

Jod und Gesundheit

Schilddrüse (30%)

Nebenniere

Gehirn

Jodbedarf

Prostata

Haut

Brustdrüsen, Ovarien

Wussten Sie, daß es neben Schilddrüsenfunktionsstörungen und -erkrankungen einen Zusammenhang von Jod und

- hormonellen Dysbalancen wie Zyklusstörungen und Wechseljahrsbeschwerden gibt?
- unklarer Gewichtszunahme sowie erschwerte Gewichtsabnahme gibt?
- fibrozystischer Mastopathie gibt?
- Kinderlosigkeit ?
- einer zu niedrigen Körpertemperatur (< 36,8 Grad) gibt?
- polyzystischen Ovarialsyndrom gibt? (das Ovar ist das Organ mit dem zweithöchsten Jodverbrauch nach der Schilddrüse)
- Prostataadenom gibt?
- einer Nebennierenschwäche (CFS, Burn-out) gibt?
- ADS/ADHS gibt (Dopaminstoffwechsel)?
- Intelligenz von Kindern durch die Einnahme in der Schwangerschaft gibt?
- Trockenheit von Haut und Schleimhäuten (trockenes Auge, rauhe Haut v. a. an den Ellenbogen, Wundheilungsstörungen) sowie Haarausfall gibt?
- einer niedrigeren Krebsrate (Japan; tgl. Aufnahme von 12,5 mg) gibt? (Jod und ungesättigte Fettsäuren bilden Jodlaktone, welche die Zellteilung maligner Zellen reduziert und die natürliche Apoptose erhöht)

Wussten Sie, dass jodiertes Speisesalz sehr hitzeempfindlich ist und beim Kochen der Kaliumjodanteil reduziert wird? Selbst bei 3 x tgl salzen der Speisen kommen Sie auf max. 100 – 125 µg Jod am Tag. Fluor im Speisesalz und Zahnpasta kann die Jodrezeptoren blockieren. Für die Vermeidung von Karies eignet sich Xylit (1 TL nach dem Zähneputzen für 1 min im Mund lassen).

Jod braucht Cofaktoren wie

- Eisen (Ferritin als Speichereisen sollte bei 90µg/l)
- Vitamin D (D3 sollte bei 30-50 µg/l)
- Selen (Selen im Serum: 110-130 µg/l)
- ausreichend ungesättigte Fettsäuren
- intakte Mitochondrienfunktion (ATP intrazellulär > 2 µM aus Heparinblut)

Andreas Pezold, Heilpraktiker