



Jodium, meer is écht beter

Iedere cel in het lichaam bevat en gebruikt jodium. Jodium heeft anti-bacteriele, anti-parasitaire, anti-mycotische, anti-virale en slijmvlies beschermende capaciteiten. Het heeft invloed op de pH, werkt als antioxidant en heeft antikanker eigenschappen. Het is nodig voor de detoxificatie van zware metalen, verbetert de insulinegevoeligheid, is betrokken bij de bloedsuikerregulatie en is noodzakelijk voor schildklierfunctie. Het reguleert stressrespons hormonen (adrenaline/cortisol) en beïnvloedt de ontwikkeling van pigmentcellen, de ontwikkeling van het brein en de myelinisatie van zenuwen.

Foetale jodiumdeficiëntie wordt geassocieerd met een verhoogde incidentie van doodgeboorte en congenitale abnormaliteiten. Bij kinderen kan jodiumdeficiëntie resulteren in mentale retardatie, struma, een lager IQ, ADHD en autisme.

Hoeveel jodium heb je nodig?

De ADH staat op 150 microgram (mcg) jodium per dag. Gedurende de zwangerschap wordt 175 microgram geadviseerd. Voor vrouwen die borstvoeding geven wordt een ADH van 200 microgram per dag aangehouden.

Onderzoek onder 60 miljoen Japanners laat zien dat ze dagelijks een gemiddelde van zo'n 13,8 milligram (mg) elementair jodium binnenkrijgen. Japanners zijn dus of mutanten die het prima doen op toxische hoeveelheden of wij zijn op het verkeerde been gezet. Japan blijkt overigens tot de gezondste naties ter wereld te behoren.

In een studie bij 1.368 patiënten werden 5 jaar lang doseringen van 3-6 mg jodium per dag gesuppleerd zonder dat er negatieve effecten optraden. Een dagelijkse inname van 2.000 mcg (2 mg) jodium blijkt dus duidelijk niet potentieel schadelijk (zoals beweerd).

Waar blijft het?

Studies tonen aan dat het lichaam veel meer jodium vasthoudt dan oorspronkelijk werd gedacht, namelijk 1.500 mg. Slechts 3% daarvan wordt in de schildklier vastgehouden en niet 70-80% zoals aangenomen. De totale hoeveelheid die het lichaam nodig heeft ligt derhalve 100 tot 400 maal hoger dan in de medische tekstboeken beschreven staat. Pas als lichaamsvoorraden uitgeput zijn worden schildklierproblemen geïdentificeerd.





De jodium loading test

Het menselijke lichaam houdt jodium vast tot het verzadigingsniveau bereikt is en scheidt het overschot via de urine uit. De jodium loading test bestaat uit het innemen van 50 mg jodium/jodide en het opvangen van (24 uren) urine. Jodiumvoorraden worden zo via deze test gemeten. Aanvragen kan via www.biocoherence.eu.

Wat kun je verwachten als je jodium gaat aanvullen?

Bij een jodiumtekort worden bromide, fluoride, kwik, aluminium, chloor en perchloraat makkelijker opgeslagen in het lichaam, ze veroorzaken o.a. problemen met het jodiumtransport (je krijgt het niet meer waar je het nodig hebt).

Bij het innemen van jodium worden genoemde toxische verbindingen vrijgezet. Dit kan behoorlijke klachten veroorzaken, zéker als het lichaam al te maken heeft met een energie- en/of detoxificatieprobleem. Veel klachten? dan (veel) lager doseren.

Hoe vul je jodium aan?

Bevorder de uitscheiding van toxische stoffen door veel water met ongeraffineerd zeezout (½ tl op 1 ltr water) te drinken; je minimaliseert bijkomende klachten.

Neem elke dag het volgende in:	Selenium:	200 - 400 mcg
	Magnesium:	400 - 1.200 mg
	Vitamine C+bioflavonen:	3.000 - 10.000 mg
	Vitamine B2:	200 mg
	Vitamine B3:	1000 mg

Selenium is nodig voor de detoxificatie en om de omzetting richting T3 veilig te stellen, magnesium, B2 en B3 zijn nodig voor de ATP aanmaak en de activatie van jodide, vitamine C bevordert het jodiumtransport. In sommige studies wordt in aanvulling ook de inname van 1000 mg omega 3 visolie (EPA en DHA) aanbevolen.

Iodine (Jodine) is de geactiveerde (en werkzame) vorm van Iodide (Jodide). Kaliumjodide is om die reden veel minder werkzaam dan jodine. Begin met de inname van 1-3 mg jodium per dag in de vorm van Iodoral of Lugol (beide bevatten 40% iodine en 60% iodide) en voer deze hoeveelheid (heel) langzaam op tot 50 mg per dag.

Let op: neem jodium om de dag in (intermitterend) en verhoog de dosering per week (zéker niet sneller). Neem de overige supplementen en het water dagelijks in.