



# Jodium loading protocol

Begin met de inname van 3-6 mg jodium om de dag in de vorm van Iodoral of Lugol. Start met 1 druppel in een glas en dan het glas **half leeg gieten**, de rest opdrinken.

Daarna 1 drup. Per week 1 drup erbij tot maximaal 8 druppels.

De meeste klachten die ontstaan na jodiumsuppletie kunnen verholpen worden door de volgende nutriënten dagelijks in te nemen:

- **Selenium: 200 - 400 mcg (noodzakelijk)**
- Magnesium: 400 - 1.200 mg
- Vitamine C: 3.000 - 10.000 mg
- Vitamine B2 (riboflavine): 200 mg
- Vitamine B3 (als inositol hexanicotinate): 1000 mg
- Keltisch zeezout: ¼ -1 tl in een kopje warm water, gevolgd door het drinken van veel water.



Selenium is nodig om de omzetting richting T3 veilig te stellen, Magnesium is nodig voor de stabilisatie van ATP, B2 en B3 werken als cofactor voor de ATP (celenergie) aanmaak, vitamine C heeft invloed op het jodium-transportstelsel, zeezout en water helpt bij de uitscheiding van bromide-, fluor en chloor verbindingen.

In sommige studies wordt in aanvulling ook de inname van omega 3 aanbevolen (beschermd neuronale weefsel tegen vrijkomende toxische stoffen).

Jodium kan het best ingenomen worden samen met de voeding, het lijkt dan beter opgenomen te worden en het ontziet bovendien een gevoelige maag. De nutriënten kunnen tegelijkertijd met de jodium ingenomen worden.

Indien geen verbetering van klachten die ontstaan bij het opvoeren van jodium optreedt, stop dan een paar dagen met jodiumsuppletie (de andere supplementen wel blijven innemen) zodat het lichaam tijd krijgt om efficiënter te Detoxen. Na een pauze van een paar dagen kun je weer beginnen met jodium.

# Enkele voordelen van een goede jodium status

Door jodium aan te vullen ga je beter detoxificeren omdat cellen toxische stoffen loslaten en jodium gaan inbouwen.

Je stimuleert de productie van Oxytocine (geluk hormoon) omdat Jodium de toestemmingsgever is voor de aanmaak hiervan.

Het komen tot een beslissing kan moeilijk zijn bij een jodium tekort omdat beslissingen niet via de frontale cortex kunnen lopen omdat de gevoeligheid hiervan afneemt.

Jodium zorgt ervoor eigen verdedigingslijn. Kinderen met astma gaan naar zee, omdat ze daar jodium inademen. Jodium is zelf een defensieve. De huid en de luchtwegen worden dan beter beschermt.

## Jodium aanvullen betekent meer energie!



**Een paar druppels jodium in een diffuser creëert een zeelucht in de kamer en een beschermend laagje over je longen**