

اليود يعود:

عنصر أساسي للحياة

صحة للجسد و صحة للروح

محاضرة عامة للتعريف بأهمية

عنصر اليود الطبيعي

وتناوله عبر محلول يود لوغول

19-5-2017 نقله للعربية مع عدة إضافات : علاء السيد

شاهدوا فلم ثورة اليود، والعديد من مقالات اليود على الموقع:

www.AlaalSayid.com

الملف الأصل للمحاضرة : Charla Shamhart 2017



تتويه

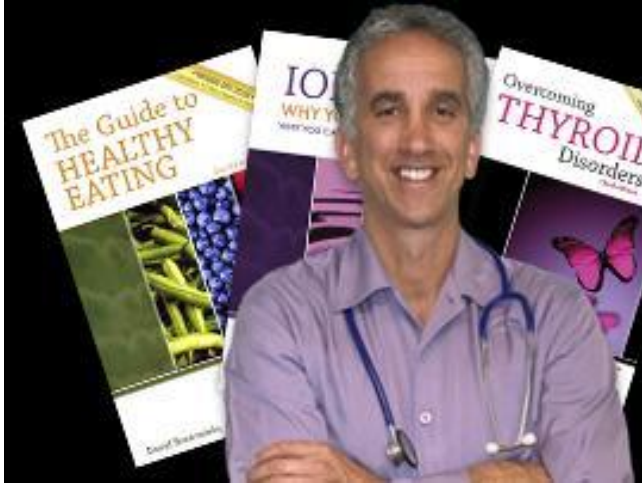
المعلومات في هذه المحاضرة، كل شيء مقروء أو صوت أو فيديو، يهدف للثقافة العامة فقط، وليس مخصصاً للوقاية أو لعلاج أو شفاء أي مرض محدد.

هذه المحاضرة للمعلومات العامة فقط، لأجل الحفاظ على صحة جيدة بالتعاون مع المختصين في المجال الطبي... ليس هناك أي مسؤولية على المؤلف أو المحاضر أو ناشر هذه المعلومات، في حال تم استعمالها كبديل عن خدمات المختصين في المجال الطبي.

أهم العلماء والباحثين في اليود:

Dr. Guy Abraham, MD الطبيب غاي أبراهام

بروفيسور في طب التوليد، الطب النسائي، وطب الغدد الصم
في **UCLA School of Medicine**
ومؤسس مشروع **the Iodine Project**



Dr. David Brownstein, MD



Dr. Jorge Flechas, MD, MPH

The Iodine Crisis

What You Don't Know About Iodine
Can Wreck Your Life

Lynne Farrow
Foreword by
David Brownstein, MD

Interview with
Lynne Farrow
Her book and her
experience recovering
from breast cancer with
iodine.

Lynne Farrow, breast cancer survivor and
iodine researcher

الطبيب جان أوغسط لوغول



كان جان لوغول (1786-1851) طبيباً فرنسياً..

درس لوغول الطب في باريس وتخرج طبيباً بشرياً في 1812... سنة 1819 تم تعيينه طبيباً رئيسياً في مشفى سانت لويس، وشغل المنصب حتى وفاته.

كان لوغول مهتماً بمرض السل، وقدم ورقة إلى الأكاديمية الملكية للعلوم في باريس، تحدث فيها عن استعمال الهواء النقي والرياضة والحمام البارد والأدوية.. كما نشر أيضاً أربع كتب عن الأمراض الخنازيرية scrofulous diseases ومعالجتها من 1829 إلى 1834.. وهي أمراض تصيب العقد اللمفاوية في الرقبة... قام أعضاء من الأكاديمية الملكية بزيارة مشفى لوغول، لاحظوا التحسن في مرضاه على مدى 16 شهر فصادقوا على طريقة علاجه.

صنع لوغول محلولاً مائياً ذوب فيه اليود واليوديد معاً.. اقترح أن محلول اليود هذا يجب استعماله لعلاج السل.. هذا الاقتراح لاقى كثيراً من الاهتمام حينها.. ومنذ ذلك الوقت تم استعماله بنجاح أيضاً لعلاج مشاكل الدرقية بما فيها تضخم الدرقية.

موجز تاريخ اليود

* حدث الاكتشاف الأول للعنصر سنة 1811

* استعمال اليود لعلاج تضخم الدرقية كان أول مرة نستعمل فيها:
مادة واحدة فقط (اليود) لعلاج مرض واحد محدد (تضخم الدرقية)

* اليوم للأسف، كثير من الأطباء يعتقدون أن إعطاء اليود هو سبب
لتضخم الغدة الدرقية!

من محاضرة الطبيب Dr. Jorge Flechas

'Total Body Iodine Sufficiency'

at the 2012 Restorative Medicine Conference.

5 Hosted by the Association for the Advancement of Restorative Medicine

<https://www.youtube.com/watch?v=uc4Q3kzBSc4&t=743s>

اليود وعائلته في الجدول الدوري

The image shows a periodic table of elements. A red arrow points from the title to the halogen group (Group 17). A red oval highlights the elements Fluorine (F), Chlorine (Cl), Bromine (Br), Iodine (I), and Astatine (At) in this group. The table includes the Lanthanide Series and Actinide Series at the bottom.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
H																	He
Li	Be											B	C	N	O	F	Ne
Na	Mg											Al	Si	P	S	Cl	Ar
K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr
Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe
Cs	Ba		Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn
Fr	Ra		Rf	Ha	Sg	Bh	Hs	Mt	-	-	-						
Lanthanide Series		3	La	Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu
Actinide Series			Ac	Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr

عائلة عناصر الهالوجينات: الفلور، الكلور، البروم، اليود، الأستاتين

استعمال اليود في أوائل القرن العشرين



خلال النصف الأول من القرن العشرين، قام معظم الأطباء الأمريكيين وكثير من أطباء العالم باستعمال محلول لوغول لتقديم اليود إلى الجسم لعلاج كل أمراض الدرقية سواء كسل الدرقية أو فرط نشاطها، وكثير من الأمراض الأخرى... في دساتير الصيادلة القديمة، (قاموس العلاجات بما فيها الأعشاب والمعادن والأدوية) كان محلول لوغول يستعمل نموذجياً لتصحيح هذه الحالات من النقص أو الزيادة. أقل جرعة كانت قطرة واحدة تحتوي 6.25 مغ يود إجمالي مؤلفة من 40% يود و60% يوديد البوتاسيوم.. تناول اليومي الموصى به من مكمل اليود كان 2-6 قطرة تحتوي 12.5-37.5 مغ يود إجمالي.. تؤخذ عادة مع الماء أو مع عصير ماعدا عصير الحمضيات والعصير الأخضر، مع أنه يمكنك شرب الحمضيات بعده بساعة.

لكن، أليس اليود ساماً؟



قام الباحثان Wolff and Chaikoff from UC Berkley in 1948 بوصف نتائج تجاربهم على الجرذان عند حقنها بكمية متزايدة من اليوديد.. عندما وصلت مستويات اليوديد غير العضوي في مصل الدم إلى 0.2مغ/ل أصبحت نسبة امتصاص اليوديد المشع في الدرقية غير قابلة للقياس.

التفسير الصحيح هو أن اكتفاء الدرقية من اليوديد تم تحقيقه عند وصول مستوياته إلى M10-6.. لكن الباحثان استنتجا أن مستويات اليوديد في تركيز M10-6 توقف تركيب هرمونات الدرقية، فتسبب كسل الدرقية وتضخمها... هذان الباحثان لم يقيسا فعلياً هرمونات الدرقية في الجرذان المدروسة... لم تتم أبداً مشاهدة أي كسل أو تضخم للدرقية في تلك الجرذان.

هذه الظاهرة الخرافية أصبحت معروفة باسم تأثير-Wolff Chaikoff وقد تم تدريسها في كل المدارس والجامعات الطبية في أميركا والعالم دون أي مزيد من البحث، وهكذا أصبح الأطباء يخافون من اليود إلى درجة يقولون أن اليود يسبب تضخم الدرقية والسرطان!



خلال النصف الثاني من القرن العشرين، تم انتشار المعلومات الخاطئة عن اليود والرعب من اليود بين الاختصاصيين في الطب بسبب التقرير الخاطئ لـ **Wolff-Chaikoff** مما أدى إلى تناقص استعمال محلول لوغول، مع تحول الملح الميود إلى الطريقة القياسية للتزود باليود.. اليوديد المتاح حيويًا في الملح الميود هو فقط **10%**، معظمه يتبخر قبل وصوله إلى مطبخك، والكمية اليومية الممتصة من اليوديد في الملح الميود هي **200-** **500** مرة أقل من اليود واليوديد الذي كان الأطباء الأميركيون ينصحون به سابقاً.

بعد الحرب العالمية الثانية، كان الأطباء الأميركيون قد تم تعليمهم سابقاً في مهنتهم لكي يعتقدوا أن الأشكال غير العضوية وغير المشعة من اليود كانت **سامة**.. وردود الفعل السلبية تجاه مواد وأوساط التصوير الشعاعي وغيرها من الأدوية الحاوية على اليود، **تم لوم اليود عليها**.. إذا قال مريض لطيبه أنه لا يقدر على تحمل الأطعمة البحرية (عادة تحسس من البروتين)، كان الطبيب يخبره أنه **مصاب بالحساسية من اليود**....
لكن، كل خلية من الجسم تحتاج اليود لكي تعمل بشكل سليم!

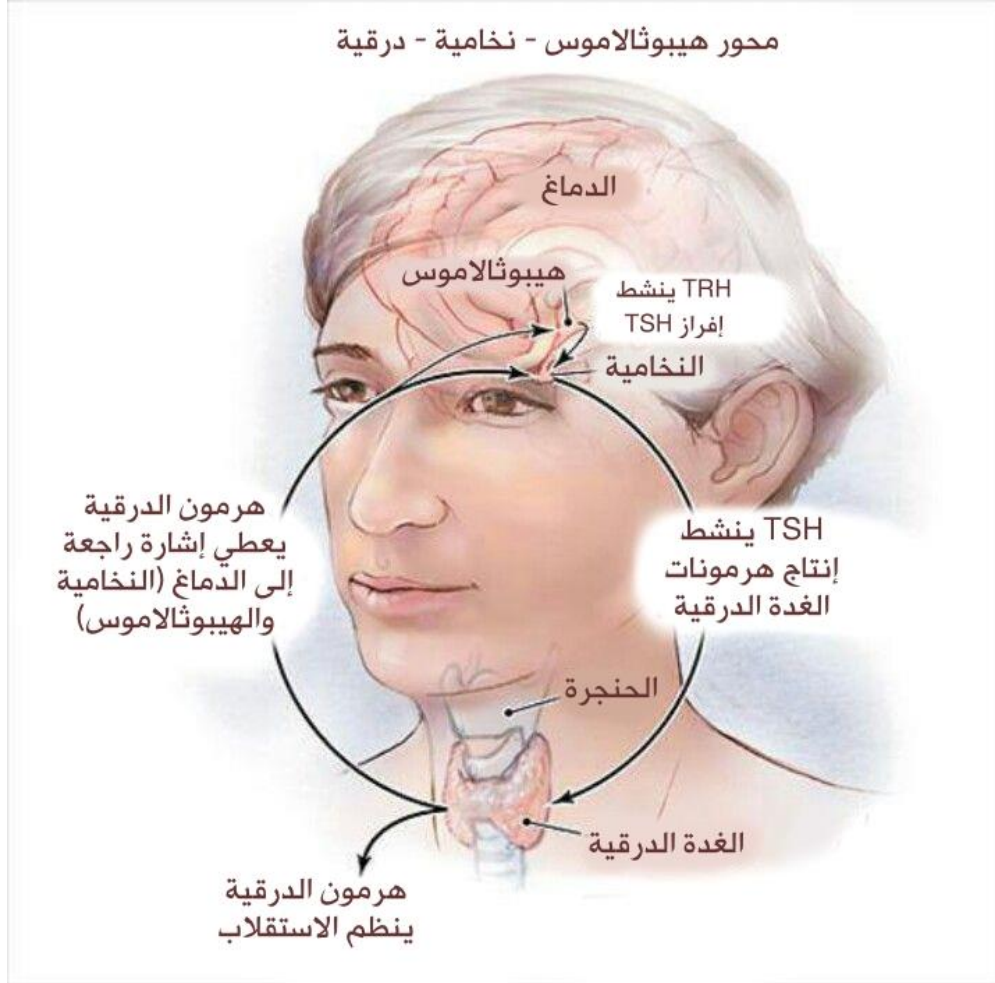
لماذا أنا أحتاج اليود-اليودي؟

إن الرأي الطبي الشائع المقبول يقول أن الدور الوحيد لليود-يودي في الجسم هو المساعدة في صنع هرمونات الغدة الدرقية ومنع تضخمها.. رغم أن هذه وظيفة هامة بشدة، لكن الطبيب أبراهام وجد أن وظيفة اليود-يودي في الجسم تصل لأبعد من مجرد مساهمتها في صنع هرمونات الدرقية.. الوظائف الأخرى تتضمن: المساعدة على تنظيم المزاج، منع الإصابة بالسرطان (خاصة في الثدي، المبيض، الرحم، البروستات، المعدة، والدرقية)، منع ومعالجة متلازمة المبيض متعدد الكيسات PCOS وأمراض الثدي الليفية "الحميدة"، يساعد على تنظيم ضغط الدم، يساعد على تنظيم السكر في الدم، منع ومعالجة مرض السكري، يساعد على منع تشوش دقات القلب.

النساء اليابانيات، اللواتي عندهن أقل نسبة إصابة بسرطان الثدي في العالم، يتناولن أكثر من 13مغ (1300ميكروغرام) من اليود يومياً من أعشاب البحر دون معاناة من أي ردود فعل جانبية. أظهر أبراهام أيضاً أن اليود مادة مضادة للجراثيم، للفيروسات، للطفيليات، وللفطريات، وأنها تقوي وظائف جهاز المناعة...

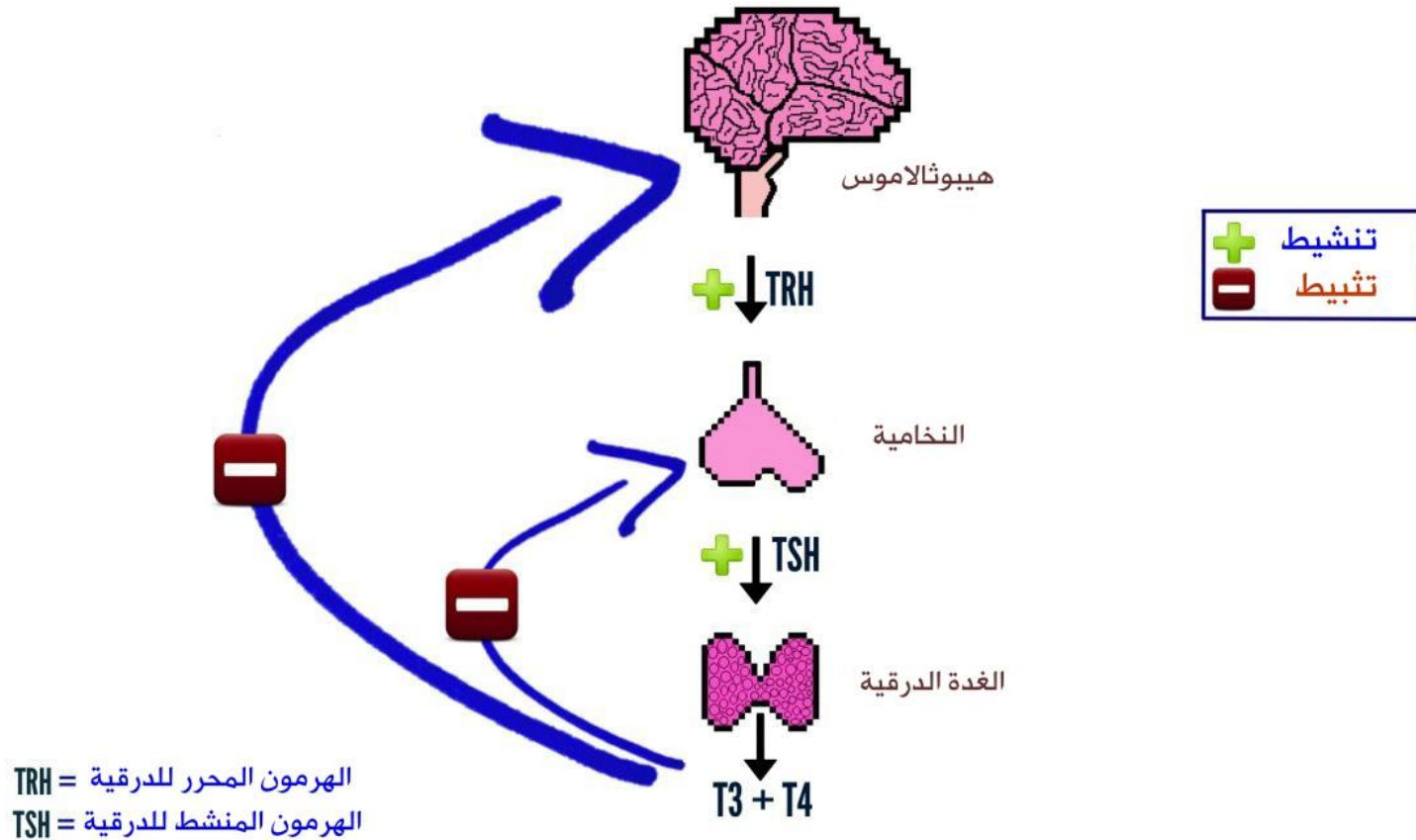
وفوق ذلك، يقترح أن تناول اليود بكمية أقل من الكافية قد تسبب مشاكل متنوعة في الدرقية وهي شائعة هذه الأيام، وتتضمن حمول الغدة الدرقية (قلة نشاط)، فرط الغدة الدرقية (زيادة نشاط)، والالتهاب المناعي الذاتي للدرقية (مرض هاشيموتو).

هيبوثالاموس - نخامية - درقية

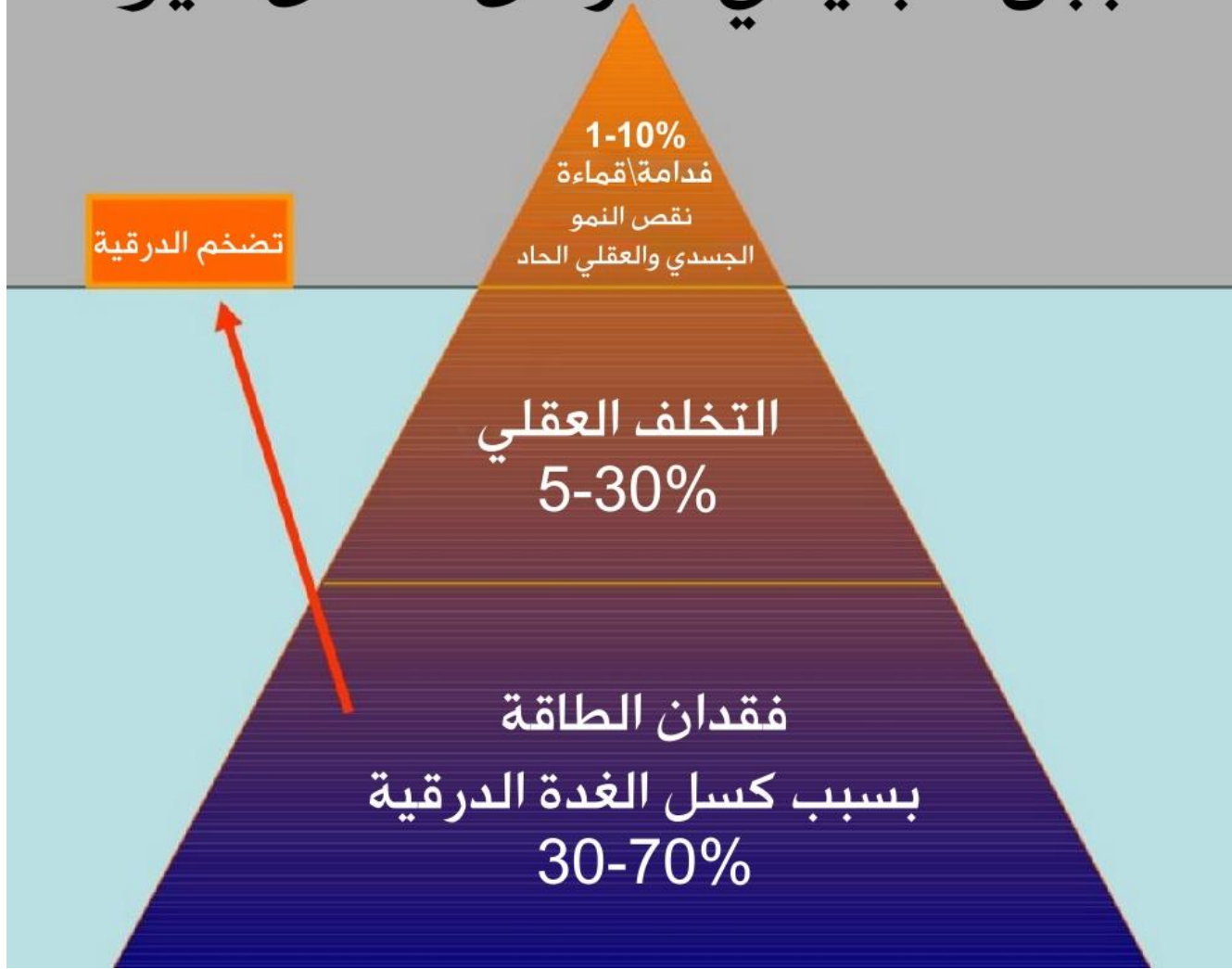


الغدة الدرقية لا تقدر
على صنع هرموناتها
دون اليوديد..
الهيبوثالاموس
والنخامية تعتمدان
على اليوديد للعمل
بشكل سليم

محور هيبوثالاموس - نخامية - درقية



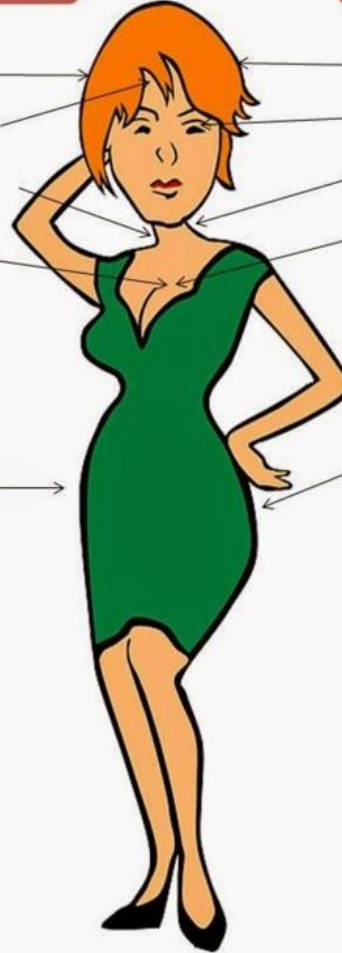
الجبل الجليدي لمرض نقص اليود



مشاكل و أمراض نقص اليود

نقص نشاط الدرقية

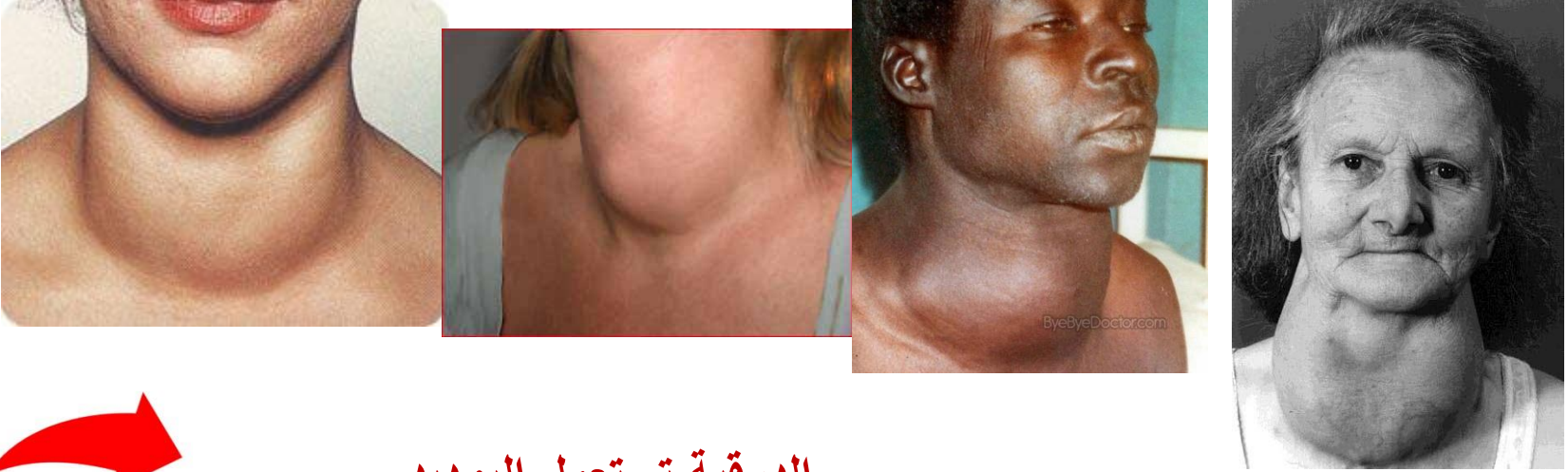
- فقدان الشعر
- عدم القدرة على التفكير بوضوح
- تضخم الغدة الدرقية
- تناقص دقات القلب
- الإنهاك القوي
- الحساسية للبرد
- جفاف الجلد
- زيادة الوزن
- انتفاخ الوجه والجسم
- مشاكل الذاكرة
- الإمساك
- عدم انتظام الدورة الشهرية
- آلام دورة شهرية قوية
- الاكتئاب، وتقلب المزاج
- آلام العضلات والمفاصل
- ارتفاع الكوليسترول



فرط نشاط الدرقية

- فقدان الشعر
- انتفاخ العيون
- تضخم الغدة الدرقية
- خفقان القلب
- رعشات
- عدم تحمل الحرارة
- تشوش النوم
- فقدان الوزن
- قصر النفس
- الإسهال
- زيادة الشهية
- عدم انتظام الدورة الشهرية
- ضعف العضلات
- التعرق
- القلق، والنرفزة
- الاكتئاب، وتقلب المزاج

تضخم الغدة الدرقية



الدرقية تستعمل اليوديد

قبل العشرينيات 1920، كان نقص اليود-يوديد شائعاً في عدة مناطق من أميركا وكندا، **خاصة بين الفتيات والنساء**.. علاج نقص اليود بإدخال الملح الميود قد أزال تقريباً منطقة "حزام تضخم الدرقية" في تلك المناطق.. ولكن، هناك مناطق أخرى كثيرة في العالم ليس فيها يود كافي عبر الطعام، ويستمر نقص اليود كمشكلة للصحة العامة في العالم.. حوالي 40% من سكان العالم تواجههم خطورة نقص اليود الشديد، وحوالي 90% من سكان العالم لا يمتلكون يود كافي في أجسامهم.

مشاكل و أمراض نقص اليود

الفدامة القماءة:

هي حالة من الإعاقة الشديدة للنمو
الجسدي والعقلي.
العوارض:

- * قزم الجسم مع مشاكل فكرية كبيرة
- * جلد خشن وجاف
- * قلة الشعر والأسنان
- * نقص نمو الهيكل العظمي
- * قلة معدل الاستقلاب الأساسي



التخلف العقلي



المنظمة العالمية للصحة تقول:
نقص اليود هو أكبر سبب
للتخلف العقلي القابل للمنع
في كل العالم



******نقص اليهود-يوديد******

**سنشير له من الآن في هذه المحاضرة
بمصطلح عام هو
"نقص اليهود"**

علماً أن اليوديد هو شكل ملحي من عنصر اليود

ما هي العوارض الأخرى المحتملة لنقص اليود؟

- * التهاب الغدة الدرقية هاشيموتو (كسل الدرقية مع خلل مناعي ذاتي)
- * مرض القبور (تضخم العنق و بروز العيون، فرط نشاط الدرقية مع خلل مناعي ذاتي)
- * انخفاض هرمونات الدرقية (كسل الدرقية)

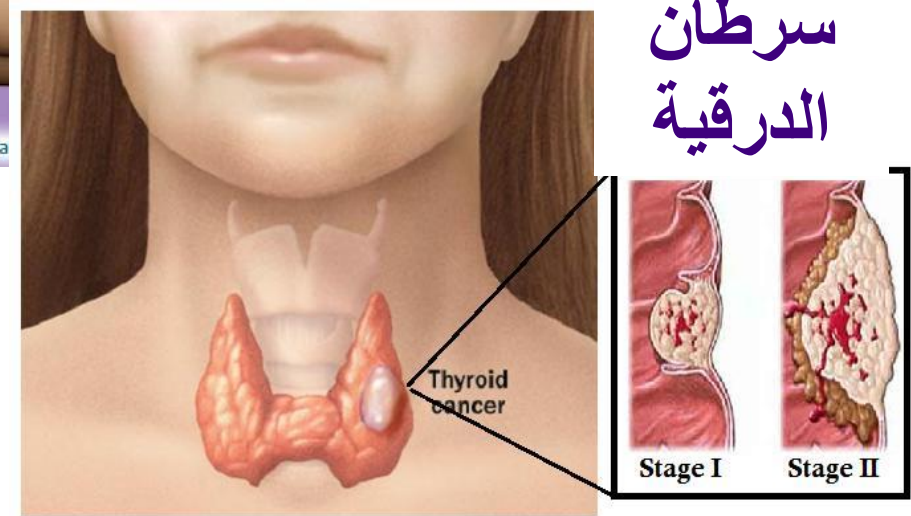
برودة الجسم الدائمة، خاصة الأيدي والأقدام.. نحافة الحاجبين، خاصة الثلث الخارجي.. إمساك مزمن أو فضلات صلبة.. جلد جاف، متقشر.. زيادة في الوزن لا يمكنك فقدانها.. قلة اللعب.. غياب أو قلة التعرق.. عدم القدرة على الإرضاع من الثدي.. عنق أو وجه منتفخ.. مشاكل الهضم.. بحة الصوت.. إنهاك مزمن.. ارتفاع كولسترول.. آلام مزمنة في العضلات.. الألم العضلي الليفي.. تصلب أو تورم المفاصل.. دورة شهرية غزيرة أو دورات غير منتظمة.. رفع الشعر.. بطء دقات القلب.. اكتئاب.. ضعف الذاكرة.. قلة معدل الذكاء عند الأطفال.. طنين الأذن.. انخفاض الرغبة الجنسية.. العقم أو الإجهاض.. حب الشباب.. الحاجة لأكثر من 8 ساعات نوم ليلاً ومع ذلك الحاجة للقيام في النهار.. فقر الدم.. عيون مغبشة وجافة.. الحساسية للضوء.. الخدر أو التميل في الأيدي والأصابع.. عدم احتمال التمارين الرياضية.

عقيدات أو سرطان الدرقية

ما هي عقيدات الدرقية؟
العقيدة هي عقدة صغيرة أو كتلة مملوءة بسائل أو مادة صلبة، تتطور داخل الغدة الدرقية.
معظم عقيدات الدرقية لا تستدعي الاهتمام، وكثيراً ما لا تسبب عوارض للمريض..
فقط نسبة قليلة منها قد تشير أو تتحول إلى سرطان الدرقية.



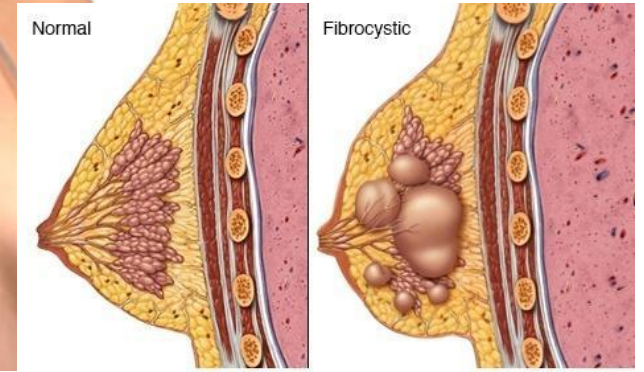
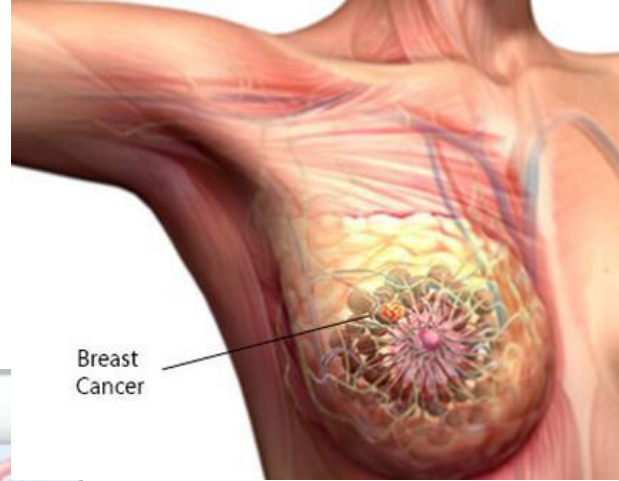
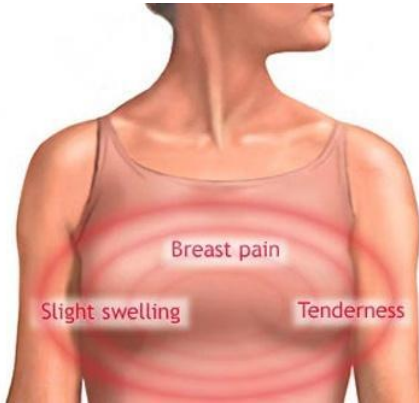
الدرقية تحتاج اليوديد.. ونقصه قد يؤدي إلى عقيدات أو سرطان



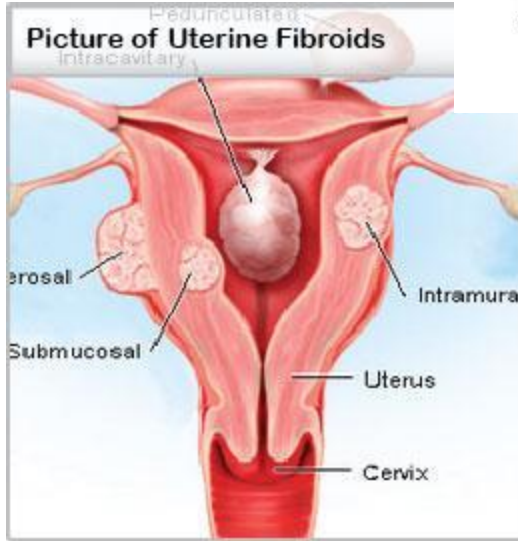
مزید من الأسباب لتناول كثير من اليود



استعمال الثدي
والبروستات لليود



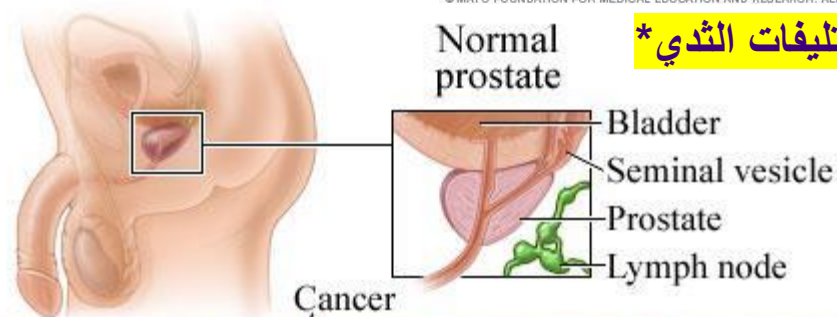
سرطان الثدي



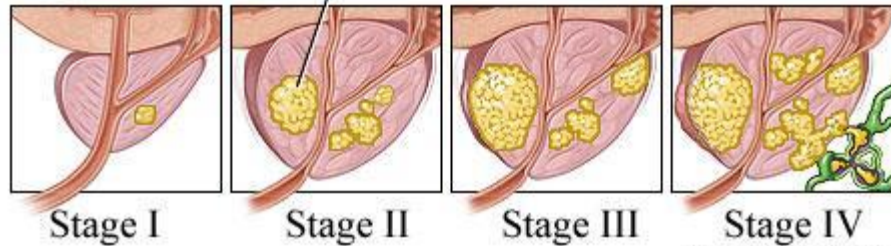
تليفات الرحم

© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

أكياس وتليفات الثدي



*سرطان
البروستات*



© Healthwise, Incorporated

ما هي المصادر الجيدة لليود من الأطعمة؟

1- أعشاب البحر:

كيلب (كومبو)، آرامي، هيجيكي، واكامي... كيلب فيه أعلى كمية يود بين كل الأطعمة.. 1ملعقة طعام منه تحتوي 2مغ أو 2000ميكروغرام يود.. 1ملعقة طعام من آرامي فيها 730ميكرو.. هيجيكي 780ميكرو.. قطعة 1إنش من كومبو فيها 1450ميكرو.. وملعقة طعام واكامي فيها 50ميكرو.. أعشاب البحر المطحونة أو الحبيبات فيها قليل من اليود.



2- كران بيري (توت بري):

حوالي 120غ منه تحتوي 400 ميكروغرام يود.



3- لبن عضوي:

كوب منه يحتوي 90 ميكروغرام يود.





4- البقوليات العضوية:

تحتوي قليل من اليود وخاصة نوع Navy beans نصف كوب منه يحتوي 32 ميكروغرام.

5- الفريز العضوي:

كوب من الفيرز الطازج يحتوي 13 ميكروغرام يود.



6- الجبنة العضوية النيئة:

تحتوي الأونصة من جبن الشيدر النيئ على 10-15 ميكروغرام يود.

7- البطاطا العضوية:

حبة بطاطا متوسطة مشوية تحتوي 60 ميكرو غرام يود.



انتظر لحظة!!!

ما الفرق بين ميلي غرام و ميكرو غرام؟؟

* 1000 ميكروغرام (mcg) = 1 ميلي غرام (mg)

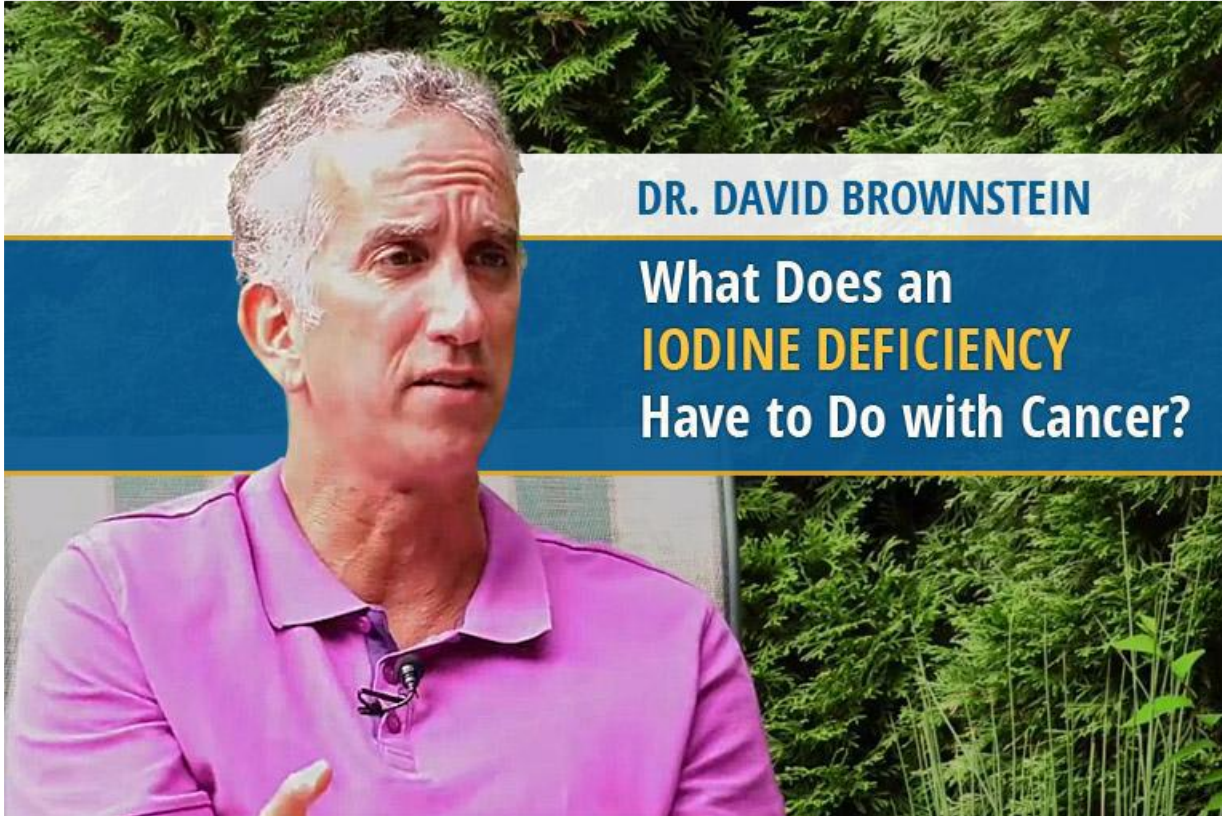
* الطبيب Jorge Flechas يقول أن الجسم البشري يستطيع تخزين 1500 ميلي غرام يود.. أي 150,000 ميكروغرام.. الحكومات عبر العالم تقول أننا نحتاج فقط 150 ميكروغرام يوديد في اليوم، وهذا فقط 6/1 سدس ميلي غرام!.. إنها لا تعترف بأننا نحتاج اليود.. الثدي أولاً ثم البروستات هما أعظم مستخدمان لليود في الجسم.. ومع نقصه، سيكون السرطان فيهما شائعاً.

لماذا لا أستطيع تناول أعشاب البحر فحسب؟

- هل تخطط لتناول أعشاب البحر 5 أو 3 مرات في اليوم؟ طازجة دوماً من البحر لأنها تفقد اليود خلال التجفيف والتخزين ثم الطبخ؟؟
- هل ستأكل سمك بحري مثل الطونة معها كل يوم لتحصل على السيلينيوم اللازم لتفعيل اليود؟
- كثير من أعشاب البحر حالياً أصبحت ملوثة بـ:
 - المعادن الثقيلة والزرنيخ
 - التلوث النووي من مفاعل فوكوشيما اليابان
 - اليود يتبخر سريعاً منها حالما يتم حصادها، تجفيفها ثم تخزينها.
- إذا كانت الغدد الكظرية مجهدة بشدة، فلن تستطيع استعمال اليود القليل بشكل مناسب.

David Brownstein الطيب

لديه كثير من المحاضرات والكتب والأفلام عن اليود



من دون اليود الكافي، تزداد السرطانات:

سرطانات: الدرقية، الثدي، المعدة، المريء، المبيض، البروستات، الرحم



- ◆ Cancer increase
- ◆ Thyroid Ca
- ◆ Breast Ca
- ◆ Stomach Ca
- ◆ Esophageal Ca
- ◆ Ovarian Ca
- ◆ Endometrial Ca

أين يوجد اليود في جسم؟

- * كل خلية في الجسم تحوي يود وتستعمله:
 - كريات الدم البيضاء لا تستطيع مقاومة العوامل الممرضة دون كميات كافية من اليود.
- * **يتركز اليود في جميع الغدد.**
- * تتكون الدرقية من 65% يود.. (يوديد)
- * الثدي، الغدد اللعابية، الغدد النكفية، البنكرياس، السائل الدماغي الشوكي، الدماغ، المعدة، الجلد، العضلات، الغدد الدرقية.. إلخ
- * غياب اليود هو محرض للإصابة بالسرطان.



Dr. Jorge Flechas lecture: Total Body Iodine Sufficiency

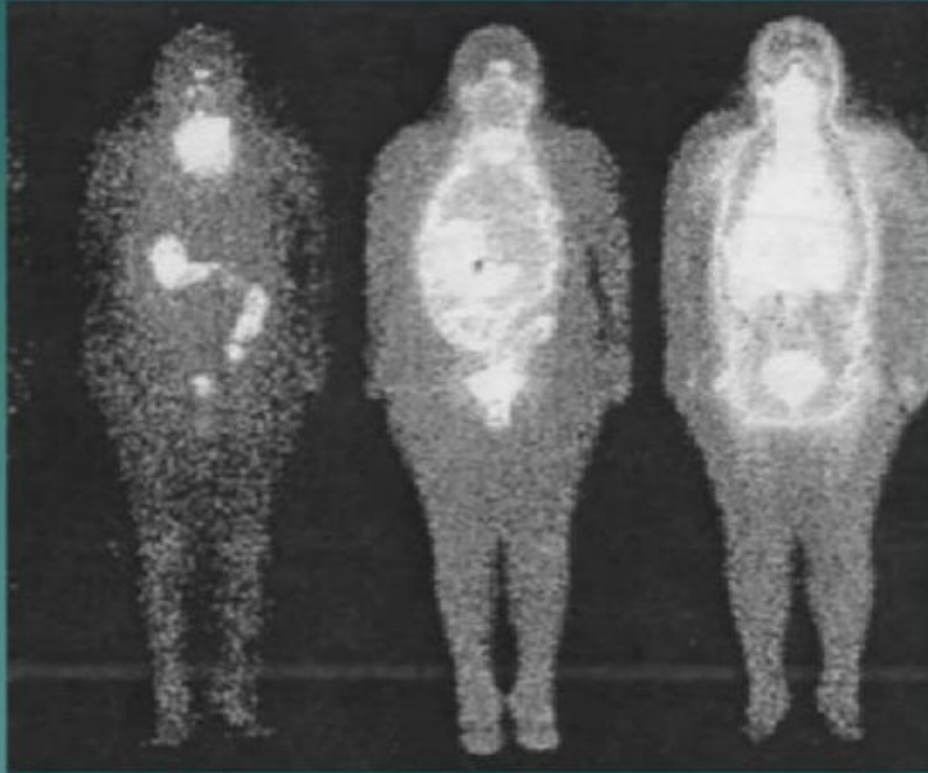
الغدد الكظرية و نظام نواقل صوديوم-يوديد

- * اليود يستطيع الانتشار والتوزع داخل الخلايا
- * اليوديد يجب أن يتم نقله عبر نظام يعتمد على كمية كافية من فيتامين سي، عادة بين 2000 إلى 5000 ملغ في اليوم.
- * إذا كانت الغدد الكظرية لا تعمل، ستدمر نظام الهرمونات هذا بكامله..

* الغدد الكظرية تعتمد على فيتامين سي. عشبة ويتانيا (أشواغاندا) تساعد أيضاً على استرداد وظائف الكظرية.

الأعضاء حسب قدراتها على تركيز اليود عبر مضخة نقل صوديوم/يوديد

تصوير شعاعي لكامل الجسم باليود المشع 125



20 ساعة

6 ساعات

30 دقيقة

بطانة المعدة (اليود يلزم لصنع حمض المعدة)
الغدة الثديية
الغدة اللعابية
الغدة الدرقية
المبيضين
الغدة الصعترية
بشرة الجلد
الضفيرة المشيمية
جهاز الدوران
المفاصل والهيكل العظمي

اليود خلال الحمل

يقول الطبيب Flechas أنه من الآمن إعطاء 12.5 ملغ من يود لوغول للمرأة الحامل.. من خلال تجاربه، وجد أن اليود يزيد معدل ذكاء الطفل 20-30 نقطة إذا أعطي اليود خلال الثلث الأول من الحمل... وهو أيضاً يجعل الطفل نشيطاً حيويًا، مع جريانه في السائل الدماغي الشوكي إلى الدماغ.



صورة فوق صوتية 3 أسابيع

لا تأخذي اليود بعد الساعة 3 بعد الظهر، لأنه قد يسبب الأرق عند البعض. وإذا كنتي حاملاً، سيبقي الجنين يقظاً ونشطاً ويركل أحياناً.

ألا يحتوي الملح على كثير من اليود؟

هل تحصل على يود كافي من خلال الملح الميود؟
هل يحتوي الملح الميود على أي يود على الإطلاق؟

نحن نعاني أزمة في اليود وجزء كبير منها بسبب حيلة الملح الميود... الجرعة الحكومية المنتهية
الصلاحية حول اليود تقول أننا نحصل على كمية كافية عبر الـ250ميكروغرام المفترض وجودها
في نصف ملعقة طعام من الملح الميود.. لكنهم لم يحسبوا أبداً حساب التلوث الحالى بالبروميد
والذي يطرد اليود من الجسم.
لم يحسبوا مطلقاً أن اليود "يتبخر" من أوعية حفظ الملح..
وأن شكل اليود في الملح (يوديد البوتاسيوم) لا يتم امتصاصه جيداً..
خرافة أنك تحصل على يود كافي عبر الملح الميود، تم كشفها وضحدها تماماً الآن من قبل العلماء.

~~~~~Lynne Farrow from IodineResearch.com

# ملح الطعام التجاري: مادة سامة

- \* الملح التجاري في المحلات، بما فيه معظم "ملح البحر" قد تم تسخينه إلى درجات حرارة مرتفعة مما يدمر قدرته الشفائية.
- \* يحتوي أيضاً على كيماويات سيئة مضافة لمنع التجبل والتبيض وإزالة المعادن المفيدة.
- \* أفضل أنواع الملح هو الملح غير المكرر، غير المسخن، الرطب والرمادي قليلاً.. مثل ملح البحر الخام.. ومثلاً أنواع SEA-90 or Celtic salt



No!

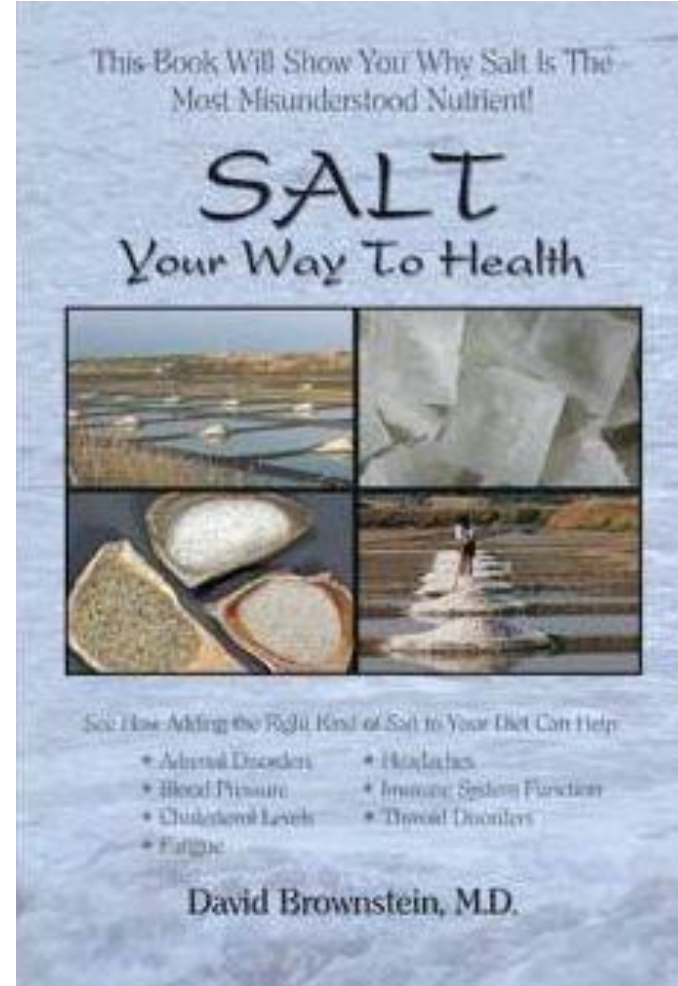


كتاب الطبيب ديفيد براونشتاين : مَلح طريقك إلى الصحة  
'Salt Your Way to Health'  
Dr. David Brownstein, MD



الملح الطبيعي غير المكرر يحتوي معادن  
نحتاجها لتساعد على امتصاص اليود  
وغيره..

**Order his information at  
DrBrownstein.com**



# أي الأملاح فيها معادن أكثر؟ تحليل مخبري



|                               | Sodium | Chloride | Magnesium | Potassium | Calcium | Sulfur | Na/Cl             |
|-------------------------------|--------|----------|-----------|-----------|---------|--------|-------------------|
| <b>SeaAgri Sea90</b>          | 28%    | 49.8%    | 1.4%      | 1%        | 0.8%    | 1.1%   | 77.8%             |
| <b>Celtic Sea Salt</b>        | 34.5%  | 54%      | 0.5%      | 0.1%      | 0.2%    | 1.2%   | 88.5%             |
| <b>Redmond Real Salt</b>      | 37.9%  | 60.1%    | 0.1%      | 1%        | 0.5%    | 0.3%   | 98%               |
| <b>Himalayan Pink Salt</b>    | 38%    | 58.4%    | 0.2%      | 0%        | 0.2%    | 0.1%   | 90.4%             |
| <b>Makai Pure Sea Salt</b>    | 31%    | 52.4%    | 0.2%      | 0.4%      | 1.3%    | -      | 83.9%             |
| <b>San Francisco Sea Salt</b> | 32.6%  | 52.9%    | 0.5%      | 0.1%      | 0.2%    | 1.6%   | 87.5%             |
| <b>Refined Salt</b>           | 39%    | 60%      | -         | -         | -       | -      | 99.7%<br>to 99.9% |

# ما هي علاقة الملح باليود؟

سموم البروم والفلور موجودة في كل مكان من البيئة والطعام والماء والأدوية.. البروم والفلور (بروميد، فلورايد) تمنع أجسامنا من استعمال اليود، لأنها تتنافس على نفس المستقبلات في الخلايا.. إنها العدو المستأسد التي تطرد اليود خارجاً. شاردة الكلور تطرد البروم والفلور إلى حد ما وتدفعه عبر الكلى. عندما يتراكم البروم في الجسم، فهو يظهر خلال الجلد كمرض اسمه: بروميزم

## BROMISM





## ملخص عن البروم | البروميد

\* البروم هو مادة سامة، وليس لها أي فائدة بالنسبة للجسم.

\* البروم هو أحد أفراد عائلة الهالوجينات:

اليود، البروم، الفلور، والكلور.

\* كل الهالوجينات تتنافس مع بعضها البعض على:

الامتصاص ، والارتباط بالمستقبلات الخلوية.

\* البروم يتدخل في توظيف اليود في الغدة الدرقية، بالإضافة إلى المناطق الباقية من الجسم مثل (الثدي، البروستات، الرحم..إلخ)

مع زيادة البروم | البروميد  
في الطعام، البيت، البيئة،  
الدواء، الزراعة والحياة:

يتناقص اليود



اعتادت الحكومة الأميركية قديماً على فرض إضافة اليود إلى الخبز والحليب المباع.. لكن في أواخر الستينيات 1960، بدأت إضافة البروميد بدل اليود كمحسن للعجين إلى الطحين التجاري، كما تمت إزالة اليود من الحليب.

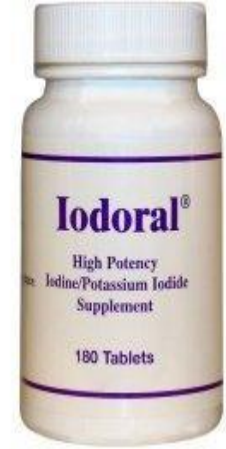
مع ارتفاع مستويات البروميد، تناقصت مستويات اليود.. ومع تناقص مستوى اليود بدأت وظائف الدرقية تتناقص وكذلك وظائف الغدد الكظرية.. أمراض السرطان من كل نوع تقريباً تزداد والصحة العامة تتناقص.



ماذا أقدر أن أفعل، إذا كنت لا أستطيع تناول يود  
كافي في طعامي؟؟؟

معظم الناس لا يستطيعون أيضاً.....

\*\*\* يود لوغول Lugol \*\*\*




له عدة نسب مئوية، ودائماً فيه جزء يود مع  
جزئين يوديد البوتاسيوم، محلولة في الماء

**SUGGESTED USE:**  
4 drops in 6 ounces of purified water once per day, unless otherwise instructed by your healthcare provider.

Always shake before using.  
Store in a cool, dry place.  
Keep out of reach of children.

[www.tennantinstitute.com](http://www.tennantinstitute.com)  
**972.580.1156**

**MADE IN USA**




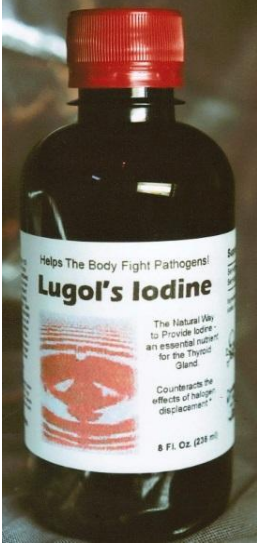
**LUGOL'S IODINE**  
THE TENNANT INSTITUTE

Dietary Supplement • 60 ml • 2 fl. oz.

**Supplement Facts**  
Serving Size: 4 Drops Unless Otherwise Instructed by a Healthcare Provider.

**2% Lugol's Iodine Solution**  
(Iodine and Potassium Iodide)





Helps The Body Fight Pathogens  
**Lugol's Iodine**  
The Natural Way to Provide Iodine - an essential nutrient for the Thyroid Gland.  
Counteracts the effects of halogen displacement.  
8 Fl. Oz. (236 ml)

| كمية اليود في نقطة شاقولية من<br>محلول لوغول ذي النسبة: | يود    | يوديد    | اليود الإجمالي (احسب<br>الجرعة وفق هذا الرقم) |
|---------------------------------------------------------|--------|----------|-----------------------------------------------|
| 2%                                                      | 1.0 مغ | 1.50 مغ  | 2.50 مغ                                       |
| 3%                                                      | 1.5 مغ | 2.25 مغ  | 3.75 مغ                                       |
| 5%                                                      | 2.5 مغ | 3.75 مغ  | 6.25 مغ                                       |
| 7%                                                      | 3.5 مغ | 5.25 مغ  | 8.75 مغ                                       |
| 10%                                                     | 5.0 مغ | 7.50 مغ  | 12.50 مغ                                      |
| 15%                                                     | 7.5 مغ | 11.25 مغ | 18.75 مغ                                      |



معظم البالغين يمكنهم البدء أولاً بـ 2-3 نقط من لوغول 2% قبل الظهر

تنويه: ليس الهدف ترويج أو بيع شيء أو استبدال النصيحة الطبية خاصة عند الضرورة..  
ثقّف نفسك

## تحذيرات هامة حول موضوع شرب محلول يود لوغول

ممنوع شرب أي صبغة يود Tincture of Iodine لأنها سامة عبر الفم!

ممنوع شرب بيتاديين Betadine لأنه سام عبر الفم!

ممنوع شرب معقم بوفيدون Povidone لأنه سام عبر الفم!

ممنوع شرب أي محلول من اليود مطلقاً وبتاتاً

ماعدا نقاط محلول لوغول 2% أو 2.5% أو 5% الممددة في كوب ماء/عصير جزر

أو أقراص محلول لوغول واسمها iodoral

بعد قراءة مقالات الموقع وحساب الجرع المناسبة لك

تثقّف واستعن بصديق يعرف .. انتبه لكي لا تؤذي نفسك

# مؤتمر اليود 2007 وبروتوكول اليود (مع تحديث وإضافات)

- 1- ملح غير مكرر ربع إلى نصف ملعقة طعام في كوب ماء، يتبعها كوب آخر ماء لجعلك تتبول خلال نصف ساعة... اشرب ذلك مرة ثانية إذا احتجت.. هذا يدعم الغدد الكظرية، يربط البروميد ويساعد على طرحه عبر الكلى.. وكذلك يساعد نظام نواقل صوديوم-يوديد... (شرب الماء المالح ممكن لمدة أسبوعين فقط قبل اليود.. ثم مدة ثلاث أيام عند اللزوم).. كبديل عن الملح العادي (كلوريد الصوديوم) يمكن استعمال كلوريد المغنيزيوم (درجة غذائية نقية) وهو نفس المادة التي تباع باسم Nigari لصنع التوفو.  
- أضف نصف ملعقة شاي ملح بحر غير مكرر للأكل في اليوم.
- 2- فيتامين سي 2000 إلى 5000 ملغ في اليوم (يفضل غير الحامضي، أي صوديوم أسكورات) ساعة بعد اليود.
- 3- سيلينيوم 200 إلى 400 ميكروغرام في اليوم (selenomethionine) ضروري جداً لمشاكل الدرقية.
- 4- مغنيزيوم 300 إلى 600 ملغ في اليوم (glycinate or orotate or magnesium chloride)
- 5- خيارى: *ATP CoFactors* وهي فيتامينات ب2 ب3:  
فيتامين ب3 (نياسين) 500مغ مرتين في اليوم + فيتامين ب2 (ريبوفلافين) 100مغ ثلاث مرات في اليوم  
أو: فيتامين B كومبلكس الذي يحتوي على FOLATE وليس "حمض الفوليك" الصناعي.
- 6- زنك 15 إلى 30 ملغ في اليوم (يفضل zinc gluconate)
- 7- فيتامين A – زيت سمك السلمون البري فعال أكثر من بيتا كاروتين.
- 8- اجعل جسمك قلوي بشرب ماء وليمون حامض، أو خوخ الدب أو ميبوشي أو خله، أو شرب ليمون مع بيكربونات الصوديوم على معدة فارغة.
- 9- البعض قد يحتاج للحديد (*Iron Biglycinate or Floradix Iron Herbs*)  
(يجب عدم تناول الكلس كمكملات بكثرة لأن 2000-3000مغ باليوم يسبب استجابة ضعيفة في امتصاص اليود)

يفضل أخذ هذه المكملات أسبوعين قبل بدء شرب اليود، لتجنب بعض عوارض التنظيف، نظراً لأن البروميد يتم تحريكه وطرحه خارجاً..

# هل تحصل على يود كافي؟

تقول الحكومات في العالم أنك تحتاج فقط 150 ميكروغرام يود في اليوم.. وهذا سدس 6/1 ميلي غرام.. هذا قد يكون كافياً فقط لمنع تضخم الغدة الدرقية. الأطباء **Lynne Farrow** والباحثة **Brownstein, Abraham, Flechas** يقولون أننا نحتاج على الأقل 12.5 ملغ في اليوم، وإذا كان عندنا أمراض تتعلق بنقص اليود فقد نحتاج 50 إلى 100 ملغ يومياً بالإضافة إلى المكملات المناسبة لتساعد على امتصاصه واستعماله.. هذا المستوى مستحيل الحصول عليه عبر الطعام.

- 1- حتى عمر 3 سنوات: 3 قطرات في اليوم من **Detoxified Iodine (www.iodinesource.com)** أو نقطة واحدة من محلول لوغول 2.5% في اليوم في كأس ماء... (أي هذا 3.125 ملغ/اليوم)
- 2- عمر 3 إلى 5 سنوات: 6.25 ملغ من أيودورال أو نقطتين من محلول لوغول 2.5% في اليوم (6.25 ملغ/اليوم)
- 3- عمر 5 إلى 9 سنوات: 12.5 ملغ من أيودورال أو 4 نقاط من محلول لوغول 2.5% في اليوم (12.5 ملغ/اليوم)
- 4- عمر 9 إلى 16 سنة: 25 ملغ من أيودورال أو 8 نقاط من محلول لوغول 2.5% في اليوم (25 ملغ/اليوم)
- 5- عمر 16 سنة وما فوق: تعتمد الجرعة على الحالة الصحية، الوزن، إلخ.. ولا يمكن تعميم الجرعة نفسها للكل.. في هذا العمر يعتبر جسمهم بحجم جسم البالغ.. الجرعات تتراوح بين 12.5 ملغ إلى 300 ملغ في اليوم. \*\* جرعات الأم الحامل والمرضع وحالات السرطان في مقالات أخرى على الموقع.

Recommended amounts from Stephanie Buist, ND, Lugol's Iodine Protocol

# ماذا أقدر أن أفعل أيضاً لأساعد الدرقية في عملها؟



\* احذف الجلوتين من طعامك.. واحد من كل ثلاث مرضى بـ هاشيموتو حساس للجلوتين.. في البداية، قد يساعدك حذف كل أنواع الحبوب حتى الكاملة.  
\* احذف الحليب والأجبان والألبان والبيض مدة 6 شهور، ثم خذ قليل ببطء إذا أردت.  
\* السيلينيوم أساسي لأجل درقية سليمة، ويجب أيضاً إضافته لمن عنده مرض مناعي ذاتي في الدرقية أو هاشيموتو.. الأفضل شراء المكملات. يمكنك عادة الحصول على 200ميكروغرام سيلينيوم بتناول 2-3 جوز البرازيل يومياً، لكن كثيراً من هذه الجوز صارت تزرع في أرض فقيرة بالسيلينيوم.

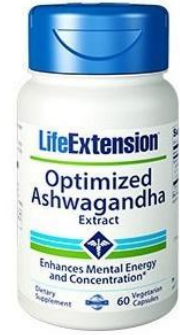
\* السمك البحري البري، مثل السلمون البري، يزودك بدهون اوميغا-3 وهي أساسية لوظائف الدرقية المثالية.. وإذا كنت لا تتناول السمك، يمكنك أخذ مكملات عالية النوعية من الأوميغا-3 مثل Fermented Cod Liver Oil (Green Pasture is an excellent brand for most people).

\* تعرض لكثير من أشعة الشمس المباشرة لتحسين مستوى فيتامين D، وعند اللزوم خذ 5000-8000 وحدة دولية من فيتامين D3 (أقصى جرعة 50,000 في الأسبوع) ومعه فيتامين K2 أو مخلل ملفوف.



من الأعشاب التي تدعم عمل الدرقية نذكر: Ashwagandha وبيتانيا - Eleuthero- جينسينغ سيبييري - وغيرها من الأعشاب adrenal adaptogens مثل عرق السوس.

الهندباء البرية، جزر، سبانخ، Kale، سلق، ورق شوندر، ورق الكرنب، والبطاطس الحلوة كلها مصادر غنية بالبيتاكاروتين وهو بادئة فيتامين A، ولكنها goitrogens (تقلل وظيفة الدرقية) ويجب تناولها باعتدال وتقليلها سريعاً أو طبخها أو على البخار لتقليل مشاكلها.. استهلاك الأوراق الخضراء النيئة بكميات كبيرة في سموذي أو العصائر قد يكبت الدرقية.. والخضار المطبوخة يجب دوماً أن نضيف لها بعض الخل لمنع تشكل حصى الكلى.. خل الأوميبوشي (خوخ الدب) هو الأفضل لكن أيضاً balsamic, wine vinegar جيدة.. الخل الطبيعي غير المكرر جيد أيضاً.. دوماً اختر معجون أسنان دون فلورايد ومواد سامة، أو استعمل مواد آمنة مثل زيت وملح أو بيكربونات الصوديوم.



قم بفلتره ماء الشرب من الكلور وغيره من الكيماويات الضارة التي تكبت الدرقية وتحجب اليود.



تجنب المسابح وأحواض الماء الساخن الحاوية على كلور أو بروم كمعقمات لها...

## SALT WATER POOL

مسبح ماء مالح



اتبع طرقاً يومية لتنظيف الجسم من السموم، مثل الساونا، مغاطس بالملح الانكليزي، تناول كلوريل، البقدونس، والكزبرة لتساعد جسمك على تنظيف المواد الكيماوية (كيماويات البترول، البلاستيك PCBs، المبيدات، والمعادن الثقيلة كالرصاص والزنبق والألمنيوم)



اعمل على تقليل مستوى التوتر النفسي خلال النشاطات اليومية، من خلال الامتنان، الصلاة، التأمل، اليوغا، والتنفس العميق من البطن.



# بعض الناس لا تزال بحاجة لمكملات هرمونات الدرقية

إذا عندك مشاكل درقية، احصل على تحليل مخبري جيد ويتضمن مستويات:

TSH, Free T4, Free T3, total T3, reverse T3,

thyroid peroxidase antibodies (TPOs), and thyroglobulin antibodies (TgAb)

\*\*\*هذه الأرقام قد تظهر أنها عادية إذا كان عندك تلوث كبير بالبروميد أو الفلورايد\*\*\*

اختبار تحميل اليود 24 ساعة:

24 hr. Iodine Loading Test from Hakala Labs <https://www.hakalalabs.com/>

صورة فوق صوتية لتقييم مظهر الدرقية عند الضرورة، إذا كنت تعاني من عوارض تضخم الدرقية أو تشكل حويصلات وعقد فيها.

بعض الخيارات الشائعة لهرمونات الدرقية الموصوفة طبياً:

## T4 preparations

Synthroid

Levoxyl

levothyroxine

Tirosint

## T4/T3 preparations

Nature-Throid

Armour

WP Thyroid

ERFA Thyroid

## T2 (over-the-counter)

can increase T3 and T4

## T3 only preparations

Cytomel

## ..وماذا أيضاً غير نقص اليود، يمكن أن يعطل الدرقية عن العمل؟

السموم البيئية قد تكون تسمم الدرقية عندك لأنها تؤثر على وظائف الدرقية..  
بعضها يتضمن:

\* Potassium perchlorate يمنع امتصاص اليود في الدرقية، وهو مستعمل في الألعاب النارية، وقود الصواريخ، وأكياس هواء الأمان في السيارة.

\* دخان السجائر، وهو سام جداً للأطفال والمواليد الجدد ويتدخل بعمل الدرقية.

\* Isoflavones (phytoestrogens) الموجود في بروتينات الصويا، هو مثبط للدرقية.. \*\*\*تجنب كل منتجات الصويا\*\*\*

\* المبيدات الكيميائية تقلل فعالية هرمون الدرقية T4 وتقل عمره.. اختر الخضار العضوية دون رش وأسمدة كيماوية قدر ما تستطيع.

\* قم بزيادة دفاع جسمك بالتغطية الجيدة خلال النوم ولف شال صوف على وسطك..  
اليابانيون يدعون ذلك "مدفئ النهار".. هذا يساعد كثيراً بتقوية الكلى والغدد الكظرية.

\* مواد Polychlorinated biphenyls (PCBs) وهي كيمائيات صناعية تم منعها سنة 1975 لكن لا تزال نصادفها في البيئة.. أظهرت هذه المواد أنها تقلل مستويات T4 في الحيوانات، وهي سموم عصبية.

\* Bisphenol A—BPA المستخدم في البلاستيك، وكصمغ لتغطية علب الطعام، ومادة ختم لحشوات الأسنان، قد يسبب مشاكل في هرمونات الدرقية.

\* حافظ على بيتك خالياً منها ومن المواد الكيماوية السامة الأخرى مثل المنظفات.

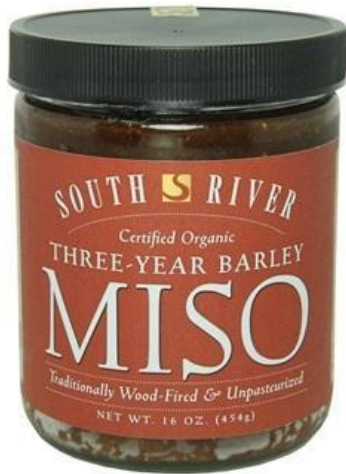
\* وقرأ في بلوك [blog on MTHFR](#) كيف تقوم مورثاتك أحياناً بجعلك أكثر عرضة لمشاكل الدرقية وقلة تصريف السموم! وقد تحتاج لتبديل بعض المكملات: حمض الفوليك إلى Folate وهو الشكل الطبيعي من فيتامين ب9.

# التلوث النووي من فوكوشيما، ربما يؤثر على مستويات اليود-يوديد عندك ويهاجم الدرقية!

\* ماذا تستطيع أن تفعل تجاه ذلك؟

\* تناول الميزو النيء المخمر جيداً 3 سنوات.. ونظراً لأن الصويا تكبت الدرقية، يمكنك شراء ميزو خالي من الصويا.. ولا تقم بطبخه... بل أضفه إلى الطعام أو الشوربة بعد انتهاء الطبخ.

\*\* إذا اخترت ميزو فيه صويا، تأكد من تناول عشبة بحر جيدة وغنية باليود معه، لتقليل آثار كبت الصويا للدرقية.. رغم أن منتجات الصويا المخمرة تكبت الدرقية أقل من المنتجات غير المخمرة.



ميزو بازلاء



ميزو رز



ميزو شعير

## مقالات اليود الأخرى على الموقع 2017-5-19

...ثورة اليود وإنهاء السرطان وكثير جداً من الأمراض

...استخدام محاليل اليود في الشفاء، علاج السرطان وكثير أمراض منتشرة

...معلومات مرفقة عن جرعات اليود - ثورة اليود

...هل تعرف قصة المقاطعة الريفية الصينية كزنيانغ؟ وإعادة كتابة حياة ملايين الناس؟

...مؤامرة جرعة اليود التي توصي بها الهيئات الطبية الرسمية مثل FDA

...الخط الزمني لتاريخ الطب المعتمد على اليود

...من الذي سرق اليود من الطب والأدوية؟ وكيف حدثت ثورة اليود

...من الذي سرق اليود من طعامنا؟ وما هي فضائح الملح الميود؟

...نظرية العاصفة المثالية للسرطان: سرطان الثدي، الرحم، المبيض، الدرقية و البروستات

...اليود يعود.. معدن معجزة لجسدك وفكرك وروحك

...سيطرة البروميد في جسم الإنسان

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

لتنزيل كتاب أزمة اليود: [http://alaalsayid.com/ebooks/The\\_Iodine\\_Crisis.pdf](http://alaalsayid.com/ebooks/The_Iodine_Crisis.pdf)

<http://alaalsayid.com/ebooks/NeverBeSickAgain-2cm.pdf> Never Be Sick Again كتاب

مصادر  
إضافية

\* Lynne Farrow <http://breastcancerchoices.org/>

\* Dr. David Brownstein <http://www.drbrownstein.com/>

\* Iodine Research <http://iodineresearch.com/>

\* Youtube Dr. Jorge Flechas lectures starting with  
Whole Body Iodine Sufficiency

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=whole+body+iodine+sufficiency](https://www.youtube.com/results?search_query=whole+body+iodine+sufficiency)

\* Facebook pages: Iodine Support Group - Iodine Workshop  
(you MUST read Brownstein & Farrow books before posting in Iodine Workshop)

[www.facebook.com/hayataalfetra](http://www.facebook.com/hayataalfetra) حياة الفطرة