. Я не стала активисткой по информированию о раке груди, потому что была в

цейтноте. У меня не было выбора. Проведение собственного расследования было единственным вариантом, когда моя стратегия капитуляции не сработала.

Я сама обучила себя анализировать исследования по методам лечения и терапии рака груди, потому что не знала другого способа получения информации. Мои врачи, похоже, не обращались к первичной литературе. Когда я спросила свою онкологиню о исследованиях, она сказала, что ей нужно будет спросить кого-то, где они находятся.

Если бы она действительно читала первичную литературу, она бы знала, что доказательства не соответствуют официальным рекомендациям.

Онкологи и хирурги были слишком заняты следованием рекомендациям, созданным комитетами, чтобы проверить, действительно ли они основаны на доказательствах. Всё, что вам нужно сделать, это поискать, и вы увидите, что в области рака груди то, что они называют доказательной медициной, на самом деле не основано на доказательствах. Это основано на консенсусе. Это огромная разница. Разница, способная изменить жизнь. Доказательная медицина означает, что выживаемость была увеличена в группе изучаемых людей. В то время как консенсусная медицина означает, что группа врачей считает, что лечение является хорошей идеей. Честно. Проверьте это сами.

Снова физическое препятствие в моей жизни оказалось с серебряной подкладкой. На этот раз это не сломанный палец, который спас меня на пресс-конференции; это был рак груди, который заставил меня копать глубже и не сдаваться. Удовольствие от раскрытия скрытой информации — это эмоция, столь же мощная, как и любое наркотическое вещество. Я была захвачена и не могла повернуть назад.

Изучение исследований по раку груди привело меня к йоду. Я не думала, что когда-либо смогу быть более увлечённой чем-то, чем я была в сомнительном мире лечения рака. Но затем, однажды осенью, случайная встреча изменила всё это.

Позвольте мне рассказать вам, как этот сценарий не только возродил мою одержимость морем, но и зажёлг страсть делиться знаниями о морских водорослях и йоде с каждым, кто готов слушать. В 2005 году Шерри Тенпенни (Sherri Tenpenny), доктор остеопатической медицины, представилась мне на конференции Американского колледжа по усовершенствованию медицины (АСАМ) и спросила, слышала ли я что-то о применении йода для груди. Я ответила, что знаю только о работе Гента и Эскина, которые исследовали, как йод помогает при фиброзно-кистозной (доброкачественной) болезни груди.

Доброкачественная болезнь, в конце концов, была совершенно другой проблемой, чем злокачественная. Верно?

Я была активисткой по вопросам информации о раке груди на протяжении многих лет, посещая все конференции и общаясь с самыми прогрессивными врачами. Конечно, если бы йод был полезен при раке груди, я бы об этом слышала. *Верно?*

Неверно, неверно, неверно!

Только потому, что я так уважала доктора Тенпени как знаменитого специалиста по вакцинации, я подумала о её предложении исследовать йод более серьёзно. Когда я вернулась домой, я зауглила «йод и грудь», и оказалось, что результатов было очень мало. Поэтому я начала искать в Национальной библиотеке медицины, известной как Pubmed. Я обнаружила, что исследователи как минимум из пяти стран установили важные связи между опухолями груди и дефицитом йода. Исследования проводились почти 50 лет. Я была смиренной и сбитой с толку. Тем не менее, та же самая высокомерная фраза звучала у меня в голове как заезженная пластинка. Я изучала рак груди и все мыслимые подходы более десяти лет. Я бы услышала о йоде, если бы он имел какое-либо отношение к раку груди.

Я дала себе две недели, чтобы прочитать полные статьи по исследованиям йода и посмотреть, что я могу открыть. Затем мне нужно было найти некоторые из статей и книг в их библиографиях, поэтому я запланировала ещё месяц на исследования. Затем ещё один месяц. Я не могла понять — как связь между йодом и болезнями груди могла находиться в Национальной библиотеке медицины на протяжении 50 лет и никогда не попасть в источники, которые я бы знала?

Почему исследователи не представили свои результаты на медицинских конференциях? Мне было сложно не поддаться психологическому объяснению, что, возможно, учёные стеснялись больше остальных из нас или не хотели, чтобы их коллеги обвинили их в преувеличении значимости их находок.

Мне нужна была большая интеллектуальная уверенность. Я ещё не слышала о докторе Гае Абрахаме... или о том, что в последние 50 лет существовал виртуальный мораторий на исследования йода. Я всё ещё рассуждала как традиционный человек и не понимала — ЧТО именно доктор Дэвид Бронштейн называет «частью "Алисы в стране чудес"» современной медицины?

Как независимый исследователь, я занимаюсь информационным расследованием, а не медициной.

С тех пор я обнаружила, что не все материалы находятся в интернете. Нужно выходить в реальный мир. Я начала копаться в старых аптечных книгах. Я делала ставки на старые "мусорные" предметы с йодом на аукционах; нашла 100-летние ветеринарные брошюры о добавлении йода в корм скота; обнаружила брошюру 1950-х годов о том, как лечить нимфоманию, прописав противойодное лекарство.

Теперь в моём офисе стоят груды старых медицинских книг по йоду, сложенных вдоль стен. Исследовательские бумаги выпирают из файловых шкафов. Моё расследование по йоду значительно расширилось за пределы официальной медицинской литературы и охватило дисциплины геологии, антропологии, неврологии и археологии. Это может быть неортодоксальный способ ведения исследований, но мне не нужно было отчитываться перед ограничениями консенсусной, рецензируемой комиссии, и у меня не было медицинской лицензии, которую бы я могла потерять. Как независимый исследователь, я занимаюсь информационным расследованием, а не медициной. Поэтому я могла следовать исследованиям по йоду, куда бы ни вела меня работа, и сообщать правду.

Кроме изучения медицинской и немедицинской науки, я выяснила, что могу реконструировать использование йода в девятнадцатом и двадцатом веках, находя настоящие артефакты с йодом через коллекционеров, продающих антикварные медицинские предметы. В рамках народных усилий по судебной антропологии йода, Breast Cancer Choices удалось собрать флягу с йодом времён Гражданской войны, устройства для ингаляции йода, различные формулы от сифилиса, 50-летний йодный кулон от Британского Красного Креста и мази для кист груди, чтобы назвать лишь несколько. Мы даже нашли банку с йодным порошком, которая датируется тем временем, когда Ван Гог восторгался перед своим братом, как йод был полезен при сифилисе! Если бы доктор Тенпени не отправила меня на двухнедельный исследовательский проект, который длился восемь лет, я бы не оказалась в офисе, который пахнет медициной. Я бы не узнала, что йод и морские водоросли могут быть задокументированы как старейшая традиционная медицина или что потерянная медицинская реликвия наконец была найдена.

Зарождение Движения за йод

В 2005 году я все ещё ограничивалась обзором опубликованной медицинской литературы. Доктор Гай Абрахам, профессор акушерства, гинекологии и эндокринологии в медицинской школе Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, опубликовал материалы, оспаривающие то, что известно как эффект Вольфа-Чайкоффа — относительно новую (1961 года), но принятую в учебниках теорию об "опасностях йода". Один из его научных партнёров, доктор Хорхе Флекас, должен был выступить на конференции в Лос-Анджелесе с докладом о йоде.

Не раздумывая, я пересекла страну, чтобы послушать его выступление и представить себя. Мои коллеги из сообщества активистов по борьбе с раком также посетили лекцию о йоде и были, как и я, заинтригованы его убедительной информацией и широким пониманием темы. Презентация доктора Флекаса была признана лучшим выступлением на конференции по результатам неформального опроса, проведённого после мероприятия. Он раздал подробные материалы о проекте йода доктора Абрахама и новом подходе к йоду. Какое приключение! Какая находка!

Посетите веб-сайт доктора Флекаса по адресу <http://cypress.he.net/>.

Когда я вернулась на Восточное побережье, я с волнением рассказала о проекте йода Абрахама-Бронштейна-Флекаса своей онлайн-группе по борьбе с раком груди. Как вы думаете, что произошло? Они отреагировали так же, как и я, когда доктор Тенпени представила йод как терапию для груди годом ранее:

«Йод? Йод и рак груди? Линн, ты что, с ума сошла?»

Так я привлекла несколько исследовательских партнёров, и мы упорно продолжали. Мы начали принимать йод сами, сначала традиционный раствор йода Люголя, который использовался более 175 лет, а затем новый продукт — таблетку йода Люголя под названием Йодорал (Iodoral). Я начала с одной таблетки по 12,5 мг. Я не заметила никаких изменений. Через несколько месяцев я решила пройти 24-часовой тест на загрузку йодом, чтобы измерить свои базовые уровни йода.

Процедура требовала принять 50 мг Йодорала утром, а затем собирать мочу в течение 24 часов, чтобы увидеть — сколько из 50 мг усваивается и сколько выводится?

В течение двух часов после приёма 50 мг Йодорала я ощутила то, что некоторые из нас называют «the boing». Мой мозг прояснился, как будто пыльные, неиспользуемые комнаты моего разума вдруг получили кислород. Мои мысли стали острее, я почувствовала прилив энергии, думала быстрее и даже чувствовала себя умнее, решая повседневные математические задачи. Я помню, как стала нетерпеливой с продавцом в магазине, потому что он не мог в уме вычислить три умножить на тридцать и умножить на два. После нескольких попыток он достал калькулятор. До приёма йода я бы даже не обратила на это внимание.

Некоторые другие люди, принимающие йод, также сообщали об этом мгновенном эффекте. Доктор Уильям Шевин (William Shevin) упоминал, что иногда наблюдал это явление в своей практике, когда выступал на 1-й конференции по йоду в 2007 году. Он сказал: «Эти пациенты так сильно страдают от нехватки йода, что почти испаряются». Доктор Шевин также показал видео пациента, который описывал свою новую ясность ума после начала приёма добавок с йодом. Это было похоже на настройку радиоприёмника, пока не найдёшь самый чёткий сигнал от канала.

Никто не может с уверенностью объяснить физиологию реакции «боинг». Это связано с щитовидной железой? Неврологи, обученные недостатку йода, вероятно, объяснили бы интеллектуальный прилив как полностью неврологический. На данный момент никто не знает!

В конечном итоге, после того как я повысила свою дозу Йодорала, мой мозг не только стал более внимательным, но и мой вес нормализовался, кожа избавилась от многолетней сухости, а несколько загадочных кист исчезли. Мои холодные ноги теперь стали тёплыми. Теперь у меня голова болит только если я неправильно потянусь. Оранжевая бутылочка Дарвоцета, мой постоянный спутник на протяжении многих лет, теперь покоится на местной свалке.

Появляются другие лидеры движения "Йод", революция разгорается

«Небольшая группа решительных людей, исполненных неугасимой веры в свою миссию, может изменить ход истории.»

— Mahatma Ghandi

Вскоре после этого мы в Breast Cancer Choices встретили Зою Александер (Zoe Alexander), профессора на пенсии, которая начала онлайн-группу для обсуждения йода. Группа Yahoo Iodine (в настоящее время принадлежит Стефани Буист, ND) стала очень активной. Зоя создала ещё одну онлайн-дискуссионную группу Yahoo под названием Iodine Research Group. Когда у Зои закончилось место на диске в Yahoo, она создала обширный научный веб-сайт Iodine4Health.com, который теперь возрождён как IodineResearch.com, где она собрала и организовала все ресурсы по

йоду, которые смогла найти. С истинным духом "инноваций на низовом уровне" (grass roots innovation) сайт был запущен на независимом сервере, созданном другими сторонниками йода, Линн Разайтис и Кертом Смитом.

К тому времени, когда группа Yahoo Iodine достигла 5 тысяч участников в 2010 году, Стефани получила докторскую степень по натуропатии и признана одним из самых надёжных и опытных источников информации о йоде. Репутация группы возросла настолько, что Стефани пришлось привлечь четырёх модераторов, обученных йоду, чтобы помогать новичкам в течение пяти дней в неделю.

Форум Curezone Iodine, который продолжает возглавлять двое из трёх его первоначальных основателей, Лаура "Wombat" Ольссон (Laura Olsson) и Стив "Trapper" Уилсон (Steve Wilson), стал очень активным и уважаемым как группа экспериментальных пользователей йода. Посетите форум по адресу <http://curezone.com/forums/f.asp?f=815>.

Участников Curezone Iodiners жестоко атаковали, когда они только начали. Их противники предсказывали, что все они окажутся в больнице или в морге из-за приёма йода. Теперь их противники таинственным образом исчезли, а группа процветает.

Участники Curezone Iodiners не принимали информацию на веру и зарекомендовали себя как эксперты по проверке фактов и исследованию исторического использования йода. Они были «заражены» исследовательским духом, который они переняли от доктора Абрахама. Это явление стало известно как "Эффект Абрахама", характеризующееся одержимостью исследованием и документированием богатства исторических применений йода.

Форум Curezone Iodine зарегистрировал более десяти миллионов посещений, что стало свидетельством силы медицины с низовыми корнями. Лаура Ольссон и Стив Уилсон настолько углубили свои знания о йоде, что создали свои уникальные и уважаемые продукты на основе йода.

Глава 4. Бром — причина дефицита йода

«Исследование — это формализованное любопытство. Это процесс с целью, в котором мы исследуем и изучаем.»

— Zora Neale Huston

В течение нескольких лет успех пользователей йода в онлайн-группах стал вирусным. Группы, занимающиеся проблемами щитовидной железы и фибромиалгией, поддержали движение за йод. Материнские группы пробовали йод и сообщали о положительных результатах. Постепенно всё больше и больше групп по питанию не могли опровергнуть успех, который многие испытывали. Тем временем, с тех пор как я случайно встретила доктора Тенпенни, я углубила свои исследования и обнаружила тревожную закономерность.

С тех пор как мы стали дефицитными в йоде с 1970-х годов, антийодный бром вытеснил йод из наших организмов!

Уровень рака груди возрос с 1970-х годов, поскольку потребление йода снизилось, а воздействие анти йодного брома увеличилось. Я также изучила статистику Министерства обороны о воздействии бромидов на ветеранов войны в Персидском заливе. Симптомы бромизма, похоже, параллельны другим воздействиям, особенно повсеместным бромированным огнеупорным веществам, на которых мы спим каждую ночь и сидим каждый день. Я создала презентацию в PowerPoint под названием "Теория идеального шторма рака груди" (см. главу 18: "Идеальный шторм рака груди"), которая исследует это явление.

Стало очевидно, что мы не просто испытываем дефицит йода из-за недостаточного потребления яиц или морепродуктов. Мы стали йододефицитными с 1970-х годов, потому что блокирующий йод элемент бром избавил наш организм от йода. Теория доминирования бромидов, объяснённая в Приложении В, может объяснять, почему больше людей болеют, IQ падает, в то время как заболевания щитовидной железы и другие болезни продолжают ухудшаться. Ожирение может быть связано не столько с перееданием, сколько с замедлением обмена веществ, вызванным бромом, что приводит к увеличению веса.

Бром — злой "Святой Грааль" дефицита йода

Да, окружающая среда, насыщенная бромом, может сделать вас как толстыми, так и глупыми. Ниже представлены шесть пунктов, касающихся опасностей нашей насыщенной бромом окружающей среды и необходимости добавления йода в качестве компенсации. Рассматривайте эти пункты как призыв к действию.

1. Появление отравления бромом в качестве огнезащитного средства увеличивается каждый год и требует много лет для обратного процесса, делая бромид токсическим эквивалентом глобального потепления.
2. Пестициды и огнезащитные средства на основе брома могут стать новым ДДТ, пестицидом, запрещённым в 1972 году, который все ещё присутствует в ткани груди женщин, родившихся позже этой даты.
3. Если основной причиной заболеваний щитовидной железы, груди и других гормонально зависимых заболеваний является недостаток йода, то доминирование брома является основной причиной этого недостатка.
4. Йод является биохимическим "антидотом" для токсичного брома, но это требует времени. Бром — это настойчивый химический хулиган. Как и любой хулиган, его нужно перехитрить, превзойти числом и обойти. Правильная дозировка йода — ваш союзник.
5. Токсичность брома слишком важна, чтобы оставлять её на медленные бюрократические системы принятия решений. Мы должны учить себя и друг друга.

6. Я разделяю цели пионеров Массового Движения по распространению йода. Давайте распространять информацию о йоде широко и далеко, до наших семей, соседей и всего мира.

Быстрая статистика по йоду

- ☑ Термин «йод» гуглили 1,220,000 раз в течение месяца сентября 2012 года.
- ☑ ВОЗ называет недостаток йода самой предотвратимой причиной умственной отсталости.
- ☑ Недостаток йода встречается не только в бедных странах.
- ☑ Если дети не рождаются с серьёзными интеллектуальными дефектами, даже при лёгком недостатке йода многие дети менее умны, чем могли бы быть.
- ☑ Также стоит отметить, что уровень аутизма значительно растёт.
- ☑ Потребление йода снизилось на 50% с 1970-х годов.
- ☑ Заболевания, связанные с недостатком йода, такие как болезни груди, простаты и щитовидной железы, увеличились за это время.
- ☑ Уровень рака щитовидной железы вырос на 182% между 1975 и 2005 годами.
- ☑ Заболевания раком груди возросли с 1 из 23 до 1 из 7–8 с 1970-х годов.
- ☑ Недостаток йода выявляется всё выше каждый раз, когда государственное агентство его измеряет.
- ☑ Недостаток йода у беременных женщин приводит к рождению менее умных детей.

Часть 2.

FAQ — Часто задаваемые вопросы — ЧЗВ

Отказ от ответственности: *Йод, упоминаемый в этой книге, не относится к настойке йода, которую вы можете найти в своей аптечке. Не принимайте йод без консультации с практикующим специалистом по йоду и вашим личным лицензированным медицинским работником. Информация в этой книге не предназначена для замены отношений с вашим медицинским специалистом. Ни автор, ни издатель этой книги не несут ответственности за любые последствия любой стратегии здоровья, опубликованной в этой книге. Автор сообщает информацию как журналист, а не как врач. Информация ниже является результатом совместных исследований пациентов и не должна рассматриваться как медицинский совет.*

Поскольку большинство читателей этой книги не являются химиками, рассматривайте термины "йод" и "йодид" как взаимозаменяемые, если разница не имеет значения для обсуждения, например, йодид в йодированной соли. Аналогично, читателю следует рассматривать термины "бром" и "бромид" как взаимозаменяемые; сила любого химического соединения, связанного с бромом, для ингибирования йода иллюстрируется и обсуждается.

Список часто задаваемых вопросов (ЧЗВ)

1. Что такое йод?
2. Является ли питательный йод тем же самым, что и йод в аптечке?
3. Почему йод стал важной новостью сейчас?
4. Является ли йод рецептурным препаратом?
5. Как использовался йод в прошлом?
6. Разве я не получаю достаточно йода из йодированной соли?
7. Я ем много рыбы, так что, вероятно, мне не нужен йод, верно?
8. Безопасно ли принимать добавки с йодом?
9. Если йод существует так давно, почему его больше не используют в медицине?
10. Что такое недостаток йода?
11. Разве рекомендованная суточная норма (RDA) йода для взрослых составляет 150 мкг, которые я получаю в своём мультивитамине?
12. Каковы симптомы недостатка йода?
13. Могу ли я получить достаточно йода из сушёных водорослей или добавок на основе водорослей?
14. Как узнать, есть ли у меня недостаток йода?
15. Что такое "Йодированный специалист"?
16. Я слышал, что существует быстрый "тест на пятно", чтобы узнать, есть ли у вас недостаток йода?

17. Где я могу пройти тест на загрузку йода?
18. Нужен ли йод вегетарианцам?
19. Могут ли все принимать йод?
20. Если у вас аллергия на йодсодержащие красители при сканировании, есть ли у вас аллергия на йод?
21. У меня аллергия на моллюсков. Могу ли я принимать йод?
22. Является ли йод просто ещё одной полезной добавкой? Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой.
23. Является ли йод волшебной таблеткой?
24. Какой дозировки йода мне следует придерживаться?
25. Какой вид йода лучше принимать?
26. Сколько миллиграммов йода содержат капли раствора Люголя? Как это соотносится с Iodoral?
27. Каков протокол йода?
28. Существует ли тест на недостаток йода?
29. Как обычному человеку начать принимать йод?
30. Следует ли принимать йод с пищей?
31. В какое время дня следует принимать йод?
32. Почему раствор йода Люголя, разведённый в воде, приводит к расстройству моего ЖКТ?
33. Могу ли я принимать йод любым другим способом, кроме как внутрь?
34. Когда я могу прекратить принимать добавки с йодом?
35. Может ли моя домашняя животное принимать йод? Сколько?
36. Следует ли мне принимать тирозин с йодом?
37. Что такое "йодные симпортёры", о которых я читал в интернете?
38. Мой первый тест на загрузку йодом показал 75% насыщения. Затем, после трех месяцев приёма йода, я снова сдал тест, и насыщение упало до 50%. Как я могу иметь меньше йода в организме?
39. Существует ли тест, который может измерить, усваиваю ли я йод эффективно?
40. Могу ли я наносить йод на грудь местно?
41. Что такое метод Фунахаши? (Метод Люголя-прогестерона)
42. Что насчёт простаты? Может ли местное применение помочь и там?
43. Что такое метод T2T?
44. Что ещё я могу прочитать?
45. Есть ли побочные эффекты от добавок с йодом?
46. Что такое сопутствующие питательные вещества и нужны ли они мне обязательно?
47. В чем разница между потреблением рафинированной соли и употреблением нерафинированной соли в протоколе загрузки солью?
48. Почему мой врач прописал таблетки с йодом и никогда не упоминал о приёме солёной воды или сопутствующих питательных веществах?

49. У меня высокое кровяное давление, и я ограничил соль. Протокол загрузки солью меня пугает.
50. Должен ли я продолжать принимать йод всю жизнь?
51. Что самое важное, что нужно знать о приёме йода?
52. Нужен ли мне йод, если я принимаю лекарства для щитовидной железы?
53. На какие части тела влияет йод?
54. Что происходит, когда вы принимаете йод?
55. Как люди избавляются от побочных эффектов, возникающих при первом приёме йода?
56. Нужно ли мне принимать ½ чайной ложки нерафинированной соли в протоколе йода, даже если я принимаю протокол загрузки солью?
57. Что мне делать, если у меня возникают побочные эффекты от добавок с йодом?
58. Я чувствовал себя вялым, принимая более 12,5 мг йода. Что происходит?
59. После недели приёма йода у меня возникло странное ощущение при глотании.
60. После приёма йода уровень ферритина в моем анализе крови упал. Почему?
61. Я принимал йод для своей груди, и мой семейный врач сказал, что мой анализ ТТГ показал, что это сделало меня гипотиреоидным.
62. Йод вылечил мои болезненные груди. Но как только мой семейный врач увидел мои анализы ТТГ, он прописал гормон щитовидной железы, и теперь мои болезненные груди вернулись. Что произошло?
63. Где я могу найти онлайн-группы обсуждения йода?
64. Как бром влияет на недостаток йода?
65. Что такое доминирование бромидов?
66. Что в моей среде содержит бром?
67. Я читаю этикетки. Как я подвергаюсь воздействию бромидов в продуктах питания?
68. Если бромиды так плохи, почему они не запрещены FDA?
69. Если я просто избегаю бромидов в продуктах и напитках, нужно ли мне все равно принимать йод?
70. Влияет ли бром на фертильность?
71. Может ли бромид повлиять на пол моего ребёнка?
72. Могут ли бромированные огнеупорные вещества с PBDE повлиять на моего новорождённого ребёнка?
73. Какое отношение имеют гольф-поля к воздействию бромидов?

Глава 5.

ЧЗВ 1: Почему вашему организму нужен йод?

Что такое йод?

Йод — это жизненно важный микроэлемент. Это означает, что он необходим в небольших количествах каждой клетке в организме. Йод может быть очень мощным, и наши тела имеют встроенные механизмы компенсации для его сохранения. Это хорошая новость.

А теперь плохая новость. Недостаток йода стал кризисом общественного здравоохранения, потому что он очень уязвим для вытеснения экологическими токсинами, такими как бромид, пестициды и пищевые добавки. Именно это и вызывает недостаток йода. Бромистые огнеупорные вещества окружают нас. Они были введены в 1970-х годах и накапливаются в наших домах, автомобилях и на рабочих местах. Йод как пищевая добавка был удалён из муки примерно в то же время, что способствовало недостатку йода, который достиг эпидемических масштабов.

Пищевой йод — это то же самое, что йод из аптечки?

Йодная настойка сделана на спиртовой основе и используется как местный антисептик. Эта спиртовая форма йода не предназначена для приёма внутрь и обычно помечается знаком черепа и костей, означающим яд. Основная форма йода, используемая для пищевых добавок, которую мы принимаем, — это раствор Люголя или таблетки Люголя (Iodoral™). Существуют и другие формы, но в этой книге говорится только о препаратах на основе Люголя.

Почему йод стал актуальной новостью сейчас?

Потому что несколько выдающихся врачей проверили медицинскую литературу и опровергли недавний миф о том, что добавки йода токсичны. Они вернулись к истории, когда йод был универсальным лекарством, и сообщили об этой информации. Двойной удар произошёл, когда десятки тысяч людей начали принимать добавки йода и начали делиться историями успеха в Интернете. Так родилось Движение за йод снизу! Успехи пациентов, исследования и отчёты о приёме добавок продолжают поддерживать интерес к йоду.

Является ли йод рецептурным препаратом?

Йод доступен в качестве пищевой добавки, как любой витамин или минерал.

Как использовался йод в прошлом?

Согласно медицинским записям 1906 года, йод считался "Универсальным лекарством" и использовался для лечения:

- ✓ Зоба
- ✓ Атеросклероза
- ✓ Сифилиса
- ✓ Миом матки
- ✓ Отравления ртутью, свинцом и мышьяком

- ✓ Увеличенных желёз
- ✓ Гипертрофии простаты
- ✓ Скарлатины
- ✓ Бронхита и пневмонии
- ✓ Ожирения
- ✓ Депрессии
- ✓ Болевых ощущений в груди
- ✓ Экземы
- ✓ Заболеваний мочеполовой системы
- ✓ Малярии
- ✓ Яичниковых кист
- ✓ Ревматизма
- ✓ Гастралгии
- ✓ Тонзиллита
- ✓ Кашля

Ещё в 1899 году в самом продаваемом медицинском учебнике мира, «Справочнике Мерка», йод упоминался как наиболее часто используемое вещество для лечения опухолей. Однако терапевтический диапазон йода гораздо шире. В главе 14: «Зарытая история йода» я объясняю, как медицина на основе морских водорослей и йод существуют уже 15 тысяч лет. Но «Золотой век йода» охватывает последнюю половину 1800-х и первую половину 1900-х годов.

Можно ли получить достаточное количество йода из йодированной соли?

Распространённое мнение, что рафинированная йодированная соль обеспечивает достаточное количество йода, является одним из самых опасных заблуждений.

- ✓ Уже с момента выхода йодированной соли с завода и до попадания на полки магазинов теряется около половины первоначального содержания йодида.
- ✓ После открытия упаковки в домашних условиях йод начинает испаряться в зависимости от влажности воздуха.
- ✓ При употреблении в пищу, только $\approx 10\%$ йода из соли усваивается организмом.
- ✓ Кроме того, в йодированной соли содержится йодид, а не сам йод. Для здоровья молочных желёз предпочтительнее именно йод, поэтому обычно используется комбинация йода и йодида.
- ✓ Приготовление пищи также разрушает йод.
- ✓ Рафинированная поваренная соль лишена многих минералов, которые присутствуют в нерафинированной соли, например, в кельтской морской соли.

Итог: нет, нельзя получить достаточное количество йода из йодированной соли, поскольку невозможно точно знать, сколько и какого именно йода вы получаете. Подробнее это обсуждается в главе 8 «Как часто мне нужно принимать йод?».

Я ем много рыбы, так что, вероятно, мне не нужен йод, верно?

Если вы едите 4 фунта океанской рыбы каждый день, приятного аппетита! Большинство специалистов, осведомлённых о йоде, скажут, что вам, вероятно, не нужно беспокоиться о йоде, а вот о ртути в 4 фунтах рыбы стоит задуматься.

Безопасно ли принимать добавки йода?

Йод безопасен, когда используется правильный продукт в соответствии с указаниями под наблюдением специалиста, осведомлённого о йоде.

Если йод существует так долго, почему его больше не используют в медицине?

Когда патентованные антибиотики, такие как пенициллин, начали использоваться после Второй мировой войны, йод стал считаться "старомодным", что стало серьёзным грехом в медицинском сообществе. Постепенно его традиционные свойства, кроме использования в качестве антисептика, стали практически неизвестны. Но окончательный удар был нанесён, когда влиятельная медицинская статья ошибочно заявила, что йод опасен. Начался мораторий на использование йода, и его применение и преимущества постепенно исчезли, за исключением антисептических целей. Ошибка в одной влиятельной статье лишила два поколения студентов медицинских школ знаний о преимуществах йода. Эффект этой исследовательской работы подробно обсуждается в главах 16 и 17: «Кто украл йод из моей медицины?» и «Кто украл йод из моей пищи?».

Что такое дефицит йода?

Существует множество технических определений "дефицита" и "достаточности" йода, и среди специалистов по здравоохранению существует много разногласий. Специалист, осведомлённый о йоде, может описать пациента как йододефицитного на основе комбинации симптомов и/или теста на нагрузку йодом.

Но разве суточная норма йода для взрослых не составляет 150 мкг, которые я получаю из своего мультивитамина?

Суточная норма, по-видимому, рассчитана исходя из того, сколько йода нужно щитовидной железе, чтобы избежать зоба. Потребности других органов в расчёт не принимались. Кроме того, влияние загрязнителей, блокирующих йод, не учитывалось при установлении нормы в 150 мкг.

Каковы симптомы дефицита йода?

Часто мы не знаем, какие симптомы связаны с дефицитом йода, пока они не исчезают после приёма йода. Опытные пользователи йода сообщают о постепенном улучшении с течением месяцев и лет. Такие состояния, как псориаз, ощущение холода и даже кистозные образования в яичках, исчезали у людей, принимавших йод по другим причинам.

Изначально считалось, что йод помогает щитовидной железе, потому что это главный орган, известный как хранилище йода. С тех пор, если, например, у кого-то улучшается слух, мы предполагаем, что йод помогает нервной системе. Поскольку каждая клетка тела содержит йод, мы не можем точно знать механизм действия.

Единственный способ определить, что является признаком дефицита йода — перечислить симптомы, на которые йод оказывает положительное влияние.

В развивающихся странах дефицит йода является основной причиной зоба и умственной отсталости. По моему опыту и опыту многих других пользователей йода, даже у обычных людей наблюдается повышение восприимчивости и способности к вычислениям.

Частичный список состояний, по наблюдениям, улучшающихся при приёме йода:

- ✓ Аллергия
- ✓ Туман в мыслях
- ✓ Сухая кожа
- ✓ Кисты и узлы
- ✓ Усталость
- ✓ Проблемы со щитовидной железой
- ✓ Проблемы с яичниками
- ✓ Когнитивные проблемы (неясное мышление)
- ✓ Менструальные нерегулярности
- ✓ Прибавка в весе
- ✓ Боль в груди/фиброзно-кистозная болезнь груди
- ✓ Чувство холода
- ✓ Инфекция дёсен
- ✓ Псориаз
- ✓ Диабет 2 типа
- ✓ Выпадение волос
- ✓ Отёк лица
- ✓ Проблемы с фертильностью
- ✓ Депрессия
- ✓ Сердечная аритмия
- ✓ Артериальное давление
- ✓ Холестерин
- ✓ Шрамы
- ✓ Инфекции
- ✓ Генитальный герпес
- ✓ Выкидыш
- ✓ Фибромиалгия
- ✓ Потеря слуха
- ✓ Заболевания простаты
- ✓ Заболевания лёгких
- ✓ Запор
- ✓ Фертильность (у женщин)
- ✓ Вагинальные инфекции
- ✓ Проблемы с глазами
- ✓ Боль в шее
- ✓ ГЭРБ
- ✓ Экзема

- ✓ Устойчивость к простудам и вирусам
- ✓ Повышенное либидо
- ✓ Увеличение эрекции и семенной жидкости при нанесении на яички

Могу ли я получить достаточное количество йода из сушёных водорослей или добавок с водорослями?

Существует риск, что водоросли могли накопить мышьяк, тяжёлые металлы, дисперсанты от разливов нефти, радиацию или другие загрязнители из нашего теперь загрязнённого морского воды. Также вы никогда не знаете, сколько йода вы получаете из таких продуктов, как таблетки из ламинарии, или какие ингредиенты используются в качестве наполнителей и связующих веществ. Водоросли теряют большую часть своего содержания йода после сбора, поэтому после переработки в таблетки и хранения на складе в течение месяцев, вы действительно знаете, что принимаете?

Взрыв японского ядерного реактора в Фукусиме, похоже, загрязнил большую часть морских водорослей в мире. Это ядерное загрязнение практически игнорировалось за пределами Японии. Хотя, согласно публикации The Maritime Executive, Институт радиологической защиты и ядерной безопасности сообщил, что катастрофа в Фукусиме привела к худшему в мире ядерному загрязнению моря. Кроме того, мы почти забыли о разливах нефти в Мексиканском заливе, которые мигрировали далеко и дисперсанты, используемые для растворения нефти, создают дополнительные проблемы загрязнения морской жизни. Мы не знаем, как долго урожай водорослей остаётся загрязнённым.

Как я могу узнать, есть ли у меня дефицит йода?

Самый надёжный способ диагностировать дефицит йода — это оценка у специалиста, осведомлённого о йоде. Результаты теста на нагрузку йодом используются для получения базового уровня, чтобы определить, сколько йода насыщено в тканях.

Что делает практикующего специалиста грамотным в области йода?

Выборы по раку груди и основные онлайн-группы пациентов по йоду обычно определяют «осведомлённого о йоде практикующего врача» как человека, который прочитал все работы Проекта по йоду, инициированного доктором А. Гаем Абрахамом, доктором Дэвидом Бронштейном и доктором Хорхе Флечасом. Кроме того, осведомлённый о йоде практикующий врач знаком с книгой «Йод: зачем он вам нужен и почему вы не можете без него обойтись», четвёртое издание, написанной доктором Дэвидом Бронштейном. Эти работы объясняют всесторонний контекст терапии йодом и то, как была определена доза в 50 мг.

Осведомлённый о йоде практикующий врач будет знаком с необходимостью сопутствующих питательных веществ и никогда не будет рекомендовать водоросли в качестве заменителя йода. Если практикующий врач регулярно назначает для взрослых дозу йода ниже 50 мг, не знает, почему используются каждое из сопутствующих питательных веществ (включая селен для тиреоидита Хашимото), не знаком с нагрузкой солью, лечением аутоиммунных заболеваний или интерпретацией особенностей тестов ТТГ у пациентов, то Breast Cancer Choices не рекомендует их как

осведомлённых о йоде. Многие врачи утверждают, что они осведомлены о йоде, но рекомендуют ламинарии или очень слабые йодные продукты.

Проверьте с группами пациентов по йоду в Интернете, чтобы убедиться, что вы используете проверенный продукт, или спросите у опытного практикующего врача. Пожалуйста, посетите сайт www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners, который часто обновляется. На веб-сайте представлены данные не обо всех практикующих врачах, использующих йод, поскольку многие из них назначают йод каждый день.

Я слышал, что существует быстрый "тест на патч", чтобы проверить, есть ли у вас дефицит йода. Что это за тест и насколько он точен?

Так называемый тест на йодный патч заключается в том, что на тело наносят квадрат размером два дюйма с настойкой йода или йодом Люголя и наблюдают, как долго оранжевый квадрат будет исчезать. Теоретически, чем быстрее исчезает оранжевый цвет, тем больше организму не хватает йода. Однако существует множество переменных, связанных с человеческой кожей, из-за чего этот тест нельзя считать надёжным или окончательным.

Кроме того, в день теста организм может быть обезвожен. И у кожи может быть более или менее выраженный дефицит йода по сравнению, скажем, с яичниками. Золотым стандартом исследования йода считается оценка дефицита йода с помощью 24-часового теста на нагрузку йодом.

Где я могу пройти тест на нагрузку йодом?

Спросите у своего врача, какую лабораторию он предпочитает, или посмотрите раздел «Тест на нагрузку йодом» в этой книге. Пациенты могут заказать этот тест без рецепта.

Нужен ли йод вегетарианцам?

Да, особенно если они не едят морские водоросли пять раз в день или в тех количествах, которые обычно потребляет среднестатистический житель Японии. Как уже упоминалось, употребление морских водорослей — рискованный способ получения йода, так как они быстро теряют йод после сбора.

Может ли каждый принимать йод?

За семь лет я встретила лишь горстку людей, которые сказали, что не могут переносить йод. Некоторые быстро сдались после появления сыпи, затуманенности сознания или усталости и не стали проходить протокол загрузки солью. Другие испытывали другие проблемы и все ещё работают над их решением. А некоторые утверждают, что йод им не подходит. Йод необходим для жизни и уже содержится в тканях каждого человека, поэтому тем, кто не может переносить йод, нужен опытный врач, чтобы выяснить, почему добавление йода вызывает проблемы.

Если у вас аллергия на йодсодержащие контрастные вещества в сканах, значит ли это, что у вас аллергия на йод?

Радиоактивный йод в медицинских сканах — это совершенно другое вещество по сравнению с йодом в добавках. Врачи-специалисты по йоду, сообщают, что только если вы аллергичны к йодированной соли, вы можете быть аллергичны к йоду.

У меня аллергия на моллюсков. Могу ли я принимать йод?

Большинство людей, у которых аллергия на моллюсков, могут принимать йодные добавки. Моллюски содержат белок, который является распространённым аллергеном. Врачи, грамотные в вопросах йода, снова отмечают, что только люди, аллергичные к йодированной соли, могут быть аллергичны к добавкам йода.

Является ли йод просто ещё одной вещью, которая "полезна для меня?"

Это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой.

Йод — это универсальный питательный элемент, который регулирует гормоны и метаболизм, способствует развитию и функционированию мозга, а также обезвреживает токсичные галогены и тяжёлые металлы. Йод работает как "адаптоген", то есть помогает укрепить способность организма адаптироваться и компенсировать физические нарушения.

Если вы думаете, что йод — это просто ещё один питательный элемент, прочитайте разнообразные истории успеха в этой книге и решите сами.

Истории успешного применения йода

Истории успеха с йодом, описанные в этой книге, стали неожиданной вехой в моём пути с йодом. На протяжении многих лет люди писали мне свои истории успеха и благодарили за публикацию информации о йоде на сайте. Многие другие истории успеха были зафиксированы на форуме Surezone и в группе Yahoo по йоду. Но я никогда не просила об историях, пока не подошла к финальным этапам написания этой книги. Я ожидала лишь задокументировать записи о принимающих йод. Но произошло нечто невероятно мощное. Когда я отправила три электронных письма разным группам, люди открыли свои сердца и поделились своими трудностями и успехами. Это изменило множество жизней: от аллергий и истощающей усталости, до возможности вставать с постели и идти на работу. Другие обнаружили, что йод остановил ужасные менструальные проблемы. Третьи отметили, что их простаты стали здоровыми, а либидо вернулось. Щедрый поток от тех, кто страдал, тронул меня так, как я все ещё пытаюсь осмыслить. Я благодарю их всех.

Я обнаружила, что люди, которые восстановились после многих лет стоицизма, хотят рассказать свои истории. Они хотят поделиться своим опытом в надежде, что кто-то другой сможет получить такую же пользу, как и они. Многие из нас звучат как евангелисты, потому что курс наших жизней был преобразован. Йод не является панацеей, но он таинственным и мощным образом изменил то, кем мы являемся как личности, как члены семей. Мы хотим сделать что-то с той удачей, которую мы получили. Как говорится, мы хотим "отдать это дальше".

Знакомьтесь с Ким: её чувство благополучия вернулось, и выпадение волос прекратилось.

Йод изменил мою жизнь. Я искала "совершенное здоровье", и ответом оказался йод. Я начала принимать йод в апреле 2011 года. В то время я не знала о Йодорале, поэтому нашла аптеку, готовую сделать для меня раствор Люголя. Я сразу почувствовала симптомы, связанные с бромом, даже на одной капле. В то время я

присоединилась к группе по обучению бегу, и помню, как симптомы проявлялись особенно сильно, когда я пыталась бегать. У меня тёк нос, я не могла далеко бегать, не устав, и была подавлена, с тёмными мыслями в голове.

Я довольно смело справлялась с детокс-симптомами. Я понимала естественное исцеление и то, что происходит, поэтому, несмотря на тревогу, депрессию и тёмные мысли, я продолжала. Я делала много загрузок солью, что очень помогло. У меня был странный запах мочи.

У меня было много конфликтов с матерью. Мне сейчас жаль об этом, но исцеление происходит сверху вниз. У меня явно была подавленная злость, и именно на ней я её срывала.

Я отказалась от использования обычного дезодоранта и перешла на натуральный. Всегда "нуждаясь" в дезодоранте, после перехода у меня был период сильного телесного запаха. Я помню день, когда друг смотрел на меня и задавался вопросом, почему я так плохо пахну. Я бы хотела сказать: «О, прости, я знаю, что воняю, я прохожу детокс!», но не сказала. Я рада сказать, что этот период прошёл, и мне почти не нужен дезодорант сейчас. Серьёзно, почти не нужен!

С самого начала моя щитовидная железа ощущалась опухшей, и я всегда смотрела в зеркало, чтобы увидеть, выглядит ли она странно. Я не думаю, что она выглядела странно, но я определённо волновалась. Мышцы вокруг моей челюсти и плеч чувствовали себя напряжёнными. Я скрипела зубами. Моя кожа приобрела белый, полупрозрачный вид, и мои ногти сияли! Сегодня мне часто делают комплименты по поводу моего "хорошего загара", хотя я не была на солнце. Мне интересно, сделал ли йод мою кожу немного темнее.

По мере того как год проходил, я продолжала принимать всё больше и больше йода. Я узнала о Йодорале и нашла его гораздо проще, чем капли. Мои волосы, которые выпадали на протяжении всей моей взрослой жизни, перестали выпадать. Я даже думаю, что мои седые волосы снова приобрели оттенок цвета.

Я обнаружила две вещи, хотя не уверена, были ли они всегда, или я просто вышла из туманности разума и наконец их заметила: мой язык был болезненным, и у меня было довольно много вишнёвых ангиом.

К февралю я смогла принимать четыре Йодорала (50 мг) без особых проблем. Для меня это было чудом. Это был долгий путь к состоянию "без детокс-симптомов" для меня. Одной из самых удивительных вещей было то, что хиропрактик, к которому я ходила много лет, начал говорить: «Вы в действительно хорошей форме». Мои общие боли и дискомфорт определённо исчезли.

Однако в это время я действительно чувствовала, что мои пути детоксикации (печень, почки) исчерпаны и нуждаются в отдыхе. Я набрала вес. Я также читала, что доктор Бронштейн и доктор Абрахам говорили о снижении дозы после года. У меня есть две вещи, которые я хочу сказать об этом времени. Первая: в глубине души я думала, что, возможно, мне следует повысить дозу, и вторая: вместо того, чтобы следовать совету и снизить дозу до 12,5, я полностью прекратила. Я не могу комментировать, что мне следовало бы сделать. Это был мой путь.

Я потратила некоторое время на посещение иглотерапевта, чтобы помочь своим путям детоксикации, и в это время я начала чувствовать себя "духовной". Я углубилась в это и теперь медитирую каждый день. Йод открыл моё "третье око", но мне потребовалось прекратить приём йода, чтобы увидеть это.

Я остановилась до недавнего времени, но снова начала принимать 50 мг йода в день без каких-либо проблем. Я даже пробовала повышать дозу до 100 мг время от времени.

Я желаю рассказать другим о йоде. Я благодарна за эту возможность. Я верю, что он является великим целителем и имеет потенциал вернуть радость в жизни людей. Будьте сильны на своём пути, вы МОЖЕТЕ исцелиться.

Встречайте Марти: мучительная усталость, депрессия и спираль ухудшения начинают разрешаться.

Я — 31-летний мужчина, который принимает 2% йод в Люголе уже 33 дня. Большую часть жизни я страдал от усталости и тумана в голове; оглядываясь назад, признаки были очевидны с пубертата. В тот период у меня развилась гинекомастия (разрастание грудной ткани), серьёзные проблемы с кожей головы (кровоточащие корки от зуда), эмоциональная нестабильность и невротическое поведение, плохое развитие нижней челюсти и бороды, и многое другое.

Меня в школе часто называли ленивым и ставили различные диагнозы, связанные с обучением и когнитивными нарушениями, начиная с 14 лет, когда усталость стала особенно сильной. Волосы начали выпадать в 17 лет, а к 21 году начали постепенно седеть, что было очень заметно к 25 годам. Я никогда не жил самостоятельно, так как усталость постоянно разрушала мои попытки достичь серьёзных целей. С 17 лет я проходил множество курсов антидепрессантов (SSRI⁶), которые врачи назначали как временное решение, не устраняющее корень проблемы.

Около года назад, изучая что-то другое, я заподозрил у себя гормональные проблемы, возможно гипогонадизм, связанный с недостаточным производством тестостерона или избытком фитоэстрогенов, нарушающих эндокринную функцию. Без страховки и дохода мне пришлось искать альтернативы лекарствам. Я пробовал ДНЕА⁷ и антиоксиданты, такие как экстракт виноградных косточек и индол-3-карбинол⁸ (I3C), но ничего не помогало с мучительной усталостью.

Затем я наткнулся на симптомы гипотиреоза в книге моей матери — это было как чтение собственной биографии. Изучая отзывы в интернете, я узнал о приёме йода, в частности 2% и 5% Люголя, и решил попробовать.

Первая неделя была тяжёлой: головные боли, усталость, мрачные мысли. Позже я узнал, что употребление солёной воды и сопутствующих нутриентов могло бы помочь. К счастью, у моей матери были витамин С и магний, а я уже принимал

⁶ Selective Serotonin Reuptake Inhibitor — селективные ингибиторы обратного захвата серотонина.

⁷ Дегидроэпиандростерон (ДГЭА) — полифункциональный стероидный гормон.

⁸ Индол-3-карбинол (I3C) — вещество, которым относительно богаты крестоцветные, показавшее обнадеживающие результаты при лечении некоторых видов опухолей, эстрогензависимых и аутоиммунных проблем.

мультивитамины. Я начал с 12,5 мг йода и за первую неделю дошёл до 50 мг. Десять дней держал 50 мг, затем попробовал 75 мг — заметил значительный рост энергии.

Около недели назад я начал употреблять кельтскую морскую соль, и, похоже, постепенно становлюсь лучше. На прошлой неделе я помогал родственнику в строительных работах по три часа — впервые за много лет я смог так трудиться. Потом работал три дня подряд по четыре часа — это было немыслимо пару недель назад.

Усталость всё ещё есть, особенно после еды, но засыпаю от неё гораздо реже. Уже с первой недели видны улучшения: кровотокающие корки на голове исчезли, хотя шелушение осталось, а выпадение волос значительно уменьшилось. Сегодня я планирую принять 125 мг йода, чтобы проверить, продолжится ли прогресс.

Я пробовал многое с разочаровывающими результатами, но это первый раз, когда я заметил значительные изменения. Я надеюсь (и отчаянно верю), что протокол с йодом — первый шаг к улучшению моего здоровья, и, возможно, скоро я обрету силы работать и перестану чувствовать тяжёлую для меня зависимость от других.

Познакомьтесь с Бетти: её диабет и связанные с ним проблемы с желудком начали разрешаться.

Я начала использовать Люголь из-за чрезмерного роста бактерий в желудке и кишечнике (гастропарез — частое явление у диабетиков, при котором желудок опорожняется за 15–20 часов). Это вызывает множество симптомов. Люголь очень хорошо справился с симптомами, а бонусом стало то, что мне больше не нужно принимать таблетки от диабета. Я уже две недели без них (за 13 лет впервые), и уровень сахара в крови остаётся в норме, чего не было даже во время приёма лекарств. Я очень счастлива и хочу, чтобы все знали, что йод сделал для меня. Рассказываю об этом всем.

Приятно, что я могу расслабиться, правда? Каждая седьмая американка получает диагноз рак груди. Я уверена, что меня это не коснётся. Я видела, как йод и сопутствующие нутриенты растворяли фиброзную ткань.

Жаль, что я не знала об этом пять лет назад, когда моя невестка умерла от рака груди. Она оставила пятерых детей.

Глава 6.

ЧЗВ 2: Почему стоит добавлять йод в рацион?

Является ли йод волшебной пилюлей?

Йод — это не просто что-то «полезное для вас». Его эффект заключается в глубокой способности к детоксу, нормализовать и питать клетки, чтобы они могли работать оптимально. С эволюционной точки зрения доктор Себастьяно Вентури предполагает, что йод в форме морских водорослей, вероятно, был первым антиоксидантом. Йод скорее представляет собой недостающую связь, которая помогает

организму регулировать и адаптироваться. Вот почему его называют «универсальным нутриентом». Но **никто не должен рассматривать йод как панацею от всего.**

Какой дозировки йода придерживаться?

Большинство людей определяют свою дозу методом проб и ошибок с поддержкой своего врача, разбирающегося в йоде, или с помощью онлайн-групп по йоду (см. Протокол добавления йода).

Какой вид йода лучше всего принимать?

Моя семья и друзья предпочитают Йодорал, форму раствора Люголь, скомпонованную в таблетках для защиты желудка. Одна таблетка Йодорала на 12,5 мг содержит два разных вида йода: 5 мг йода и 7,5 мг йодида калия. Мы также держим бутылку с йодом Люголь в машине и в аптечке для первой помощи или проблем с пищеварением.

Другие предпочитают оригинальный раствор Люголь, SSKI, Magnascent или другие формы. Полезно спросить участников онлайн-форумов о том, почему они предпочитают одно другому. Вы найдёте некоторых "гурманов" йода, которые комбинируют разные формулы йода.

Поскольку я могу поручиться только за Йодорал и раствор йода Люголь (как эффективные на основе личного опыта), я не могу с уверенностью рекомендовать другие варианты. Однако я бы насторожилась покупать любые "формулы" йода, которые комбинируют тирозин или селен в одной таблетке. Многие продукты появились на рынке, чтобы удовлетворить спрос осведомлённых потребителей йода. Увы, не все эти продукты основаны на широких знаниях о метаболизме йода.

Сколько миллиграммов йода содержат капли раствора Люголя?

Как это сравнивается с Йодоралом?

2 капли 5% раствора Люголя содержат эквивалент одной таблетки Йодорала 12,5 мг (см. таблицу раствора Люголя в Части 4 этой книге).

Существует ли консенсус по дозировке йода?

Спросите своего врача, разбирающегося в йоде. Обычная цель для взрослых — начать с 12,5 мг и постепенно увеличивать до 50 мг или больше, если есть медицинские показания. Опыт многих людей, принимающих йод, показал, что постепенное увеличение дозы помогает снизить побочные эффекты. Может потребоваться время, чтобы найти правильную дозу. Большинству людей полезно обращаться в онлайн-группы по йоду. Опытные эксперты предоставят информацию.

Принимаю ли я йод сразу или распределяю дозу на протяжении дня?

Большинство людей предпочитают принимать йод утром, поскольку йод может вызывать бодрствование перед сном. Другие распределяют его на протяжении дня.

Если йод так эффективен в уничтожении бактерий, разве он не убьёт полезные бактерии в моём кишечнике?

Не было сообщений о том, что йод убивает кишечные бактерии. Некоторые учёные считают, что оригинальный источник йода из морских водорослей делает его защитным, как один из первых антиоксидантов с эволюционной точки зрения.

Можно ли принимать настойку йода (Tincture of Iodine)?

Нет, категорически нельзя! Настойка йода считается токсичной при приёме внутрь.

Можно ли принимать Повидон-йод (Povidone iodine)?

Нет, категорически нельзя! Повидон-йод⁹ считается токсичным при приёме внутрь.

Можно ли принимать Бетадин (Betadine)?

Нет, категорически нельзя! Повидон-йод в составе Бетадина считается токсичным при приёме внутрь.

У меня нет щитовидной железы. Нужен ли моему организму йод?

Да. Каждая клетка организма нуждается в йоде для нормального функционирования, йод необходим всем, независимо от наличия щитовидной железы.

Где можно купить йодные добавки?

Лучше всего искать в интернете. Многие крупные компании, выпускающие витамины, продают Йодорал. Покупайте у продавцов с длительными связями с производителем, чтобы избежать подделок и просроченных продуктов.

Примечание: благотворительная организация, в которой я работаю, Breast Cancer Choices, продаёт Йодорал как средство для сбора средств. Многие покупают у нас, потому что, как некоммерческая организация, мы можем продавать йод дёшево, и 10% от продаж идут на благие цели. Я не получаю личной выгоды от продажи каких-либо йодных продуктов.

Правда ли, что капуста и крестоцветные овощи блокируют действие йода?

Если вы принимаете йод, то эти овощи не подавляют работу щитовидной железы и не блокируют усвоение йода. Если йод не принимается, то сырые крестоцветные овощи или добавки на их основе могут блокировать усвоение йода щитовидной железой. Некоторые пациенты с раком груди принимали добавки из брокколи без йода, не осознавая последствий блокировки йода.

Что такое Magnascent йод? Работает ли он так же, как Люголь или Йодорал?

Magnascent — это магнетизированная форма йода¹⁰, обычно применяемая дополнительно к более сильным формам йода/иодида. Сообщается, что эту формулу

⁹ Повидон-йод — это соединение йода и инертного носителя поливинилпирролидона (повидона). Повидон обеспечивает постепенное освобождение йода. Вспомогательные вещества: глицерол (1,275 г), ноноксинол 9 (0,312 г), натрия гидрофосфата додекагидрат (0,320 г), лимонной кислоты моногидрат (0,100 г), натрия гидроксид (0,117 г), вода очищенная (до 100 мл).

¹⁰ Предполагается, что магнитное поле может оказывать влияние на молекулы или ионы йода, делая его более эффективным для усвоения или более стабильным в некоторых условиях. Видимо, пока нет научных подтверждений того, что йод, обработанный сильным магнитным полем, становится эффективней.

использовал Эдгар Кейси. Некоторые люди отмечают пользу от Magnascent, но при серьёзных заболеваниях врачи, разбирающиеся в йоде, не рекомендуют использовать его как единственную терапию.

Работает ли обесцвеченный (белый) йод так же, как йод Люголь?

Обесцвеченный йод содержит только йодид калия. Люголь и Йодорал содержат и йодид калия, и элементарный йод. Пациенты с кистами молочной железы отмечали, что обесцвеченный йод при местном применении (на кожу) работает хуже, чем Люголь.

Принимаю лекарства для щитовидной железы. Не помешает ли йод?

По словам специалистов, никто не жаловался, что йод влияет на лекарства для щитовидной железы. Наоборот, йод может быть недостающим звеном для улучшения работы щитовидной железы.

Я пролила йод Люголь на кухонный стол. Останется ли пятно навсегда?

Нет. Паста из порошка витамина С и воды помогает удалить пятна йода. Один из участников сообщества "Breast Cancer Think Tank" удалил пятно с белого коврика в ванной, пропитав его пастой витамина С и оставив на некоторое время.

Что делать, если у человека аутоиммунное заболевание щитовидной железы, например, Хашимото?

Первоначально практикующие врачи думали, что у пациентов Хашимото могут быть проблемы с приёмом йода. Теперь мы выяснили, что так называемая проблема — это миф, распространяемый теми, кто пропагандирует неполный протокол приема йода. После долгих исследований, проведённых опытными специалистами по йоду, стало ясно, что дефицит йода часто является самой непосредственной причиной болезни Хашимото в сочетании с дефицитом селена. Обратитесь к специалисту, который знает толк в йодировании и имеет опыт применения йода при аутоиммунных заболеваниях. Если ваш лечащий врач не проходил обучение под наблюдением одного из ведущих специалистов по йоду, он или она могут не знать дополнительных правил лечения аутоиммунных заболеваний, включая необходимость получения нужного количества селена. Кроме того, вы можете прочитать эту статью вместе со своим врачом:

www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-22/IOD_22.htm или ознакомьтесь с простым для восприятия объяснением доктора Джеффри Дэйча:

[/Jdach1.Typepad.com/natural_thyroid/2011/02/selenium-for-hashimotos-thyroiditis-by-jeffrey-dach-md.html](http://Jdach1.Typepad.com/natural_thyroid/2011/02/selenium-for-hashimotos-thyroiditis-by-jeffrey-dach-md.html). Многие пациенты Хаши также обнаружили, что им помогает исключение глютена из рациона.

Нуждаются ли женщины в большем количестве йода, чем мужчины?

Мальчики и девочки, по-видимому, нуждаются в одинаковом количестве йода до достижения половой зрелости. Когда начинают развиваться грудные железы и яичники, потребность в йоде увеличивается у девочек. В этот период повышенные потребности могут забирать йод из щитовидной железы. Исследователь зоба, доктор Дэвид Марин, обнаружил, что девочки и мальчики в Огайо испытывали

одинаковое количество заболеваний щитовидной железы, пока девочки не достигли половой зрелости, когда значительно больше девочек развивали зоб. Это открытие в конечном итоге привело к йодированию соли в 1924 году.

Зачем молочным железам нужен йод?

В груди много рецепторов к йоду, которые помогают молочным протокам и другим тканям функционировать оптимально. Наблюдалось, что йод обезвреживает жидкости в груди и устраняет кисты, в которых накапливаются токсины.

Как нехватка йода связана с грудью?

У животных блокировка диетического йода вызывает увеличение груди, появление узлов, фиброзной ткани и кист, что параллельно соответствует прогрессирующему развитию заболеваний груди у женщин. Когда йод поступает, фиброзно-кистозная болезнь исчезает. Когда йод снова блокируется, заболевание груди возвращается.

Нуждаются ли кормящие женщины в большем количестве йода?

У кормящих матерей организм будет забирать йод из щитовидной железы, если это необходимо, чтобы обеспечить достаточное количество йода для ребёнка. Это одна из причин, по которой некоторые женщины удерживают вес после родов. Меньше йода поступает в их щитовидную железу и больше — к ребёнку через грудное молоко, что может замедлять метаболизм.

Истории о йоде

Знакомьтесь с Ли: её сонливость, бугристые груди, проблемы с менструацией, нарушение работы щитовидной железы, депрессия — всё это исчезло!

Мне 47 лет, я мама 4-х детей. Я страдала гипотиреозом несколько десятилетий, и каждый раз на ежегодном осмотре я жаловалась на хроническую сонливость, затуманенность сознания и нарастающие симптомы доминирования эстрогена — болезненные, бугристые груди и обильные менструальные кровотечения. Врач проверял только уровень ТТГ и выписывал антидепрессанты и всё большие дозы Synthroid¹¹. Мне казалось, что то, что он назначал, не помогало, и я никогда не была довольна его объяснением, почему он не прописывает Armour¹² или другие препараты для железы.

Я больше не возвращалась к этому врачу и уже больше года не принимаю Synthroid. Я искала нового врача в интернете, но не могла найти того, кто принимал бы нашу страховку и прописывал Armour. Тогда я нашла группу по йоду на Yahoo. Чем больше я читала, тем яснее понимала, что у меня дефицит йода, поэтому заказала Йодорал и начала с базовой дозы 12,5 мг.

После лёгких симптомов детокса и начала приёма добавок и солевого «загрузочного» протокола, я почувствовала себя намного лучше и решила пройти детокс

¹¹ Synthroid — натриевая соль L-тироксина, лекарственный щитовидный гормон.

¹² Видимо, речь идёт о препарате Armour Thyroid, который используется для заместительной терапии (содержит гормоны щитовидной железы свиней Т3 и Т4).

с солёной водой, так как у меня было много симптомов доминирования брома. Я принимала 50 мг йода около месяца. Я также принимаю безрецептурные препараты для лечения щитовидной железы. Хотя я не хотела бы принимать их самостоятельно без консультации и одобрения врача, но у меня нет другого выхода.

Положительный эффект от начала протокола с йодом — кардинальное улучшение моего здоровья. Я теперь могу потеть впервые за долгое время. Мои базальные температуры всего на градус ниже нормы. Кожа стала гораздо лучше.

У меня меньше кровотечений во время менструации. В последний раз менструация пришла неожиданно, без ПМС и болезненности в груди. Я перестала постоянно хотеть сладкого и похудела на 15 фунтов, потому что смогла придерживаться более здорового питания. Самое сильное изменение — это мои груди. Они стали гладкими, мягкими, больше не бугристыми и болезненными. Я могу ходить без бюстгалтера и не испытывать боли. Наверное, это то, что значит чувствовать себя "нормальной". В том состоянии я, вероятно, шла к раку груди.

Хочу сказать «Спасибо» всем вам из BreastCancerChoices.org за поддержку сайта с информацией о протоколе детоксикации. Я очень старалась найти врача, который помог бы мне выздороветь, но в итоге взяла здоровье в свои руки сама. Рассказываю своим знакомым читать информацию о йоде. Знаю много людей на Synthroid, которые даже не принимают йод. Если они убедятся, я отправлю их на ваш сайт.

Вы можете делиться этим отзывом с кем угодно и использовать моё имя. Ещё раз спасибо за то, что спасли мою жизнь!

Встречайте Эда: Его «возрастная потеря слуха» значительно улучшилась.

Когда мне было 72 года, мне назначили помощь в подборе слухового аппарата. За несколько дней до моего визита, специалист по слуховым аппаратам позвонил и сказал, что ему нужно перенести встречу на пять недель, так как он собирается в больницу на операцию. Тем временем я принимал 25 мг Йодорала и жаловался жене, что не замечаю никаких изменений. Она предложила: «Так выпей ещё одну таблетку». Прежде чем специалист по слуховым аппаратам вернулся к работе, моя потеря слуха исчезла, я отменил встречу и сэкономил несколько тысяч долларов!

Знакомьтесь с Джинной из Норвегии: Многие её проблемы решены — от фиброкистозных груди до сердцебиений и кандидоза.

Я больше не одна! Спасибо; я многому научилась. Я начала принимать йод год назад. У меня были такие недуги, как длительный кандидоз, синдром температуры Уилсона, сухая кожа, фиброзно-кистозная болезнь груди и т.д. В этом процессе не было врачей; только мои собственные исследования и экспериментальный подход.

Я начала медленно и не увеличивала дозу до 50 мг, пока не прошло 6 месяцев. Затем начался процесс детоксикации, особенно когда я увеличила потребление витамина С с 1 г до 6–7 г (по толерантности кишечника).

Мои первые заметные изменения после приёма йода:

- ✓ Ногти перестали слоиться, кожа улучшилась.
- ✓ Сердцебиения исчезли.

- ✓ Температура тела повысилась с обычных 36,5°C до 37°C.
- ✓ Симптомы аллергии улучшились на 70% (чихание, проблемы с пазухами).
- ✓ Фиброкистоз груди уменьшился на 90% после повышения дозы йода до 50 мг.
- ✓ Кандидоз исчез на 90%. Остальные проблемы находятся под контролем.
- ✓ Толерантность к солнцу улучшилась на 100%; сочетание йода и кокосового масла — больше нет ожогов (что важно для жителя Норвегии).
- ✓ Также принимаю селен, магний, розовую соль и другие добавки.

Полезные дополнительные добавки:

- ✓ Куркума + ферменты: помогают при аллергии, уменьшают чихание и улучшают пищеварение.
- ✓ Бура (борная соль): помогает при грибковых заболеваниях и кандидозе, особенно в сочетании с йодом.

Встречайте Дона: Артериальное давление, уровень холестерина и сердечный ритм нормализовались.

Я использую Люголь, принимая 240 мг ежедневно в течение примерно шести месяцев. Моё артериальное давление и уровень холестерина пришли в норму: холестерин был 220, теперь 180, уровень HDL увеличился с 35 до 40. Моё артериальное давление было 150 на 90, я принимал низкие дозы препаратов для снижения давления, чтобы также замедлить сердечный ритм. Похоже, йод исправил все три показателя!

Встречайте Мэри: 50 мг йода предотвращают вспышки генитального герпеса, образования в груди, аллергии и усталость.

Я в восторге от того, что, пока я принимаю 50 мг/день Йодорала, я не испытываю проблемы с генитальным герпесом, которая мучила меня много лет. Хотя это не было вылечено, состояние под контролем. Я знаю это, потому что с тех пор, как я начала Йодный Протокол девять месяцев назад, у меня был герпес только один раз. Это произошло, когда я попыталась снизить дозу до 37,5 мг через пять месяцев; у меня произошла вспышка герпеса, которая сразу же прошла, когда я вернула дозу обратно на 50 мг Йодорала.

Конечно, это не единственная польза, которую я испытала с начала Йодного Протокола, но, вероятно, это самое важное для меня. Я уверена, что другие расскажут вам о том, как у них исчезли уплотнения в груди, аллергии и появилась неистощимая энергия. Я даже даю своим собакам по три капли 2% Люголя в день!

Глава 7.

ЧЗВ 3: Что думают врачи о йоде?

Что думают большинство врачей о йоде?

Большинство современных врачей изучали в медицинских школах, что йода следует бояться и он может повредить щитовидную железу. Этот страх (который доктор Гай Абрахам называет йодофобией) возник в результате изменения политики,

основанной на ошибочном и вводящем в заблуждение исследовании. Пятьдесят лет назад йод широко использовался для лечения всего, от кист яичников до геморроя. Теперь информация о йоде получает распространение, так как пациенты сообщают своим врачам о полученных преимуществах.

Мой врач говорит: «Это базовый закон физиологии — йод подавляет щитовидную железу».

Это она изучала в медицинской школе. Физиология — это постоянно развивающаяся теоретическая дисциплина медицины. То, что ваш врач узнал о йоде как о фундаментальном, неоспоримом законе физиологии в медицинской школе, оказалось: 1) не фундаментальным, 2) не законом и 3) полностью опровергнутым. Десятки тысяч пользователей йода оспорили этот «закон», принимая йод в значительных миллиграммовых дозах с большой пользой.

Будьте терпеливы с вашим врачом. Медицинскому сообществу требуется много лет, чтобы признать новую информацию. Вы, возможно, помните, как долго потребовалось докторам Барри Маршаллу и Робину Уоррену, чтобы убедить медицинское сообщество, что пептические язвы вызваны не психологическими факторами, а конкретной бактерией. Они в конечном итоге получили Нобелевскую премию в 2005 году. Многие из нас надеются, что доктор Гай Абрахам будет признан таким же образом.

Я хотела попробовать йод, но врач сказал, что это всего лишь интернет-мода.

Он что, имеет в виду, что тысячи людей, которые обнаружили что-то, что сделало их лучше, должны быть проигнорированы, потому что они узнали об этом в интернете? Если бы добавление йода было модой, его не использовали бы непрерывно с 1820-х до 1940-х годов.

Почему мой врач не знает о йоде?

Потому что он или она не посещали конференции по интегративной медицине.

Потому что йод так дешёв, его нельзя запатентовать, он не требует рецепта, и, следовательно, ни один представитель фармацевтической компании не приходил в кабинет врача, чтобы его рекламировать.

Потому что он или она всё ещё верят в опровергнутое заключение Вольфа-Чайкоффа, утверждающее, что йод повредит щитовидной железе.

Но грамотность в вопросах йода быстро распространяется. На конференции АСАМ (Американский колледж по продвижению медицины) в ноябре 2010 года эксперт по интегративной медицине, доктор Michael Schachter, спросил аудиторию врачей, сколько из них используют йод в своей практике. Половина участников подняли руки. Отличный прогресс!

Была ли информация о йоде представлена на каких-либо медицинских конференциях?

Да. Назовём несколько: Конференции АСАМ, Конференции по антивозрастной медицине, Конференция Вестона А. Прайса, Конференции по йоду и другие.

Есть ли медицинские исследования, которые я могу показать своему врачу?

Это будет зависеть от ваших целей как пациента. Вам, возможно, придётся исследовать вашу конкретную проблему и донести её до внимания экспертов по вопросам здоровья в онлайн-сообществе пользователей йода.

Где я могу найти практикующего специалиста, который разбирается в йоде?

Посмотрите в части 4 этой книги, или зайдите на сайт

www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners, где список постоянно обновляется.

Истории о йоде

Познакомьтесь с Кэти: Размер опухоли уменьшился.

В 2008 году мой врач хотел, чтобы я принимала Тамоксифен, чтобы уменьшить размер опухоли в груди перед операцией. Я была очень против этой идеи. В конце концов, я купила рецепт и принесла его домой. Мой муж очень хотел, чтобы я сделала то, что сказал врач. Поэтому я попробовала Тамоксифен примерно на неделю. Это вызвало у меня токсическую проблему — астму, вызванную Тамоксифеном.

В то время я останавливалась в уютном и спокойном горном домике. Мы совершали дневные походы. Я напугала своего мужа до смерти, когда у меня начались проблемы с дыханием во время одного из наших походов. Мы думали, что я вот-вот умру. Я не знала, что Тамоксифен может вызвать что-то подобное.

Но, погуглив "Тамоксифен и астма", я обнаружила, что, согласно исследованиям, астма, вызванная Тамоксифеном, является серьёзным побочным эффектом. На следующий день я позвонила врачу. Её решение заключалось в том, чтобы принимать половину дозы. Я решила, что это не для меня, и после всего лишь недели на препарате я прекратила его приём... и больше никаких приступов астмы.

Тем временем я принимала йод Люголя во всё больших дозах и наносила его на грудь. Через три-четыре месяца, когда я вернулась к врачу, опухоль действительно уменьшилась с 2,7 см до 0,8 см. Разницу в размере можно было чётко почувствовать. Однако врач пришла в ярость, когда я сказала ей, что не принимала Тамоксифен и не собираюсь его принимать. Она закричала на меня, что я буду умолять её о Тамоксифене, когда у меня будут метастазы по всему телу и я буду испытывать сильную боль и т.д. Это был страшный кошмар, о котором я до сих пор стрессую даже спустя три года.

Врач сказала, что она назначит операцию, и я задумалась, зачем мне делать операцию на этом этапе. Почему бы мне не продолжать работать над уменьшением опухоли до нуля? Это было последней каплей. Она сказала мне, что никто не может этого сделать. Что все, кто пытался использовать альтернативные методы, в конечном итоге возвращались к ней, чтобы удалить опухоль! Ужас! Наконец, она сказала, что даст мне восемь недель, чтобы уменьшить опухоль, а затем она её удалит. Ха! Я до сих пор не делала операцию. И я жива и здорова. Я могла бы рассказать больше этой истории. Но луг зовёт.

Пожалуйста, просто начните принимать йод прямо сейчас. Не ждите!

Познакомьтесь с Конни: миомы матки исчезли, а эндометрий нормализовался. Мне удалось избавиться от миом матки, а эндометрий стал тоньше и теперь в норме. Это заняло около шести месяцев.

Встречайте Раймонда: его зуб уменьшился на 90%, геморрой исчез.

Я не эксперт, но могу сказать, что высокая доза йода уменьшила мой зуб на 90%, и геморрой прошёл, так что это действительно хорошо работает для меня! Я принимаю около 130 мг йода в день вместе с сопутствующими питательными веществами, особенно нерафинированной морской солью. Я делю дозу между Йодоралом и Люголем, чтобы получить двойной эффект: Йодорал проходит в тонкий кишечник, а Люголь действует в желудке, что помогает уничтожать вредные микроорганизмы. Сейчас я принимаю такую дозу, чтобы убить патогены, уменьшить опухоли и вывести бром и другие токсичные галогены. Были симптомы детоксикации (акне, сыпь, боль и давление в пазухах, боли в теле), но я выдержал и чувствую себя гораздо лучше. Я использовал солевые промывания, чтобы облегчить дискомфорт. В первую неделю зуб увеличился и болел, я испугался и почти прекратил приём, но понял — что-то происходит с щитовидной железой, и дал ей время. В итоге зуб значительно уменьшился. Другие тоже отмечали быстрое уменьшение зоба.

Познакомьтесь с Карлой: её кисты яичников и фиброзно-кистозная болезнь груди теперь не обнаруживаются.

После гистерэктомии в 1987 году врач сказал, что у меня есть кисты яичников. На последнем осмотре врач сказал, что их нет — раньше их можно было прощупать. Также исчезли резкие боли, которые были раньше. Что касается фиброзно-кистозной болезни груди, врач при осмотре говорила, что она есть, а на последнем осмотре сказала, что признаков нет. Боли и уплотнения исчезли.

Глава 8.

ЧЗВ 4: Как люди принимают добавки с йодом?

Сколько йода обычно принимают новички?

Большинство опытных пользователей йода советуют начинать с низкой дозы, например, 12,5 мг, и постепенно увеличивать её. Некоторые начинают сразу с 50 мг и чувствуют себя хорошо. Другие принимают ещё больше, чтобы достичь наилучшего самочувствия. Многие врачи рекомендуют сначала пройти двухнедельный протокол с солевой загрузкой перед началом приёма йода.

Что такое Протокол йода?

Протокол йода — это руководство для принимающих йод, представленное основными врачами по йоду на конференциях по йоду в 2007 году. Протокол охватывает дозировки йода и сопутствующие питательные вещества, которые опытные врачи, назначающие йод, сочли эффективными. Этот протокол выдержал испытание

временем и зарекомендовал себя у большинства пациентов и практикующих врачей, разбирающихся в йоде.

Существует ли тест на нехватку йода?

Наиболее надёжным тестом является 24-часовой тест на загрузку йодом. Этот тест иногда используется в сочетании с другими тестами. Тест на загрузку йодом должен оцениваться врачом, разбирающимся в йоде, и повторяться после курса приёма добавок с йодом. В "Breast Cancer Choices" мы иногда видим людей, у которых первый тест показывает неплохие результаты, но когда они тестируются через несколько месяцев после добавок, уровень насыщения йодом оказывается ниже, что их разочаровывает. Однако кажется, что первый тест был вводящим в заблуждение, поскольку ткани, поглощающие йод, были настолько повреждены или атрофированы, что большая часть дозы Йодорала проходила через организм не усваиваясь и выводилась с мочой. Ткани с повреждённым NIS¹³ можно сравнить со старой сухой губкой: вода стекает с неё, пока она не станет влажной.

Опытный врач, разбирающийся в йоде, сможет объяснить, почему результаты теста на загрузку могут колебаться от высоких до низких, а затем снова возвращаться к высоким значениям. Цель состоит в том, чтобы убедиться, что уровень усвоения увеличивается после второго теста. Врачи по йоду считают, что сопутствующие питательные вещества ускоряют этот процесс.

Важная информация о тесте на загрузку йодом: Убедитесь, что ваш врач знает о необходимости периодического повторного тестирования, пока ваши уровни не окажутся в нормальном диапазоне.

Как средний человек начинает принимать йод?

Вот пример, который может помочь понять процесс:

Кэти начала принимать йод под руководством врача, разбирающегося в йоде. Она начала с употребления четверти чайной ложки соли, растворенной в стакане воды, дважды в день в течение четырнадцати дней, прежде чем начать принимать таблетки Йодорал от компании Optimoх. Ей рекомендовали Йодорал-, потому что это наиболее предсказуемая формула для начала дозирования йода.

Её врач дал указание начать с одной таблетки по 12,5 мг и принимать её в течение двух недель вместе с солёной водой. Ей также было рекомендовано принимать сопутствующие питательные вещества:

- ✓ 300-600 мг магния;
- ✓ 1 таблетка Optimoх АТР Cofactors¹⁴ дважды в день;
- ✓ 200 мкг селена (или селенометионина);
- ✓ 1000 мг витамина С три раза в день;
- ✓ ½ чайной ложки соли в день с пищей;

¹³ NIS (Na/I-symporter) — натрий-йодный симпортёр. Важный белок, который участвует в захвате и накоплении йода клетками щитовидной железы. NIS локализован на базолатеральной мембране тироцитов и обеспечивает активный перенос йодида из крови в клетки.

¹⁴ Комбинация витаминов В2 и В3 (100 мг рибофлавина и 500 мг ниацина).

✓ Дополнительно ¼ чайной ложки соли дважды в день в стакане воды.

После двух недель врач спросил её, чувствует ли она какие-либо реакции. Она не почувствовала, поэтому он увеличил дозу до двух таблеток по 12,5 мг, что в сумме составило 25 мг. После ещё двух недель ей было указано снова увеличить дозу и сообщать только в случае появления побочных эффектов. Если их не будет, ей было рекомендовано увеличить Iodoral до четырёх таблеток, что составило 50 мг.

На этом этапе Кэти начала испытывать затуманенность сознания и головную боль. Врач сказал, что она может принимать солёную воду дважды в день, но должна прекратить приём всех таблеток Йодорал по выходным, чтобы вывести токсины, которые мог высвободить йод. "Стратегия импульсного дозирования" от Breast Cancer Choices помогла устранить все побочные эффекты.

Теперь она может принимать 50 мг Йодорала каждый день, но время от времени пропускает один выходной в соответствии с указаниями своего врача.

Нужно ли принимать йод с пищей?

Большинство людей принимают йод с пищей. Однако, если вы принимаете Iodoral, который был разработан, чтобы быть щадящим для желудка, у вас может не возникнуть проблем на голодный желудок.

В какое время дня следует принимать йод?

Йод обычно принимают утром. Некоторые люди сообщают, что приём йода позже в течение дня мешает им спать ночью.

Почему раствор Люголя, смешанный с водой, вызывает расстройство желудка?

Расстройства желудка часто сообщаются при использовании раствора Люголя. Вот почему была изобретена покрытая таблетка Iodoral. Иногда приём раствора Люголя на полный желудок может помочь. Вы можете найти другие бренды йода, которые имеют аналогичное покрытие. Если какой-либо продукт раздражает ваш желудок, производители рекомендуют немедленно прекратить его приём.

Могу ли я принимать йод другим способом, кроме как через рот?

Йод часто наносят на кожу. Некоторые части йода попадают в кровоток таким образом. Такое применение часто используется людьми, которые не хотят принимать йод внутрь или хотят замедлить его всасывание. При этом способе много йода теряется из-за испарения, но он оказался удивительно эффективным в экстренных ситуациях. Исторически йод также использовался в виде ректальных или вагинальных суппозиторий для местного применения.

При использовании йодсодержащих продуктов, таких как раствор Люголя, эксперты рекомендуют сначала смешивать его с небольшим количеством масла на ладони, а затем наносить. Этот метод, как сообщается, снижает вероятность раздражения. Масло виноградных косточек, касторовое масло, масло жожоба или кокосовое масло являются хорошими "носителями" для раствора Люголя.

Когда я могу прекратить приём добавок с йодом?

Обычно советуют принимать добавки с йодом только на тот срок, на который вы хотите оставаться здоровым (попытка медицинского работника пошутить на серьёзную тему).

Может ли мой питомец принимать йод? Сколько?

Доктор Дэвид Бронштейн сообщает, что питомцам давали раствор Люголя в дозировке 0,08 мг на фунт¹⁵. Поступали сообщения о том, что куры и попугаи предпочитают воду, обработанную раствором Люголя. Владельцы скота могут быть знакомы с тем, как йод улучшает здоровье животных и их репродуктивные способности. Ветеринарное использование йода насчитывает десятилетия.

Следует ли мне принимать тирозин с йодом?

Некоторые практикующие врачи советуют принимать тирозин, но другие рекомендуют избегать тирозина, если у вас есть какие-либо опасения по поводу рака молочной железы или меланомы. Эти виды рака принадлежат к одной биологической группе, и меланома может быть очень трудной для лечения. Существуют опасения, что тирозин может усугубить меланому.

Что такое "йодные симпортёры", о которых я читала в Интернете?

Согласно экспертам по йоду, симпортёры — это ткани, которые организм использует для захвата йода из кровотока, чтобы он мог усваиваться¹⁶. К сожалению, эти ткани могут повреждаться из-за загрязнителей (представьте себе ржавчину) или становиться дефицитными, что приводит к дефициту йода в организме. Для восстановления тканей, поглощающих йод, необходимо принимать йод в сочетании с антиоксидантами.

Конкуренция за рецепторы, поглощающие йод, очень сильная. Группа галогенов контролируется механизмом, называемым "конкурентным ингибированием". Бром обычно выигрывает эту конкуренцию из-за своей распространённости как токсина в окружающей среде. Однако хлор, фтор и менее известный астат¹⁷ могут вытеснять йод с этих привлекательных рецепторов.

Пока бром доминирует на рецепторах, дефицит йода сохраняется, поэтому наша цель — преодолеть и вытеснить бром, чтобы йод мог усваиваться.

Мой первый тест на насыщение йодом показал 75%. Затем, через три месяца приёма йода, я сделала ещё один тест, и насыщение упало до 50%. Как так получилось, что у меня стало меньше йода в организме?

Видимо, первоначальный тест мог отражать дисфункцию симпортёров, поглощающих йод, которая проходит по мере восстановления тканей, поглощающих йод.

¹⁵ 0,08 мг на фунт = 0,036 мг/кг = 36 мкг/кг

¹⁶ Симпорт относится не только к йоду — это парный транспорт двух различных молекул или ионов через мембрану клетки специфическими белками, расположенными внутри мембраны (такие белки называются котранспортёрами). Симпорт пары Na⁺ и I⁻ обеспечивает активный перенос ионов йода из крови в клетки щитовидной железы. Повреждения, о которых говорит автор, происходят в клеточных мембранах («ржавчина» это неудачная метафора), понятие «ткани» здесь мало уместно, но для упрощённого повествования простительно.

¹⁷ Здесь какая-то путаница! Астат (Astatine) — это химический элемент с атомным номером 85. Он крайне радиоактивен и встречается только как кратковременно живущий продукт распада различных более тяжёлых элементов.

В нашем проекте по исследованию йода мы собрали много данных о пациентах с раком груди, принимающих йод. Порой тест на насыщение после трёх месяцев показывает снижение уровня йода по сравнению с первым тестом. Насыщение 75% может упасть до 50% во втором тесте. Затем в третьем тесте результаты покажут увеличение.

На конференции по йоду один из врачей упомянул, что это произошло и с его собственными тестами, и с некоторыми его пациентами. Это, похоже, означает, что ткани, поглощающие йод, не работают. Поэтому йод просто проходит мимо поглощателей и выводится с мочой, показывая ложное значение в лаборатории. Представьте себе воду, стекающую по сухой губке, которая не впитывает, пока не получит больше воды. Ткани, поглощающие йод, могут атрофироваться, пока не получат питание.

Как только йод и антиоксиданты начинают восстанавливать поглощающие ткани, тесты на насыщение йодом покажут, сколько йода усваивается. Это будет более точное значение насыщения йодом.

Если пациент явно испытывает дефицит йода, некоторые практикующие врачи даже не начинают тестировать уровень йода у пациентов в течение трёх месяцев.

Существует ли тест, измеряющий эффективность моего усвоения йода?

Разработан новый концепт тестирования, называемый *тестом отношения йодидов в слюне и сыворотке*. Показатели 24-часовой мочи сравниваются с уровнями йодида в крови и слюне. Спросите своего врача, подходите ли вы для этого теста. Эта ссылка объясняет тест: www.optimox.com/pics/iodine/iod-13/iod_13.htm

Могу ли я наносить йод на грудь?

Да, я использую раствор Люголя, нанося его прямо на грудь с помощью кисточки. Этот метод применяется уже более 150 лет для облегчения болей в груди. Когда раствор Люголя недоступен, я иногда использую настойку йода. Чтобы избежать возможного раздражения, я смешиваю йод с маслом, например, с маслом жожоба или виноградных косточек.

Совет: Помните, что йод может оставлять пятна, поэтому лучше не надевать любимый бюстгальтер во время его использования. Если на одежде остались пятна от раствора Люголя, их обычно можно удалить, нанеся пасту из порошка витамина С.

Что такое метод Фунахаши? (Метод Люголя-прогестерона)

Метод Фунахаши, более точно называемый методом Люголя-прогестерона, был разработан "Движением по популяризации йода" и помогает быстро уменьшить размер кист в груди. Хотя этот метод назван в честь доктора Х. Фунахаши, он не имеет прямого отношения к нему. Его исследования показали, что прогестерон усиливает усвоение йода в опухолях у животных, что приводит к их уменьшению. Этот метод включает в себя нанесение небольшого количества прогестерона на грудь вместе с кожным применением раствора Люголя до тех пор, пока киста не исчезнет. Я также принимаю 50 мг раствора Люголя или Йодорала внутрь наряду с местным применением. Усвоение йода с прогестероном было замечено и в других гормонозависимых тканях, таких как яичники и матка.

Что насчёт простаты?

Я знаю, что йод используется уже более ста лет для лечения заболеваний простаты. В последнее время всё чаще появляются сообщения о том, что раствор Люголя и Йодорал помогают снизить симптомы доброкачественной гиперплазии простаты (ДГП). Например, один 80-летний мужчина, принимающий йод в течение пяти лет, сообщил своему врачу, что ему нужно вставать только один раз за ночь, что удивило его доктора.

Может ли местное применение помочь и в этом случае?

Некоторые мужчины отмечают, что использование раствора Люголя на яичках, смешанного с маслом для предотвращения раздражения, приносит им пользу.

Что такое метод T2T?

Метод T2T (testicle-to-testicle) это метод нанесения йода на кожу, названный в честь интернет-активиста по йоду "T2T". Он экспериментировал с нанесением 20 капель йода Люголя на одно яичко¹⁸ на ночь, на другое на следующую ночь, чередуя их, чтобы повысить сексуальную активность. Другой активист, "G", модифицировал метод T2T, добавив в состав масло виноградных косточек, чтобы предотвратить раздражение и улучшить впитывание.

Другие мужчины уже пробовали это и сообщали о хороших результатах. Однако, при выборе любых стратегий в области здравоохранения, проконсультируйтесь со своим врачом.

Что ещё я могу прочитать?

Я рекомендую обратиться к разделу ресурсов этой книги (Часть 4) и прочитать о тесте на насыщение йодом.

Есть ли побочные эффекты от добавок йода?

Как и с любым другим питательным веществом, некоторые люди могут испытывать побочные эффекты от добавок йода. Важно понимать, что большинство симптомов могут быть связаны с тем, что йод выводит бром и другие токсины быстрее, чем почки и печень могут с этим справиться. Обычно для решения проблем с детоксикацией рекомендуется "Протокол загрузки соли".

Для более подробной информации я советую посмотреть раздел о побочных эффектах, связанных с йодом, в Части 4, касающихся детоксикации брома.

Какие сопутствующие питательные вещества и насколько они необходимы?

Сопутствующие питательные вещества включают определенные количества витамина С, ниацина, рибофлавина и магния, а также "Протокол загрузки соли". Пациенты сообщают, что эти вещества улучшают усвоение йода. Для точных дозировок обратитесь к разделу ресурсов.

¹⁸ Очевидно, имеется в виду нанесение на кожу половины мошонки.

В чем разница между употреблением рафинированной и нерафинированной соли в "Протоколе загрузки соли"?

Специалисты по йоду рекомендуют использовать только необработанную, небелую, нерафинированную соль, свободную от антислёживающих агентов и отбеливателей. Она иногда называется кельтской солью или морской солью. Многие предпочитают бренд Redmond's Real Salt.

Существует множество "гурманских" нерафинированных солей по всему миру. Дополнение нерафинированной солью является частью стратегии сопутствующих питательных веществ и отличается от "Протокола загрузки соли". Эта соль, по-видимому, поддерживает здоровье надпочечников, и многие пациенты сообщают о лучшем самочувствии благодаря множеству минералов, содержащихся в нерафинированной соли.

Почему мой врач прописал йодированные таблетки и не упомянул о солёной воде или сопутствующих питательных веществах?

Многие практикующие врачи не понимают Протокол йода. Они могут даже не знать о его существовании при назначении йода и не читали материалы проекта по йоду, Протокол йода или книгу доктора Бронштейна о йоде. Они часто упускают полезную информацию из онлайн-групп. Несколько недель в этих группах могут дать ценное понимание того, почему приём йода — это не просто приём одной таблетки. Распространённое заблуждение в сообществе людей, принимающих йод, заключается в том, что нет ничего, что нужно знать о йоде.

У меня высокое кровяное давление, и я ограничила соль. Меня пугает загрузка солью. Что делать?

Если нерафинированная соль принимается в нужном соотношении с достаточным количеством воды, проблем не возникнет. Вода действует как диуретик. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, знающим о йоде. Также рекомендую прочитать книгу "Соль — ваш путь к здоровью" доктора Бронштейна.

Должна ли я продолжать принимать йод всю жизнь?

Согласно текущим данным, вам нужно принимать йод до тех пор, пока не накопятся и не будут поддерживаться запасы в тканях. Учитывая постоянное воздействие бромидов, это может занять много времени. Некоторые люди смогли снизить дозировки через несколько лет, когда тесты на загрузку йодом показывают 90% насыщения. Общее правило — принимать йод столько, сколько нужно для поддержания здоровья и защиты от ежедневного воздействия токсинов (таких как бромиды), которые нарушают функции организма.

Что самое важное знать о приёме йода?

Необходимо понимать, что происходит в вашем организме при приёме йода. Если вы знаете процесс и стратегию, вы будете готовы к этому и будете знать, как с этим справляться. Ответ на этот вопрос может варьироваться в зависимости от человека, но многие пользователи йода находят, что протокол загрузки соли (периодический приём определенного количества солёной воды) особенно полезен для облегчения

и детоксикации симптомов, связанных с бромидами и другими примесями, которые йод выводит из клеток.

В моей семье я видела, как солёная вода избавляла от мозгового тумана или головной боли в течение получаса.

Метод солёной воды используется более ста лет. Недавно армия США применяла внутривенный раствор [хлорида] натрия, когда солдаты во время войны в Персидском заливе получили отравление бромидом от препарата Pyridostigmine bromide, который был назначен для защиты от возможной атаки нервно-паралитическим газом. Смотрите "Обзор научной литературы, касающейся болезней, вызванных войной в Персидском заливе" Беатрис Голомб, доктора медицинских наук.

Нужно ли мне продолжать принимать йод, если я принимаю лекарства для щитовидной железы?

Некоторые считают, что лекарства для щитовидной железы заставляют организм быстрее усваивать йод, поэтому особенно важно принимать йод, если вы в настоящее время принимаете такие препараты.

На какие части тела влияет йод?

Йод присутствует в каждой клетке тела. Некоторые органы требуют больше йода, чем другие, но трудно определить, какая часть организма может нуждаться в большем количестве. Например, у некоторых людей могут проявляться явные дефициты в груди, а у других — на коже или в других органах.

Ещё истории о йоде

Знакомьтесь с Сью: энергия возвращается, грудь становится мягче, и дермоидная киста исчезает.

Я женщина, мне 45 лет. Я услышала о йоде в интернете и подумала, что это, вероятно, не навредит, поскольку многие другие пользователи на форуме Curezone Iodine использовали его на протяжении многих лет. Я решила попробовать йод, чтобы посмотреть, поможет ли он с моими комковатыми грудями. Когда я впервые приняла 50 мг Йодорала, я ощутила огромный прилив умственной энергии. Это было не похоже на кофеин, а скорее на ясное мышление. Я не осознавала, что до этого была такой медлительной в своих мыслях. Я писатель, поэтому этот "мозговой подъем" действительно пришёлся ко двору.

Примерно через три месяца мои груди снова стали мягкими. Это было облегчением, потому что я беспокоилась, что воспалённые груди могут привести к раку. Моя кожа также стала чище, и дермоидная киста, которая была у меня на талии, внезапно исчезла.

Встречайте Минди: Симптомы болезни Грейвса улучшаются.

Меня диагностировали с болезнью Грейвса¹⁹ около года назад, и через несколько месяцев после этого у меня опухло правое глазное яблоко, и начался лёгкий экзофтальм. Я недавно начала принимать 25 мг Йодорала с витамином С, магнием, селеном и морской солью. Я заметила, что мой пульс замедлился с 88 до 78, и мне больше не нужно 9 часов сна.

Познакомьтесь с Фрэнком: Простатит улучшается. Меньше ночных походов в туалет. Рост волос.

Я ещё не публиковал это нигде. Йод вылечил мои проблемы с простатой, называемыми простатитом. Мои симптомы включали слабый поток мочи, частые остановки и три или более походов в туалет каждую ночь. Я постепенно увеличивал дозу йода с 0,5 мг до 50 мг в течение четырёх месяцев, делая это медленно, чтобы избежать симптомов детоксикации.

После трёх месяцев приема 25 мг йода в день с необходимыми добавками стало очевидно, что мои проблемы с простатой исчезают. После четырёх месяцев приёма 50 мг йода в день мои проблемы с простатой ПРОПАЛИ. Теперь я встаю только один раз за ночь и даже иногда сплю всю ночь, не вставая. Поток мочи отличный, и жизнь хороша! Кроме того, похоже, что мои волосы начинают расти.

Познакомьтесь с Шарлин: Гипотиреоз с аутоиммунными антителами разрешается, сканирование молочной железы показывает снижение с 4-го уровня риска на 1-й.

Я хотела рассказать вам историю своего успеха, чтобы вы продолжали узнавать новости о Йодорале. У меня гипотиреоз, и последние 3 года я наблюдаюсь у врача-холистика. Он назначил мне Йодорал (я принимаю по 50 мг в день) для лечения антител к щитовидной железе, здоровья груди и потому, что я живу в Мичигане (район борьбы с зубом).

Два года назад я впервые сделала инфракрасную маммографию, которая показала риск 4-го уровня с одной стороны. Это напугало меня до полусмерти!

Мой лечащий врач увеличил дозу йода, назначил мне D-глюкоарат кальция и 6 месяцев лечения Онкоплексом. Я рада сообщить, что через 6 месяцев уровень моего риска снизился до 3-го уровня, и теперь, спустя полтора года, он находится на первом уровне — в норме с обеих сторон! Более того, антитела к щитовидной железе больше не обнаруживаются в моем анализе крови. Я благодарю Господа и остаюсь верна Йодаролу и кофакторам АТФ, которые я также принимаю в течение нескольких лет. Подумала, что вам будет интересна история успеха!

¹⁹ Болезнь Грейвса (Диффузный токсический зоб, Базедова болезнь) — заболевание щитовидной железы, основным проявлением которого является специфическая триада симптомов: зоб, тахикардия и экзофтальм. Развитие этого заболевания связано с выработкой иммунной системой специфических антител к клеткам щитовидной железы.

Знакомьтесь, Мэри Энн: сильные проблемы с мочевым пузырём и боли в нём, проблемы с фертильностью, низкая базальная температура, нерегулярные месячные в анамнезе, фиброзно-кистозная мастопатия, кисты яичников, проблемы с настроением и энергией. Сейчас идёт на поправку.

Я считаю, что мои злключения с дефицитом йода начались с ранних (только что исполнилось 10) менструаций — очень болезненных и обильных. Следующие несколько лет у меня были нерегулярные месячные (месячных не было месяцами), кисты яичников, недостаточный вес, низкая базальная температура, низкое кровяное давление, низкий уровень сахара в крови и замедленное сердцебиение.

У меня были проблемы с зачатием. Я довела свой вес до 105 килограммов (24 года, рост 162 см, телосложение среднее).

У меня были типичные проблемы с щитовидной железой, которые возникают после беременности и кормления грудью.

У меня была первая инфекция мочевого пузыря в возрасте 18 лет, и я жила в кошмаре наяву из-за рецидивирующих инфекций, ошибочных диагнозов, полипов шейки мочевого пузыря, экстремальных и болезненных методов лечения, слишком большого количества антибиотиков и такой боли, что временами я подумывала о самоубийстве.

Теперь я обнаружила, что проблемы с мочевым пузырём, подобные моим, также являются симптомом дефицита йода, и что йодотерапия не только устраняет причину, но и лечит мочевой пузырь и инфекции, включая спазмы уретры и мочевого пузыря. Я могу только догадываться, но думаю, что эти спазмы могут быть похожи на проблемы с предстательной железой.

У меня был такой сильный спазм мочеиспускательного канала, что он сдавил мочеиспускательный канал и перекрыл отток мочи. Мне приходилось тащиться в отделение неотложной помощи для немедленной катетеризации или буквально сталкиваться с разрывом мочевого пузыря.

И теперь я понимаю, что всё дело в йоде. И даже после десяти дней приема йода в дозе 12,5 мг я чувствую себя более комфортно со своим мочевым пузырём и мочеиспускательным каналом, чем когда-либо раньше. Настроение и энергия тоже улучшились.

Познакомьтесь с Моникой: страдающей болезнью Педжета²⁰, которая улучшилась за три месяца.

В 2009 году мой эндокринолог решил снизить дозу моих препаратов для щитовидной железы из-за теста на ТТГ (у меня нет щитовидной железы), и в результате разрушил всю мою эндокринную систему. Это произошло примерно в то время, когда я впервые сообщила врачу, который проводит мне маммограммы и ультразвуковое исследование груди, о своём шелушащемся соске.

²⁰ Болезнь Педжета молочной железы — это редкий тип рака молочной железы, который поражает кожу соска и ареолы (более тёмную кожу, окружающую сосок). Его часто ошибочно принимают за экзему или другие состояния кожи из-за его внешнего вида.

В 2012 году я устала от шелушащейся кожи соска, которую считала экземой, и обратилась к дерматологу. Она прописала несколько различных кремов на протяжении нескольких месяцев. Симптомы исчезали на некоторое время, а затем возвращались. В конечном итоге было решено провести биопсию. 5 июля 2012 года был поставлен диагноз: болезнь Педжета.

Когда я получила свой диагноз, меня немедленно направили к хирургу. Варианты лечения были либо частичное удаление груди с реконструкцией и облучением, либо мастэктомия. Врач, который проводит мне маммограммы, хотел, чтобы я сделала двустороннюю мастэктомию, потому что я принимаю натуральные гормональные добавки. Онколог также придерживался мнения о необходимости удаления груди. Ещё два врача тоже говорили мне удалить грудь, прежде чем я решила действовать самостоятельно.

Я больше ничего не делаю без предварительного исследования альтернатив после событий 2009 года. Был долгий путь к восстановлению здоровья. Я всё ещё работаю над собой, и облучение не для меня.

С 2009 года я под руководством замечательного диетолога и натуропата. Я принимала йод, но всего 225 мкг. Примерно через месяц после диагноза я начала принимать 37,5 мг Йодорала, а через 2 недели увеличила дозу до 50 мг, на которой остаюсь и по сей день. Тогда же я начала наносить раствор Люголя на грудь по указанию моего диетолога. Сначала я наносила его прямо с помощью ватной палочки. Позже я узнала о транспортных маслах и теперь наношу его после того, как намазала грудь кокосовым маслом. Мой тест на загрузку йодом показал полное насыщение в сентябре.

Изменения в моей груди были удивительными. Сначала область выглядела ужасно. У меня были большие участки тёмной мёртвой кожи, которые, в конце концов, отслоились. В течение нескольких месяцев моя грудь выглядела практически нормально, за исключением того, что сосок не имеет нормального тёмного цвета. Я надеюсь, что с продолжением использования йода, изменением диеты и детоксикацией я смогу контролировать ситуацию. Только время покажет. Прямо сейчас я чувствую себя довольно хорошо.

Глава 9.

ЧЗВ 5: Что происходит, когда вы принимаете йод?

Помните о конкуренции между йодом и бромом? Когда уровень йода в вашей крови повышается из-за приёма добавок, йод "выгоняет" бром с его мест на рецепторах. Поскольку они борются за одни и те же места, йод вытесняет бром в кровоток. Бром начинает "бежать" по вашему организму, как сбежавшая крыса, в поисках нового места для оседания. Если выведенный бром не удаляется почками достаточно быстро, он оседает в крови, щитовидной железе, мозге, коже и других тканях, что может вызвать появление симптомов.

Детокс отмирания. Йод также обладает антибиотическими, противопаразитарными, противогрибковыми и противовирусными свойствами и может вытеснять металлы. Таким образом, одновременно может происходить несколько процессов детоксикации, поскольку бромид выводится из ваших тканей, заменяемый йодом.

Седативное действие бромида. Бромид также оказывает седативное действие и в начале 1900-х широко использовался годов в качестве седативного средства, поэтому, если вы поглощаете очищенный от токсинов бром быстрее, чем выводите его из организма, могут возникнуть такие симптомы, как головная боль, усталость или насморк. Затуманивание мозга или седативный эффект могут быть результатом того, что бром, который незаметно накапливался в ваших тканях, внезапно поступает в кровь и вызывает у вас чувство одурманенности. Более полный список симптомов детоксикации, связанной с йодом, можно найти в Части 4.

Изменения настроения были замечены некоторыми. Как всегда, когда симптомы становятся неприятными, активисты движения "Йодные пациенты" пришли к выводу, что прекращение приёма йода и использование протокола приёма соли является эффективным средством.

Иногда (но не всегда) бромиды и другие токсины "застревают". Когда замещённые бромиды, мёртвые микробы и тяжёлые металлы не могут выйти из вашего организма достаточно быстро, они, кажется, "застревают" на пути к выходу. В это время возникают неприятные симптомы, их необходимо усилить, чтобы освободить "застрявшие" бромиды в путях обезвреживания организма, таких как почки и печень. Солевой раствор и витамин С, как показано, помогают вывести бромиды. Другие сообщают, что помогают 500 мг ниацина или коферменты АТФ. Цинк оказался полезным для проблем с кожей. Как форум Curezone Iodine, так и группа Yahoo Iodine обнаружили, что пути детоксикации, такие как печень, должны быть очищены. Посмотрите в онлайн-группах по йоду другие стратегии детоксикации, такие как сауны, детокс-формулы и травы.

Помните, что детоксикация — хороший процесс. Избавление от токсинов делает органы сильнее и улучшает усвоение йода и других питательных веществ. Снова отметим, что не все испытывают симптомы детоксикации.

Больше о симптомах детоксикации, связанных с бромидом и токсинами, можно прочитать в разделе "Ресурсы" этой книги.

Ещё больше историй про йод

Знакомьтесь, Джим: повысился уровень тестостерона.

Нет никаких сомнений в том, что йод увеличивает уровень тестостерона. Я повысил свой свободный и общий тестостерон на 60% с тех пор, как начал принимать йод 12 месяцев назад (по данным ежемесячных анализов крови). У меня всё ещё есть путь, чтобы достичь нормального уровня для моего возраста. Сейчас я принимаю 100 мг йода.

Несомненно, йод стал самым важным компонентом. Я начал с очень консервативного подхода и принимал дозы в 1 мг, но заметные изменения начались только при

увеличении до 50–100 мг. Увеличивайте дозу как можно быстрее, при этом контролируя детоксикацию. Вместе с йодом я также принимаю трибулус (якорцы стелющиеся), пажитник (шамбала), дамиану (тёрнера раскидистая), американский женьшень и мак.

Встречайте, Ховард: улучшение аритмии (предсердное мерцание).

У меня было предсердное мерцание около 20 лет после нескольких случаев болезни Лайма. Через несколько месяцев, после приема 50 мг Йодорала, мой врач заметил: «Ваш сердечный ритм сегодня кажется довольно ровным. Вы что-то делаете по-другому?» Я ответил, что принимаю йод, но он не придал этому значения. В следующий раз он заметил, что мой сердечный ритм снова стал более ровным. Я повторил, что единственное, что я делаю по-другому, — это приём Йодорала. Он сказал, что изучит связь между йодом и предсердным мерцанием. Ему потребовался около года для расследования. Теперь он регулярно прописывает йод многим своим пациентам для различных жалоб.

Примечание автора: существует множество исследований, связывающих дефицит йода с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для обзора см. Cann, SA (2006).

Познакомьтесь, Грейс: улучшение боли в запястье.

У меня была операция по слиянию позвонков C5–C6 10 лет назад. Ситуация снова ухудшалась. Боль становилась всё сильнее, а онемение поднималось по руке, доходя до локтя. Однако после нанесения йода с кокосовым маслом на запястье я не знаю, возможно, мне даже не понадобится МРТ, о котором размышляет врач. Теперь, возможно, мне не потребуется ничего, кроме йода! Я также нанесла немного утром, и теперь чувствую себя отлично. Когда я работаю за компьютером и использую мышь, это вызывает много напряжения в правом предплечье. Надеюсь, это тоже не будет так сильно болеть. Я также решила, что, поскольку это помогло моей руке, я нанесу немного на шею, где была операция по слиянию. Усталость — это причина, по которой я изначально решила добавить протокол йода к низким дозам Налтрексона²¹, потому что он так сильно помог, и другие, кто его принимал, тоже получили помощь от йода.

Знакомьтесь, Джон: исчезновение аллергии, отпадение вишнёвых ангиом.

Я не принимаю никаких антиаллергических препаратов — использую только пероральный йод, йодированный назальный эмомент Ponaris и йодированное масло для ушей Miracell с понедельника. Мои симптомы аллергии продолжают улучшаться каждый день — и мне нужно всё меньше Ponaris каждый день, даже несмотря на то, что уровень пыльцы весной растёт. Хотя уровень всё ещё низкий/средний, раньше я уже начал бы испытывать больше симптомов. Прогноз пыльцы здесь указывает, что на следующей неделе уровень пыльцы будет очень высоким, что даст мне больше информации о моём состоянии аллергии.

У меня есть несколько маленьких вишнёвых ангиом и очень немного больших — они у меня с середины 40-х. Некоторые из самых маленьких сейчас сохнут и отшелушиваются, когда я принимаю душ с мочалкой. Поэтому я начал обрабатывать

²¹ Налтрексон — препарат, блокирующий опиоидные рецепторы. Используется при лечении наркозависимости.

некоторые из больших ангиом настойкой йода, чтобы посмотреть, что с ними произойдёт. Также в книге доктора Бронштейна «Соль» он рекомендует ванны с морской солью и перекисью водорода для детоксикации через кожу. Собираюсь это попробовать тоже.

Знакомьтесь, Джесси: прекращение выпадения волос. Нормализация температуры.

Основной эффект, который я заметила до сих пор, — это прекращение выпадения волос, когда я мою волосы. Моя температура тела поднялась почти до нормы. У меня есть избыточный жир на животе, который был холодным на ощупь. Практик китайской медицины сказал мне, что он должен быть тёплым, но мне не удавалось его согреть, пока я не начал принимать йод. Теперь он тёплый на ощупь. Надеюсь, это значит, что он может исчезнуть со временем!

Встречайте, Белинда: болезненные груди, гипотиреоз и избыток веса решены.

Спасибо, что познакомили меня с йодом. В 54 года мои груди были как каменные шары, и я весила на 50 фунтов больше нормы. У меня диагностировали гипотиреоз, но лекарства не помогали. Затем мне поставили диагноз рак груди. Я начала принимать Йодорал, потому что это была основная часть протокола добавок моего интегративного врача.

Когда я начинала, у меня было небольшой "туман в голове" из-за детоксикации, потому что в протоколе йода я пропустила часть с солёной водой. Когда я начала это делать, "туман" исчез. Постепенно мой вес пришёл в норму. Я была так счастлива, что когда у меня была вечеринка для женщин на день рождения, я купила маленькие бутылочки Йодорала в качестве подарков для гостей. Я одна из тех людей, которые рассказывают незнакомцам о йоде, потому что он изменил мою жизнь!

Глава 10.

ЧЗВ 6: Каковы побочные эффекты приема йода?

Как люди избавляются от побочных эффектов, которые возникают при первом приёме йода?

1. "Загрузка солью". Метод загрузки солью для быстрого выведения бромидов из организма используется уже более ста лет. Когда солдаты во время войны в Персидском заливе столкнулись с токсичностью бромидов из-за экспериментального использования Пиридостигмина бромид²² (предположительно, защитного средства от нервно-паралитического химоружия), армия использовала солевой раствор в виде капельницы в качестве средства.

Солёная вода "захватывает" бромид, чтобы он не оседал обратно в системе. Если вы следуете протоколу загрузки солью, вы должны предотвратить большинство, если не все, эффекты детоксикации бромидов. Некоторые врачи даже рекомендуют

²² Пиридостигмина бромид ингибирует холинэстеразу. Относится к холиномиметикам непрямого действия. Ингибирование фермента способствует накоплению ацетилхолина на рецепторах в холинергических синапсах, приводит к более выраженному и долговременному эффекту ацетилхолина.

использовать процедуру загрузки солью перед началом приёма добавок с йодом. См. рецепт загрузки солью в части 4, разделе «Ресурсы» этой книги.

2. Уменьшите дозу йода и постепенно увеличивайте её.

3. Пульсовая доза. Это означает паузу 48 часов в приёме йода, чтобы промыть почки и другие пути детоксикации, а затем начать снова. Многие пользователи йода нашли этот совет очень эффективным. Некоторые сообщают о чувстве эйфории после 48-часового "отдыха" от йода.

Что такое нерафинированная соль?

Это любая соль, на упаковке которой указано "необработанная" или "нерафинированная". Redmond's Real Salt и Celtic Salt — два известных бренда. Trader Joe's также продаёт хорошую крупную нерафинированную морскую соль из Франции. Пожалуйста, прочитайте книгу "Соль — ваш путь к здоровью" Дэвида Бронштейна, доктора медицинских наук, доступную на сайте www.DrBrownstein.com, чтобы узнать, почему соль является мощным и недопонятым жизненно важным питательным веществом.

Нужно ли мне принимать ½ чайной ложки нерафинированной соли в протоколе йода, даже если я следую протоколу загрузки солью?

Дополнительная нерафинированная соль настоятельно рекомендуется врачами, занимающимися йодом, и группой Yahoo Iodine. Дополнительная соль поддерживает надпочечники и помогает остальным питательным веществам лучше усваиваться.

Что делать, если у меня возникают побочные эффекты от добавок с йодом?

Убедитесь, что у вас есть практикующий врач, разбирающийся в йоде, который знает, как использовать солёную воду и сопутствующие питательные вещества в сочетании с добавками йода. Убедитесь, что он понимает, что "пульсовая доза" (остановка приёма йода на 48 часов) часто эффективна для симптомов детоксикации. См. Протокол загрузки солью в части 4, разделе "Ресурсы" этой книги.

Я чувствовал вялость при приёме более 12,5 мг йода. Что происходит?

Если вы понимаете, как работает приём йода, вы будете лучше подготовлены к управлению возможными симптомами детоксикации вместе с вашим врачом. Ознакомьтесь с протоколом загрузки солью в разделе «Ресурсы», часть 4. Часто использование рецепта солёной воды (протокол загрузки солью) вместе с двухдневным перерывом в приёме йода помогает избавиться от вялости или "тумана в голове". Тысячи принимающих йод сообщают о таком результате.

Я начал принимать йод для лечения кист в груди две недели назад, и мои груди стали более чувствительными. Разве они не должны чувствовать наоборот?

Небольшое, но заметное число участников проекта Breast Cancer Choices' Iodine Investigation сообщали о временной чувствительности груди. Мне не известно о случаях, когда боль в груди продолжалась после нескольких месяцев приёма йода при условии, что он принимался вместе с рекомендованными сопутствующими питательными веществами. Возможно, есть женщины, чьи груди не реагируют на йод, но мне о них не известно.

Мы предполагаем, что некоторые груди, испытывавшие дефицит йода, временно увеличиваются, чтобы захватить как можно больше йода. Мы называем это «эффектом после дефицита». Когда грудь привыкает к достаточному поступлению йода, отёк исчезает. Это теория, основанная на адаптации организма к ограничениям питательных веществ или калорий, как механизме выживания.

После недели приёма йода появилось странное ощущение при глотании. Что это?

Этот эффект отмечался у части пациентов. Неясно, связано ли это с детоксикацией бромида, когда ткани перестраиваются, или с «эффектом после дефицита» щитовидной железы, которая пытается захватить как можно больше йода как можно быстрее, чтобы компенсировать возможный будущий дефицит. Когда щитовидная железа привыкает к стабильному поступлению йода, отёк уменьшается. Обратитесь к врачу, разбирающемуся в йоде.

После приёма йода у меня снизился уровень ферритина в анализе крови. Почему?

Снижение ферритина отмечалось неоднократно. Точная причина неизвестна, но считается, что метаболический подъём, который восстанавливает йод, может заставлять организм использовать больше железа, чем обычно. Группа Yahoo Iodine рекомендует принимать комплекс витаминов группы В вместе с Floradix Iron и травами с пищей до стабилизации уровня ферритина.

Я принимала йод для лечения болезненности груди, и мой семейный врач сказал, что по результатам анализа крови на ТТГ у меня гипотиреоз.

Повышенные уровни ТТГ были зафиксированы у многих людей, принимающих йод. Это не обязательно означает, что у вас действительно гипотиреоз. Изменения уровня ТТГ могут указывать на то, что ваш организм адаптируется к избытку этого важного питательного вещества. Обычно уровень свободного Т3 и Т4 остается в норме. Повышенный ТТГ может быть ещё одним "эффектом после дефицита", когда организм создаёт больше тканей для усвоения нового количества йода. Вашему врачу стоит ознакомиться со статьёй доктора Jorge Flechas «Orthiodosupplementation in a primary care practice», особенно с пятой частью: www.optimox.com/pics/iodine/IOD-10/IOD_10.htm.

Кофакторы АТФ также использовались для помощи в нормализации уровня ТТГ.

Йод помог мне избавиться от болезненности груди. Но как только мой семейный врач увидел результаты анализа на ТТГ, он назначил гормоны щитовидной железы, и теперь моя болезненность вернулась. Что произошло?

Мы иногда слышим о том, что назначение гормонов щитовидной железы может привести к возвращению фиброкистозной болезни груди. Похоже, что назначение дополнительных препаратов щитовидной железы ускоряет метаболизм, что требует большего количества йода. Таким образом, щитовидная железа, являясь "главным регулятором", может "украсть" йод из кровотока, который раньше поступал в грудь. Доктор Флечас упоминает исследование долгосрочных пациентов, принимающих гормоны щитовидной железы, у которых наблюдается более высокий риск развития рака груди (Kapdi and Wolfe, 1976). Эти женщины, конечно, не принимали йод для поддержки увеличенного метаболизма, и одно исследование не

является окончательным доказательством.

Это поднимает вопрос теории "украденного йода", когда мы видим возвращение болезненности груди после воздействия слишком большого количества гормонов щитовидной железы и недостатка йода. Важно получить истинную картину состояния щитовидной железы от опытного врача, разбирающегося в йоде.

Ещё истории о йоде

Встречайте Виолетту, выжившую после рака груди: новые кальцификации в груди (часто предшествующие раку груди) исчезают.

На своём недавнем путешествии в центральную Австралию я взяла с собой капли йода. Я избегала маммографии из-за болевого фактора в области бывшего опухолевого ложа. Я думала о проведении МРТ, но у меня были ужасные реакции на анестетики, и сыпи даже от чего-то такого простого, как пластырь. Мысль о введении гадолиния²³ меня очень пугала. Мой онколог полностью это понимал.

С мая 2009 года я не делала маммографию. В моей правой груди было довольно много кластерных кальцификаций. И в прошлом году мой врач-специалист по молочной железе прислал мне письмо о маммограмме, которую я избегала. Я сдалась, потому что понимаю, что кластерные кальцификации могут наблюдаться как при доброкачественных, так и при злокачественных заболеваниях. Я сделала свою ужасно болезненную маммографию. Техник позволила мне посмотреть изображения моей груди на большом компьютерном экране. Я сказала: «Они выглядят особенно чистыми; я не вижу ничего зловещего, вроде кальцификаций, а вы?». Она ответила: «Всё выглядит очень чисто. Похоже, что кальцификаты исчезли».

Затем она сказала: «Подождите здесь, я узнаю, что думает радиолог». Я скрестила пальцы и широко улыбнулась. Они вернулись и сказали: «Нет никаких признаков кальцификаций, мы передадим эти изображения вашему онкологу, и я уверена, что его заключение будет тем же». И это было так! Он сказал, что обе груди кристально чистые — никаких проблем вообще. Мой протокол работает для меня.

Спасибо BreastCancerChoices.org за их замечательные ресурсы по йоду!

Встречайте Ронни: варикозные вены и разрывы капилляров заживают.

Не только варикозные вены начали исчезать, но у меня также есть маленький участок разорванных капилляров на подбородке, который сейчас исчезает. У меня они были с тех пор, как мне было двадцать, из-за травмы.

²³ Гадолиний является основой парамагнитных контрастных веществ при МРТ.

Глава 11.

ЧЗВ 7: Онлайн-группы по обсуждению йода

Где я могу найти онлайн-группы для обсуждения йода?

Группа Yahoo Iodine Group насчитывает более 7 000 участников и принадлежит Стефани Бюист, ND, которая является выжившей после рака щитовидной железы и пациенткой пионера в области йода, доктора Дэвида Бронштейна. Эта активно работающая группа специализируется на помощи новичкам в йодной терапии, подробно объясняя все нюансы. Доктор Бюист профессионально управляет группой вместе с несколькими со-модераторами, которые ответили на все возможные вопросы по приёму йода. Текущими со-модераторами являются Виктория Бейкер, Кэтлин Блейк, Донна Айлер и Линн Миллер. В группе вы сможете узнать опыт как начинающих, так и длительно принимающих йод, а также услышать мнение нескольких практикующих врачей.

Присоединиться к группе можно по ссылке:

<http://Health.Groups.yahoo.com/group/iodine/>

Посетите личный сайт доктора Бюист:

<http://www.NaturalThyroidChoices.com>

Её практика находится в Вайоминге, штат Мичиган.

Дополнительный сайт: <http://www.SteppingStonesLiving.com>

Форум йода на Curezone в настоящее время управляется двумя из его первоначальных основателей, Лаурой и Стивом. У них было более 10,000,000 посещений!

Участники Curezone предлагают глубокое понимание того, как йод работает на биохимическом уровне и как его можно использовать для лечения различных заболеваний. Кроме того, форум Curezone станет отличной исторической записью для изучения движения Grass Roots Iodine. Лаура собрала множество исторических документов и фотографий о йоде, которые не найдены больше нигде в мире.

На Curezone есть много экспертов по йоду, которые следят за приёмом и исследованиями йода уже более пяти лет. Участники форума экспериментировали с почти всеми доступными продуктами на основе йода и делятся своими результатами.

Кроме того, на свет появились несколько "йодных" детей — очень умных и активных малышей! Чтобы посетить их сайт, перейдите по ссылке:

<http://Curezone.org/forums/f.asp?f=815>

Группа Breast Cancer Think Tank обсуждает йод как один из аспектов стратегий лечения груди. Это группа, которой управляю я сама. Йод рассматривается как часть комплексной стратегии исцеления груди. Ссылка на главную страницу группы:

<http://Health.Groups.yahoo.com/group/breastcancerthinktank>

Существуют и другие онлайн-группы, где могут проходить обсуждения о йоде, но эти две основные группы — единственные, за которые я могу лично поручиться как за информированные и опытные.

Ещё истории о йоде

Познакомьтесь с Сюзанной: Псориаз, который длился сорок лет, исчез.

Когда мне поставили диагноз рак груди, мой интегративный врач назначил мне Йодорал для предотвращения рецидива. Через несколько месяцев я заметила, что псориаз, который у меня был с подросткового возраста, исчез. Как это произошло? Моя мама водила меня к врачам годами, пытаясь избавиться от этого заболевания. Наша семья потратила целое состояние на десятки различных методов лечения. Я в шоке, что мне пришлось заболеть раком груди и открыть для себя Йодорал, чтобы избавиться от псориаза.

Познакомьтесь с Вандой: Страдавшей от болезненных фиброзно-кистозных изменений груди.

Это тема, к которой я отношусь очень серьезно. Два года назад я была на пути к раку груди. Я долгое время страдала от фиброзно-кистозной болезни груди (ФКБ), которая во многом является предвестником рака груди. Кстати, около 90% американских женщин сейчас имеют ФКБ. Это проявляется в виде уплотнений и/или болезненности груди, может быть цикличным (связано с менструальным циклом), а в запущенных случаях боль может присутствовать в течение всего месяца.

Итак, я открыла для себя приём йода. Результаты были потрясающими. Я потеряла целый размер бюстгалтера, за счёт болезненной, опухшей ткани. Текстура моих грудей полностью изменилась — они стали очень мягкими. Я на 95% выздоровела; не знаю, является ли оставшийся участок рубцовой тканью или нет. Я некоторое время не была усердна в приёме добавок, стала самоуверенной и расслабленной. Надо бы теперь снова вернуться к этому.

Глава 12.

ЧЗВ 8: Почему бром опасен для вашего здоровья?

Важно помнить, что большинство читателей этой книги не являются химиками, поэтому следует рассматривать термины "йод" и "йодид" как взаимозаменяемые, если различие не имеет значения для обсуждения, например, в случае йодида в йодированной соли.

Аналогично, читатель должен воспринимать термины "бром" и "бромид" как взаимозаменяемые, когда мы обсуждаем способность любых химических соединений, связанных с бромом, ингибировать действие йода.

Что общего у брома и дефицита йода?

Дефицит йода может быть отчасти заболеванием, связанным с доминированием бромидов, то есть одной из основных причин дефицита йода может быть то, что мы подвергаемся воздействию большого количества химикатов, связанных с бромом, через выпечку, огнезащитные средства, пестициды и другие скрытые

источники. Бром вытесняет с рецепторов то небольшое количество йода, которое у нас есть в рационе.

Что такое доминирование бромидов?

Состояние доминирования бромидов может развиваться, когда бромид, полученный через экологическое, профессиональное, ятрогенное или диетическое воздействие, вызывает повышение уровня брома в организме до такой степени, что это ингибирует метаболизм йода.

Добавление йода изменяет конкурентные отношения между бромом и йодом, вызывая выведение бромидов. Таким образом, доминирование бромидов уменьшается, и правильный метаболизм йода может быть восстановлен.

Что в моём окружении содержит бром?

На мой взгляд, наихудшее воздействие брома происходит от содержащих бром огнезащитных химикатов, называемых BFR. Они содержатся в коврах, автомобилях, матрасах, обивке, электронике, детских пижамах, шторах и других предметах, включая детские игрушки. Пыль бромидов высыпается из этих предметов, вдыхается и попадает в наш кровоток.

Я читаю этикетки. Как я подвергаюсь воздействию бромидов через пищу?

Бромированная мука — это норма в выпечке в качестве кондиционера для теста. Если на этикетке не указано специально «небромированная мука», предполагайте, что мука бромированная. Местный пекарь сказал мне, что ей не удалось найти небромированную коммерческую муку. Ищите бромид на этикетках под обозначением «BVO», что означает бромированное растительное масло. Некоторые газированные напитки и спортивные напитки содержат бромид. Mountain Dew — самый известный напиток, содержащий бромированное растительное масло (BVO).

Если вы на завтрак съедаете обычный тост, на обед — сэндвич и Mountain Dew, а после пробежки в пять часов выпиваете спортивный напиток с бромидом, вы весь день "наполняли" себя бромом и способствовали выведению йода из тканей.

Смотрите часть 4, чтобы узнать больше об источниках брома.

Если химические вещества брома/бромидов так вредны, почему FDA их не запрещает?

Представитель FDA сказал организации Breast Cancer Choices, что они не считают бромиды проблемой. Однако бромид запрещён во многих странах. Великобритания запретила бромат в хлебе в 1990 году. Канада запретила бромат в хлебе в 1994 году. Швеция особенно активно борется с бромированными огнезащитными средствами. С момента запрета значительно снизилось содержание бромидов в грудном молоке у шведских матерей. Некоторые штаты США пытаются запретить бромированные огнезащитные вещества, а крупные производители матрасов меняют технологии, чтобы удовлетворить спрос на менее токсичные матрасы.

Если я просто избегаю бромида в продуктах и газировке, нужно ли мне всё равно принимать йод?

Даже если вы не потребляете бромиды через рот или через ингаляторы для астмы, бромированные огнезащитные средства из автомобилей, электроники, обивки, матрасов и ковров всё равно неизбежны.

Влияет ли бром на фертильность?

Сообщается, что пары с самым высоким уровнем бромированных огнезащитных веществ в крови чаще сталкиваются с проблемами бесплодия.

Может ли бромид повлиять на пол моего ребёнка?

Согласно июльскому выпуску журнала *Environmental Health* за 2008 год, бромированные огнезащитные вещества (PBDE) похожи на ПХБ (полихлорированные бифенилы), а ПХБ, как показано, вызывают рождение бóльшего числа девочек у женщин с высоким уровнем этих химикатов. Бромированные огнезащитные вещества широко изучаются как гормональные разрушители у взрослых и животных.

Могут ли бромированные огнезащитные вещества с PBDE повлиять на моего ещё не рождённого ребёнка?

Согласно исследованию 2012 года, опубликованному в журнале *Environmental Health Perspectives*, главный автор Бренда Эсканази (Brenda Eskanazi) описывает явные задержки в нейроразвитии. «Мы измеряли PBDE как у матерей во время беременности, так и у самих детей. Это показывает, что существует связь между уровнями в утробе и в детстве с уменьшением тонкой моторики, внимания и IQ».

Какое отношение имеют гольф-поля к воздействию бромидов?

Пестицид метилбромид может использоваться для травы. Этот пестицид запрещён во многих странах. Существует версия, что уровень заболеваемости раком молочной железы на Лонг-Айленде может быть таким высоким из-за количества гольф-полей, загрязнённых метилбромидом на протяжении многих лет.

Больше историй о йоде

Встречайте Теда: Эрекция и либидо меняются при нанесении Люголя на кожу.

Обязательно продолжайте принимать йод, потому что метод "изнутри наружу" очень мощный на многих уровнях. Но нанесение йода снаружи воздействует непосредственно на органы, расположенные под этой частью кожи.

Я наносил 20 капель 5% элементарного йода (раствор Люголя тоже должен подойти) на одну сторону яичек и промежности, а на следующую ночь — на другую сторону, убедившись, что между нанесениями на одну и ту же сторону проходит 48 часов. Таким образом, не происходит ожога. При нанесении возникает лёгкое жжение на мгновения, но это вполне терпимо.

Получены невероятные результаты в отношении эрекции. Кроме того, количество семени увеличилось. Эрекции стали ещё более отзывчивыми, когда я добавил

оральные добавки К2 МК4²⁴. Когда я добавил 15 мг, эрекции улучшились значительно, через несколько минут после приёма К2. На следующее утро я проснулся с подростковой эрекцией, которую смог снять только утренним мочеиспусканием. Странно, но мне пришлось уменьшить К2 МК4 до всего лишь 5 мг на ночь; но я подозреваю, что 3 мг или даже 1 мг подойдут для более молодых людей, так как мне сейчас 56 лет.

Я всегда делаю нанесение йода только перед сном. Я загружаю около 20 капель в пипетку и провожу ею по середине промежности, начиная сзади и двигаясь вперёд. Я быстро беру четыре пальца и распределяю йод по всей области, включая внутреннюю часть ноги, промежность и всю сторону яичек. На следующую ночь я делаю то же самое с другой стороны.

Я делал это каждую ночь долгое время. Но теперь я делаю это всего пару раз в месяц. Конечно, я также продолжал принимать большие дозы йода внутрь!

Познакомьтесь с Нэнси: Эндометриоз исчезает. Секс- жизнь восстановлена.

Мне 34. После использования Йодорала в течение последних 6 месяцев у меня не стало никакой боли от эндометриоза, и моя сексуальная жизнь восстановилась после многих лет неправильного диагноза и безразличия многих врачей!

От отчаяния я обратилась к холистическому/натуропатическому врачу за помощью. Он сразу же проверил уровень йода в моём организме. Это потребовало лишь простого теста слюны и мочи. Оказалось, что мой уровень йода был крайне недостаточен. Врач немедленно назначил мне высокую дозу добавки Йодорал.

Периодические проверки показывают повышение уровня йода, и моя боль исчезла! Теперь я принимаю всего одну-две добавки в день для поддержания и в течение последних 6 месяцев не испытываю боли. У меня были и другие обычные гормональные проблемы, связанные с эндометриозом, и они тоже исчезли. Я была скептически настроена, но отчаяние заставило меня попробовать это.

Надеюсь, кто-то другой сможет извлечь пользу из этой информации. Это такая простая, неинвазивная вещь, чтобы попробовать. Никаких побочных эффектов. Найдите врача-натуропата, убедитесь, что он может проверить ваши уровни йода с помощью слюны и мочи. Если они не могут этого сделать, продолжайте искать. Важно найти кого-то, кто знает, что делает. Исследуйте в интернете информацию о дефиците йода. Это стоит вашего времени! Я страдала от симптомов эндометриоза без необходимости с раннего возраста. И только два-три года назад проблема была диагностирована точно. Я знаю, как разрушительно это может быть для вашей жизни. Вы должны обратить внимание на добавки йода. Это было моим чудом!

²⁴ МК4 — это вовсе не игра "Mortal Kombat 4", а разновидность витамина К2

Часть 3.

Открывая самую древнюю в мире медицину

Глава 13.

Откуда берётся йод?

«Если бы мы знали, что делаем, это не называлось бы исследованием, правда?»

— Albert Einstein

Доктор Дэвид Бронштейн называет йод «самым не понятным нутриентом».

Как узнать о чём-то, что так неправильно понимают? С чего начать?

Я преподавала социологию и философию, но у меня не было никакой научной подготовки. Кроме того, что я имела солидных профессиональных навыков в проведении исследований и в умении разбираться в деталях, я была совершенно не в теме. Но я не могла позволить своему незнанию остановить меня. Учебников по йоду не существовало, так что я оказалась один на один с этой задачей — нравится мне это или нет.

Йод стал настолько важен для моего здоровья, что мне нужно было организовать экспедицию, чтобы узнать об этом трансформирующем элементе. С чего мне начать? Насколько много мне нужно узнать? Я пыталась вспомнить, как я училась раньше, когда была вне своей зоны комфорта.

Полевой гид? Что такое полевой гид? Ответ на этот вопрос пришёл ко мне в восьмое лето жизни, когда мой отец запихнул нас, детей, в машину с двухнедельным запасом пляжного снаряжения и вручил мне книгу под названием «Полевой гид по прибрежной жизни». Он знал, как занять меня во время долгой поездки по шоссе. В книге были потрясающие картинки и диаграммы о том, как устроена морская жизнь на берегу.

Я до этого не думала о природе как о чём-то столь организованном, о том, что кто-то мог бы нарисовать план мест, где живут природные существа. Значит, у природных вещей был дом, как у людей. Лучшим в книге было то, что она предложила реальное руководство по сбору и сохранению того, что они называли «образцами» — это было слово для обозначения богатства, окружающего мои босые ноги на песке.

Согласно книге, проведение исследовательской экспедиции в поле и поиск образцов были официальным способом обучения. В то время я не знала, что существуют настоящие способы обучения. Я думала, что учителя обучают чтению, письму, счёту и всё. Я думала, что они встраивают информацию в ваш мозг. А здесь авторы назвали это "полевым гидом", потому что акцент был на том, чтобы бросить ученицу в "глубокую воду", чтобы она могла разобраться — как учиться?

Как наблюдать? Как задавать вопросы? Книга дала мне структуру для моего любопытства. Она дала мне уверенность. Вы определяете свою миссию и отправляетесь в поле. Используйте бинокль, используйте лопату, используйте увеличительное стекло, но учитесь исследовать, учитесь наблюдать. Вы можете наблюдать, как другие наблюдают, но вам нужно развивать свои собственные «навыки наблюдения». В противном случае люди будут говорить вам, что вы должны видеть, и вы всегда будете видеть через вторичную призму.

Согласно «Полевому гиду», цель состояла в том, чтобы найти образцы, идентифицировать их и выяснить историю, стоящую за ними. Ух ты, это было для меня. Я хотела узнать, как все эти морские вещи связаны друг с другом. Насколько это сложно? «Полевой гид» состоял всего из 200 страниц.

Оглядываясь назад, для меня важны были две вещи, определившие — кто я и чем занимаюсь:

Во-первых, я была достаточно молода, чтобы быть любопытной. Обучение ещё не использовали против меня в школе. Мне нравилось быть новичком. Учёба всё ещё была моим весёлым другом. Никто не говорил мне, что я не квалифицирована учиться самостоятельно.

Во-вторых, я должна быть благодарна своим родителям, потому что они просто оставили нас, детей, учиться самостоятельно. Они не мешали нам.

На следующее утро я схватила своё жёлтое ведро и лопату и вышла с заднего крыльца нашего пляжного бунгало к заливу в купальнике. Моя мама закричала мне вслед то, что она и другие мамы всегда кричали, когда не шли с нами: «Не заходи в воду выше колена!»

Экспедиция начинается

Я шла по песку в своих шлёпанцах, решив найти эти морские образцы из полевого справочника. Я набрала несколько ракушек, похожих на тапочки, и несколько маленьких радужных дисков размером с монеты в двадцать пять центов. Я не была уверена, как эти существа когда-либо были живыми или живы ли они сейчас.

В книге говорилось положить образцы в ведро с морской водой на всякий случай.

Когда я добралась до причальных камней, поняла, что мои шлёпанцы не позволят мне взобраться на камни без скольжения. Я всё равно попыталась, но только поцарапала ноги. Я побежала домой и взяла кроссовки. Заодно попросила у отца шпатель, чтобы поддеть водоросли и ракушки, растущие на камнях.

Я снова отправилась к заливу и легко взобралась на камни, сдирая с них мидий, водоросли и морские ушки, складывая их в пластиковое ведро. В бухте среди камней я обнаружила маленький приливной бассейн с совершенно другим набором морских существ. Жизнь под водой выглядела чистой и увеличенной, больше, чем в реальности. Я прыгнула в воду в кроссовках и начала собирать образцы, покрывая их водой, как было указано в книге. Но кроссовки скользили и плескались в воде

по колено. Песок проникал через ткань и царапал ноги. В кроссовках я не могла достать морских обитателей из приливного бассейна. Мне нужны были сапоги.

Я побежала обратно в бунгало, кроссовки плескались, а жёлтое ведро было полным. «Мама, кроссовки не подходят для воды. Мне нужны сапоги». Мама положила мои кроссовки сушиться на солнце и достала мои зелёные резиновые сапоги с глазами лягушки. Я вылила слизистые образцы из ведра в эмалированную миску и поставила её в тень под верандой, чтобы образцы не погибли.

Я снова направилась к заливу, на этот раз в купальнике и резиновых сапогах. Прилив отступал. Не обращая внимания на взгляды других детей, я шла обратно по скользким камням отлива к приливному бассейну. Прыгнула в воду в сапогах и начала собирать как можно больше образцов. Но приливной бассейн был полон существ, и я не могла вместить их всех в игрушечное ведро.

Я вернулась домой, на плечах начинал появляться солнечный ожог.

«Линн, ты краснеешь. Тебе нужен крем», — сказала мама. Она нанесла ментоловый крем на мои плечи и лицо.

«Это должно помочь. Ты закончила на сегодня?»

«Нет, мама, на этот раз мне понадобится ведро побольше».

Мама выглядела обеспокоенной: «Ведро побольше?»

Что я задумала, если мне нужно большее ведро?

Она думала о капитане корабля из фильма «Челюсти». После его первой встречи с большой белой акулой он говорит: «Нам понадобится лодка побольше».

Тем не менее, она увидела мою страсть.

Она нашла алюминиевое кухонное ведро под раковиной и наблюдала, как я снова отправляюсь в приключение. К тому времени солнце поднялось высоко, и свет отражался от воды, затрудняя видимость, поэтому я держала голову вниз. Я не хотела возвращаться за солнцезащитными очками.

Я снова шла вдоль залива, на этот раз с нанесённым кремом, сапогами, звенящими при ходьбе, и взрослым ведром в руках. Теперь я была готова. Я взобралась по камням и прыгнула в приливной бассейн.

Чайки кричали надо мной, зная, что я — соперник за их обед. Страшный мечехвост уползал в воде, но я смогла собрать несколько пушистых морских крабов и по крайней мере десять разных видов водорослей, пятнистую каури, атлантические ракушки-тапочки и яйцевой кокон морского улитка. Я складывала всё в ведро и покрывала водой, чтобы они не погибли. Им нужно было оставаться живыми, чтобы я могла их идентифицировать.

Когда алюминиевое ведро было заполнено наполовину, я поняла, что едва могу его поднять. Я выбросила часть, чтобы облегчить груз. Но ведро всё равно оставалось тяжёлым. Чёрт! Почему никто не сказал мне, что полное десятилитровое ведро весит больше, чем восьмилетний ребёнок может нести?

Я шла домой с ведром, наполненным образцами лишь наполовину, и забавной зелёной водорослью под названием пузырьчатка. Когда я добралась до веранды, мои руки болели, но разочарование сменилось гордостью.

Я не собиралась ждать, пока кто-то научит меня собирать образцы или принесёт их домой за меня. Я не собиралась ждать, пока научусь или стану сильнее. Если бы я ждала ни умения, ни силы, я бы никогда не начала и не узнала, на что способна.

На следующий день я вернулась с залива с ещё одним полным ведром образцов. И ещё одним. Я была в своей стихии.

Каждую ночь на берегу я показывала родителям образцы и повторяла названия каждой ракушки или существа.

«Как ты запоминаешь все эти названия?» — спросил отец.

«Но я их не запоминала», — ответила я. — «Я просто смотрела их в справочнике. Все картинки там рядом».

«Молодец», — сказал отец. — «Никогда не знаешь, когда это может пригодиться».

Ещё одна экскурсия, ещё одна экспедиция

Когда йод изменил мою жизнь много лет спустя, не было путеводителя для исследования истории йода. Я отправилась в экспедицию с подсказками, но без карты, с несколькими книгами, но без артефактов, с горсткой теорий, но без исследований. Я узнала из старого справочника Мерск, что йод был самым распространённым средством от опухолей в 1800-х годах и применялся для лечения заболеваний лёгких, зоба и даже сифилиса. Но что было до этого?

- ✓ Откуда взялся йод? Йод, должно быть, оставил след артефактов и информации.
- ✓ Где начался этот след?
- ✓ Когда люди впервые начали использовать продукты с йодом?
- ✓ Могу ли я найти некоторые из этих йодных продуктов так же, как я собирала образцы с моря?
- ✓ Когда водоросли впервые были использованы?
- ✓ Если йод был так важен, почему он был невидим в моей жизни?
- ✓ Йод не использовался много в качестве антисептика в моё поколение, но я помнила, что видела его. Где?

Я ломала голову. Моё личное знакомство с йодом произошло благодаря радиоактивному красителю во время КТ-сканирования много лет назад, когда у меня были головные боли. Затем был какой-то йодный препарат на основе винила, называемый Повидоном, который мне наносили на кожу в качестве антисептика перед операцией. Куда мне сначала смотреть?

Я начала экскурсию у себя дома, начиная с пыльной бутылки настойки йода, помеченной черепом и костями, в задней части нашего переполненного семейного аптечки, где хранились средства от всего. Никто не знал, откуда он взялся. Я также нашла банку из молочного стекла с чем-то под названием мазь Iodex с этикеткой, которая выглядела так, будто была разработана в 1950-х. Моя шведская свекровь, Альфильд, клялась Йодексом, втирая его в синяки и растяжения. Я держала его в аптечке только как сувенир, потому что она была так увлечена своим Йодексом. Наша семейная аптечка была всем, что мне нужно для первых образцов... Два

образца. Не много. Даже недостаточно, чтобы заполнить маленькое ведро, но это был первый шаг.

Поскольку я ничего не знала о начале йода, я могла только начать с настоящего и двигаться назад. Была ли я квалифицирована для этого исследования? Я прочитала книгу под названием «Историк как детектив» (The Historian as Detective) в аспирантуре. Она призывала студентов заниматься историей, собирая «первичные источники», и не принимать никакую общепринятую историю по слухам, потому что она полна предвзятости и текущей групповой мысли. «История», — говорил нам мистер Сойер, мой учитель истории в старшей школе, — «часто записывает только несколько событий в жизни великих людей, а не события вокруг них».

Под "великими" он имел в виду глав государств, генералов, должностных лиц. Под "людьми" он имел в виду, видимо, мужчин. Остальная часть культуры была отведена на обочину. Парадоксально, что то, как жила бóльшая часть людей, считалось таким незначительным историческим фактом, что оно было отодвинуто в социологию и антропологию, в так называемые "второстепенные" дисциплины.

План

Книга Говарда Зинна «История США для народа» (Howard Zinn "A Peoples' History of the United States") также побуждает читателей раскопать и просеять то, что они находят, чтобы рассказать оригинальную историю. Независимые учёные часто получают доступ к информации, которую пропускают рядовые историки, потому что они не скованы предпосылками статус-кво. Была ли я квалифицирована для изучения истории йода? Невозможно было знать, какими были квалификации, поскольку никто другой этого не делал. Никто не знал, с чего начинать.

Поскольку не было известной истории йода, я решила работать назад от своей аптечки к целителям прошлых веков. Мне нужно было провести обратную инженерную работу, начиная с настоящего и двигаясь назад во времени, чтобы открыть эпохи, когда йод использовался в изобилии. Возможно, тогда я смогу исследовать загадку, почему йод исчез из моей жизни.

В 2005 году я подготовилась снова стать студентом. Я подготовилась к экспедиции в историю йода. Я использовала инструменты, которые изучила в детстве: читай то, что можешь найти в традиционной литературе. Затем открой глаза и посмотри за пределы привычного. Убеги от группового мышления. Найди реальные доказательства так, как меня учили в Полевом справочнике, копая образцы и исследуя их. Погрузись в работу, как в те далёкие дни на берегу:

- ✓ Доисторические находки
- ✓ Древнекитайские лечебные книги
- ✓ Египетский папирус
- ✓ Записи аптек
- ✓ Антикварные медицинские препараты
- ✓ Рекламные листовки
- ✓ Личные письма

- ✓ Йодные медальоны
- ✓ Йодные ректальные суппозитории
- ✓ Ингаляторы
- ✓ Мазь для груди с 1900 года

Все это помогло мне построить историю того, как использовался йод, сначала как морская водорослевая медицина, затем как фармацевтическое средство. Я начинаю с ныне известного, 15 тысяч лет назад, но будущие антропологи, безусловно, раскопают ещё более старые свидетельства самой древней медицины в мире.

И ещё истории о йоде

Познакомьтесь с Джоном: больше энергии, никаких мигреней.

- 1) Повышение умственной и физической энергии. Я почувствовал прилив сил уже через несколько часов после первой дозы.
- 2) Значительное уменьшение мигреней. Мигрени беспокоили меня с подросткового возраста, но к концу 50 лет они стали лишь незначительным неудобством. С тех пор, как я начал принимать Йодорал чуть больше года назад, у меня практически не было головных болей.
- 3) Я пытался убедить других попробовать небольшое добавление йода, но никто не согласился. Думаю, они считают меня очередным «фанатом витаминов».

Встречайте Кэндис: депрессия, вялость, отёчное лицо — всё прошло.

Я работаю медсестрой в кабинете остеопата. Мне 24, и я была очень подавлена и вяла. Каждый вечер смотрела телевизор в своей квартире и поддерживала себя кофе. Потом я заметила, что врач часто прописывает йод, и пациенты идут на поправку. Я решила попробовать сама. Это изменило мою жизнь. Я похудела на 30 фунтов (≈ 14 кг), и ушла отёчность с лица. Теперь я встречаюсь с парнем и не понимаю, что со мной было не так, что йод исправил. Врач думает, что это могла быть виновата щитовидная железа или надпочечники. Мне это не важно. Я всегда паникую, если думаю, что могу остаться без йода. Я не хочу возвращаться к той, кем была раньше.

Знакомьтесь с Самантой: миомы матки и фиброзно-кистозная мастопатия исчезли через девять месяцев.

Я одна из тех, кто добился большого успеха с добавлением йода для лечения миом матки. Я использую раствор Люголя, так как в нём больше элементарного йода, чем в обычном йодиде калия. Элементарный йод особенно важен для женщин с миомами или фиброзно-кистозной мастопатией (у меня была и она). Я начала с 50 мг Люголя в день (6–8 капель) в стакане воды утром. Было около недели реакций детоксикации, но я увеличила дозу до 100 мг в день, и симптомы быстро прошли. Через несколько недель я увидела значительное уменьшение мастопатии, а миомы начали уменьшаться. Через 6 месяцев бóльшая часть мастопатии исчезла, миомы почти пропали. Через 9 месяцев миомы уже не обнаружили. Мой цикл теперь регулярный и без боли.

Познакомьтесь с Дейтером: улучшение фибрилляций предсердий, больше нет высыпаний герпеса на губах.

Я постепенно и осторожно увеличиваю дозу 5% Люголя, сейчас принимаю четыре капли в день. Я набрал более десяти фунтов, делаю печёночную детоксикацию и использую протокол с магнием, солью, витамином С и водой. Заметил, что ритм сердца стал ровнее, эпизоды фибрилляций предсердий уменьшились, высыпания герпеса на губах прекратились. Кажется, стала гуще борода.

Встречайте Донну: вернулась энергия, ушла усталость перед менструацией.

Я решила увеличить дозу Йодорала с половины таблетки до полной на длинные выходные. Разница в энергии поразительна. За последние два дня я многое сделала по дому, сделала покупки и ухаживала за очень больным мужем. Обычно в период ПМС я бы просто лежала и ничего не делала. Я собираюсь оставаться на этом уровне как минимум неделю, а потом увеличить дозу ещё на половину таблетки. Не уверена, что когда-нибудь дойду до 50 мг, но кто знает.

Знакомьтесь с Холли: сухость глаз и влагалища улучшились благодаря йоду.

Недавно я две недели не принимала йод по разным причинам (жизненные хлопоты), и хотя раньше не замечала сухости глаз, во время перерыва она стала очень заметна. Глаза были сухими и немного чесались. Я снова начала принимать йод, и через пару дней глаза вернулись в норму. Хотела написать об этом здесь, но забыла. Я также замечаю сухость влагалища, когда не принимаю йод. Я помню видео о том, как йод влияет на организм, и он важен для всех органов и желёз, которые выделяют жидкости. Наши глаза постоянно должны выделять небольшое количество жидкости для увлажнения. Не знаю, как и почему, но йод помогает поддерживать выделения во всём теле.

Глава 14.

Погребённая история йода

«При решении проблемы такого рода главное — уметь рассуждать в обратном направлении. Это очень полезное умение и довольно простое, но люди не практикуют его часто.»

— Sherlock Holmes in Arthur Conan Doyle's A Study in Scarlet

История йода слишком яркая и сложная, чтобы изложить её в линейной форме: это было первым, это — следующим. Слишком много пересекающихся историй, охватывающих войны, от Наполеоновских до Вьетнамской, слишком много рассказов о медицинских соперничествах, диких контрабандных операциях и душераздирающих случаях умственной отсталости. Йод использовался на полях сражений Гражданской войны в США и наносился на отёкшие груди. Никто точно не понимает, как работает йод, но его историческая значимость "записана" крупными буквами. Читатели сами оценят, как долгая история йода подтверждает наше уважение к этому элементу. Я коснусь тех исторических моментов, которые тронули меня.

Берите то, что хотите, и оставляйте остальное. В конце я добавила краткую временную шкалу для тех, кто не увлекается историями.

Прежде чем йод был идентифицирован как элемент в 1811 году, самый старый питательный элемент в мире был найден в его наиболее концентрированной форме в водорослях. Алга (algae), ещё один термин для морских водорослей, считаются первым антиоксидантом с эволюционной точки зрения.

Если вернуться в доисторические времена, археологические раскопки рассказывают о том, как йодсодержащие водоросли использовались и как пища, и как лекарство. Археологические объекты показывают, как целители применяли водоросли в медицине. Их использование уходит в далёкое прошлое:

- ✓ задолго до того, как йод был выделен и открыт как элемент в 1811 году;
- ✓ до французских записей 1811 года об извлечении йода из водорослей;
- ✓ до трёхтысячелетнего китайского травника Пен Цао;
- ✓ до египетского медицинского папируса Эберса;
- ✓ и до записанной аюрведической медицины Индии.

Раскопки хижины, где готовили лекарства из водорослей

В 1975 году студент-ветеринар из Южного университета Чили наткнулся во время прогулки на то, что принял за коровью кость. Оказалось, это был бивень мастодонта с отметинами отрезанной людьми мякоти. Это открытие положило начало десятигодичному археологическому проекту под руководством Тома Диллехэя и его коллег. Они копали, исследовали волокна в почве стоматологическими инструментами, просеивали, проводили радиоуглеродное датирование и продолжали раскопки. Они обнаружили небольшое поселение из хижин возрастом примерно 15 тысяч лет.

В растительных и животных останках нашли девять видов водорослей. При микроскопическом исследовании учёные установили, что все девять видов были отличными источниками йода, цинка, гормонов, микроэлементов и белка. Археологи, специализирующиеся на анализе растений для изучения организации древних обществ, занимаются археоботаникой. Они выяснили, что эти доисторические люди употребляли водоросли, которые регулировали обмен холестерина, укрепляли кости и иммунитет. Эти находки показывают, насколько продвинутыми были древние люди в использовании растительной медицины.

Одна из построек поселения Монте Верде в Чили была выделена как "лекарственная хижина", где готовили водоросли. Некоторые образцы были найдены в высушенном виде, что свидетельствует о сохранении, а некоторые — сожжёнными, как позже целители использовали золу водорослей для лечения зоба. В конечном итоге исследователи выявили, что активным компонентом водорослей был йод.

Археологи нашли так называемую «жвачку с антибиотическими свойствами» с зубными отметинами, что свидетельствует о том, что один из способов употребления водорослей был в виде большого леденца, который доставлял лекарство прямо в кровоток через сосуды во рту, минуя пищеварение.

Известно, что изолированный йод может раздражать желудок. Можно предположить, что этот леденец был создан для устранения этой проблемы — той же, которую доктор Гай Абрахам решил 15 тысяч лет спустя, покрывая йодные таблетки фармацевтической глазурью, чтобы они не раздражали желудок.

Ещё одно важное открытие о жителях доисторического Монте Верде — они жили в районе, богатом растениями и животными, но водоросли не были доступны в этом месте. Ближайшие водоросли находились на далёком побережье. Местным жителям приходилось проходить 90 километров на запад, чтобы добыть их на берегу, или искать доисторических торговых партнёров. Эта информация показывает, насколько ценились водоросли в их культуре.

От доисторического Чили до Vitamin Shoppe

Согласно дополнительным материалам Диллехэя к книге «Монте Верде: водоросли, пища, медицина и заселение Южной Америки», некоторые из извлечённых водорослей до сих пор используются коренными народами хуильиче для лечения сыпи, воспалений, абсцессов, опухолей, язв, глазных инфекций, подагры и других заболеваний. Я нашла гигантину (*Gigartina*), одну из водорослей, обнаруженных на территории Монте Верде, в капсулах в сети магазинов Vitamin Shoppe. Исследования показывают, что эта красная водоросль применялась тысячелетиями в традиционной китайской медицине и других культурах как иммуномодулятор и противовирусное средство. Многие современные натуропаты и травники рекомендуют гигантину, не подозревая, что 15 тысяч лет назад доисторические народы использовали именно это растение.

Перенесёмся на десять столетий вперёд. Письменная история действительно фиксирует использование водорослей в медицине. Книги по траволечению были одними из первых рукописных произведений в древнем Китае, Египте, Индии и Европе. Обычно такие тексты создавались на манускриптной «бумаге» или свитках и описывали традиционные медицинские практики, часто сопровождаемые иллюстрациями для правильного определения растений.

Император Шэньнун считается основателем китайской травяной медицины, но, скорее всего, он лишь проявил прозорливость, записав традиционные рецепты, передававшиеся устно из поколения в поколение. Они были зафиксированы в «Пэнь Цао Чин» — Великой фармакопее около 2700 года до н.э. Водоросль Хай Цао, найденная на Монте Верде, также упоминается в древнекитайских травниках как средство от опухолей, зоба и туберкулёза. Ламинария, бурая водоросль, рекомендовалась при опухолях тогда и продолжает изучаться учёными спустя 3 тысячи лет.

Знаменитый медицинский папирус Эберса, по легенде, был найден между ногами мумии на египетском кладбище. После перевода 110-страничного свитка на английский в 1987 году египетским эндокринологом, выяснилось, что египтяне использовали водоросли для лечения опухолей молочной железы. В древнеиндийской аюрведической медицине также применялись водоросли. В «Материи Медике», сборнике медицинских рецептов, содержатся аналогичные сведения,

свидетельствующие о том, что водоросли тысячелетиями были универсальным средством от всего — от опухолей до паразитов.

Зоб иногда называли «толстой шеей». Гиппократ, древнегреческий философ и отец западной медицины, известный своим клятвенным принципом «не навреди», тоже назначал водоросли. Он выделил медицину как дисциплину, отличную от философии, но сохранил философский подход к поиску ошибок в медицинском мышлении. Гиппократ настаивал на тщательном документировании всех клинических наблюдений и подробном сборе анамнеза. Эти целостные методы, ставшие стандартом в Древней Греции, в основном исчезли после его смерти. Однако он передал традицию лечения щитовидной железы водорослями своим многочисленным последователям.

Позже, в I веке н.э., натуралист Плиний Старший рекомендовал обильное применение сожжённых водорослей как надёжное средство от «опухания шеи». В Средние века целители Гален и Авиценна также упоминали этот же рецепт. Трудно сказать, было ли это открытие сделано в одном месте и затем распространено, или же оно возникло независимо во многих уголках мира. Но использование водорослей в медицине было широко известно в разных культурах по всему Земному шару.

Самородный целитель, известный как Человек-водоросль

Иногда западные исследователи или миссионеры наткнулись на лекарственные растения из морских водорослей. Когда в 1800-х годах лютеранские миссионеры попытались обратить аборигенов Австралии в свою веру, они построили деревню и попытались "цивилизовать" местных жителей. Но местные жители все ещё верили в своего шамана, которого называли "паррайтьорн", что в переводе означает "человек из морских водорослей". Но некоторые не знали, что такое морские водоросли. Когда британские китобойные суда отправлялись в экспедиции продолжительностью до трёх лет, они часто с отвращением сообщали, что некоторые первобытные народы ели морские водоросли. До трети китобоев умерли от цинги, не подозревая, что витамин С содержится в морских водорослях, плавающих вокруг их судна.

Ещё две истории о йоде

Встречайте Бриттани: исчезают тяжёлая боль при фибромиалгии и усталость.

Мне 28 лет, у меня трое активных детей. После рождения первого ребёнка в 2003 году у меня развилась фибромиалгия в верхней части спины. Боль и спазмы прогрессировали, через три года и после рождения второго ребёнка они превратились в глубокую пульсирующую боль. Спазмы стали настолько сильными и частыми, что я их боялась. Самый длинный длился 14 часов и отправил меня в отделение неотложной помощи. Когда всё закончилось, меня стошнило, я спала неделю и потеряла 10 фунтов. Последний спазм был около шести месяцев назад. Обычно они длились 2–3 часа, но иногда дольше. Бывали месяцы без спазмов, а иногда они появлялись каждую неделю. Когда я говорю «спазмы», представьте, что у вас сбилось дыхание, при этом вас придавило грузовиком, а кто-то крутит нож в лопатке. Было

именно так плохо. Я чувствовала себя 70-летней, запертой в теле 30-летней. Усталость была настолько сильной, что я засыпала за рулём. С утра одеваться было настоящей пыткой. Хотя в моей жизни была любовь, дети и замечательный муж, я не понимаю, как прожила столько лет в таком ужасном состоянии и никто мне не помог. Врачи были безразличны! За 6 месяцев я набрала 20 фунтов, ничего не меняя в образе жизни. Кожа стала сухой и покрывалась высыпаниями.

Мне пришлось принимать по рецепту обезболивающее Трамадол (Tramadol). Потом, когда я искала информацию о фибромиалгии в интернете, наткнулась на йод как средство терапии. Это казалось достаточно доступным, поэтому я сначала нанесла немного йода Люголя на стопу, а потом начала принимать его внутрь. Всё изменилось. Однажды я даже забыла принять обезболивающее.

Через две недели после начала приёма йода я почувствовала, что вернула свою жизнь. Мне стыдно, что я так долго жила в полусне, словно зомби, просто пытаюсь дотянуть до следующего дня. Даже с учётом симптомов детоксикации я сделала за две недели больше, чем за целый предыдущий год! Я чувствую себя прекрасно! Я люблю жизнь! Пока я теряю не вес, а объёмы, но это не важно! Я многократно извинялась перед мужем за то, что была больной и ленивой, и благодарила его за любовь. Он фактически заботился обо мне и троих детях последние три года, пока моё состояние ухудшалось.

Хотя сейчас я очень счастлива, мне хочется плакать за ту себя прежнюю и за годы, которые были потрачены впустую. Я хочу помочь окружающим. Я вижу полных женщин и усталых мужчин и так им сочувствую. Я хочу помочь! Я проснулась и ожила! Я стала даже умнее. Теперь я понимаю, что не нормально смиряться с ухудшением здоровья только из-за возраста. Шестидесятилетний не должен был чувствовать себя так, как я.

Есть ли ещё молодые мамы, которые могут понять мою историю? Мой врач также назначал мне лекарства от тревоги и хотел перевести на антидепрессанты.

Теперь, возвращаясь с работы, я сразу приступаю к приготовлению ужина для семьи. У меня столько энергии, что я могла бы готовить по два ужина каждый вечер!

Знакомьтесь, Соня: кровоточивость дёсен исчезла.

Моим главным успехом с йодом стало излечение долгосрочного кровотечения дёсен. Более года у меня воспалялись дёсны между двумя зубами, даже при самом аккуратном использовании зубной нити. Мой стоматолог делала всё, что могла, но дёсны не заживали. Мне выписали лечебный ополаскиватель, которым я пользовалась два месяца без какого-либо эффекта. Из-за боли, я иногда даже думала, что у зуба может быть скрытая трещина.

Со временем я решила попробовать 5% йод Люголя на проблемном участке: по одной капле утром и вечером после чистки зубов. Через неделю стало заметно лучше. Я нашла расширяющуюся зубную нить, которая после некоторого использования потеряла первоначальное восковое покрытие. Я смочила часть этой нити йодом и использовала её ещё раз между проблемными зубами. Ещё через неделю дёсны зажили и снова стали здоровыми — после более чем года страданий. Я прекратила

йодное лечение с помощью нити и теперь принимаю йод обычным способом — по 2 капли в воде утром и одну вечером. Иногда я полощу рот раствором, но больше не использую местные процедуры. И мои дёсны по-прежнему здоровы.

Я продолжаю принимать йод с селеном. У меня тиреоидит Хашимото, и я не заметила никаких побочных эффектов от йода. Мой уровень ТТГ мог немного повыситься, но также выросли свободные Т4 и Т3 (так что о "надёжном ТТГ" можно забыть!), а энергия у меня на высоте.

Глава 15.

Йод возникает из пепла — его открытие как элемента

*Мы не прекратим исследование,
И конец всех наших исследований
Будет в том, чтобы вернуться туда, откуда мы начали,
И узнать это место в первый раз.*

— T.S. Eliot, Four Quartets

Никто не мог бы придумать историю столь волшебную, как настоящая история. Открытие йода как меняющего жизнь химического элемента произошло так, как иллюзионист выливает загадочную жидкость в цилиндр и затем, в облаке искр, хоп, достаёт белого кролика. В течение многих лет медицина знала, что водоросли обладают целебными свойствами, но никто не знал, почему. Затем, в 1811 году, химическая случайность преобразовала западную медицину.

Французский химик Бернар Куртуа работал в семейном производственном бизнесе в Дижоне, производя селитру, ингредиент, используемый для изготовления пороха для войн Наполеона. Однажды Куртуа остался без привычной древесной золы, поэтому он приобрёл водоросли, которые были в изобилии на берегах Нормандии и Бретани. Он сжёг водоросли в медном сосуде, а затем случайно вылил слишком много серной кислоты на золу. Вуаля, появился красивый фиолетовый туман. Туман кристаллизовался в светящийся порошок цвета графита.

Куртуа заподозрил, что он открыл новый элемент, но был слишком беден, чтобы проводить эксперименты, поэтому он отдал образцы кристаллов своим более богатым друзьям-химикам для экспериментов. Он не осознавал, что лишняя серная кислота создала одну из самых удачных случайностей в медицинской истории.

Два года спустя Хамфри Дэви отправил письмо в Королевское общество Лондона, назвав новый элемент "Iodes" — греческим словом для фиолетового. Позже в XIX веке многие научные "отцы" заявили о своей роли в концепции йода. Куртуа, который запустил революцию научного открытия, умер в нищете, потому что не зарегистрировал своё открытие.

В следующие несколько лет йод был подхвачен врачами для лечения многих заболеваний. Поскольку сожжённые водоросли и морские губки часто использовались для лечения зоба на протяжении тысяч лет, врачи в Англии и Европе начали делать

связь с тем, что именно йод в этих морских растениях уменьшал больные, опухшие щитовидные железы при зобе. Слухи быстро распространились. Тысячи статей были опубликованы. Отчёты документировали слишком много заболеваний, чтобы точно подсчитать в последующие годы.

1820–1900 — Йод становится вирусным

Болезни лёгких были бичом Европы в 1800-х годах. Пациенты, которые часто выздоравливали, окружая свои больничные кровати водорослями, теперь принимали йод. В 1829 году Жан Люголь, парижский врач, впервые изобрёл популярную формулу йода, известную как раствор Люголя, который содержал 5% йода и 10% йодида калия, смешанных с дистиллированной водой. Он был создан в первую очередь для лёгких, но с течением времени его использовали для всего, от очистки воды до лечения заболеваний щитовидной железы. С течением 1800-х годов йод стал тем, что называли "швейцарским армейским ножом медицины".

Согласно Фрэнсису С. Келли, который писал в «Трудах Королевского общества медицины» в 1961 году: «Разнообразие заболеваний, для которых йод назначался в первые годы, удивительно — паралич, хорея, скрофула²⁵, слёзный свищ, глухота, искривления позвоночника, болезни тазобедренного сустава, сифилис, острое воспаление, подагра, гангрена, водянка, карбункулы, паронихия, обморожения, ожоги, ошпаривания, круп, катар, астма, язвы и бронхит — чтобы упомянуть только некоторые». Он сообщает, что между 1820 и 1840 годами появилось множество публикаций, документирующих различные применения.

Альберт Сент-Дьёрдьи, лауреат Нобелевской премии 1937 года, которому приписывают открытие витамина С, утверждал, что врачи его эпохи имели поговорку о йодиде калия (KI): «Если не знаешь, где или почему, используй тогда К и I».

Мы часто забываем, что сифилис заразил 50% Европы в конце XIX века. Когда Ван Гог заразился сифилисом, он написал письмо своему брату Тео о том, как йод помогал мозгу и позвоночнику. Мы не знаем, какую форму он использовал в начале XX века во Франции, но мы знаем, что в американских аптеках для борьбы с сифилисом было доступно йодидное соединение муравьиной кислоты висмута.

Токсическая ртуть использовалась до тех пор, пока не была заменена йодидом калия в 1840 году для поздних стадий сифилиса и использовалась до 1929 года, когда был изобретен пенициллин. Просматривая аптечные книги того времени, я нашла тысячи соединений на основе йода, назначаемых врачами для лечения поражений.

В 1800-х годах йод стал важным средством в лечении заболеваний груди. Врачи рекомендовали женщинам наносить йод на болезненные и кистозные участки груди. Некоторые онкологи даже вводили йод непосредственно в грудь или яичники для уменьшения отёков и кист. Йод использовался в сотнях исследований

²⁵ Scrofula — устаревшее название лимфаденита, преимущественно поражающего лимфатические узлы шеи. Чаще всего это связано с туберкулёзом, хотя может быть вызвано и другими инфекциями.

случаев рака груди, о которых писал знаменитый хирург доктор Альфред Вальпо в своём труде «Трактат о раке груди и молочной области» (1856).

Записи о болезнях и методах лечения, казалось бы, должны были быть представлены в сухом или академическом стиле. Однако 150 лет назад клинические исследования писались с сочувствующей заботой. Врачи размышляли о своих вариантах и делились как оптимизмом, так и сдержанностью, энтузиазмом и разочарованием. Вокруг йода возникла медицинская индустрия, которая разрабатывала новые способы его применения. Многие фармацевтические компании создали свои формулы, комбинируя йод с другими элементами.

Пациенты быстро подхватили это и сообщали о своих успехах. В рамках проекта исследования «Выборы по раку груди» я приобрела антикварное письмо, датированное 31 мая 1886 года, адресованное «г-же доктору Р.А. Джонстону» в Уэллсвилле, штат Огайо. Письмо было от её сестры, которая описывала, как ей удалось успешно облегчить боль, нанеся йод на грудь, как рекомендовал врач. Это письмо даёт представление о том, как в конце 1800-х годов происходила успешная передача знаний между пациентами. Многие монографии и книги, опубликованные врачами о йоде и груди, не были модой, хайпом или гиперболой. Пациенты действительно сообщали друг другу о своих успехах.

Гражданская война в США — йод как средство от осколков

В 2006 году, просматривая eBay в поисках артефактов, связанных с йодом, я наткнулась на латунную флягу с йодом, на которой были отметки, указывающие на то, что она использовалась солдатами Конфедерации во время Гражданской войны. Позже я узнала, что солдаты носили фляги с йодом вместе с флягами для воды как важную часть своего снаряжения. Йод использовался для очистки воды и лечения инфекций, вызванных антисанитарными условиями или даже осложнениями после хирургических операций на поле боя и огнестрельных ранениях. Долгое время спустя, после того как я приобрела флягу для коллекции артефактов «Выборы по раку груди», я прочитала отчёт Фрэнсиса Келли о солдате Конфедерации, который, возможно, использовал такую флягу.

Фрэнсис Келли вспоминает историю полковника Конфедерации Джона Б. Гордона, который получил несколько ранений от осколков пушечных ядер в ногу, руку, плечо и лицо. В раны проникла инфекция. Когда его перевезли в госпиталь, доктор Уэзерли из 6-го Алабамского полка назначил применять настойку йода на раны 3–4 раза в день. По словам Гордона, его жена, возможно, неправильно поняла инструкции и наносила йод 3–4 сотни раз в день. Несмотря на это, полковник не только выздоровел, но и позже стал губернатором Джорджии и прожил долгую жизнь, умерев в 1904 году, спустя 40 лет после Гражданской войны.

Йод: Связь с инфекцией

Сегодня мы знаем, что эффекты йода выходят за рамки его антисептических свойств. Исследования показали, что йод обезвреживает металлы, укрепляет

эндокринную систему и обладает необъяснимыми механизмами действия в мозге и других системах организма.

На рубеже XX века йод стал настолько популярным средством для лечения заболеваний лёгких, что медицинские каталоги стали включать устройства, называемые небулайзерами. Эти устройства предназначались для ингаляции йода в соответствии с определенными протоколами. Иногда йод настолько эффективно выводил токсины из лёгких, что требовалась осторожность, чтобы замедлить процесс детоксикации. Доктор Абрахам использует термин "раскупоривать", чтобы описать процесс удаления токсинов и примесей из крови и тканей.

Существовало также широкое мнение, что йод предотвращает вирусные инфекции. Британский Красный Крест даже производил медальоны, пропитанные йодом, которые носили с собой для защиты. Йод действительно стал неотъемлемой частью медицинской практики, демонстрируя свою многофункциональность и эффективность в различных областях здоровья.

Йодирование соли заняло 100 лет (нет, это не опечатка)

Хотя французский химик-нутрициолог Жан-Батист Бузенгальт рекомендовал добавлять йод в соль ещё в 1830-х годах, только в 1924 году доктор Дэвид Марин смог добиться йодирования соли в Соединённых Штатах. Он провёл эксперимент на подростках из Акрона, штат Огайо, где почва была известна своим дефицитом йода. Заболевание зобом затрагивало 56% населения, причём девочки были в шесть раз более подвержены этому заболеванию, чем мальчики.

Исследователи взяли около 2000 учеников и давали им йодид. Контрольная группа, состоящая из примерно такого же числа учеников, не получала йодид. Через 30 месяцев 22% студентов, не получавших йодид, развили зоб. В то время как только 2% студентов, получавших йодид, столкнулись с этой проблемой.

Менее чем через десять лет после йодирования соли заболеваемость зобом резко упала. В Детройте уровень заболевания снизился с 9,7% до 1,4% в первые шесть лет использования йодированной соли.

Солдат, у вас слишком толстая шея

Учёные, такие как Куинь Нгуен, заметили, что до йодирования соли армия США отвергала множество призывников из «Пояса зоба» из-за значительных проявлений этого заболевания. Во время Первой мировой войны почти 12 тысяч мужчин страдали от простого зоба, и одна треть из них была отвергнута из-за того, что их шеи были слишком крупными, и воротники военных рубашек не могли быть застёгнуты. Даже солдаты, принятые в армию, имели более крупные шеи, чем солдаты из других регионов, и нуждались в рубашках бóльшего размера. После йодирования соли количество отвергнутых призывников из «Пояса зоба» уменьшилось, и армия начала шить рубашки с меньшими воротниками.

К началу 1900-х годов преимущества йода как важного питательного вещества даже достигли сельских общин Южной Каролины. Там гордились своим йодсодержащим грунтом и рекламировали контрабандный алкоголь с девизом: «Не одного зоба в галлоне». Для дальнейшего продвижения своих здоровых продуктов на номерных знаках был выгравирован слоган: «Южная Каролина, штат йода».

Однако не везде в мире есть такие удачные условия, как наличие «Человека-водоросли» в качестве местного целителя или штат, богатый йодсодержащей почвой, как Южная Каролина. Многие страны и регионы страдают от дефицита йода.

В 1996 году в Китае было оценено, что десять миллионов человек страдали от умственной отсталости из-за нехватки йода в почве.

Эти примеры подчёркивают важность йода для здоровья населения и необходимость его доступности в рационе. Проблемы с дефицитом йода остаются актуальными, и многие страны продолжают усилия по его профилактике через йодирование соли и другие меры.

В 1989 году, когда педиатр-невролог доктор Г. Роберт Делон из Медицинской школы Университета Дьюка впервые посетил сельскую провинцию Синьцзян в Китае, уровень умственной отсталости был крайне высоким. Другие нарушения также имели место: выкидыши, высокая младенческая смертность, задержка роста, глухота и мертворождения затрагивали значительную часть населения.

Некоторые взрослые выглядели так, будто они остались детьми, а пятилетние дети выглядели как малыши. По словам Делона, дети находились в ужасном состоянии: «Некоторые проявляли крайнюю умственную отсталость и не могли ни ходить, ни стоять, ни даже сидеть. Даже у тех, у кого не было серьёзных физических нарушений, были вялые и тусклые глаза».

Их скот также был слабым и часто давал мертворождённых детёнышей, оставляя провинцию в бедственном положении. Поскольку эта часть Китая считалась населённой «деревенскими идиотами» ещё со времён Марко Поло в 1200-х годах, местные жители были «вычеркнуты» из общественного сознания. Йодированная соль не была доступна из-за множества культурных и политических факторов, включая страх перед солью.

Доктор Делон и его коллеги в Китае исследовали и отвергли множество решений для обеспечения людей йодом. В конце концов, Делон обратил внимание на ирригационные каналы и задался вопросом, можно ли капать йод в воду. Таким образом, растения впитывали бы йод, животные ели бы растения, а люди на вершине пищевой цепи получали бы достаточное количество йода.

Как они это сделали? Им пришлось быть практичными и использовать простые технологии. Делон и его китайские коллеги соорудили обычный 55-галлонный бочонок на старомодном мосту, который пересекал ирригационный канал. Они прикрепили капельницу и зажимы, чтобы обеспечить постоянную каплю в воду. Затем они наполнили бочку йодистым калием и измерили, сколько йода появилось в нижних деревнях. Когда они были готовы, они наняли местного жителя, чтобы

охранять бочку от кражи. Ночью он спал на мосту, завернувшись в одеяло. По мере истощения йода жители продолжали наполнять бочки.

Как сократить младенческую смертность вдвое

Год спустя, после описанных событий в Китае:

- ✓ Младенческая смертность снизилась вдвое.
- ✓ Производство овец увеличилось на 40%.
- ✓ Позднейшие измерения показали, что средний рост пятилетнего ребёнка увеличился на четыре дюйма.
- ✓ Средний уровень интеллекта детей, рождённых после начала ирригационного проекта, увеличился на 16 IQ пунктов.
- ✓ Мертворождённые животные и выкидыши сократились на 50%.

К 1997 году Фонд Трассера, Фонд Джозефа П. Кеннеди и Клуб Киуанис объединились, чтобы финансировать ирригационный проект. Капля йода теперь реализуется для 2,6 миллиона китайцев. В воду деревенских жителей было добавлено тринадцать с половиной тонн йода. Стоимость такого жизненно важного и меняющего жизнь проекта? Менее шести центов на человека. Вот сколько стоит обновить жизни людей, которые были забыты на протяжении пяти веков.

В Казахстане, стране, расположенной в Центральной Азии, работники здравоохранения усердно стараются повысить осведомлённость о важности йода для интеллекта. Билборды кричат о йоде. Брошюры распространяются и изучаются семиклассниками. Даже супергерой Йодный Человек призывает детей не быть глупыми: «Ешьте йодированную соль». Даже с учётом всех этих образовательных инструментов, Валентина Сиврюкова, президент национальной конфедерации казахских благотворительных организаций, никогда не была уверена, что сообщение дошло до людей, пока однажды, прогуливаясь по рынку, она не услышала, как одной казахский мальчик дразнил другого, выкрикивая: «Что с тобой, йододефицитный?»

Какое значение имеют 15 пунктов IQ?

В Заире работники здравоохранения выезжали в удалённые районы, где умственная отсталость была настолько разрушительной, что они полагали лучшим способом ввести йод в население — это делать инъекции йода на основе масла из семян мака. В одном случае взрослый мужчина, чей IQ оценивался в 50-е годы, был настолько умственно отсталым из-за дефицита йода, что не понимал, что ему нужно носить одежду. Его пожилые родители были так смущены, что им пришлось держать его запертым в доме, чтобы не расстраивать жителей деревни. После того как работники здравоохранения сделали ему инъекцию йода, смешанного с маслом из семян мака, он научился держать одежду на себе и смог получить работу по загрузке кирпичей в грузовик. Это помогло финансам семьи, и повысило их статус в деревне. Родители были среди многих, кто прошёл много миль, чтобы поблагодарить работников здравоохранения за то, что они изменили их жизни.

К сожалению, было трудно создать осведомлённость о том, что йод — это не только проблема бедных стран, где массовая умственная отсталость или кретинизм представляют собой огромную проблему для здравоохранения. Такие страны, как Индия, настолько серьёзно относятся к важности йодированной соли, что можно попасть в тюрьму, если вас поймают на транспортировке или продаже контрабандной не йодированной соли.

Итак, мы находимся в начале XXI века. Если дефицит йода является основной причиной умственной отсталости и если йод может обратить вспять заболевания груди и многие другие медицинские состояния, почему мы не знаем о нём больше? Почему мы думаем о йоде как о той маленькой бутылочке с черепом и костями в аптечке? Когда информация о йоде исчезла из медицинских школ и медицинских библиотек? Почему? Кто украл йод?

Краткая хронология медицины на основе йода

Древние времена

- ✓ **15000 г. до н.э.:** На археологическом участке Монте-Верде обнаружены «медицинские хижины» с морскими водорослями.
- ✓ **2700 г. до н.э.:** В знаменитом китайском травнике «Пэн Тау» задокументировано использование морских водорослей для лечения зоба и опухолей.
- ✓ **1550 г. до н.э.:** В папирусе Эберса (египетские медицинские документы) упоминается использование морских водорослей для лечения рака груди.
- ✓ **460 г. до н.э.:** Гиппократ, основатель современной медицины, рекомендует морские водоросли для лечения зоба.

Античный и средневековый периоды

- ✓ **100 г. н.э.:** Плиний Старший, натуралист, юрист и философ, пропагандирует использование сожжённых морских водорослей для лечения зоба.
- ✓ **400 г. н.э.:** Морские водоросли используются китайским врачом Ке-Хуном для лечения зоба.
- ✓ **Средние века:** Авиценна и Галены, философы-врачи, рекомендуют морские водоросли.

XVIII — XIX века

- ✓ **1779, Великобритания:** Опубликован «Лекарственный состав Ковентри», содержащий секретный рецепт с сожжённым «губчатым» веществом.
- ✓ **1811:** Бернар Куртуа открывает новый элемент йод, производя порошок из сожжённых морских водорослей.
- ✓ **1813:** Новый элемент подтверждён Гумфри Дэви и назван «йод» Ж.Л. Люссаком за фиолетовый цвет его паров.
- ✓ **1815–1816:** Первое упоминание о применении йода для лечения зоба Уильямом Прутом, MD.
- ✓ **1819:** Коиндэт официально вводит в практику настойку йода как специфическое средство против зоба.
- ✓ **1820-е:** Практикуется ингаляция паров йода для лечения заболеваний лёгких.

- ✓ **1829:** Врач Жан Люголь изобретает раствор Люголя для лечения туберкулёза.

XX век

- ✓ **1924:** Дэвид Марин из Мичигана получает йодированную соль после экспериментов, показывающих снижение заболеваемости зубом у школьников.
- ✓ **1930-е:** Южная Каролина обнаруживает свои богатые йодом почвы и провозглашает себя «Штатом йода».
- ✓ **1948–1961:** Ян Вольф и Израэль Чайкофф исследовали на крысах и опубликовали работы о вреде йода для щитовидной железы.
- ✓ **1961:** Фрэнсис Келли на заседании Королевского медицинского общества выражает сожаление о выходе йода из моды.

XXI век

- ✓ **2000:** Ф. Гай Абрахам, MD, инициирует исследовательский проект по дефициту йода.
- ✓ **2005:** Публикация «Эффект Вольфа-Чайкофф: Крик волка?» Гая Е. Абрахама, MD.
- ✓ **2006:** Создание веб-сайта Iodine4Health.com для сбора исследований по йоду.
- ✓ **2012:** Основание www.IodineResearch.com — ресурса для Движения "за йод".

Ещё одна большая история о йоде

Знакомьтесь с Вирджинией: годы страданий, и постепенное улучшение.

Я читаю форум о йоде с конца прошлого года. Информация эта очень помогла мне. Я многому научилась, читая о том, как люди реагировали на приём йода и как они справлялись с детоксикацией. Большое спасибо всем! Вот моя история.

Я страдаю от гипотиреоза с 24 лет. Всё началось очень медленно: сначала просто усталость. Спустя пять лет я начала становиться эмоционально нестабильной. Я была параноидальной, напуганной, испуганной и несчастной. Один друг сказал мне: «Ты всегда усталая». И он был прав. Но я не осознавала, насколько я более усталая, чем любой здоровый человек. Ухудшение происходило так постепенно.

Мне становилось всё хуже и хуже... Я испытывала много боли. Всё болело. Суставы, мышцы, внутренности — всё. И я всегда была ужасно уставшей. Я не хотела ничего делать. Не ходила на дни рождения, не гуляла — ничего.

Проявления:

Аллергии (сенная лихорадка, аллергия на клещей, не переношу духи, подозрение на болезнь Хашимото); кандидоз (влагалище, кишечник и рот); менструальные боли (матка, нижняя часть спины, иррадиация в спину и плечи); исчезновение бровей; легко сгораю на солнце, плохое слуховое восприятие, особенно в группах; шум в ушах; плохая память (краткосрочная и долгосрочная): я не могу оставить сковороду на плите и пойти сделать что-то другое: она сгорит; тремор века; медленное мышление: я не могла следить за разговором/фильмом/книгой; не могу сосредоточиться; болят подошвы стоп; все суставы ощущаются как горящие; кишечник болит; малейшая физическая нагрузка или работа по дому приводит к

учащённому сердцебиению, обильному потоотделению, красному лицу, мышечной боли и воспалённым сухожилиям; ганглий на тыльной стороне руки; боль в левом колене; нос и горло, миндалины и лёгкие воспаляются регулярно (раз в месяц); увеличение веса; не переношу углеводы (даже цельнозерновые, даже бобы); одышка после трёх шагов по лестнице; герпес на нижней губе (бывал очень большим); депрессия.

В течение этого периода я несколько раз ходила к врачу. Он велел мне просто медленнее двигаться.

В 34 года я весила 95 килограммов, всегда была уставшей, вздутой, испытывала постоянную боль, не могла переносить углеводы (к тому времени я была на диете Аткинса, потому что углеводы вызывали у меня учащённое сердцебиение и заставляли чувствовать, будто я умру), не могла мыслить ясно, была неразумной и у меня в голове были тёмные облака (так я чувствовала депрессию).

Я снова пошла к врачу (я только что переехала, так что это был другой врач). Он снова сказал мне медленнее двигаться. Я ответила, что если я буду двигаться ещё медленнее, чем сейчас, мне лучше сразу лечь в гроб. Я начала плакать от разочарования (впервые в жизни). Вероятно, чтобы избавиться от меня, он "разрешил" мне сдать анализ крови. Когда результаты пришли, стало ясно, что у меня гипотиреоз. У меня было облегчение, что нашли хоть что-то (мало я знала).

В 34 года мне назначили гормоны щитовидной железы, только Т4. Этот врач очень мало знал о болезнях щитовидной железы и сразу назначил мне высокую дозу. Я чувствовала себя крайне плохо от этого: не могла пройти и мили. Любое напряжение вызывало у меня одышку и сильную боль. На тот момент я больше не могла работать. Мой босс в то время был очень понимающим (до этого я не часто брала больничный, я просто ложилась спать сразу после работы). Я не могла работать целый год. Я просто лежала на диване или в постели и чувствовала себя ужасно.

Спустя год я чувствовала себя так же плохо, как и до начала приёма Т4. Я снова начала работать. Всё ещё приходилось ложиться спать, как только я приходила домой. Я много читала о гипотиреозе и решила попробовать высушенную форму препаратов для щитовидной железы. Мой врач сказал, что такие препараты слишком ненадёжны. Тогда я попросила разрешить мне принимать Т3 вместо (вместе с Т4). Он тоже считал это чепухой. Но в этот раз я была настроена решительно и попросила направить меня к специалисту (в Нидерландах нужно направление). Я выяснила, к какому врачу хотела бы пойти, и он согласился. Этот специалист тоже считал Т3 чепухой, но все же назначил мне его.

Т3 вернул мне возможность мыслить. Он также сделал меня менее чувствительной к холоду. В первый раз, когда я приняла Т3, какой-то электрический импульс пробежал по моим пальцам, ногам и голове. Это очень помогло. Другие симптомы остались, однако...

На протяжении лет мне пришлось увеличить Т4 с 100 мкг до 137 мкг. Мой ТТГ больше не поддавался измерению. Врач сказал, что я гипертиреоз. Я не согласилась и сказала, что я гипотиреоз. У меня все ещё были классические признаки

гипотиреоза (холод и т.д.), и ни одного из гипертиреоза. Мой список симптомов оставался прежним, и я постепенно ухудшалась. Я заболела каждый месяц. Это всегда начиналось с миндалин в носу, затем миндалины в горле, а потом мои лёгкие. Я избавлялась от этого только одну неделю в месяц. Это истощало меня. Я также все ещё испытывала усталость, боль в суставах, туман в голове (после Т3 лучше, но проблема не разрешилась). Мне нужно было быть в постели с 20:00 и спать до 06:30, чтобы не заболеть и иметь немного энергии.

Я всегда продолжала много читать о гипотиреозе, надеясь найти что-то, что я могла бы сделать сама. И, честно говоря, чтобы избавиться от контроля моего терапевта, который пытался заставить меня снизить Т4.

Я обнаружила, что у меня отравление ртутью, когда кто-то предположил, что ртуть может быть проблемой. Я начала принимать селен для этого. Селен сделал меня более счастливой и помогал яснее мыслить. Чтение об отравлении ртутью привело меня к йоду. Я начала принимать ламинарии, но это не дало мне особого эффекта. Затем я нашла Curezone в октябре 2011 года.

В ноябре 2011 года я начала принимать йод Люголя. Я принимала 50 мг дважды в день. Я стала гипертиреозом и соответственно снизила дозу Т4. Однако эффект был временным, и я снова вернулась к первоначальной дозе (обратно к 137 мкг). Это было таким разочарованием! Затем я прочитала книгу доктора Бронштейна, где он сказал, что может потребоваться до трёх лет, чтобы увидеть значительное улучшение в работе щитовидной железы. Так что мне нужно было быть терпеливой (чем я не являюсь). Я также начала набирать вес.

Мой кандидоз возненавидел йод Люголя, и за это я его любила. Я также принимала вспомогательные добавки.

После того, как я много прочитала на Curezone, я решила увеличить свой приём йода, принимая SKII. Теперь я принимала 100 мг йода Люголя и 50 мг SKII. Снова я стала гипертиреозом и снизила свой Т4. На этот раз мне не пришлось снова его увеличивать! Я теперь принимала 125 мкг/день Т4. Я также все ещё принимаю свой Т3. Я не снижаю его, у него период полураспада день, в то время как у Т4 — неделя.

28 февраля 2012 года: сейчас я принимаю 150 мг йода Люголя и 300 мг SKII ежедневно. Многое происходит с моим телом:

Пятна на руках исчезают. Мои аллергии исчезли. Боль в левом колене уменьшилась примерно вдвое. Я теряю вес, но больше того: моё тело начинает выглядеть иначе. Лицо больше не отёчное. Моя мышечная сила возвращается. Я значительно счастливее! Мой разум удивительно ясен. Мои ноги больше не болят. Частота сердечных сокращений снизилась (за исключением случаев, когда я гипертиреоз, конечно). Мне нравится сейчас ходить в гости. У меня гораздо больше энергии, и когда я устаю, я просто сажусь на 15 минут, а затем снова готова идти. При гипотиреозе отдых не делал никакой разницы. Суставы больше не горят. Тонзиллит значительно улучшился, хотя пока не разрешился. На прошлой неделе я поднималась на холм с мужем, и я могла идти в ногу с ним, даже не запыхавшись и не испытывая учащённого сердцебиения!

Оставшиеся симптомы:

Менструальные боли (только что прочитала здесь, что это может быть дефицитом В₁₂. Я только что заказала книгу доктора Бронштейна о В₁₂). У меня ужасные боли в нижней части спины и плечах. Эти боли продолжаются около недели после прекращения кровотечения. У меня также все ещё есть периодическое кровотечение. Я думаю, что мой кандидоз почти под контролем. Иногда у меня все ещё бывают учащённые сердцебиения, и я все ещё не могу переносить углеводы. Краткосрочная память всё ещё плохая. Кишечник всё ещё болит. Часто бывают диарея.

Так что многое улучшилось, я ещё не достигла своей цели. Но я болела более 15 лет, и я принимаю йод всего четыре месяца — улучшение удивительное!

Глава 16. Кто украл йод из моей медицины?

«Начало мудрости заключается в сомнении; через сомнение мы приходим к вопросу, через поиск мы можем прийти к истине.»

— Pierre Abelard, French philosopher

После Второй мировой войны изобретение пенициллина и сульфаниламидов начало заменять йод для лечения инфекций. Но изобретение антибиотиков не объясняет, почему столетие неинфекционного использования йода постепенно утратило популярность, как будто все старые книги и статьи были похоронены. Баночка с мазью Iodex, принадлежавшая моей покойной свекрови, больше не была доступна в Walgreens. Врачи начали воспринимать йод только как хирургический антисептик или ингредиент в радиоактивных контрастных красителях. Большинство людей моего поколения помнят йод лишь как ту маленькую коричневую бутылочку в аптечке, украшенную черепом и костями.

Куда делось богатство информации о йоде из медицинских книг и монографий? Почему оно исчезло?

Помните, мы говорим о длинном списке заболеваний — от простатита и зоба до аллергии. Йод не мог внезапно перестать работать после ста лет использования. Должны были быть какие-то другие силы, способствовавшие исчезновению информации о йоде. Как йод мог перейти от средства для лечения десятков медицинских состояний к веществу, считающемуся ядом? Как это могло произойти? Что повернуло мир против йода?

Кто украл йод? В 2005 году доктор Гай Абрахам (Guy Abraham) написал статью, которая ответила на этот вопрос. *Эффект Вольфа-Чайкова: плач Вольфа* — он выявил влиятельную статью, опубликованную в 1948 году, которая убедила врачей, что йод опасен и остановит работу щитовидной железы у принимающих йод.

Доктор Абрахам отмечает, что авторы допустили ошибку, утверждая, что йод вызывает зоб у крыс при дозе, в 20 раз превышающую рекомендуемую суточную

норму (RDA). На самом деле они даже не проверили уровень гормонов щитовидной железы у крыс и не сообщили никаких подтверждений увеличения щитовидной железы или её заболевания.

Предположение Вольфа-Чайкова

Это ошибочное заключение было повторено Вольфом снова в 1969 году, когда другая статья экстраполировала результаты на людей. Тем временем доктор Вольф переехал из Университета Калифорнии в Беркли в Национальные институты здравоохранения, что увеличило значимость исследования. Влияние выводов Вольфа-Чайкова было настолько широким, что этот феномен был официально признан, получив название «Эффект Вольфа–Чайкова» (The Wolff–Chaikoff Effect). Медицинские учебники продолжали распространять эту ошибку и обучали ей как минимум три поколения врачей.

Никто никогда не проверял и не воспроизводил это исследование, поэтому его предупреждение об избегании добавок йода было включено в медицинскую практику.

В результате был объявлен мораторий на исследования йода у людей. Я читала о легендарном Эффекте Вольфа-Чайкова в источниках — от учебников до Википедии. Но я никогда не слышала, чтобы кто-то лично высказывал опасения, что йод может вызвать серьёзные болезни.

Однажды, в 8 часов мартовского утра, мой телефон зазвонил. Это был врач из Коннектикута, который сказал, что пациентка, находящаяся в нашей базе данных проекта по исследованию йода, сидит у него в офисе. Её уровень ТТГ (гормона гипофиза, стимулирующего щитовидную железу) выходил за пределы лабораторной нормы, и он был в ужасе от того, что она стала сильно гипотиреодной из-за приёма йода. Он поделился: «Барбара всегда имела интуитивное чувство того, что ей подходит, поэтому я звоню вам, прежде чем отменить йод».

Я спросила, были ли у неё другие признаки гипотиреоза, и он ответил: «Нет, она никогда не выглядела и не чувствовала себя лучше».

В своём ответе я пересказала статью, написанную доктором Хорхе Флечасом (Jorge Flechas), о том, почему уровни ТТГ могут казаться аномальными при добавлении йода, но эти аномалии вряд ли отражают гипотиреоз.

«Мисс Фэрроу, это фундаментальный закон физиологии, что йод отключает щитовидную железу!» — Я позволила этим словам осесть в моих ушах, потому что никогда не слышала о катастрофическом наследии эффекта Вольфа-Чайкова, сформулированном так прямолинейно. Я направила его к статье доктора Абрахама о Вольфе-Чайкове и сказала, что отправлю ему статью доктора Флечаса, объясняющую уровни ТТГ. В качестве послесловия я добавила:

«Не могли бы вы, пожалуйста, дать мне обратную связь, чтобы сообщить свои мысли?» Он согласился. Через месяц он отправил мне электронное письмо, поблагодарив за информацию о Вольфе-Чайкове, уровнях ТТГ и за знакомство с онлайн-библиотекой проекта йода доктора Абрахама.

Услышать такое пугающее заявление от врача, который был настолько добр, что позвонил не врачу, а журналисту за информацией — это произвело на меня впечатление. Катастрофическое наследие Вольфа-Чайкова больше не пряталось в медицинской библиотеке. Оно было живо и здорово в Коннектикуте и, вероятно, повсюду. Представление о том, что "йод отключает щитовидную железу", всё ещё считалось "фундаментальным законом физиологии" и активно практиковалось.

Но оказалось, что оно было неверным — ни фундаментальным, ни законом. Просто предположение от влиятельного человека с дипломами Калифорнийского университета Беркли и Национальных институтов здоровья. Мышление «Они, должны знать, что они делают» преобладало, и вскоре был введён мораторий на дальнейшие исследования йода у людей. Звучит безумно? Да. Но это правда!

Если йод мог быть на десятилетия украден у нуждающихся пациентов двумя не проверенными научными статьями, мы должны винить медицинскую систему, которая позволяет не проверенным исследованиям определять лечение.

Да, это обвинение. Как мог произойти это фиаско? Разве никто не обращает на это внимания? Сколько людей пострадало от кражи йода из медицинской практики? Я? Вы? Наши дети?

«Самые важные научные революции всегда включают, как единственную общую черту, свержение человеческой гордыни с одного пьедестала за другим, от предыдущих убеждений о центральности в космосе.»

— Stephen Jay Gould

Вызов Абрахама порождает революцию

Доктор Абрахам (Guy Abraham), бывший профессор акушерства, гинекологии и эндокринологии в медицинской школе UCLA²⁶, не оставил свои выводы при себе. Он продолжал публиковать материалы о дефиците йода и привлёк к сотрудничеству двух выдающихся врачей клинической практики: Хорхе Флечаса (Jorge Flechas), доктора медицины из Северной Каролины, и Дэвида Бронштейна (David Brownstein), доктора медицины из Мичигана. С 2005 года трое увлечённых и преданных своему делу врачей создали объём работ, который произвёл революцию в существующих представлениях о йоде.

Почему? Потому что их работа была проверена и доказана бесчисленным количеством пациентов и врачей за последние семь лет.

Если бы эта информация появилась 20 лет назад, революция в мышлении о йоде не произошла бы. 20 лет назад не было Интернета. Не было сложной сети взаимодействия между пациентами. Не было быстрой связи между врачами.

Утверждения врачей о йоде о преимуществах добавок йода могли бы остаться вопросом, тихо обсуждаемым на медицинских конференциях. В лучшем случае йод

²⁶ Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе — государственный исследовательский университет.

мог бы использоваться небольшой группой мыслящих врачей для его самых популярных преимуществ или просто исчезнуть без следа. Результаты лечения пациентов могли бы быть высококачественными, но ограниченными:

- ✓ Небольшим числом врачей, знающих о йоде.
- ✓ Тем фактом, что эти врачи могли бы быть открыты для критики и, следовательно, лечить консервативно, назначая дозы йода.

Истинные преимущества йода могли бы оставаться в тени ещё двадцать лет.

Но врачи, занимающиеся йодом, вышли в медицинское сообщество и говорили о дефиците йода на конференциях. Они приводили случай за случаем — от заболеваний груди до снижения уровня инсулина и депрессии. Пациенты–активисты, посещавшие эти мероприятия, сообщали обратно в свои онлайн-сообщества. Они привлекали своих коллег, чтобы помочь им в расследовании. Они читали все статьи доктора Абрахама и проверяли его цитаты. Они слушали радиointerview доктора Флечаса. Они читали книгу доктора Бронштейна. Сообщества, такие как Breast Cancer Choices, начали исследовать информацию, изучая исторические преимущества йода, а также загадочные принципы йодной медицины.

Эти сообщества стремились определить, насколько использование йода действительно безопасно? Если да, то какие болезни и состояния могли бы получить от этого пользу? Или это было небезопасно? Существовала ли добавка, которая была легко доступна и могла бы принести широкую пользу прямо у нас на глазах? Каковы были факты? Какова была выдумка?

Революция йода состоит из двух взаимозависимых частей: оригинального мыслителя и массового движения, которое подтвердило правоту доктора Абрахама.

Поскольку участники онлайн-сообществ в основном анонимны, вызовы информации о йоде поступали быстро, побуждая к конкуренции за факты. К 2006 году появились первые онлайн-группы с исключительной целью исследования йода. Зое, бывшая профессор психологии, основала Yahoo Iodine Group, которая позже была передана Стефани Буйст, доктору натуропатии. Форум Curezone Iodine, созданный Стивом Уилсоном, Лаурой Ольссон и Крисом Э. Вулканелем, начал свою работу почти одновременно. Сообщества стремительно увеличивались, так как результаты были положительными, и энтузиазм возрастал. Разумеется, несколько интернет-экспертов предсказали, что все принимающие йод умрут через шесть месяцев от легендарного и широко распространённого мнения об эффекте Вольфа-Чайкова.

Но участники движения за йод продолжали эксперименты, поддерживая друг друга и собирая свидетельства. Некоторые лидеры мнений в области йода имели медицинское или научное образование, поэтому они оценивали доказательства в медицинской литературе о йоде. Лаура Ольссон стала неумолимым историком-антропологом использования йода. Её блог содержит много ценной информации, которая была бы утеряна для истории без её исследований.

См.: <http://iodinehistory.blogspot.com>.

Энтузиазм возрастал, так как новая информация быстро обменивалась и

перепроверялась. Очевидно, что эффект Вольфа-Чайкова никогда бы не прошёл мимо этих интернет-исследователей, работающих от пациента к пациенту.

Солидарность и уважение росли между различными онлайн-форумами и веб-мастерами, так как мы все учились друг у друга. Врачи клинической практики начали извлекать уроки из обмена информацией между пациентами. Breast Cancer Choices следила за многими информированными практиками йода и собрала их контактные данные в международный справочник практиков, грамотных в вопросах йода.

Революция йода: движение за возвращение йода

«Каждый раз, когда научное сообщество принимает определённые убеждения, в них всегда присутствует, пусть и кажущийся случайным, элемент личной или исторической случайности.»

— T.S. Kuhn, The Structure of Scientific Revolutions

В 1980 году большинство пациентов склонялись к соблюдению статус-кво, поскольку медицинская информация была монополизирована квалифицированными специалистами, а доступ к ней — ограничен. К 2005 году Интернет сверг эту монополию, предоставив широкий доступ к медицинской информации через разнообразные ресурсы, начиная с PubMed.com — онлайн-базы данных Национальной медицинской библиотеки, доступной для всех.

В течение нескольких лет Google оцифровал старые медицинские книги, отсканированные из библиотек по всему миру, создав настоящий кладёз для исследований. Старые газеты и журналы стали доступны для поиска. Эти ресурсы стимулировали мозговые штурмы в сообществах пациентов и кардинально изменили наши знания о медицине.

До эпохи Интернета на изменение устоявшейся медицинской идеи могло уйти 20-30 лет. Теперь Интернет показал, что умная сеть пациентов, обменивающихся опытом, может вызвать революцию в медицинском мышлении гораздо быстрее.

В 1980 году не существовало многочисленных активистов-пациентов, способных проверять факты и проводить эксперименты. Сейчас их количество не только позволяет собирать доказательства, но и делает пользователей йода громкими, авторитетными и способными распространять информацию.

Когда движение за йод впервые получило поддержку на сайте www.breastcancerchoices.org, Карен, член нашей группы Breast Cancer Think Tank, спросила:

«Если йод так полезен, почему Фонд Life Extension его не продаёт?»

Я ответила:

«Это лишь вопрос времени».

И, конечно, это предсказание сбылось — препараты Люголя и Йодорал теперь доступны повсеместно благодаря спросу потребителей.

Революция йода: массовое движение возвращает йод

Когда мы описываем вызов доктора Абрахама устоявшимся мифам о йоде как революционный, не является ли это просто гиперболой?

Согласно Т. С. Куну, автору книги «Структура научных революций», слово "революция" относится к изменению власти вследствие изменения мышления. Изменение мышления приводит к пересмотру укоренившихся предположений с противоположной точки зрения. Противоположная точка зрения, в свою очередь, приводит к противоположным действиям.

Так называемый фундаментальный закон физиологии — что йод может подавлять функцию щитовидной железы — был оспорен, свергнут и даже перевернут.

Доктор Абрахам стал тем оригинальным мыслителем, который изучил исследования эффекта Вольфа-Чайкова и не увидел тех же явлений или логики, которые вошли в учебники. Он обратил внимание на историю йода и счёл работу Вольфа-Чайкова кратким заблуждением в истории медицины, ошибочно принятым за истину. Как говорит Кун (Kuhn), история обычно не воспринимается всерьёз врачами. Они доверяют настоящему, а не прошлому. Врачи рассматривают знания только как развивающиеся, а не деградирующие.

Сила ошибочной идеи может быть неудержимой на протяжении поколений, пока кто-то не задаст вопрос. Именно это и произошло: доктор Абрахам не только обнаружил ошибочную идею, но и решил её разоблачить. Он остановил эту "бегущую" ошибочную идею. Врачи, такие как доктор Дэвид Дерри (David Derry) из Канады, автор книги «Йод и рак груди», и доктор Джонатан Райт (Jonathan Wright), который использовал йодид калия в своей практике, поддержали миссию Абрахама. Они были сторонниками йода, но не решились оспаривать авторитет Вольфа-Чайкова так, как это сделал доктор Абрахам.

Историческое значение ревизии эффекта Вольфа-Чайкова

Движение за йод вызвало революцию в мышлении не просто потому, что доктор Абрахам изменил взгляды на йод, а потому, что он совершил кардинальный переворот в понимании. Йод был переосмыслен — из яда он превратился в жизненно важный питательный элемент с поистине меняющими жизнь свойствами. Раньше это был пыльный пузырёк с изображением черепа и костей на задворках аптечки, теперь — популярная добавка, которую магазины здорового питания не успевают пополнять.

Активисты движения за йод применили исследования доктора Абрахама и нашли новые способы возродить богатую 15-тысячелетнюю историю применения йода в медицине. Мы «украли» информацию о йоде обратно. Десятки тысяч сторонников движения — живое опровержение эффекта Вольфа-Чайкова.

«Историки должны возвращать прошлое и работать с настоящим», — пишет Т.С. Кун. Однако в медицине обратный анализ зачастую высмеивается. Принято

считать, что если идея новая, значит, она правильная. Доктор Абрахам, документируя 150-летний опыт безопасного применения йода, бросил вызов медицинскому догмату о том, что всё новое — лучшее. Долгая история йода придала вес сторонникам движения: чем больше исторических фактов обнаруживалось, тем убедительнее становились аргументы в пользу йода.

До сих пор, когда я выступаю с лекциями о йоде, аудитория запоминает именно исторические факты: канистру с йодом времён Гражданской войны, медальон с йодом, который использовал британский Красный Крест во время эпидемий гриппа, письма Ван Гога брату о том, как йод помогал при сифилисе, и пожелтевшее письмо женщины, описывающей облегчение боли в груди благодаря йоду.

Тем не менее, эффект Вольфа-Чайкова породил движение за запрет йода, полностью противоречащее столетиям накопленных доказательств, поддерживающих йод как полезное и даже чудодейственное средство. Как же эффект Вольфа-Чайкова смог изменить физиологические «законы» вопреки этому противоречию?

Сколько женщин и мужчин пострадали, а возможно, и умерли, из-за того, что выводы Вольфа-Чайкова стали медицинским законом? Должны ли мы сейчас заботиться о том, чтобы правда была раскрыта?

Решительный ответ: «Да, должны!»

Нам важно понять, как это случилось, потому что подобные ошибочные идеи могут доминировать и в других областях лечения, где ставки очень высоки. Мышление, основанное на эффекте Вольфа-Чайкова, продержалось пять десятилетий и постепенно уходит, но, вероятно, ещё потребуются несколько лет, прежде чем последние скептики пересмотрят доказательства и клинические отчёты.

История запомнит, что Эффект Вольфа-Чайкова трансформировался в «период Вольфа-Чайкова» — интервал времени, когда ошибочная теория проникла в медицинскую практику и исследования из-за недостаточного рецензирования коллег. Недостаток рецензирования, который причинил вред бесчисленному числу людей.

Размышления

- ✓ Какие ещё ошибочные представления существуют в медицинских учебниках, формально принятые, но совершенно неверные? Сколько времени потребуется, чтобы изменить эти взгляды? Кто достаточно смел, чтобы бросить вызов учебникам и выдержать насмешки?
- ✓ Изменения в мышлении равны изменениям в действиях, равны изменениям в отношениях, равны сдвигам во властных отношениях. Опровержение концепции Вольфа-Чайкова может стать отправной точкой для оспаривания других авторитарных представлений. То есть, если медицинский консенсус ошибался здесь, что ещё они могли перепутать? Сколько людей пострадало или умерло из-за этого?
- ✓ Падение «эффекта Вольфа-Чайкова» предоставляет отличный опыт для тех, кто обладает смелостью верить своим собственным наблюдениям и рассуждениям, а не тому, что было принято как закон.

Очередная порция историй о йоде

Встречайте Дона: Фибромиалгия приводит к применению Люголя на яичках.

Я принимаю йод перорально уже несколько лет из-за боли при фибромиалгии. Это действительно помогло, хотя мне потребовалось время, чтобы дойти до 50 мг, потому что я сопротивлялся приёму солёной воды. Затем я обнаружил, что если положить морскую соль в желатиновые капсулы, то не нужно пить солёную воду.

Недавно я услышал о местном применении раствора Люголя непосредственно на яички, и решил попробовать. Я пробовал по одной капле за раз, смешивая с органическим йодным бальзамом Лауры. Только когда я дошёл до 15 капель, я почувствовал что-то странное в своих гениталиях. Они, похоже, начали "просыпаться".

Я надеюсь, исследователи изучат это. Женщины публикуют информацию о преимуществах йода для женских проблем, но мужчины остаются в тени. Я хотел бы, чтобы больше мужчин пробовали это и сообщали о своих результатах.

Познакомьтесь с Джоан: Пемфигус разрешается.

Я принимаю йод, чтобы предотвратить рецидив рака груди.

Однако одна из проблем, которую мне диагностировали, — это разновидность экземы, известной здесь, в Великобритании, как пемфигус²⁷. Если я не принимаю минимум 2 капли раствора Люголя почти каждый день, моя экзема начинает развиваться на пальцах и стопах. Она всегда проходит, когда я возобновляю приём йода. Я недавно начала принимать высокие дозы MSM (это один из моих экспериментальных подходов), и экзема вернулась довольно агрессивно. Я увеличила дозу йода, нашла правильный баланс, и она исчезла.

Мой племянник тоже контролирует свою экзему с помощью йода.

Знакомьтесь с Мелиндой: Проблемы с пазухами и аллергией разрешаются с помощью экономичного альтернативного средства.

Я начала принимать 50 мг Йодорала, когда Стефани Б. упомянула его после того, как мне поставили диагноз рака щитовидной железы. По финансовым причинам, использование было нерегулярным. После рака груди я увеличила дозу до 200 мг.

У меня были проблемы с пазухами всегда, обычно с одной или двумя инфекциями весной и снова осенью. У меня много аллергий. Весенний сезон обычно вызывал у меня много страданий, но в этом году я прошла через него без проблем.

Я вернулась к 100 мг сейчас из-за финансов.

Встречайте Элис: Кальцификаты в груди, холодность, алопеция, болезнь Рейно — всё это исчезает или разрешается.

Я начала использовать йод около 18 месяцев назад, когда решила не делать стереотаксическую биопсию из-за подозрительных кальцификаций. Я прошла тест на загрузку йодом. Я была лишь немного дефицитной, примерно на 15%, но врач посоветовал мне принимать 100 мг Йодорала ежедневно вместе с кофакторами АТФ на

²⁷ Пемфигус (пузырчатка) – это группа редких, но тяжёлых аутоиммунных заболеваний, поражающих кожу и слизистые оболочки, характеризующихся образованием пузырей.

случай ранней стадии рака. Примерно шесть месяцев назад я сделала ультразвук области, и после тщательного осмотра никаких видимых кальцификаций не было. Я больше не делала маммограмму, но я знала, что кальцификации, обнаруженные на последней маммограмме, также были видны на ультразвуке. Кроме того, термографии показали улучшение и меньшее воспаление в области.

Йод сделал чудеса для меня. Фиброзно-кистозная болезнь исчезает. Я также думаю, что у меня была вялость щитовидной железы, которая не была выявлена в анализах крови, так как теперь мои ноги больше не холодные, болезнь Рейно исчезла, а моя алопеция (выпадение волос) почти разрешилась.

Теперь я принимаю 50 мг Йодорала в день, так как, вероятно, потребуется ещё несколько лет, чтобы полностью разрешить фиброзно-кистозную болезнь.

Я предприняла и другие меры, которые исследовала, но думаю, что Iodoral был главным фактором моего успеха. Я надеюсь, что моя история поможет другим. Спасибо таким людям, как вы, за вашу работу.

Глава 17. Кто украл йод из моей пицци?

«Мы знаем из мировых исследований, что если давать йод во время беременности, то IQ новорождённых обычно на 20–30 пунктов выше, чем у их родителей».

— Jorge Flechas, MD, MPH

Национальный центр статистики здравоохранения, правительственное агентство, которое измеряет питательные вещества, сообщил, что люди, протестированные в 2000 году, выделяли в моче вдвое меньше йода, чем те, кто был протестирован в 1971–1974 годах.

После 1972 года йод исчез из хлеба!

Исследователи считают, что падение уровня йода в моче связано с тем, что йод был удалён из хлеба и хлебобулочных изделий примерно в 1970 году. В 1960-х годах средний ломтик хлеба содержал 150 мкг йода в форме йодата калия. Даже один ломтик содержал рекомендованную суточную норму (RDA). Службы общественного здравоохранения и пищевые учёные рассматривают йод как обогащающее вещество, которое обеспечивает питательные вещества, которые трудно получить в достаточном количестве без добавления их в обычные продукты. Когда йод в форме йодата калия добавлялся в хлеб, средний человек мог потреблять несколько ломтиков хлеба в день через сэндвичи, тосты на завтрак или другие хлебобулочные изделия, так что среднее потребление йода составляло по крайней мере один миллиграмм в день. Это было значительное количество для защиты щитовидной железы. Кроме того, йодат в хлебе очень эффективно усваивается и является отличным кондиционером теста.

Мы ждём, когда исследователи получат доступ к архивам хлебопекарных компаний и выяснит: почему йод был удалён из большинства сортов хлеба? Чувствовал ли кто-то из официальных лиц, что йод вреден в свете эры Вольфа-Чайкоффа?

Отчёт конференции 1970 года от Совета по питанию и пище Национальной академии наук, озаглавленный "Йодное питание в Соединённых Штатах", настоятельно намекает на то, что йод в хлебе может быть небезопасен и что йодированная соль является более предпочтительной.

Учёные также сообщают, что стало трудно получить читаемое медицинское сканирование с радиоактивным йодом, поскольку население стало более обеспеченным йодом. Употребление сканирующих химикатов не могло проникнуть в ткани, которые были насыщены йодом. Получается, радиоактивные сканы светились только тогда, когда люди испытывали дефицит йода? Предлагали ли они, чтобы политика общественного здравоохранения изменилась, чтобы люди сократили своё потребление йода для получения лучших изображений радиоактивного йода? Превосходит ли важность создания лучших изображений важность обеспечения достаточного уровня йода? Похоже, что так.

Функция отчёта, похоже, заключается в том, чтобы поднимать коварные вопросы, замаскированные под общественное беспокойство — опасен ли йодат в хлебе?

Отчёт сам отвечает на свой вопрос, призывая оставить йодированную соль "золотым стандартом". К 1980 году были опубликованы дикие утверждения. Министерство сельского хозяйства США (USDA) в отчёте «Обогащение продуктов питания: обзор» заявляет, что йод как дезинфицирующее средство *«давно известно как смертельное...»* и что американцы получают более чем достаточно йода из не хлебных источников, поэтому йод *«следует заменять, когда это возможно, соединениями, содержащими меньше или совсем не содержащими йод»*.

Смертельное? Есть ли доказательства этого «смертельного» эффекта? Нет.

Неважно. Прощай, йод в хлебе. Хлебопекарные компании могли опасаться судебных исков, если кто-то обвинит их хлеб в болезни после того, как две общественные группы осудили йод как опасный. Идти на поводу всегда легче, чем противостоять влиятельным лицам или проверять факты.

Что может быть хуже, чем удаление основного источника диетического йода? Только введение противойодного бромата калия в коммерческий хлеб и муку! Эта политика вступила в силу в начале 1970-х годов. Как бром крадёт йод? Бром и йод конкурируют за одни и те же рецепторы, поэтому, когда бромат был добавлен вместо йодата, диетический йод из других источников, сидящих на этих рецепторах, был вытеснен. Бромат ранее использовался как кондиционер теста, но не был введён в качестве значительной замены йоду до начала антийодных настроений. Является ли удаление йода из пищевой цепочки результатом мышления эпохи Вольфа-Чайкоффа?

Что насчёт добавления бромата? Это решение пекарей, похоже, было случайным, поскольку бромат уже был известен как эффективный кондиционер теста,

сопоставимый с йодом в создании приятного хлеба. Пекари не могли предвидеть последствия, когда дополнительные бромиды из огнезащитных средств повлияли на токсическую нагрузку брома в организме человека.

Мошенничество с йодированной солью

Когда кто-то узнает, что я пишу о йоде, их глаза часто стекленеют, потому что они предполагают, что о йоде на самом деле нечего знать. Недавно, во время четырёх-часовой поездки на поезде между Бостоном и Нью-Йорком, я оказалась рядом с ухоженным мужчиной, читающим Wall Street Journal. На его сумке было выбито имя «Клиффорд», и он каждые пятнадцать минут разговаривал с кем-то по имени Баффи по мобильному телефону. Пока я продолжала делать заметки, он спросил меня, о чём я пишу. «Книгу о йоде», — ответила я.

«О, я всё прекрасно знаю об этом. Я использую йодированную соль всё время, хотя Баффи предпочитает гималайскую розовую соль».

Мне трудно сдерживать себя в таких случаях. Дипломатическая часть меня хочет оставить эту тему без внимания. Активистская часть меня хочет закричать:

«Йодированная соль? Вы хотите знать о йодированной соли? Не заставляйте меня начинать говорить о йодированной соли».

Дипломатическая часть, как правило, проигрывает битву, и я останавливаюсь, чтобы изложить свои аргументы против йодированной соли. Я не могу сдержаться.

У нас кризис йода, во многом из-за мошенничества с йодированной солью. Это правительственная рекомендация, что достаточное количество йода можно получить из йодированной соли.

Итак, сколько йода вы получаете и усваиваете из йодированной соли?

Кто-нибудь знает?

Никто на самом деле не знает, потому что вводящая в заблуждение информация создала мошенничество с информацией из трёх частей. Свидетели должны оспаривать эти правительственные рекомендации, потому что они основаны на неточной информации и опровергнутых предположениях, которые наносят вред. В отчёте «Питание йодом: содержание йода в соли США» Dasgupta и др. обсуждается "йодный разрыв". Разрыв относится к количеству йода, которое должно содержаться в йодированной соли, и к тому количеству, которое можно фактически измерить к моменту её использования. Исследователи также указывают, что соль — это плохой продукт для обогащения, потому что хлорид, который является галогеном, конкурирует с йодом, делая его менее эффективным.

Мошенничество №1

Средний грамм йодированной соли, как считается, содержит 0,075 мкг йода. Но это измерение берётся на заводе. К моменту, когда соль достигает продуктового магазина, половина йода в запечатанном контейнере «испаряется», или, как говорят учёные, соль сублимируется, возгоняется в воздух. Как только вы приносите контейнер с солью на кухню и открываете его, вуаля, ещё больше йода уходит. Чем дольше вы храните, тем меньше йода остается. Йод в соли нестабилен. Dasgupta и

др. сообщают, что открытый контейнер йодированной соли теряет половину своего йода в течение 20–40 дней.

Как долго у вас дома уже стоит эта йодированная соль?

Таким образом, когда вы учитываете потерю йода, фактическое потребление йода через соль становится совершенно теоретическим. Количество, которое люди добавляют в продукт, не соответствует тому, что мы на самом деле получаем, когда посыпаем йодированную соль на нашу еду. Посчитайте. Суть в том, что никто не знает, сколько йода вы получаете из йодированной соли. Слишком много переменных. Хранилась ли соль на складе? Живёте ли вы в сыром или тёплом месте? Как долго она находилась в вашем шкафу, испуская йодные молекулы во Вселенную?

Мошенничество №2

Но представьте, что вы среднестатистический человек, стоящий снаружи фабрики Мортон и получающий самую свежую йодированную соль. Что вы получаете? Даже самая концентрированная йодированная соль усваивается только на 10%, что означает, что лишь небольшая часть попадает в организм. Йодид может быть добавлен в соль, но помните, что соль — это хлорид натрия. Хлорид и йодид принадлежат к одной группе элементов — галогенам, и они конкурируют друг с другом за одни и те же рецепторы. Хлорид может частично нейтрализовать преимущества йодида. Снова сделайте расчёты. Вы усваиваете только 10% от того, что добрые люди из Мортон положили в контейнер. В отличие от добавления йода в муку в виде йодата калия, йод из соли трудно усваивается. Вы, безусловно, можете получить немного йода из йодированной соли, но это не обязательно означает, что он попадает в нужные места.

Мошенничество №3

Вот вы женщина, стоящая у фабрики и получающая самую свежую соль, которая усваивается на 10%. Могли бы вы получить защитное количество, верно? Защитное количество, если, скажем, вы потребляете фунт в день? Нет. Соль йодирована йодидом калия, который может быть полезен для щитовидной железы. Но груди и яичники нуждаются в йоде, а не только в йодиде. На этот раз вы можете пропустить расчёты и сразу перейти к науке. Женщины принимают неправильный йод.

Есть ли вообще причины употреблять обработанную йодированную соль в это время йодного кризиса? Ответ таков:

- ✓ Только в экстренной ситуации, когда вам нужна соль, и вы не можете получить необработанную соль.
- ✓ Только если вы не можете позволить себе добавки йода.

Употребление только йодированной соли в качестве источника йода на самом деле приносит пользу лишь тем сообществам, которые слишком бедны, чтобы получать какой-либо другой вид йода. Йодирование соли было задумано для предотвращения зоба, но не для других целей. Минимальный стандарт йодирования соли фактически является «стандартом против зоба», но не отражает потребности других органов. Этот стандарт устанавливает слишком низкую планку для правительства, учитывая, что йод помогает предотвращать множество других заболеваний.

Экономия на недорогом йоде в итоге приводит к более дорогим проблемам в будущем. Ещё один момент, который стоит помнить — обработанные соли часто содержат спорные алюминиевые противослёживающие добавки. Я бы не стала употреблять обработанную соль с алюминием, если бы у меня не было значительных средств, отложенных на возможный уход при болезни Альцгеймера в будущем.

Ещё три истории о йоде

Встречайте Марлу: Уплотнённые, болезненные, фиброкистозные груди — проблема решена. Энергия улучшается.

Хочу поделиться своим опытом с Йодоралом. Это был самый полезный продукт, который я когда-либо использовала. У меня фиброкистозные груди, которые мой гинеколог считает просто уплотнёнными и болезненными. Говорит: это не опасно, просто больно. Я считаю, что это ерунда. Я начала искать самостоятельно и в итоге пошла к хиропрактику из-за проблемы с спиной. Она предложила мне лечь на живот для корректировки, и, о боже, как болели мои груди! Это был лучший день в моей "здоровой" жизни! Она сделала ручной лимфодренаж и дала мне Йодорал. Дренаж сразу же снял боль, но она вернулась через день или около того.

Я продолжила Йодорал. Мой муж первым заметил изменения и связал это с йодом. Примерно через три недели я почувствовала себя хорошо. Действительно хорошо. У меня была энергия, я хотела выходить и делать что-то. Это не была нервная энергия от кофеина; это было просто то, как должна себя чувствовать нормальная 30-летняя женщина. И моё либидо вернулось. Это именно то, что заметил мой муж! Раньше я просто не хотела быть с ним. Я бы желала хотеть, но просто не могла. А тут вдруг я захотела!

И, наконец, о моих грудях. Боль начиналась ровно за 10 дней до менструации и была очень сильной. На второй месяц боли не было. Вообще. И пока я принимаю Йодорал, она не возвращается. Если я не принимаю его, боль возвращается мгновенно. Моя мать перенесла рак груди в 38 лет. Мне сейчас 35, я взяла контроль над своим здоровьем и не собираюсь быть молчаливой жертвой. Слава Богу за вас и вашу работу по поиску лечения! Я верю, что рак груди и щитовидной железы — это только начало для Йодорала.

Лидия про свою дочь: Тиреозидит Хашимото — ситуация с антителами улучшается.

У моей дочери Хашимото. Я начала давать ей Йодорал, постепенно увеличивая дозу до 150 мг. Уровень антител продолжает снижаться. Сначала я сопротивлялась, чтобы начать давать ей йод, из-за предупреждений, которые слышала о Хаши и йоде. Я была очень нервной, но теперь я так благодарна, что мы это сделали.

Познакомьтесь с собакой Присциллы, Эбби: Киста исчезает.

У моей собаки, Эбби, была большая шишка или киста на спине рядом с хвостом в течение нескольких лет. Ветеринар сказал, что это себорейная киста и что мне следует оставить её в покое и не пытаться выдавливать (чего я и не делала). Месяц назад, после визита к ветеринару, я нанесла немного йода Люголя на эту область,

просто чтобы посмотреть, что произойдёт. На прошлой неделе я заметила, что она стала больше и мягче. Сегодня я заметила, что она вскрылась и сама начала вытекать. Я аккуратно выдавила оставшийся гной, очистила его перекисью водорода и снова нанесла немного йода Люголя. Теперь шишки нет, и она чувствует себя отлично! Йод — удивительная вещь!

Глава 18. Теория идеального шторма²⁸ рака груди

«Отсутствие йода в человеческом организме является катализатором рака.»

— Jorge Flechas, MD, MPH

Вы называете это нормальным?

Выжившая после рака груди, посвятившая треть своей жизни исследованию, как здоровье груди может пойти ужасно не так, я обнаружила, что эксперты неоднократно вводили меня в заблуждение. Я верила тому, что мне говорили. Когда мои груди казались нежными или опухшими, мне говорили, что периодическая боль и отёчность — это нормально. Это "нормальное" состояние было настолько обычным, что у него было название: "доброкачественная болезнь груди". Я не понимала, как состояние с "доброкачественным" в первом слове и "болезнью" в последнем может все ещё называться нормальным. Когда я подняла эту лексическую проблему, мне сказали: «Доброкачественная болезнь груди нормальна, потому что она так распространена!»

Даже когда сифилис поражал почти 50% европейского населения в 1800-х годах, никто никогда не предлагал считать это нормальным.

Но если болезнь так распространена, разве это не делает её эпидемией? Или каким-то массовым общественным проблемой здоровья? Когда же общее стало равным нормальному? Проверьте мои рассуждения. Обычное-нормальное-доброкачественное заболевание создаёт двойной оксюморон, не так ли?

К сожалению, тогда я была молодой и неопытной, поэтому, когда врачи объясняли мне это двойным оксюмороном, я ещё не была достаточно образована, чтобы оспаривать авторитеты или предположения. Я уступала здравому смыслу любому, кто держал в руках планшет или носил белый халат. Предположение: «Они же должны знать, что они делают!»

Только когда я начала собственные независимые исследования, я обнаружила факты и доказательства — доброкачественная болезнь груди может

²⁸ Теория «идеального шторма» — английская идиома, описывающая ситуацию, когда несколько отрицательных или разрушительных факторов совпадают, чтобы создать катастрофический или чрезвычайно сложный результат.

прогрессировать в рак. Я осознала, насколько сильно меня вводили в заблуждение с этим мифом о нормальной, распространённой, доброкачественной болезни груди. На самом деле исследования показывают, что рак груди не "нападает" внезапно, а чаще всего развивается медленно, когда грудь больна и воспалена. Не все больные груди в конечном итоге развивают рак, но доброкачественная болезнь груди создаёт высокий фактор риска. Исследования клиники Майо показали, что у трети женщин с диагнозом доброкачественной болезни груди, называемой атипичической гиперплазией, в течение 5 лет развивается инвазивный рак груди.

Что же делает грудь, самую загадочную в природе «фабрику детского питания», больной или воспалённой? Поскольку это состояние так распространено, можно было бы подумать, что учёные уделяют ему больше внимания, ищут причину, задают вопросы «почему?» или определяют, когда в течение жизни женщины здоровье груди начинает ухудшаться.

Вы когда-нибудь слышали, чтобы врач спрашивал: «Почему у вас больная грудь?» или «Чему вы подвергались?» В медицине спрашивают: «Как вы заразились этим вирусом?» или «Где вы могли подхватить эту инфекцию?» Если вам ставят диагноз мезотелиома, вас спросят, подвергались ли вы воздействию определенных канцерогенов. А кто-нибудь в истории человечества когда-либо спрашивал, почему у них грудь опухшая, болезненная или с узелками? Поднимите руки. Кто-нибудь? Никто.

В лучшем случае врачи назначают противовоспалительные добавки, такие как масло примулы вечерней или Ибупрофен, или советуют пациентам избегать кофеина. Но применение этих "пластырей" игнорирует само заболевание. Если какая-либо из этих стратегий и помогает, то только маскирует основную причину. Любое воспаление может улучшиться при приёме противовоспалительных препаратов или при уменьшении потребления обезвоживающего кофеина. Но что вызвало воспаление изначально? Как сказал бы доктор Дэвид Бронштейн: «Фиброкистозная болезнь груди — это не синдром дефицита Ибупрофена».

Наша культура была промыта мифом о том, что больная грудь — это нормально, а рак груди возникает внезапно между маммографиями; что в один день ваша грудь выглядит совершенно здоровой, а потом — бац! — на маммограмме появляется какая-то зловредная белая точка. Учёные знают, что рак груди развивается в течение семи и более лет до того, как его обнаруживают, но в массовом сознании по-прежнему живёт миф о внезапном "ударе" рака вместо его постепенного развития. Эта ошибочная идея активно продвигается в кампаниях Октября — Месяца осведомлённости о раке груди™. Да, вы правильно прочитали — после названия стоит символ товарного знака. Месяц осведомлённости о раке груди™ является зарегистрированной торговой маркой компании AstraZeneca, производителя лекарств от рака груди. «Осведомлённость» — это индустрия на миллиарды долларов.

Но осведомлённость о чём? О причинах? Нет. Октябрь можно было бы переименовать в месяц осведомлённости о маммографии — всё основано на мифе о внезапном "ударе" рака груди. Индустрия рака груди создана для того, чтобы изобретать

всё более эффективные способы «закрыть дверь в сарай после того, как лошадь убежала». Эта индустрия хочет поймать лошадь, а не починить дверь.

И не могло быть худшего времени, чтобы игнорировать предотвратимые факторы риска, такие как доброкачественные заболевания груди. Предраковые доброкачественные заболевания груди становятся растущим кризисом. Доктор Хорхе Флечас сообщил, что случаи доброкачественных заболеваний груди, выявленные при вскрытии, выросли с 23% в 1928 году до 89% в 1973 году. Не все доброкачественные заболевания прогрессируют в злокачественные, но многие — да. Онколог клиники Майо доктор Линн Хартман изучала факторы риска прогрессирования доброкачественных заболеваний груди. В журнале *New England Journal of Medicine* сообщается, что Хартман и её команда наблюдали женщин с доброкачественными заболеваниями в течение 15 лет, чтобы выяснить, сколько из них развили рак груди по сравнению с женщинами без таких заболеваний. Женщины с «пролиферативными» доброкачественными заболеваниями были на 88% более склонны к развитию рака груди. Женщины с более агрессивным доброкачественным заболеванием — атипичической гиперплазией — имели в 4,2 раза (на 320%) больший риск развития рака груди по сравнению с женщинами без истории доброкачественных заболеваний.

Таким образом, опасности доброкачественных заболеваний груди постепенно получают огласку. Доктор Хартман теперь является главным исследователем гранта Центра передового опыта Министерства обороны под названием «Доброкачественные заболевания груди: к молекулярному прогнозированию риска рака груди».

Но медицина движется медленно. Большинство из нас не хотят ждать 15 лет своей жизни, пока исследования докажут, что большая грудь — это ненормально. Частота рака груди выросла с 1 случая на 20 женщин в 1970 году до 1 на 8 к 2000 году. Всё более молодые женщины получают диагноз инвазивного рака груди.

Как же молодая грудь может так быстро заболеть? Можно было бы подумать, что молодая грудь ещё не была достаточно долго подвержена воздействию факторов, чтобы так сильно заболеть. Учитывая, что для большинства случаев рака груди требуется семь и более лет, чтобы он стал обнаруживаемым, не означает ли это, что в ближайшем будущем 20- или 30-летних женщин ждёт ощутимая угроза?

Рак груди раньше считался заболеванием пожилых женщин. Но теперь это не так. Дженнифер, молодая медсестра в операционной, сообщает: «Боль в груди мешает мне обнимать кого-либо с двенадцати лет». Является ли она потенциальной жертвой рака груди?

Что происходит? Что может объяснить рост рака груди? Какие ещё виды рака растут? Рак щитовидной железы увеличился на 182% с 1975 года. Больше женщин страдают от рака щитовидной железы, чем мужчин. Женщинам требуется гораздо больше йода для питания груди и яичников. У женщин с большими грудями требуется ещё больше йода. Существует ли также теория «Совершенного шторма» для рака щитовидной железы? Доброкачественные узлы и кисты также поражают эти органы. Что общего у груди, яичников и щитовидной железы?

Все три зависят от йода для развития и поддержания здоровья с возможностью:

- ✓ Получать питание и
- ✓ Очищать токсины.

Без необходимого количества йода грудь и яичники, похоже, забиваются и отекают. Клеточные мембраны не работают. Без достаточного количества йода токсичные жидкости застаиваются, вызывая увеличение и воспаление. Жидкость накапливается в кистах. Развивается волокнистая, рыхлая ткань. Узлы могут начать расти. В худшем случае фиброзные груди становятся такими же твёрдыми, как камни. Завод по производству детского питания природы ведёт себя так, как будто задыхается от яда. Хммм.

Броминовое отравление йодных рецепторов

Подождите. Что, если конкретный антийодный токсин действительно отравляет грудь, яичники и щитовидную железу, вытесняя защитный йод из тканей? Что, если этот антийодный яд блокирует ткани от получения питания и циркуляции жидкостей? Что, если этот яд был введён в окружающую среду в 1970-х годах как элемент в огнеупорных веществах, пестицидах и пищевых добавках? Можно ли назвать его семейством брома? Может ли элемент бром вызвать крайний дефицит йода, подавляя йод на клеточном уровне?

Ответ — да.

Биохимики называют такой процесс, когда один элемент из группы галогенов конкурирует с другим, "конкурентным ингибированием". Когда бром преобладает, йод отступает. Когда бром вытесняет йод, возникает дефицит, и клетки становятся отравленными и воспалёнными. Парадигма отравления только начинает изучаться с большим энтузиазмом, потому что эта форма отравления является обратимой.

Никто не получает отравление бромом за одну ночь. Обычно для накопления брома требуется много лет. Огнеупорные вещества на основе брома технически характеризуются как "постоянные токсины", что означает, что они не так легко метаболизируются и выводятся из организма, как другие токсины. Некоторые бромиды могут оставаться в тканях очень долго.

Теория Совершенного шторма рака груди начала формироваться в 1970-х годах. Я разработала эту теорию, когда заметила, что бромистые огнеупорные вещества и пестициды появились примерно в то же время, когда йодат был заменён броматом в хлебе. Рост рака груди совпадает с этим периодом.

Совершенный шторм возникает, когда несколько отдельных, на первый взгляд не связанных событий происходят одновременно и вызывают катастрофу, которая могла бы быть незначительной, если бы произошло только одно из них.

Событие 1: В 1970-х годах наш главный источник пищевого йода — йодат, который использовался для обогащения муки и выпечки, был удалён. Это уже было серьёзной проблемой.

Событие 2: Был добавлен бромат калия, форма брома. Да, вместо йода был добавлен антийод. Второе событие усугубило первое. Тот небольшой йод, который мог оставаться в пище — в яйцах и морепродуктах — теперь вытеснялся из организма бромом муки.

Событие 3: Но это ещё не всё. Бромирование Америки не остановилось на муке. Теория «Совершенного шторма» рака груди выделяет ещё одно масштабное вторжение брома в 1970-х — массовое введение бромированных огнеупорных веществ. Пыль от этих химикатов выходит из изделий, таких как ковры, обивка, мягкие игрушки, матрасы, автомобили и электроника, которые мы используем каждый день. Мы вдыхаем эту пыль, она попадает в кровь и накапливается в тканях, эндокринной системе, мозге. Хотя пыль от огнеупорных веществ — самый серьёзный источник брома, существуют и другие: бромированное растительное масло (BVO) в некоторых газированных напитках, спортивных напитках и продуктах питания. Мы окружены бромом и бромидами — коварным элементом, известным тем, что он подавляет щитовидную железу, нарушает репродукцию и даже может вызывать психические заболевания. Бромированные огнеупорные вещества даже обнаружены в грудном молоке. Бромид запрещён во многих странах, но не в США. Вопрос: почему здесь нет запрета?

Кроме того, мода на отказ от соли распространилась вместе с представлением, что йод — это химическая добавка. Проверьте свой супермаркет — только половина соли йодирована. Некоторые считают, что йод — это химическая добавка. Даже если люди употребляют йодированную соль, йод из соли усваивается гораздо хуже, чем из муки. Йодированная соль даёт ложное чувство безопасности. В 2000 году Национальный центр статистики здравоохранения обнаружил, что потребление йода снизилось на 50% по сравнению с примерно 30 годами ранее.

Исключение йода и добавление брома создают разрушительную ситуацию, когда бром доминирует, а йод отступает. Воздействие брома уменьшает количество йода, доступного для защиты и питания груди. Жидкости скапливаются, образуются кисты, чтобы изолировать токсины. Нарушаются гормональные рецепторы. Заболевания груди усугубляются.

Какой недорогой и простой элемент способен обратить доброкачественные заболевания груди в течение от одного дня до трёх месяцев? Это йод.

Мы знаем это из медицинских исследований. Мы знаем это от тысяч женщин, которые использовали йод и документировали свои истории. Мы знаем это от сотен практикующих врачей, разбирающихся в йоде, из их клинических отчётов. Когда эксперт по интегративной медицине доктор Майкл Шахтер выступал с презентацией по йоду на конференции Американского колледжа по развитию медицины в 2010 году, он спросил аудиторию, сколько из них сейчас назначают йод своим пациентам. Половина врачей подняла руки!

Когда я сообщила людям, что пишу книгу о йоде и ищу истории от тех, кто его принимает, я получила так много писем от пациенток с фиброзно-кистозной болезнью груди, что просто не могла использовать все эти яркие и трогательные рассказы об улучшении и исцелении от порой многолетних страданий.

Если йод способен выводить токсины, значит, в этом антидоте есть что-то важное для поддержания здоровья груди. Вот здесь и вступает в силу теория «Совершенного шторма» рака груди — это история о яде и противоядии.

Но **событие 4** "идеального шторма" проявляется тогда, когда бэбибумеры и пост-бэби-бумеры входят в предменопаузу, когда их гормоны становятся нестабильными, и им нужны оптимально работающие гормональные рецепторы и ткани груди, чтобы рецепторы были чистыми, а ткани — свободными от токсинов. Женщины среднего возраста наиболее уязвимы к раку груди и чаще страдают от эндокринных нарушений из-за брома.

Теория «Совершенного шторма» рака груди

Механизм действия?

Йод обладает множеством механизмов действия, и до сих пор не полностью ясно, как именно он работает в каждой конкретной ситуации, включая ткани груди. Доктор Гай Абрахам сообщил, что в 1800-х годах врачи использовали термин «деобструктивный» (выводящий токсины), наблюдая, как йод «подавляет» инфекции, отёки, кожные, эндокринные и другие нарушения. С тех пор наука узнала, насколько важен йод для развития и поддержания здоровья жизненно важных органов. Но ясно одно: как сказал один врач, «грудь любит йод». Согласно исследованию пионера в области йода доктора Бернарда Эскина (Bernard Eskin), проведённому ещё в 1974 году, больные груди поглощали в два раза больше радиоактивного йода, чем здоровые.

Учёные выявили некоторые конкретные действия йода на ткани груди:

- ✓ Когда у грызунов блокировали поступление йода с пищей, у них развивались отёки, узлы и доброкачественные заболевания груди.
- ✓ Грызуны, которым вводили канцероген DMBA, не развивали опухоли при достаточном уровне йода.
- ✓ Йод снижает чувствительность эстрогеновых рецепторов в груди.
- ✓ Когда учёные (Вега-Риверолл и др.) давали йод группе пациенток с раком груди после биопсии, йод 1) вызывал гибель раковых клеток; 2) замедлял деление раковых клеток; 3) уменьшал количество и размер кровеносных сосудов, способствующих росту опухоли. Йод также снижал продукцию эстрогена из гиперактивных яичников.

Можем ли мы обратить "Совершенный шторм" вспять? Можем ли мы снизить риск рака груди, устраняя три сливающихся фактора, создающих это опасное для жизни заболевание?

Решение — это "Действовать". Остановить "Совершенный шторм" на корню. Прекратить дефицит йода в зародыше. Узнать больше. Не ждать.

Ещё несколько историй о йоде

Знакомьтесь с СуАнн: родинка сошла с груди, воспаление груди больше не определяется, рецидив рака груди отсутствует.

У меня есть целых три успешные истории использования йода:

Я имела небольшую родинку/образование на коже на верхней части моего левого грудного импланта. Я иногда наносила на неё 2% раствор Люголя в течение двух лет. Она исчезла, и теперь мне не нужно беспокоиться о том, что родинка станет злокачественной.

В 2009 году у меня была термограмма, которая показала «горячую точку» на правой груди. Теперь ежегодные термограммы не показывают никакого воспаления на правой груди. Я принимала Йодорал с сопутствующими питательными веществами, а также наносила раствор Люголя на грудь.

Также у меня НЕТ рецидива рака груди с левой стороны с тех пор, как я перенесла мастэктомию три года назад (Йодорал и Люголь).

Познакомьтесь с Джо: вернулось либидо и амбиции.

В первый день после приёма 40 мг раствора Люголя я лёг спать со странным сердцебиением и думал, что вернусь к 20 мг на следующий день из-за этого. Но затем я проснулся с сексуальной мечтой, что действительно важно, потому что у меня не было сексуального влечения уже какое-то время. Затем я смог приготовить завтрак, принять душ, одеться, перейти многолюдную улицу, чтобы отправить письмо, и пройти мило до зоомагазина и обратно. Это может не звучать как много, но это значительное улучшение. Я откладывал выполнение этих вещей в течение нескольких дней, и сегодня был первый день, когда у меня появилась возможность.

Познакомьтесь с Фелицией: ночные поты в менопаузе исчезли.

Мой врач сказал мне, что йод нормализует все гормональные рецепторы. Может быть поэтому мои ночные поты в менопаузе полностью исчезли.

Познакомьтесь с Грегом: кровоточащие десны и боль в дёснах исчезли с помощью зубной нити с раствором Люголя.

Я верю, что избавился от кровоточащих и воспалённых дёсен, используя зубную нить, насыщенную йодом. У меня была эта проблема в различной степени более года. С помощью насыщенной нити я доставил йод к «корню» проблемы. После всего лишь нескольких недель с двукратным флоссингом вся моя боль и кровоточивость исчезли. Теперь я перешёл на обычную нить, чтобы увидеть, вернётся ли проблема (скрещиваю пальцы).

Познакомьтесь с Мэдди: киста после рака груди, обнаруженная на маммограмме, исчезает.

Я 60-летний коуч по раку и выжившая после рака груди. Я перенесла рак груди пятнадцать лет назад и сделала мастэктомию на левой груди. Затем, в 2008 году, у меня развилась киста в оставшейся груди. Она показала себя большой на маммограмме, и я могла её почувствовать. Я беспокоилась, что это может стать

рецидивом, поэтому попробовала несколько методов. Ничто не сработало. В Breast Cancer Think Tank у Линн я услышала о работе Фунахаши, использующего йод и прогестерон у животных. Он показал, что прогестерон помогает доставить йод к нужным клеткам. Поэтому я приняла 50 мг Йодорала внутрь и нанесла раствор Люголя с помощью ватной палочки на область кисты в груди, а затем добавила немного натурального крема с прогестероном, как только Люголь впитался в мою кожу.

Киста начала уменьшаться в течение 48 часов. Я снизила дозу Iodoral до 25 мг. Плохая идея. Киста вернулась. После того, как я придерживалась протокола, киста исчезла. Мой врач больше не смог найти ничего на изображениях. Он написал в отчёте, что киста исчезла. Я передала всю эту документацию Линн — она использует мои снимки в своих слайдах, когда выступает.

Познакомьтесь с Джейн: узлы и кисты щитовидной железы больше не видны.

Я могу сказать вам, что по результатам моего последнего ультразвука щитовидной железы мои узлы и кисты больше не видны.

Я не буду делать ультразвук, чтобы посмотреть на свои уменьшающиеся миомы матки в течение некоторого времени. Как только у меня появится конкретное доказательство и я увижу выражение лица моего гинеколога, я свяжусь с вами.

Познакомьтесь с Маржори: это её история о её грудной опухоли, фибромиалгии и других важных наблюдениях.

Это ещё один из тех постов, которые я хотела написать много месяцев. Надеюсь, вы найдёте это интересным и, возможно, полезным для вас или кого-то, кого вы знаете. Моя цель — двойная: обсудить свой опыт с фиброкистозной болезнью груди и добавлением йода, а также обсудить книгу «Йод: почему он вам нужен и почему вы не можете без него жить».

В 2005 году (в 28 лет) я нашла небольшую массу в левой груди. В то время я была полностью погружена в традиционные представления. Низкожировые и так называемые «сердечно-здоровые» цельные зерна были в моём обычном рационе, я занималась серьёзной кардионагрузкой в спортзале, и западная медицина казалась мне единственным решением. В панике я позвонила своему врачу и пошла на обследование груди. Она согласилась, что масса была аномальной, и немедленно отправила меня на маммограмму. Я была в стрессе перед тестом и во время маммограммы чуть не потеряла сознание. Я думаю, это была комбинация боли и тревоги.

Конечно, они увидели что-то на снимках! Меня направили к хирургу для обсуждения вариантов. Он сообщил мне, что у меня фиброкистозная болезнь груди и что найденная масса — это фиброаденома. Не раковая, но что-то, что следует удалить, потому что если оставить это без внимания, они могут вырасти до размера мячей для софтбола (ещё больше паники). Так что я согласилась на удаление на амбулаторной основе. Я была в сознании во время операции, и он показал мне опухоль, когда удалял её. Она была едва размером с небольшой шарик. Она ушла на анализ, и через несколько дней я получила звонок с хорошими новостями. Уф!

Так почему это произошло? Что мне с этим делать? Буду ли я продолжать подвергаться операциям, когда они будут появляться в будущем? Ответы были следующими: мы не знаем, ничего — просто наблюдайте с регулярными маммографиями, и да, вы не можете игнорировать массы в груди. Прекрасно. Так что, как хорошая девочка, я продолжала проходить регулярные обследования груди и рутинные маммограммы, плюс многочисленные ультразвуки. В это время не было подозрительных масс или узлов. После второй маммограммы я начала отказываться. Мой врач западной медицины согласился позволить мне прекратить их до 40 лет, если я буду регулярно проходить обследования груди. Ладно. Сделка.

Тем временем у меня развилась хроническая боль в пояснице. В 2009 году я начала искать альтернативное лечение для своей боли, так как традиционная медицина не могла облегчить мои симптомы... Я имела фантастический успех с холистическим врачом и попросила его направить меня к холистическому врачу общей практики. Я теперь была полным сторонником альтернативной/холистической/натуропатической медицины.

В апреле 2011 года я перевела все свои записи в её офис и посетила её для физического обследования, чтобы установить себя как пациента. Мы обсудили мою историю фиброкистозной болезни груди. Она провела обследование и отметила отсутствие аномалий, но заявила, что мы будем наблюдать год за годом (по-прежнему побуждая меня проходить регулярные обследования груди). Через месяц я нашла массу размером с монетку в правой груди. О нет — вот и снова... Я записалась на приём к своему новому врачу, и за неделю, предшествующую приёму, масса увеличилась в размере. Вспоминая всё, что мне говорили раньше, я начала рассказывать ей о том, что не хочу операции или маммограммы! Она выслушала и быстро успокоила мои страхи. Абсолютно никаких маммографий и очень хорошая вероятность того, что я смогу избежать операции.

Первый шаг — тестирование с помощью термографии груди. Совершенно неинвазивно, без боли, и, нет, ничего особенного — просто наблюдайте за этим с помощью регулярных маммографий, и да, вы не можете игнорировать отсутствие радиации. Процедура не покрывается страховкой, но я была готова заплатить \$100 за душевное спокойствие и некоторые ответы на моё текущее состояние... Как и ожидалось, мой скан показал отсутствие рака, но была выявлена другая фиброаденома.

Второй шаг — начать принимать высокие дозы йода (50 мг Йодорала) и 100 мкг селена. Я не знаю почему, но это действительно меня испугало. Суточная норма йода в США составляет 150 мкг. Безопасно ли принимать так много? Каковы побочные эффекты? Будут ли долгосрочные последствия? Мой врач заверил меня, что волноваться не о чем. Хотя я доверяла ей, я всё ещё была не уверена. Я поспешила домой и начала исследовать добавку Йодорал и фиброкистозную болезнь груди. Я нашла очень мало информации. То, что я нашла в Интернете, было довольно обескураживающим. Женщины сообщали, что пробовали Йодорал без улучшения своих симптомов. В то же время у Алекса был друг на работе, который лечился от рака груди в Центре холистической медицины доктора Дэвида Бронштейна в Западном Блумфилде, штат Мичиган. Он купил его книгу «Йод: почему он вам нужен и почему вы не можете без него жить» для меня, и я погрузилась в неё, как только она попала

мне в руки. Я не буду углубляться в науку здесь, я не смогу это сделать точно. Что я могу сказать, так это то, что грудь и щитовидная железа — это два основных места хранения йода в организме. В состоянии дефицита или истощения эти ткани становятся предрасположенными к заболеваниям, включая фиброкистозную болезнь груди и рак груди. Книга доктора Бронштейна содержит целую главу, посвящённую этой теме.

Поэтому я решила попробовать добавку. Мои инструкции заключались в том, чтобы принимать 50 мг Йодорала и 100 мкг селена один раз в день в течение шести недель, а затем снизить дозу Йодорала вдвое до 25 мг (продолжая принимать селен) на следующие шесть недель. После этого мой врач сказал, что я могу снова сократить дозу Йодорала вдвое (12,5 мг) и продолжать принимать селен. Это была бы моя поддерживающая доза.

Я сделала это. И угадайте что? Это сработало!!! В течение нескольких недель масса в груди стала меньше, менее плотной и не такой болезненной. В течение месяца она уменьшилась вдвое от своего первоначального размера. Через два месяца она исчезла. Исчезла — без боли, без стресса, без инвазивных процедур.

Так почему это сработало? Вот информация из книги доктора Бронштейна «Йод: почему он вам нужен и почему вы не можете без него жить»:

Исследования на животных однозначно показали, что состояние дефицита йода может изменить структуру и функцию груди. После моего собственного исследования и изучения я согласен с несколькими исследователями, что дефицит йода является причиной рака груди и фиброкистозной болезни груди. Я считаю, что очень важно, чтобы у женщин проверяли уровень йода, и если будет показан дефицит йода, следует начать добавление йода.

Грудь — это одно из основных мест хранения йода в организме. В состоянии дефицита йода щитовидная железа и грудь будут конкурировать за то небольшое количество йода, которое доступно. Следовательно, это оставит щитовидную железу и грудь с дефицитом йода и может подготовить почву для заболеваний, таких как зоб, гипотиреоз, аутоиммунные заболевания щитовидной железы, заболевания груди, включая рак, и кистозную болезнь груди. Кроме того, другие железистые ткани, такие как яичники, которые содержат вторую по величине концентрацию йода в организме, также будут истощены в состоянии дефицита йода.

Грудь и щитовидная железа не единственные органы, использующие йод. Он необходим простате, желудочно-кишечному тракту, слюнным железам, костям и соединительным тканям. Если у вас есть какие-либо из этих органов и вы хотите поддерживать их здоровье, вам, вероятно, следует убедиться, что у вас достаточно йода в вашем рационе.

Это моя история, и я почувствовала, что важно поделиться ею. Моя фиброкистозная болезнь груди присутствовала задолго до того, как я начала придерживаться палео/примитивного/предкового образа жизни, но я считаю, что важно отметить, что этот стиль питания обычно недостаточный по йоду. Большинство из нас выбирают кельтскую морскую соль вместо йодированной поваренной соли при

приготовлении пищи после того, как мы меняем свой рацион. Исключение упаковки и переработанных продуктов также исключает потребление йодированной соли. Наша почва, особенно в средне-западных штатах, дефицитна по йоду, что означает, что наша продукция и продукты от пастбищных животных не являются хорошим источником. Рыба является неплохим источником, а морские овощи — отличными источниками, но это не те продукты, которые обычно употребляются ежедневно нашей популяцией.

Я настоятельно рекомендую вам найти холистического или натуропатического врача, который может помочь вам в определении вашей необходимости в добавлении йода. Я бы не рекомендовала заниматься этим самостоятельно, так как ваш врач, вероятно, захочет контролировать функцию вашей щитовидной железы во время добавления.

Есть ещё одно замечание. Я работаю в медицинской сфере и каждый день погружена в традиционную западную медицину. Я искренне верю, что существуют практики западной медицины и удивительные медицинские достижения, которые значительно улучшили нашу жизнь. Однако наша текущая медицинская сфера имеет свои недостатки, и моя история является примером. Мы не должны лечить симптомы, мы должны исследовать и лечить причины. В противном случае, действительно ли мы когда-либо исцелимся или просто "гоняемся за своим хвостом"?

Глава 19.

Двигаемся дальше — за пределы кризиса йода

«Каждая истина проходит три этапа, прежде чем она признается. На первом этапе она высмеивается. На втором — ей противостоят. На третьем — она становится само собой разумеющейся.»

— Arthur Schopenhauer

Вы закончили читать "Кризис йода". Что дальше? Теперь вы явно осознали проблему, и осознание всегда является первым шагом на пути вперёд.

- ✓ Каков будет ваш путь йода?
- ✓ Смогли бы вы бросить вызов эпидемии кризиса йода?
- ✓ Смогли бы вы найти личное решение этой проблемы здравоохранения?
- ✓ Смогли бы вы исследовать медицинскую загадку о том, кто украл йод?
- ✓ Смогли бы вы применить это решение к себе?
- ✓ После прочтения всех случаев, которые меняют жизнь, смогли бы вы разработать свой собственный план?
- ✓ Смогли бы вы начать свой собственный путь йода?

Присоединяйтесь к другим, которые узнают о кризисе йода, и начните. Поделитесь своей проблемой и своим решением. Поделитесь историей китайской деревни, где в течение 500 лет дети не росли, где козы страдали выкидышами. Поделитесь историей матери троих детей, которая не могла встать с постели; молодого человека, который, наконец, смог помочь своей семье; или женщин, которые избавились от боли в груди.

Каждый, кто помогает йоду, строит массив существующих положительных исследований с помощью своего личного опыта. Поделившись, мы победим кризис йода. Потому что, хотя дефицит йода является эпидемией во всем мире, боль и изоляция сказываются на каждом из нас в отдельности.

Обмен информацией — единственный способ. Наше преимущество в этом процессе — это сила Интернета, доступная впервые для последних поколений нашего проблемного мира. Если даже один человек может быть спасён от бездны хронических проблем, обмен информацией в "Кризисе йода" будет стоить времени, потраченного на чтение.

Помните о тревожном факте: большинство врачей и учёных не могут прямо выступить против текущих "стандартов" и рекомендаций RDA по йоду. Откуда взялось такое мышление, такой стандарт лечения? Не из фактов, и не из людей, которые испытали факты, меняющие жизнь. Большинство лицензированных практиков должны следовать старому мышлению, потому что личная цена за сообщение о положительных, эффективных открытиях, которые бросают вызов этому мышлению, бывает слишком высока.

Нам нужно поддержать практиков, которые тихо разоблачают дефицит йода. К сожалению, открытие эффективного решения проблемы здоровья может нанести ущерб карьере или поставить под угрозу лицензию. История полна примерами консервативного, даже реакционного мышления, которое стоит на пути важных открытий, сделанных мыслящими и дальновидными людьми — решениями давних проблем, вызывающих невыносимые страдания.

Помните, в середине XIX века доктор Земмельвейс был высмеян за то, что предложил врачам мыть руки перед тем, как принимать роды, чтобы предотвратить смерть матерей от родильной горячки²⁹. Вот ведь парадокс — чем больше специалист в области медицины или науки знает жизненно важной информации, тем больше ему приходится сдерживаться.

Привилегия донесения информации до широкого круга непрофессионалов составляет суть медицины "от пациента к пациенту". Тематические исследования, которыми мы здесь делимся, должны охватить больше людей — их необходимо публиковать гораздо шире. Как вы видели, изложенные в "Кризисе йода" шаги для преодоления кризиса йода доступны сейчас и были доступны десятилетиями. Я призываю вас передать информацию о йоде своим друзьям и семье. Поделитесь историями учёных и практиков, которые не могут сделать это, потому что они не в состоянии популяризировать нестандартные медицинские истины о дефиците йода.

Работа журналиста и непрофессионала позволяет мне сказать: «Посмотрите на информацию, которую обнаружили мои попутчики». Проверьте факты. Проверьте меня. Учитесь. Тестируйте информацию. Никто не может уволить меня за вызов предыдущему групповому мышлению о йоде. Никто не будет сторониться меня. Никто не будет сторониться вас. Мы знаем теперь, что нас слишком много.

Эта книга позволила мне поделиться своей страстью к тому, как йод изменил мою жизнь и жизнь многих других. Если вы разделяете мою страсть, пожалуйста, говорите. Мы должны требовать изменений. Ставки слишком высоки, чтобы отступить.

- ✓ **Разоблачите!** Текущая рекомендуемая дневная норма йода составляет 150 мкг. Это слишком мало для нашей текущей среды, наполненной бромом. Свяжитесь с Национальной академией наук, просите их пересмотреть свои рекомендации.
- ✓ **Отвергайте!** Распространённая идея о том, что йодированная соль обеспечивает достаточно йода для оптимального здоровья, является обманом! Отвергайте её. Никто даже не знает, сколько йода фактически содержится в соли, поскольку оно испаряется, как только коробка открывается.
- ✓ **Делитесь!** Говорите о повсеместном присутствии антийодных добавок брома и бромидов в нашей пище и окружающей среде, которые могут быть основной причиной текущего кризиса йода.
- ✓ **Дайте!** Дайте эту книгу своим практикам здравоохранения. Скажите им, что вы хотите начать свой собственный эксперимент с йодом.

²⁹ Игнац Филипп Земмельвейс — венгерский врач-акушер, профессор. К сожалению, он не только был высмеян, но и помещён коллегами в психиатрическую больницу, где был убит. Потребовались ещё два десятка лет, чтобы английский хирург Джозеф Листер создал подобное учение об асептике в хирургии (его, к счастью, коллеги не убили, но высмеивали, пока не получили публикаций немецких хирургов о том, что метод Листера работает).

Для меня кампания по распространению информации о йоде — "на всю жизнь". Так же и для моих друзей по Движению "Grass Roots Iodine". Мы не позволим наследию этого Движения ускользнуть. Посетите сайт www.IodineResearch.com для получения более подробной информации. Или посетите меня на сайте www.LynneFarrow.net.

Я продолжу собирать истории успеха о йоде, чтобы и дальше документировать эффекты индивидуального использования.

Если у вас есть личная история, которую вы хотите рассказать, пожалуйста, отправьте мне подробности на Lynne@LynneFarrow.net.



Часть 4.

Методические ресурсы

Тест на нагрузку йодом

Доктор Гай Е. Абрахам и его коллеги обнаружили, что 24-часовой тест на нагрузку йодом полезен для оценки достаточности йода у пациента.

Принцип заключается в том, что если уровень йода в организме адекватен, большая часть 50 мг йода, принятого в начале теста, будет выведена с мочой в течение 24 часов. Если организм демонстрирует недостаточность, значительная часть дозы йода, принятой до теста, будет удержана организмом. Количество, выведенное с мочой, будет низким. Врачи, занимающиеся йодом, считают, что любой результат теста, показывающий насыщение ниже 90%, указывает на то, что пациент является кандидатом на добавление йода.

Обновление с конференции по йоду 2007 года: нормальные результаты теста при наличии известных состояний дефицита йода, таких как заболевания щитовидной железы или заболевания груди, могут указывать на дефект всасывания в механизме Sodium Iodide Symporter (NIS). В этом случае йод, данный в рамках теста, может не всасываться и не выводиться с мочой. Может быть "ложно нормальный" результат теста. Врачи рекомендуют добавлять йод в течение трёх месяцев, а затем повторить тест. По мере улучшения всасывания с добавлением йода результаты теста должны снижаться (соответствовать клиническому состоянию), а затем постепенно расти.

Для участников Проекта по исследованию йода Breast Cancer Choices рекомендует проводить тестирование в лабораториях FFP, чтобы обеспечить согласованность результатов для нашей базы данных. В Нью-Йорке пусть ваш практикующий врач свяжется с лабораторией Doctors Data Lab. Убедитесь, что ваш тест включает 50 мг Йодорала или получите таблетки Йодорал от вашего практикующего врача.

Чтобы заказать тест на нагрузку йодом, свяжитесь с лабораториями FFP по телефону 877-900-5556 для получения тестового набора. Вы также можете написать в лабораторию по адресу ffp_lab@yahoo.com, чтобы узнать, есть ли в вашем районе практикующий врач, грамотный в вопросах йода, или можно ли назначить доктору Флечасу (Jorge Flechas, MD) ваши результаты теста.

<http://cypress.he.net/~bigmacnc/drfflechas/index.htm>

Лаборатории Хакала также проводят тестирование на йод и отправляют тесты в Европу. Для более подробного описания теста на нагрузку йодом, пожалуйста, прочитайте «Тест на нагрузку йодом/йодидом» доктора Хорхе Флечаса. Его можно найти на www.vfp.com.

Протокол добавления йода

(с конференции по йоду, октябрь 2007)

Врачи Гай Абрахам, доктор медицины, Дэвид Бронштейн, доктор медицины, и Хорхе Флечас, доктор медицины, лечили более 4000 пациентов с помощью добавок йода. Ниже приведён протокол, основанный на их публикациях и лекциях. Мы выражаем благодарность за их новаторские исследования и щедрый вклад в область терапии йодом. Ссылки приведены ниже протокола.

Йод и сопутствующие нутриенты

- ✓ Минимум 50 мг Йодорал (можно начать с 12,5 мг).
- ✓ Некоторые специалисты рекомендуют другие формы йода, например раствор Люголя. Йодорал — это формула Люголя в таблетках, специально разработанная для предотвращения раздражения желудка.
- ✓ Витамин С: 3000 мг в день (может потребоваться больше для детоксикации брома).
- ✓ 300–600 мг оксида магния (участники проекта по исследованию йода предпочитают магний глицинат или магний цитрат).
- ✓ 200 мкг селена. Многие предпочитают селенометионин.
- ✓ 500 мг ниацина (витамин В3, не ниацинамид!) два раза в день. Начинайте с меньшей дозы, чтобы избежать приливов. 100 мг витамина В2 три раза в день. В качестве альтернативы можно использовать АТР Cofactor.
- ✓ ½ чайной ложки нерафинированной морской соли, добавляемой в рацион.*)
- ✓ ¼ чайной ложки нерафинированной соли в 240 мл воды два раза в день по мере необходимости.
- ✓ Комплексная программа витаминов и питания.
- ✓ (Февраль 2008) Доктор Гай Абрахам предупреждает, что «избыточное потребление кальция (2000–3000 мг/день) является самой частой причиной плохой реакции на добавки йода». *Vitamin Research News*, том 22, номер 2.
- ✓ Обновление протокола 2009 года: данные участников проекта *Breast Cancer Choices* показывают, что АТР Cofactors помогает ускорить всасывание йода и нормализовать уровень ТТГ.

*) Дополнительные ½ чайной ложки нерафинированной соли, добавляемые в рацион, были предложены по согласованию основных групп пациентов и некоторых врачей по йоду после конференций по йоду. Обязательно ознакомьтесь с Протоколом загрузки солью и проконсультируйтесь с вашим врачом перед внедрением любой медицинской стратегии, в том числе загрузки солью или добавлением соли.

Таблица раствора йода Люголя: Миллиграммы йода и йодида на каплю

Lugol's content per drop	Iodine	Iodide	Total
2%	1.0 mg	1.50 mg	2.50 mg
3%	1.5 mg	2.25 mg	3.75 mg
5%	2.5 mg	3.75 mg	6.25 mg
7%	3.5 mg	5.25 mg	8.75 mg
10%	5.0 mg	7.50 mg	12.50 mg
15%	7.5 mg	11.25 mg	18.75 mg

Протокол загрузки солью

Пользователи йода часто применяют протокол загрузки солью для выведения бромида и снятия других симптомов детоксикации. Соль используется врачами более ста лет для устранения симптомов, связанных с бромом.

Доктор Уильям Шевин (William Shevin) представил свой протокол загрузки солью на конференции по йоду в феврале 2007 года:

- ✓ ¼ чайной ложки*) нерафинированной, неочищенной соли растворить в ½ стакана тёплой воды, затем сразу выпить 12–16 унций чистой воды.
- ✓ При необходимости повторить через 30–45 минут. Можно повторять снова, пока не начнётся обильное мочеиспускание.
- ✓ Наблюдать за субъективной реакцией (обычно проявляется в течение нескольких часов).

*) Отметим, что участники нашего проекта по исследованию йода обнаружили, что ¼ чайной ложки соли, растворённой в воде, действует быстрее, чем доза в ½ чайной ложки.

Посетите сайт доктора Шевина www.DrShevin.com. Обязательно ознакомьтесь с протоколом загрузки солью и проконсультируйтесь с врачом перед применением загрузки солью или любой медицинской стратегии.

Прочитайте 2-е издание книги доктора Дэвида Бронштейна «Salt Your Way to Health», доступное на www.DrBrownstein.com.

Симптомы и стратегии детоксикации брома и токсинов

Симптомы, связанные с бромидом при приёме йода, могут включать, но не ограничиваются следующими:

- ✓ подёргивание век
- ✓ подёргивание стоп
- ✓ покалывание в руках или ногах
- ✓ мрачные мысли (например, «нет смысла жить»)

- ✓ депрессия (например, «нет смысла вставать с постели»)
- ✓ тревожность
- ✓ эмоциональная нестабильность
- ✓ язвы и порезы во рту и на языке или "болезненный рот"
- ✓ "особые" высыпания акне, бромидное акне, без конусообразности.
- ✓ порезы на коже
- ✓ выпадение волос
- ✓ мозговой туман
- ✓ боли в ногах и бёдрах (ощущаются как артрит)
- ✓ сыпь (бромадерма)
- ✓ металлический привкус во рту
- ✓ боль в пазухах
- ✓ вишнёвые ангиомы
- ✓ насморк
- ✓ головная боль
- ✓ седативный эффект
- ✓ вялость
- ✓ странное ощущение при глотании (раньше описывался как «опухший голосовой аппарат»)
- ✓ неприятный запах тела (bromos — греческое слово, означающее «вонь»)
- ✓ необычный запах или цвет мочи
- ✓ сухость во рту
- ✓ спазмы уретры, частое мочеиспускание (часто принимается за мочевую инфекцию)
- ✓ диарея
- ✓ запор
- ✓ изменения зрения
- ✓ раздражительность
- ✓ повышенное слюноотделение
- ✓ изменения сновидений
- ✓ гормональные изменения
- ✓ боли в почках
- ✓ чувствительность груди (временный симптом, который, как сообщается, проходит)

Многие участники проекта Breast Cancer Choices, члены форума Curezone Iodine и группы Yahoo Iodine нашли следующие рекомендации полезными при неприятных симптомах детоксикации, вызванных бромидом, мёртвыми бактериями и другими токсинами. Перед применением нижеуказанных стратегий обязательно проконсультируйтесь с врачом:

1. Протокол загрузки солью помог многим и считается наиболее эффективным способом выведения токсинов, высвобождаемых при приёме йода.
2. Пульсирующий приём йода — это прекращение приёма йода на 48 часов для отдыха почек при продолжении приёма сопутствующих нутриентов.
3. Витамин С равномерно в течение дня, не превышая переносимости кишечником.
4. Приём полного комплекса сопутствующих нутриентов йода. Многочисленные отзывы подтверждают, что сопутствующие нутриенты йода, включая АТР CoFactors, улучшают клеточную детоксикацию.
5. Увеличение потребления воды. Это нельзя переоценить.
6. Пользователям с кожными симптомами часто помогает добавление 25 мг цинка.

Приложение А

Теория доминирования бромида как конкурентное ингибирование вызывает дефицит йода

Состояние доминирования бромида может развиваться, когда бром, полученный через экологическое, профессиональное, ятрогенное или диетическое воздействие, вызывает повышение уровня брома в организме до такой степени, что это ингибирует метаболизм йодсодержащих ферментов.

Приём йода изменяет конкурентные отношения брома и йода, вызывая выведение бромида. Таким образом, доминирование бромида уменьшается, и может быть восстановлен правильный метаболизм йодсодержащих ферментов.

В токсичном XXI веке необходимо задать следующие вопросы:

- ✓ Будет ли у нас такой серьёзный дефицит йода без доминирования бромида?
- ✓ Если дефицит йода является основной причиной многих заболеваний, является ли бромид «основной причиной основной причины»?
- ✓ Создаёт ли доминирование бромида кризис в области общественного здоровья?

Откуда берётся доминирование бромида?

Бром — это коварная добавка, используемая во многих обычных продуктах и в качестве пестицида. Из-за огромного количества химических веществ, связанных с бромом, в добавляемых продуктах, воздействие этой искусственной добавки привело к истощению йода в человеческих популяциях. Исследования на лабораторных животных предоставляют тревожные доказательства того, что даже небольшие количества воздействия брома могут быть токсичными. [1]

Какие продукты содержат бром/бромид?

В настоящее время бром содержится в пестицидах (метилбромид), некоторых хлебобулочных изделиях (калий бромат), бромированных растительных маслах, которые могут добавляться в напитки с цитрусовым вкусом, очистителях для горячих ванн, некоторых препаратах для ингаляций от астмы и рецептурных препаратах, пластиковых изделиях, некоторых средствах личной гигиены и некоторых красителях для тканей.

Воздействие брома на органы

Истощение йода ослабляет щитовидную железу и другие органы. У людей, у которых соотношение брома и йода ниже, бром может не вызывать проблем. [2] [3] [4] [5] [6]

Щитовидная железа

Повышенные уровни бромидов были связаны с каждой болезнью щитовидной железы, от простого гипотиреоза до аутоиммунных заболеваний и рака щитовидной железы. Маленченко (Malenchenko) обнаружил уровень брома в 50 раз выше в тканях рака щитовидной железы, чем в нормальной ткани щитовидной железы. [7]

Крысы, которым давали даже минимальное количество брома, ожидаемое в окружающей среде, испытывали изменения, похожие на зоб [8], что можно считать аргументированным случаем доминирования бромидов. В проекте FIRE крысы, подвергшиеся воздействию бромированного огнезащитного соединения бромциклодекана, показали постоянные эффекты на щитовидную гормональную систему, включая снижение уровня Т4. Клетки железы увеличились в размере и имели более крупные ядра, что свидетельствует о повышенной синтетической активности. [9]

При увеличении потребления бромидов, треть содержания йода в щитовидных железах крыс была заменена бромидом. [10]

Кожа

Кожная биопсия, проведённая у женщины, которая принимала седативные препараты, содержащие бромид, почти четыре года, показала повышенный уровень бромидов в нормальной коже и в три раза выше в поражённой коже [11].

Младенец, которому был дан сироп, содержащий натрий бромид, развил вегетативные поражения на лице и коже головы [12].

Техники, подвергшиеся воздействию бромированных соединений в течение длительного времени, развили множественные вишнёвые ангиомы на туловище и конечностях [13].

Психическое здоровье

Литература по психиатрии изобилует случаями повышенного уровня бромидов, который связывают с психическими расстройствами, от депрессии до шизофрении [14] [15] [16]. Как спрашивает Гай Абрахам, доктор медицины: «Сколько людей с неправильно диагностированным бромизмом в настоящее время лечатся психиатрическими препаратами?» [17]. Бромид использовался для подавления полового влечения у женщин в 1950-х годах.

Слух

Калий бромат, добавка для хлеба, известен тем, что вызывает повреждение почек и постоянную глухоту у животных и человека [18]. В проекте FIRE наиболее значительный эффект от воздействия на крыс в течение 28 дней бромированного огнезащитного соединения тетрабромобисфенол-А был связан со слухом. В частности, был затронут диапазон низких частот [19].

Почки

Способность бромата вызывать рак, особенно рак почек, является значительной проблемой для здоровья [20]. Генетическая экспрессия в почках крыс, которым давали высокую дозу — 100-недель калий бромат в их питьевой воде — показала заметные различия в экспрессии генов по сравнению с низкой некарциногенной

дозой. Экспрессия генов почек высокой дозы напоминала аденомоподобный паттерн экспрессии [21].

Бромиды в обычных продуктах

Хлеб

Калия бромат в качестве добавки к большинству коммерческого хлеба и выпечки, вероятно, является самой значительной причиной перегрузки бромом в западных культурах. Бромированная мука — это продукт, "обогащённый" броматом калия. Некоторые коммерческие пекари утверждают, что используют бромированную муку, потому что она даёт надёжные результаты и делает тесто более эластичным, что позволяет ему применять коммерческие инструменты для выпечки [22]. Однако компании Pepperidge Farm удаётся использовать только небромированную муку с отличными результатами.

Примечание о запрете калия бромата в хлебе:

В Великобритании запретили бромат в хлебе в 1990 году. Канада запретила бромат в хлебе в 1994 году [23]. Предложение P230 в Австралии: Министерский совет по регулированию продуктов питания (FSANZ) до сих пор не завершил своё предложение от июля 2007 года о том, чтобы сделать йодированную соль обязательной в хлебе, завтраках и печенье. В 1999 году Центр науки в общественных интересах подал петицию в FDA с просьбой запретить использование калий бромата, утверждая, что FDA знала в течение многих лет о том, что бромат вызывает рак у лабораторных животных, но не смогла его запретить [24]. На сентябрь 2007 года FDA США ответила на запрос Breast Cancer Choices с заявлением: «Калий бромат по-прежнему считается безопасной добавкой».

Вода

Когда питьевая вода, содержащая бромид, подвергается воздействию озона, образуется ион бромата, мощный окислитель. Произошло два случая отзыва питьевой воды с броматом: отзыв минеральной воды Wegmann's "Food You Feel Good About" в 2006 году и отзыв Coca-Cola "Dasani" в 2004 году [25].

Зубная паста, ополаскиватель для рта и полоскания

Калия бромат является антисептиком и вяжущим веществом в зубной пасте, ополаскивателе для рта и полосканиях. Очень токсичен при внутреннем применении. Может вызывать кровотечения и воспаление дёсен [26].

Бром в огнезащитных средствах

Огнезащитные средства уменьшают воспламеняемость широкого спектра коммерческих и бытовых продуктов. Некоторые бромированные огнезащитные средства (BFR) мигрируют из продуктов, в которых они используются, и попадают в окружающую среду и в организм людей через пыль [27].

Личные продукты и некоторые косметические средства

Натрия бромат содержится в продуктах для перманентной завивки, красителях для волос и текстиля [28]. Бензалконий используется в качестве консерванта в некоторых косметических средствах [29].

Использованная литература

1. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," *Biol Trace Elem Res*, 1996.
2. Velicky, J., et al., "The Effect of Bromide on the Ultrastructure of Rat Thyrocytes," *Ann Anat*, 2004.
3. Pavelka, S., et al., "Bromide Kinetics and Distribution in the Rat, II: Distribution of Bromide in the Body," *Biol Trace Res*, 2000.
4. Velicky, J., et al., "Long Term Action of Potassium Bromide on the Rat Thyroid Gland," *Acta Histochem*, 1998.
5. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunohistochemistry," 1997.
6. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," *Biol Trace Elem Res*, 1996.
7. Malenchenko, A. F., et al., "The Content and Distribution of Iodine, Chlorine and Bromide in the Normal and Pathologically Changed Thyroid Tissue," *Med Radiol*, 1984.
8. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunohistochemistry, RIA and INAA Analysis," *Ann Anat*, 1997.
9. www.credocluster.info, Issue 6, July, 2006.
10. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," *Biol Trace Elem Res*, 1996.
11. Hubner, K., et al., "Skin Bromide Content and Bromide Excretion in Bromoderma Tuberosum," *Arch Derm Res*, 1976.
12. Bel, S., et al., "Vegetant Bromoderma in an Infant," *Pediatric Dermatology*, 2001.
13. Cohen, A., et al., "Cherry Angiomas Associated with Exposure to Bromides," *Dermatology*, 2001.
14. Horowitz, B. Z., et al., "Bromism from Excessive Cola Consumption," *Clinical Toxicology*, 1997.
15. Levin, M., "Transitory Schizophrenia Produced by Bromide Intoxication," *Am J Psychiatry*, 1946.
16. www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html
17. Abraham, G. E., "The Combined Measurement of the Four Stable Halides by the Ion-Selective Electrode Procedure Following Their Chromatographic Separation on a Strong Anion Exchange Resin: Clinical Application," *The Original Internist*, 2006.
18. Morizono, T., et al., "The Effects of Cetrime and Potassium Bromate on the Potassium Ion Concentration in the Inner Ear Fluid of the Guinea Pig," *Physiol Bohemoslov*, 1988.
19. www.credocluster.info, Issue 6, 2006.
20. www.rtctoc.com/bromate.htm
21. Geter, D., et al., "Kidney Toxicogenomics of Chronic Potassium Bromate Exposure in F334 Male Rats," *EIMS Meta Data Report*, 2006.
22. www.wisegeek.com
23. www.rtctox.com/bromate.htm
24. www.cspinet.org/new/bromide.htm
25. www.rtctox.com/bromate.htm
26. www.healthycommunications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html
27. www.credocluster.info, Issue 6 2006.
28. www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html
29. www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm

Приложение В

Йод и грудь

Представьте, что существует один питательный элемент, который:

- ✓ Десенсибилизирует эстрогеновые рецепторы в груди.
- ✓ Уменьшает производство эстрогена в гиперактивных яичниках.
- ✓ Снижает риск фиброзно-кистозной болезни груди, часто приводящую к раку.
- ✓ Вызывает смерть раковых клеток, замедляет деление клеток, уменьшает рост кровеносных сосудов в опухолях.
- ✓ Вызывает больше клеточной смерти, чем химиопрепарат Fluorouracil.
- ✓ Предотвращает появление рака у крыс, когда их кормят токсином DMBA, вызывающим рак груди.

Исследования показывают, что некоторые виды рака груди могут быть болезнью, связанной с дефицитом йода.

Поскольку потребление йода снизилось, уровень рака груди возрос. Но исследования идут гораздо глубже, изучая влияние добавок йода на заболевания груди и рак груди.

Этот важный прорыв находился в научных исследованиях на протяжении многих лет, но только недавно начал набирать популярность. После анализа 50 лет исследований йода и переписки с учёными со всего мира, автор сообщает, что аномальный метаболизм йода, вызванный либо доминированием бромидов в окружающей среде, либо диетическим дефицитом йода, должен быть рассмотрен как часть профилактической и/или терапевтической стратегии.

Дефицит йода усугубляется.

Потребление йода американцами снизилось на 50% с 1970-х годов, в то время как уровень рака груди вырос [1]. В США, в тех штатах, где содержание йода в почве ниже, рак груди встречается чаще [2].

Напротив, заболеваемость и тяжесть рака груди ниже в Японии, чем в Европе и США, что можно объяснить диетой [3]. Японские женщины потребляют в 25 раз больше йода с пищей, чем женщины Северной Америки, и имеют более низкие показатели рака груди [4].

Тем временем, с 1970-х годов в США и нескольких других странах в муку, некоторые газированные напитки и лекарства добавляются соединения брома, блокирующие йод, что усугубляет дефицит йода.

Фторированная питьевая вода также уменьшает усвоение йода. Таким образом, поскольку женщины потребляют меньше йода и выделяют больше из-за токсичных элементов, наш риск рака груди возрастает [5].

Йод и доброкачественные заболевания груди

Блокировка йода в рационе крыс привела к прогрессирующему, похожему на человеческий, фиброзно-кистозному заболеванию (атипия, склероз, кальцификация,

диспластические изменения) по мере старения крыс [6]. Добавление йода пациентам с фиброзно-кистозным заболеванием помогло разрешить фиброз и уменьшить размер груди [7].

Для женщин с болезненностью груди, сопровождающей фиброзно-кистозное заболевание, йод улучшил симптомы более чем у 50% женщин, которые принимали 6 мг йода в течение шести месяцев [8], а коричневые морские водоросли улучшили боль и узелковость у 94% женщин [9]. Согласно наблюдениям авторов участников Проекта Исследования Йода, в зависимости от типа используемого йодного агента, болезненные симптомы груди исчезали за период от 24 часов до трёх месяцев. Поскольку доброкачественное заболевание груди увеличивает риск рака груди [10], а йод улучшает фиброзно-кистозное заболевание, мы в Breast Cancer Choices предлагаем исследования, чтобы выяснить, снижает ли добавление йода риск возникновения рака груди и риск рецидива.

Йод и рак груди

Для пациентов с раком груди терапевтические механизмы действия йода могут быть как минимум трёхсторонними: гормональными [11], биохимическими [12-18], генетическими [19].

То есть, йод десенсибилизирует эстрогеновые рецепторы, изменяет химические пути, а также влияет на гены, что приводит к меньшему росту клеток и вызывает противоопухолевый эффект, вызывая апоптоз (программируемую клеточную смерть) злокачественных клеток.

Йодсодержащие морские водоросли проявляют противораковый эффект у крыс и в лаборатории на клетках рака груди человека.

Добавление морских водорослей в рацион крыс задерживает начало и количество опухолей молочной железы у крыс [20, 21].

А в лаборатории морские водоросли мекобу вызывают клеточную смерть, индуцированную растениями, в трёх видах клеток рака груди человека. Мекобу оказали более сильное воздействие на клетки, чем химиопрепарат 5-флуороурацил [22].

Добавление йода к химически индуцированным (DMBA) опухолям молочной железы у крыс останавливает рост опухолей. Добавление йода плюс медроксипрогестерона дало наивысший уровень ответа: опухоли с подавленным ростом показали содержание йода в 100 раз больше, чем полностью развившиеся (не подавленные) опухоли. Исследователи предполагают, что усвоение йода было усилено медроксипрогестероном [23].

Как выразился Дэвид Бронштейн, доктор медицины, «Вы не можете вызвать рак груди у крыс, которые имеют достаточное количество йода».

В небольших предварительных исследованиях пациентов, использующих тест на загрузку йодом, пациенты с раком груди выделяли меньше йода с мочой, чем здоровые люди, что указывает на дефицит йода [24, 25].

Проект Исследования Йода Breast Cancer Choices в настоящее время наблюдает за пациентами, принимающими йод для предотвращения рецидива. Большинство

пациентов сообщают об отсутствии побочных эффектов. Некоторые сообщают о различных улучшениях, не связанных с грудью, таких как изменения в состоянии щитовидной железы, разрешение яичниковых кист, уменьшение миом, улучшение энергии, настроения и ясности ума.

Но имейте в виду, что некоторые люди, принимающие йод, сообщают о том, что, по нашему мнению, йод выводит бром из крови, вызывая симптомы бромизма.

Согласно отчёту, заказанному Министерством обороны, симптомы бромизма могут проявляться как вялость, депрессия, "тёмные" мысли, "мозговой туман", запоры, боли в ногах и бёдрах, акне, сыпь и другие симптомы. Эти побочные эффекты обычно обратимы в течение 24–48 часов при прекращении приема йода, а также при предоставлении короткого периода для выведения перед повторным началом на более низкой дозе. Как было сказано выше, необработанная соль в воде быстро облегчает симптомы детоксикации, ускоряя детоксикацию бромидов через почки (см. Часть 4. Ресурсы, Протокол загрузки соли).

Использованная литература

1. "NHANES: National Health and Nutrition Survey showed iodine levels have declined 50% in the US. CDC National Center for Health Statistics." CDC.gov 2000.
2. Eskin, B. A., "Iodine and Mammary Cancer," *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1977; 91: 1977; 91: 293–304.
3. Kurihara, M., "Cancer Statistics in the World," Nagoya Univ. Press, Nagoya, pp. 80-81, 1984.
4. Aceves, C., et al., "Is Iodine a Gatekeeper of the Integrity of the Mammary Gland?," *Journal of Mammary Gland Biology and Neoplasia*, 2005.
5. Brownstein, D., *Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It*, 2nd Edition, Medical Alternative Press, 2006.
6. Krouse, T. B., et al., Age-Related Changes Resembling Fibrocystic Disease in Iodine-Blocked Rat Breasts, *Arch Pathol Lab Med*, 1979.
7. Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast," *Can J Surg*, 1993.
8. Kessler, J., "The Effect of Supraphysiologic Levels of Iodine in Patients with Cyclic Mastalgia," *The Breast Journal*, 2004.
9. Bezpalov, V. G., et al., "Investigation of the Drug 'Mamoclam' for the Treatment of Patients with Fibroadenomatosis of the Breast," *Vopr Onkol*, 2005.
10. Hartmann, L. C., et al., "Benign Breast Disease and the Risk of Breast Cancer," *N Engl J Med*, 2005.
11. Shah, N. M., et al., "Iodoprotein Formation by Rat Mammary Glands During Pregnancy and Early Postpartum Period," *Proc Soc Exp*, 1986.
12. Venturi, S., "Is There a Role for Iodine in Breast Disease?," *The Breast*, 2001.
13. Cann, S. A., et al., "Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer," *Cancer Causes Control*, 2000.
14. Smyth, P. P., "Role of Iodine in Antioxidant Defense in Thyroid and Breast Disease," *Biofactors*, 2003.
15. Coochi, M. et al., "A New Hypothesis of Bio-Chemical Cooperation?," *Prog Nutr*, 2000.
16. Thrall, K. D., "Differences in the Distribution of Iodine and Iodide in the Sprague-Dawley Rats," *J Toxicol Environ Health*, 1992.
17. Eskin, B. A., et al., "Different Tissue Responses for Iodine and Iodide in Rat Thyroid and Mammary Glands," *Biol Trace Elem Res*, 1995.
18. Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast," *Can J Surg*, 1993.

19. Eskin, B. A., et al., "Microarray Characterization of Iodine Metabolic Pathways in Breast Cancer," p. 379, 2006.
20. Teas, J. et al., "Dietary Seaweed (Laminaria) and Mammary Carcinogens in Rats," Cancer Res, 1984.
21. Funahashi, H., et al., "Wakame Seaweed Suppresses the Proliferation of 7,12-Dimethylbenz(a)-Anthracene-Induced Mammary Tumors in Rats," Jpn J Cancer Res, 1999.
22. Funahashi, H., et al., "Seaweed Preventing Breast Cancer?," Jpn J Cancer Res, 2001.
23. Funahashi, H., et al., "Suppressive Effect of Iodine on DMBA-Induced Breast Tumor Growth in the Rat," J Surg Oncol, 1996.
24. Eskin, B. A., et al., "Identification of Breast Cancer by Differences in Urinary Iodine, Abstract Number 2150, Presentation AACR Conference," 2005.
25. Brownstein, D., Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It, 2nd Edition, Medical Alternative Press, 2006.
26. Cann, S. A., et al., "Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer," Cancer Causes Control, 2000.
27. Abraham, G. E., et al., "Evidence that the Administration of Vitamin C Improves a Defective Cellular Transport Mechanism for Iodine: A Case Report," The Original Internist, 2005.
28. Abraham, G. E., "The Safe and Effective Implementation of Orthiodo-supplementation in Medical Practice," The Original Internist, 2004.
29. Brownstein, D., Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It, Fourth Edition, Medical Alternative Press, 2006.
30. Vega-Riveroll, L., Mondragyn P., Rojas-Aguirre J., et al., "The antineoplastic effect of molecular iodine on human mammary cancer involves the activation of apoptotic pathways and the inhibition of angiogenesis," 2008.

Приложение С

Продукты, содержащие бром/бромиды, которые конкурируют с йодом

Бромированная мука является одним из крупнейших источников брома в пище. Большинство хлебов содержит калий бромат, используемый как кондиционер для теста. Бромат обычно не указывается на упаковке выпечки. Pepperridge Farm утверждает, что их хлеб не содержит бромированной муки.

Бромированные огнеупорные вещества (BFR) постепенно выводятся из обращения, но всё ещё доступны во многих магазинах в коврах, матрасах, детской одежде, некоторых мягких игрушках, интерьере автомобилей, электронике, мягкой мебели, шторах и телефонах. BFR обычно не имеют маркировки.

Бромированное растительное масло (BVO) содержится в некоторых газированных напитках, энергетических напитках и других продуктах. Проверьте этикетки.

Если вы принимаете рецептурные препараты, вы можете зайти на сайт www.RXList.com и ввести, например, название Atrovent, ингалятор для астмы. Затем найдите описание препарата.

Обратите внимание на ингредиент "Ipratropium bromide", который содержится в торговом названии препарата и в его дженериках.

Антидепрессант Сеlexa содержит Citalopram Hydrobromide, который, согласно брошюре 1950-х годов, рекламировался как препарат против нимфомании.

Источники для получения дополнительной информации о продуктах, содержащих бром на сайтах: www.CosmeticAnalysis.com, www.EWG.org и www.GoodGuide.com

Бром широко используется как очиститель для гидромассажных ванн.

Benzalkonium широко используется как консервант в некоторых косметических средствах.

Hexadecyltrimethylammonium Bromide используется в некоторых чистящих средствах для туалетов.

Также ищите: Acetyl Bromide; Ethylene dibromide; Benzyl Bromide; Allyl Bromide; N-Bromosuccinimide; 5 Bromophthalide; Cyanophthalide; 2 Bromoethane; Sulfonic Acid Sodium Salt; Ethyl Bromide; N-Butyl Bromide; N-Propyl Bromide.

Гексадецилтриметиламмоний бромид (Hexadecyltrimethylammonium Bromide) содержится в некоторых марках следующих продуктов: пудра для лица; листы для смягчения тканей; румяна; несмываемый кондиционер; шампунь; бронзатор; тени для век; шампунь с кондиционером; расслабитель для волос; мусс/пена для укладки; средства по уходу за волосами; увлажняющий/лечебный крем для лица; средства от укусов насекомых; очищающее средство для лица; косметика; скраб для тела и ног; кремы и гели от акне; гель/лосьон для укладки; универсальное чистящее средство; средство для чистки унитаза.

Бромид цетримония (Centramonium bromide) широко используется в некоторых косметических средствах, шампунях, кондиционерах для волос, антисептиках и средствах личной гигиены, также известных под следующими названиями или сокращениями:

ctab cetyltrimethylammonium bromide;
cetyltrimethylammonium bromide powder;
1-hexadecanaminium, n,n,n-trimethyl bromide;
* hexadecyltrimethylammonium bromide;
* trimethylammonium bromide;
n,n,n-trimethyl-1-hexadecanaminium bromide;
bromide 1-hexadecanaminium, n,n,n-trimethyl;
n,n,n-trimethyl- bromide 1-hexadecanaminium;
* hexadecanaminium, n,n,n trimethyl, bromide;
(1-hexadecyl) trimethylammonium bromide.

Myrtrimonium Bromide, АКА Tetradonium bromide содержится в некоторых косметических средствах, Clearasil и некоторых туалетных салфетках;

Laurtrimonium Bromide, АКА Domiphen Bromide содержится в некоторых жидкостях для полоскания рта или стоматологических средствах;

Sodium Bromide содержится в некоторых перманентных завивках, красках для волос, красителях для тканей;

Cetyltrimethylammonium Bromide содержится в некоторых средствах для ухода за ногтями и других средствах личной гигиены;

Lauryl Isoquinolinium Bromide содержится в некоторых дезодорантах.

Другие названия химических веществ на основе брома:

Isopropyl Bromide; Bromo Benzene; 1,3-Dibromo – 5,5-dimethylhydantoin; Propionyl Bromide; Bromo Acetyl Bromide; Iso Butyl Bromide; M-Bromo Nitro Benzene; M - Bromo Aniline; Bromo anisole; Para Bromo Phenol; Pyridine Hydrobromide; Phosphorus Oxybromide; 1,3 Dibromo Propane; 4 Bromo Toluene; 1,4 Dibromo butane; Phosphorus Tribromide; Tetra Bromo Phthalic Anhydride; Ortho bromo benzoic acid; 1 Bromo Pentane; Methyl Bromide (With / Without Chloropicrin); Ortho Bromo Benzonitrile; Para Bromo Benzo Nitrile; 2 Bromopropionic Acid; 1 Bromo 3 Chloro Propane; Potassium Bromide; Ammonium Bromide.

Приложение D

Фтор и фториды в фармацевтике которые конкурируют с йодом

Приложение D подготовлено Хайди Стивенсон (Heidi Stevenson), воспроизведено с разрешения. Посетите её блог по адресу: Gaia-Health.com/gaia-blog/

Примечание автора: не прекращайте приём никаких фармацевтических препаратов без консультации с вашим врачом.

Фтор — это яд, которому нет места в любом живом организме. Тем не менее, он широко используется в фармацевтике. Ниже будет приведён список лекарств, содержащих фтор.

Фтор — яд. Он не входит в метаболизм человека, животных или растений. Он разрушает кости и зубы и наносит ущерб всем системам организма. Но фтор является одним из распространённых элементов в фармацевтических препаратах.

Современная лекарственная медицина основана на фторе. Ранние симптомы отравления обычно не распознаются, так как часто встречаются и воспринимаются как обычные недомогания. К ним могут относиться повышенное слюноотделение, тошнота, рвота, диарея и боль в животе. Задумайтесь: сколько людей думают, что у них грипп, тогда как на самом деле они страдают от отравления фтором.

Эти симптомы коварны, поскольку могут указывать на начало серьёзных метаболических нарушений, ведущих к эндокринологическим заболеваниям, таким как гипокальциемия, гипомagneмия, гиперкалиемия и гипогликемия. Эти состояния могут оказывать воздействие по цепочке на весь организм при хронических расстройствах. Субклинические нарушения баланса любого из этих необходимых веществ — кальция, магния, калия и сахара — могут привести к долгосрочному и необратимому вреду.

Отравление фтором также может привести к неврологическим повреждениям, включая головные боли, тремор, спазмы, тетанические сокращения, гиперактивные рефлексы, судороги и мышечную слабость. В конечном итоге оно вызывает тератогенные нарушения — врождённые пороки развития самого тяжёлого рода.

Именно фтор делает диоксины такими ужасными. (Для получения информации об отравлении диоксинами в США, а также фотогалерее деформаций, вызванных их проявлением в виде Agent Orange во Вьетнаме, и их воздействии на детей в Англии, ищите информацию в интернете.)

Поражение сердечно-сосудистой системы может привести к расширению комплекса QRS (нарушение сердечного ритма, которое может вызвать внезапную смерть), аритмиям, шоку и остановке сердца.

Многие распространённые и многие печально известные препараты содержат фтор:

- ✓ Prozac — первый SSRI (селективный ингибитор обратного захвата серотонина).
- ✓ Flonase — деконгестант.
- ✓ Lipitor и Baycol — препараты для снижения холестерина.
- ✓ Diflucan — противогрибковое средство.
- ✓ Cipro — антибиотик.
- ✓ Prevacid и Propulsid — антациды.
- ✓ И т.д., и т.п., и проч.

Приём препарата с фтором — рискованное действие. Можно было бы ожидать, что на лекарствах, содержащих фтор, будут специальные предупреждения, но их нет.

Чтобы помочь вам защитить себя, вот список большинства фторсодержащих препаратов, сгруппированных по их типичному применению. Список приведён по международным непатентованным названиям. Если препарат был снят с рынка, год указан в скобках.

Препараты, содержащие фтор

Анестетики

Desflurane. Droperidol. Enflurane. Flumazenil. Halophane. Isoflurane. Methoxyflurane. Midazolam. Sevoflurane.

Антациды

Lansoprazole. Cisapride (2000).

Анти-тревожные

Flurazepam. Halazepam. Hydroflumethiazide.

Антибиотики (фторхинолоны)

Ciprofloxacin. Penetrex. Flucloxacillin. Gatifloxacin. Gemifloxacin mesylate. Grepafloxacin HCl. Levofloxacin. Linezolid. Lomefloxacin. Moxifloxacin HCl. Norfloxacin. Sparfloxacin. Temafloxacin (1992). Trovafloxacin mesylate.

Антидепрессанты

Citalopram. Escitalopram. Prozac. Luvox. Paroxetine. Progabide.

Противогрибковые

Fluconazole. Flucytosine/Voriconazole.

Антигистамины

Astemizole. Levocabastine (1999).

Антилипемики (снижающие холестерин)

Atorvastatin. Cerivastatin sodium (2003). Ezetimibe. Fluvastatin sodium.

Противомалярийные

Halofantrine. Mefloquine.

Антиметаболиты (химиотерапия)

Аprepitant. Fluorouracil.

Антипсихотики

Fluphenazine HCl. Haloperidol. Trifluoperazine HCl.

Ревматоидный артрит

Celecoxib. Diflunisal. Flurbiprofen. Leflunomide. Sulindac.

Стероиды

Amcinonide. Betamethasone dipropionate. Clobetasol. Clocortolone. Dexamethasone. Diflorasone. Dutasteride. Flumethasone Pivalate. Flunisolide. Fluocinolone Acetonide. Fluocinonide. Fluorometholone. Fluticasone propionate. Flurandrenolide. Hydroflumethiazide.

Глоссарий

Атомидин (Atomidine) — Жидкая йодная подготовка, также называемая детоксифицированным йодом. Считается, что она была изобретена Эдгаром Кейси.

Бром (Bromine) — Химический элемент из группы галогенов, который конкурирует с йодом за галогенные рецепторы в организме. Химические соединения брома чаще всего встречаются в виде калия бромата в пшеничной муке или бромированного растительного масла (BVO) в продуктах питания и безалкогольных напитках. Огнеупорные вещества PBDE содержат бромное соединение полибромированные дифениловые эфиры (PBDEs). Они структурно схожи с более известными PCB.

Бромадерма (Bromaderma) — Кожная сыпь, иногда вызванная воздействием или потреблением брома или бромидных продуктов.

Бромизм (Bromism) — Токсическое состояние, связанное с избыточным накоплением брома в тканях или кровотоке.

Бромированная мука (Bromated flour) — Основная мука, используемая в западном мире с 1970-х годов, когда из муки была удалена калийная йодат, важный источник диетического йода. Бромированная мука содержит калий бромат в качестве кондиционера теста.

"Бум" йода (Iodine "Boing") — Прозвище для всплеска ясности ума, о котором сообщают некоторые принимающие йод при начале добавления йода.

Группа йода (Iodine Group) — Онлайн-дискуссионная группа Yahoo, основанная Зои Александер, PhD, в 2006 году. Группа в настоящее время принадлежит Стефани Буйст, ND, и выросла до более чем 7,000 участников.

Детоксикация бромидов (Bromide detox) — Процесс детоксикации бромидных продуктов из тканей организма в кровоток при воздействии соли или вытеснении йодом в мочу в виде бромидов.

Движение за йод, массовое (Grass Roots Iodine Movement) — Движение образования пациентов, возникшее после публикации докторов Абрахама, Бронштейна и Флечаса о преимуществах йода. Как только информация утекла во влиятельные группы, начались исследования и эксперименты от пациента к пациенту, которые разожгли массовый обмен информацией. Драматические положительные результаты добавления йода создали революцию в устной передаче информации, которая бросила вызов прежнему мнению о эффекте Вольфа-Чайкоффа.

Еда — Важный источник йода, особенно морепродукты и морские водоросли.

Йод (Iodine) — Элемент из группы галогенов, открытый Бернаром Куртуа в 1811 году. Йод необходим для функционирования человека и животных. Таким образом, йод и его соединения используются в питании. Морские водоросли были одним из первых известных источников йода для здоровья человека. В середине 1800-х годов йод стал широко рассматриваться как «универсальное лекарство».

Йодид (Iodide) — Форма химического элемента йода, широко используемая в виде калия йодида в йодированной соли, а также в лекарствах и для защиты от воздействия радиации.

Калий бромат (Potassium Bromate) — Добавка к хлебу и другим выпечкам, которая заменила йод в 1970-х годах. Замена калия йодата на калий бромат считается частично ответственной за вывод Всемирной организации здравоохранения о том, что мы выделяем на 50% меньше йода, чем 30 лет назад.

Кофакторы АТФ (ATP Cofactors) — Специфическая дозировка, витаминный продукт, разработанный компанией Optimoх для повышения усвоения йода.

Метод Фунахаси (Funahashi Method) — Название, данное технике, инициированной пациентом, для уменьшения грудных кист. Метод включает в себя местное применение йода Люголя на грудь вместе с пятью мг крема прогестерона, а также 50 мг йода Люголя или Йодорала. Эта техника не имеет ничего общего с доктором Фунахаси, который достиг хороших результатов на грызунах, сочетая прогестерон и йод. Как и в случае с любой другой медицинской процедурой, проконсультируйтесь с вашим лицензированным медицинским работником.

Натрий-Йод симпортёр (NAI Symporter) — Обозначает натриевый йодидный симпортер. Симпортёры — это ткани, используемые организмом для захвата йода из кровотока. К сожалению, со временем «ловушки» могут повреждаться загрязнителями и окислением (подумайте о ржавчине) или становиться дефицитными. Атрофированные симпортёры могут усугубить дефицит йода. Для исцеления йод необходим в сочетании с антиоксидантами.

Окислительное повреждение (Oxidative Damage) — Повреждение тканей, таких как симпортёры йода, от голодания антиоксидантов.

Отрицатель йода (Iodine Denier) — 1. Человек, который отрицает, что десятки тысяч людей радикально улучшили своё здоровье, добавляя йод в соответствии с рекомендациями, установленными Проектом йода. 2. Человек, который утверждает, что добавляющие йод находятся под серьёзным риском, если они продолжают эту глупость. 3. Человек, который пытается дискредитировать добавление йода, потому что он не поддерживает религиозные убеждения основного исследователя. 4. Человек, который сохраняет веру в эффект Вольфа-Чайкоффа после того, как он был оспорен.

Питательные вещества-сопровождающие йод (Iodine Companion Nutrients) — См. Протокол йода в Части 4. Методические ресурсы.

Практикующий специалист по йоду (Iodine Literate Practitioner) — См. Справочник практикующих специалистов по йоду для полного описания.

Протокол загрузки соли (Salt Loading Protocol) — Часть протокола йода, которая включает в себя приём определенных количеств соли и воды для облегчения процесса детоксикации. Эта процедура является вариантом старого средства, используемого в медицине, а также армией США после того, как определенные солдаты были диагностированы с токсичностью бромидов.

Проект йода (Iodine Project) — Группа исследований йода, которая начала публиковать свои результаты в 2002 году под руководством Гая Е. Абрахама, MD.

См. http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-08/IOD_08.htm

Пульсовая дозировка (Pulse dosing) — Стратегия прерывистого дозирования йода в течение 48 часов, разработанная проектом исследования йода по выбору рака груди. Режим включает временную остановку ежедневного использования йода, обычно на 48 часов, для улучшения детоксикации за счёт отдыха; отдых укрепляет способность органов очищать любые бромиды, микробы или токсины. Пульсовая дозировка, как правило, используется только тогда, когда детоксикация становится неудобной. Протокол загрузки соли предлагается во время 48-часового «поста» йода.

Скрытый бромид (Stealth Bromide) — Воздействие бромидов, которое не обозначено, такое как бромированные огнеупорные вещества (BFRs) в наших матрасах, мебели, ковровом покрытии, электронике, обивке, игрушках, автомобилях и детских пижамах. Многие продукты личной гигиены, от косметики до перманента, также содержат химикаты из семейства брома.

Теория доминирования бромидов (Bromide Dominance Theory) — Гипотеза, выдвинутая в результате исследований и работ Линн Фэрроу, предполагающая, что дефицит йода может быть, частично, искусственным состоянием, созданным добавлением бромидных продуктов в пищу и огнеупорные вещества с 1970-х годов: состояние доминирования бромидов может развиваться, когда бром, полученный через экологическое, профессиональное, ятрогенное или диетическое воздействие, вызывает повышение уровней брома в организме до достаточно высокого уровня, чтобы подавить метаболизм йодных ферментов. Добавление йода изменяет конкурентные отношения брома и йода, вызывая выведение бромидов. Таким образом, доминирование бромидов уменьшается, и может быть восстановлен нормальный метаболизм йодных ферментов.

Теория идеального шторма рака груди (The Perfect Storm Theory of Breast Cancer) — Гипотеза, созданная автором Линн Фэрроу, предполагающая, что рост заболеваемости определенными видами рака, в частности, раком груди и щитовидной железы, с 1970 года может быть результатом совокупности событий, в которых потребление йода упало на 50 процентов, а воздействие бромидов начало насыщать окружающую среду бромированными огнеупорными веществами и другими токсинами брома.

Тест на нагрузку йодом (Iodine Loading Test) — Тест сбора мочи в течение 24 часов, разработанный для оценки достаточности йода.

Фиброкистозная болезнь груди (Fibrocystic breast disease) — Общее название, описывающее отеки, кисты, узлы, рубцовую ткань, фиброзную ткань или боль в груди.

Форум по йоду Curezone (Curezone Iodine Forum) — Одна из оригинальных онлайн-групп пользователей йода, обменивающихся актуальными исследованиями о применении, истории и науке йода. Форум имеет множество долгосрочных

участников со всего мира и создал обширную базу данных испытаний и ошибок в опыте с йодом. На январь 2013 года форум получил более 15 миллионов просмотров страниц.

Химические соединения брома (Bromine Compounds) — Важные вещества, содержащие бром, которые могут оказывать влияние на здоровье человека.

Целебные свойства йода — Йод необходим для функционирования человека и животных. Таким образом, йод и его соединения используются в питании. Морские водоросли были одним из первых известных источников йода для здоровья человека. В середине 1800-х годов йод стал широко рассматриваться как «универсальное лекарство».

Эффект Вольфа-Чайкоффа (Wolff-Chaikoff Effect) — Влиятельная теория, которая доминировала в последние 50 лет, предполагающая, что йод отключает щитовидную железу у крыс. Эффект Вольфа-Чайкоффа с тех пор подвергался критике.

Эффект доктора Абрахама (Dr. Abraham Effect) — Стремление накопить исследования и историю йода после прочтения работ Гая Е. Абрахама, MD. Эта настойчивость является недавно обнаруженным саморегуляторным механизмом, найденным в лобной доле мозга, который возникает после достижения ремиссии йодофобии.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ

Abernathy, et al., “Polybrominated diphenyl ethers in maternal and fetal blood samples.” *Environmental Health Perspectives*, July 1, 2003.

Abraham G. E., “The Combined Measurement of the Four Stable Halides by the Ion-Selective Electrode Procedure Following Their Chromatographic Separation on a Strong Anion Exchanger Resin: Clinical Applications.” *The Original Internist*, 171-195, December, 2006.

Abraham, G. E., et al., “Evidence that the Administration of Vitamin C Improves a Defective Cellular Transport Mechanism for Iodine: A Case Report.” *The Original Internist*, 2005.

Abraham, G. E., Flechas, J. D., Hakala, J. C., “Optimum Levels of Iodine for Greatest Mental and Physical Health.” *The Original Internist*, 9:5-20, 2002.

Abraham, G. E., Flechas, J. D., Hakala, J. C., “Orthoiodosupplementation: Iodine Sufficiency of the Whole Human Body.” *The Original Internist*, 9:30-41, 2002.

Abraham, G. E., Flechas, J. D., Hakala, J. C., “Measurement Of Urinary Iodide Levels By Ion-Selective Electrode: Improved Sensitivity And Specificity By Chromatography On An Ion-Exchange Resin.” *The Original Internist*, 11(4):19-32, 2004.

Abraham, G. E., “The Wolff-Chaikoff Effect: Crying Wolf?” *The Original Internist*, 12(3):112-118, 2005.

Abraham, G. E., “The safe and effective implementation of orthoiodosupplementation in medical practice.” *The Original Internist*, 11:17-36, 2004.

Abraham, G. E., “The concept of orthoiodosupplementation and its clinical implications.” *The Original Internist*, 11(2):29-38, 2004.

Abraham, G. E., “Serum inorganic iodide levels following ingestion of a tablet form of Lugol solution: Evidence for an enterohepatic circulation of iodine.” *The Original Internist*, 11(3):112-118, 2005.

Abraham, G. E., “The historical background of the iodine project.” *The Original Internist*, 12(2):57-66, 2005.

Abraham, G. E., Brownstein, D., “Evidence that the administration of Vitamin C improves a defective cellular transport mechanism for iodine: A case report.” *The Original Internist*, 12(3):125-130, 2005.

Abraham, G. E., “Brownstein, D., Flechas, J. D., The saliva/serum iodide ratio as an index of sodium/iodide symporter efficiency.” *The Original Internist*, 12(4):152-156, 2005.

Abraham, G. E, MD, “The History of Iodine in Medicine Part I: From Discovery to Essentiality.” *The Original Internist*, 13:29-36, Spring, 2006.

Abraham, G. E., “The History of Iodine in Medicine Part II: The Search for and the Discovery of Thyroid Hormones.” *The Original Internist*, 13:67-70, June, 2006.

Abraham, G. E., “The History of Iodine in Medicine Part III: Thyroid Fixation and Medical Iodophobia.” *The Original Internist*, 13:71-78, June, 2006.

Abraham, G. E., MD, and Flechas, J. D., MD, “Evidence of Defective Cellular Oxidation and Organification of Iodide in a Female with Fibromyalgia and Chronic Fatigue.” *The Original Internist*, Vol. 14, 77-82, 2007.

Abraham, G. E, MD, and Flechas, J. D., MD, “The Effect of Daily Ingestion of 100 mg Iodine Combined with High Doses of Vitamins B2 and B3 (ATP Cofactors) in Five Subjects with Fibromyalgia.” *The Original Internist*, Vol. 15, No. 1, pp. 8-15, March, 2008.

Abraham, G. E., MD, “Facts about Iodine and Autoimmune Thyroiditis.” *The Original Internist*, Vol. 15, No. 2, pp. 75-76, June, 2008.

Aceves, C., et al., “Is Iodine a Gatekeeper of the Integrity of the Mammary Gland?” *Journal of Mammary Gland Biology and Neoplasia*, 2005.

- Barkley, R. A., and Thompson, T. G., “The Total Iodine and Iodine-iodate Content of Sea Water.” Deep Sea Research Vol. 7, Pergamon Press, London, 1960.
- Bel, S., et al., “Vegetant, Bromoderma in an Infant.” *Pediatric Dermatology*, 2001.
- Bezpalov, V. G., et al., “Investigation of the Drug ‘Mamoclam’ for the Treatment of Patients with Fibroadenomatosis of the Breast.” *Vopr Onkol*, 2005.
- Brown-Grant and Rogers, “The Sites of Iodide Concentration in the Oviduct and the Uterus of the Rat.” *Journal of Endocrinology*, 1972.
- Brownstein, D., *Iodine. Why You Need It. Why You Can’t Live Without It*, Editions 1-4, Medical Alternative Press, Michigan, 2006.
- Brownstein, D., *Overcoming Thyroid Disorders*, Medical Alternatives Press, 2008.
- Brownstein, D., “Clinical experience with inorganic, non-radioactive iodine/iodide.” *The Original Internist*, 12(3):105-108, 2005.
- Brownstein, D., multiple DVDs, www.drbrownstein.com.
- Brownstein, D., Natural Way to Health newsletter, various issues, newsmax.com.
- Buist, Stephanie, “My Journey Through Thyroid Cancer,” <http://ds-ladybugsandbees.blogspot.com/>.
- Buist, Stephanie, “My Thyroid Cancer Story,” <http://www.naturalthyroidchoices.com/MyStory.html>.
- Cann, S. A., et al., “Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer.” *Cancer Causes Control*, 2000.
- Chilean Iodine Educational Bureau, *Geochemistry of Iodine: Annotated Bibliography 1825-1954*, London, 1956.
- Chilean Iodine Educational Bureau, *Geochemistry of Iodine: Iodine in Rocks, Minerals and Soils, Annotated Bibliography 1825-1954*, London, 1956.
- Chilean Nitrate Producers Association, Iodine Department, *Iodine for Farm Animals*, (pamphlet) October 30th, 1930, London.
- Cogswell, C., AB, MD, “An Experimental Essay on the relative Physiological and Medicinal Properties of Iodine and its Compounds,” Harveian Prize Dissertation for 1837. *Medical Review, Quarterly. Journal, Practical Medicine and Surgery*, Vol. 5, Jan-April, 1838, London.
- Cohen, A., et al., “Cherry Angiomas Associated with Exposure to Bromides.” *Dermatology*, 2001.
- Dach, J., “Iodine Treats Breast Cancer, Overwhelming Evidence.” <http://jeffreydach.com/2009/11/13/iodine-against-breast-cancer-the-overwhelming-evidenceby-jeffreydach-md.aspx?ref=rss>.
- Dillehay, T. D., *The Settlement of the Americas*, Basic Books, New York, 2000.
- Dillehay, et al., “Monte Verde: Seaweed, Food, Medicine, and the Peopling of South America.” *Science*, 320 (5877), pp. 784-786. May 9, 2008.
- Dillehay, et al., “Plant Use Schedules,” “Decreased Mobility,” and “Social Differentiation: Hunter-Gatherers in Forested Chile,” *Hunters and Gatherers in Theory and Archaeology*, edited by George M. Crothers, pp. 316-339. Occasional Paper No. 31. Center for Archaeological Investigations, Southern Illinois University, Carbondale, 2004.
- Dasgupta, P. K., et al., “Iodine Nutrition: Iodine Content of Iodized Salt in the United States,” *Environmental Science & Technology*, Vol. 42, No. 4, 2008.
- DeLong, R., Robbins, J., Condliffe, P. G., *Iodine and the Brain*, Plenum Press, New York, 1989.
- Dobson, J., “The Iodine Factor in Health and Evolution.” *Geographical Review*, Vol. 88, 1998.
- Eskin, B. A., et al., “Identification of Breast Cancer by Differences in Urinary Iodine.” Abstract Number 2150, Presentation AACR Conference, 2005.
- Eskin, B. A., et al., “Microarray Characterization of Iodine Metabolic Pathways,” *Breast Cancer*, 2006.

- Eskin, B. A., "Iodine and Mammary Cancer." *Adv Exp Med Biol*, 1977; 91:293-304
- Eskin, B. A., et al., "Different Tissue Responses for Iodine and Iodide in Rat Thyroid and Mammary Glands." *Biol Trace Elem Res*, 1995.
- Eskin, B. A., et al., *Human Breast Uptake of Radioactive Uptake, Obstetrics and Gynecology*, Harper and Row, New York, 1974.
- Eskin, B. A., "Iodine Conference presentations," 2007.
- Fernandez, Renate Lellep, *A Simple Matter of Salt: An Ethnography of Nutritional Deficiency in Spain*, Berkeley: University of California Press, 1990.
- Flechas, Jorge, "Orthiodinesupplementation in a Primary Care Practice." *The Original Internist*, 12(2):89-96, 2005.
- Flechas, Jorge, "Iodine Conference presentations," 2007.
- Funahashi, H., et al., "Seaweed Preventing Breast Cancer?" *Jpn J Cancer Res*, 2001.
- Funahashi, H., et al., "Suppressive Effect of Iodine on DMBA-Induced Breast Tumor Growth in the Rat." *J Surg Oncol*, 1996.
- Funahashi, H., et al., "Wakame Seaweed Suppresses the Proliferation of 7,12-Dimethylbenz(a)-Anthracene-Induced Mammary Tumors in Rats." *Jpn J Cancer Res*, 1999.
- Gardner, R. W., and Gardner, E. W., *The Applications of Iodine*, 1907.
- Geter, D., et al., "Kidney Toxicogenomics of Chronic Potassium Bromate Exposure in F334 Male Rats." *EIMS Meta Data Report*, 2006.
- Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast." *Can J Surg*, 1993.
- Golumb, B. A., *A Review of the Scientific Literature As It Pertains to Gulf War Illnesses, Volume 2: Pyridostigmine Bromide*, The Rand Corporation, 1999.
- "Grizz," iodine activist's compilation of sources. <http://tinyurl.com/iodine-references>.
- Gugliotta, G., "Washington Post Geographer suggests Neanderthals were just Cretins," 1999. <http://www.trussel.com/prehist/news125.htm>.
- Hartmann, L. C., Sellers, T. A., Frost, M. H., et al., "Benign breast disease and the risk of breast cancer." *N Engl J Med*. 2005; 353:229-237.
- Hartmann, L. C., et al., "Benign Breast Disease and the Risk of Breast Cancer." *N Engl J Med* 2005;
- Shah, N. M., et al., "Iodoprotein Formation by Rat Mammary Glands During Pregnancy and Early Postpartum Period." *Proc Soc Exp*, 1986.
- Hayden, D., *Pox: Genius, Madness and the Mysteries of Syphilis*, Basic Books, 2003.
- Horowitz, B. Z., et al., "Bromism from Excessive Cola Consumption." *Clinical Toxicology*, 1997.
- Hubner, K., et al., "Skin Bromide Content and Bromide Excretion in Bromoderma Tuberosum." *Arch Derm Res*, 1976.
- "Ion Concentration in the Inner Ear Fluid of the Guinea Pig." *Physiol Bohemoslov*, 1988.
- Jarvis, N. D., *Iodine Content of Pacific Coast Seafoods*, University of Washington College of Fisheries, University of Washington Press, Vol. 1, No. 12, November, 1928.
- Kapdi, C., C., and Wolfe, J. N., "Breast Cancer: Relationship to Thyroid Supplement for Hypothyroidism." *JAMA*, Sept 6, 1976-Vol. 236, No. 10.
- Kelly, F. C., "Iodine in medicine and pharmacy since its discovery—1811-1961." *Proc R Soc Med* 54, 831-836, 1961.
- Kessler, J., "The Effect of Supraphysiologic Levels of Iodine in Patients with Cyclic Mastalgia." *The Breast Journal*, 2004.
- Krouse, T. B., et al., "Age-Related Changes Resembling Fibrocystic Disease in Iodine-Blocked Rat Breasts." *Arch Pathol Lab Med*, 1979.

- Kurihara, M., "Cancer Statistics in the World," Nagoya Univ. Press, Nagoya, pp. 80-81 1984.
- Levin, M., "Transitory Schizophrenia Produced by Bromide Intoxication," *Am J Psychiatry*, 1946.
- Lichtensteiger, W., et al., "Developmental Exposure to PBDE 99 and PCB affects estrogen sensitivity of target genes in rat brain regions and female sexual behavior." *Organohalogen Compounds*, Volume 66, 2004.
- Lunder, S., and Sharp, R., *Tainted Catch*. The Environmental Working Group, 2003.
- Lugol, Jean Guillaume Auguste, *Essays on the Effects of Iodine in Scrofulous Diseases*, translated from the French by William Brooke O'Shaunessy, 1831.
- Madsen, T., Lee, S., and Olle, T., "Growing Threats: Toxic Flame Retardants and Children's Health." Editorial, *San Francisco Chronicle*, June 11, 2003.
- Malenchenko, A. F., et al., "The Content and Distribution of Iodine, Chlorine and Bromide in the Normal and Pathologically Changed Thyroid Tissue." *Med Radiol*, 1984.
- Masten, S., "Gum Guggal and Some of its Steroidal Constituents, National Toxicology Program," NIESH. NIH, 2005.
- Meerts, I. A. T. M., et al., "In Vito Estrogenicity of Polybrominated Diphenyl Ethers, Hydroxylated PBDEs, and Polybrominated Bisphenol A Compounds." *Environmental Health Perspectives*, Vol. 109, Number 4, April, 2001.
- NHANES: National Health and Nutrition Survey showed iodine levels have declined 50% in the US. CDC National Center for Health Statistics. CDC. Gov, 2000.
- Olsson, L., <http://iodinehistory.blogspot.com/>.
- Pandav, C. S., and Rao, R., *Iodine Deficiency Disorders in Livestock: Ecology and Economics*, Oxford University Press, England, 1997.
- Pandav, C.S., *Iodine Deficiency Disorders in Livestock: Ecology and Economics*, Oxford University Press, England, 1997.
- Pavelka, S., et al., "Bromide Kinetics and Distribution in the Rat. II Distribution of Bromide in the Body." *Biol Trace Res*, 2000.
- Porter, P. Brynberg, *Transactions of the American Therapeutics Society*, F. A. Davis Co., Phila., 1910; Waring, E. J., MD,
- Practical Therapeutics: Considered Chiefly with Reference to the Materia Medica*, Lindsay and Blakeston, PA, 1874.
- Reid, H. A., *The Use of Iodine and Its Compounds in Veterinary Practice*, De Gruy and Co., LTD., London, circa 1936.
- Reid, H. A., *The Uses of Iodine and its Compounds in Veterinary Medicine*, London, circa 1930.
- Resin: Clinical Application, *The Original Internist*, 2006.
- SEER thyroid cancer statistics and graphs courtesy of the NIH.
- She, J., et al., "Polybrominated diphenyl ethers (PBDEs) and polychlorinated biphenyls (PCBs) in breast milk from the Pacific Northwest." *Chemosphere*, 67 (2007).
- She, J., et al., "PBDEs in the San Francisco Bay Area: measurements in harbor seal blubber and human breast adipose tissue." *Chemosphere*, 2002, Feb; 46(5):697-707.
- Shevin, W., *Iodine Conference presentations*, 2007.
- Shishodia, S., "Guggulsterone inhibits tumor cell proliferation." *Biochemical Pharmacology*, Volume 74, Issue 1, 30 June, 2007.
- Smyth, P. P., "Role of Iodine in Antioxidant Defense in Thyroid and Breast Disease." *Biofactors*, 2003; Coochi, M., et al., "A New Hypothesis of BioChemical Cooperation?" *Prog Nutr*, 2000.

- Stanbury J. B., (ed), *The Damaged Brain of Iodine Deficiency: Cognitive, Behavioral, Neuromotor, Educative Aspects*, Cognizant Communication Corporation, 1993.
- Stiffler, L., “PBDEs: They are everywhere, they accumulate and they spread.” *Seattle Post-Intelligencer*, March 28, 2007.
- Teas, J., et al., “Dietary Seaweed (*Laminaria*) and Mammary Carcinogens in Rats.” *Cancer Res*, 1984.
- Teas, J., et al., “Variability of Iodine Content in Common Commercially Available Edible Seaweeds.” *Thyroid*, Volume 14, Number 10, 2004.
- Tenpenny, S., *Conversation at American Academy for the Advancement of Medicine Conference*, 2005.
- Tenpenny, S., *YouTube video on Iodine at IAOMT Conference*, 2007.
www.youtube.com/watch?v=hMjKmi12UX0.
- Thrall, K. D., “Differences in the Distribution of Iodine and Iodide in the Sprague-Dawley Rats.” *J Toxicol Environ Health*, 1992.
- Vega-Riveroll, L., et al., “Apoptotic and Antiproliferative Effects of Iodine Supplements on Human Breast Cancer Tumors.” *Poster, Thyroid Conference, New York, October, 2007*.
- Velicky, J., et al., “Long Term Action of Potassium Bromide on the Rat Thyroid Gland.” *Acta Histochem*, 1998.
- Velicky, J., et al., “Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat, ”*Morphology and Immunochemistry*, 1997.
- Velicky, J., et al., “Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat, ”*Morphology and Immunochemistry, RIA and INAA Analysis. Ann Anat*, 1997, www.credocluster.info, Issue 6, July, 2006.
- Velicky, J., et al., “The Effect of Bromide on the Ultrastructure of Rat Thyrocytes.” *Ann Anat*, 2004.
- Venturi, S., “Is There a Role for Iodine in Breast Disease?” *The Breast* 2001.
- Vobecky, M., et al., “Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake.” *Biol Trace Elem Res*, 1996.

Web Internet References:

- www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html
- www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html
- www.healthycar.org/chemicals.bromine.php
- www.healthy-communications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html
- www.healthytoys.org/chemicals.other.php

Где купить йод

Где найти добавки с йодом?

Как автор, я рекомендую приобретать Йодорал и сопутствующие питательные вещества с йодом через наш благотворительный фонд Breast Cancer Choices.

Пожалуйста, поддержите это хорошее дело по адресу:

www.BreastCancerChoices.org/order³⁰

Магазин по сбору средств является основным способом финансирования нашего проекта по исследованию йода для пациенток с раком молочной железы, а также предоставляет другие бесплатные образовательные материалы.

Спасибо за вашу поддержку.

Об авторе

Линн Фарроу — разоблачитель. Она также является журналистом, исследователем, бывшим профессором колледжа и спикером. Её личный опыт борьбы с раком молочной железы привёл к открытию того, что кто-то украл лекарство с доказанными преимуществами, уходящими корнями в 15000 лет. Лекарство, которое не только помогло ей, но и помогло миллионам.

В настоящее время она занимает должность директора организации Breast Cancer Choices, Inc., некоммерческой организации, посвящённой тщательному изучению доказательств по процедурам и методам лечения рака молочной железы.

Как основатель Breast Cancer Think Tank, она создала форум для профессионалов, пациентов и обычных людей, чтобы сообщать о новых находках в области рака молочной железы, а также пересматривать старую информацию в духе дружелюбного сотрудничества, вызова и дебатов.

Линн является редактором сайта www.IodineResearch.com, где она собрала материалы как для начинающих, так и для продвинутых исследователей йода. От малоизвестных исследований о йоде и мозге до информации для новичков, ищущих широко признанный Протокол йода, сайт по исследованию йода предоставляет множество информации.

www.LynneFarrow.net

Работа с автором

Линн Фарроу выступает перед группами от десяти до тысячи человек на различные темы, указанные в книге. Она также проводит частные консультации с отдельными лицами, ищущими научные ресурсы или общую информацию о йоде.

Посетите www.LynneFarrow.net для получения дополнительной информации.

³⁰ Ссылка не работает (ошибка 404).