

Lynne Farrow

JOD LECZY

Skuteczny program terapii

- ❄ nowotwory jajników, macicy, prostaty
- ❄ choroby piersi w tym rak sutka
- ❄ zaburzenia funkcji tarczycy
- ❄ łuszczyca
- ❄ zmęczenie i migrenowe bóle głowy
- ❄ przymglenie umysłu



*Prawdę należy sobie uzmysłwić, jej nie można się nauczyć.
Najlepszym środkiem do tego, na jaki natrafiłam, jest otwarty umysł,
głębokie pragnienie pełnego życia, wrodzona wiara w siebie samego
albo w Boga, albo we wszechświat, pozwalająca widzieć to,
co powszechnie niewidzialne, słyszeć to, co powszechnie niesłyszalne,
i wiedzieć to, czego ludzie na ogół nie wiedzą – że możemy działać.
Ten środek rozkwita dzięki koleżeństwu jednostek myślących
podobnie, które dzielą się tym, co mają najlepszego, wiedząc,
że nasze ścieżki są odrębne.*

– Sharon Williams Prahł

Lynne Farrow

JOD LECZY

Skuteczny program terapii



Tytuł oryginału: *The Iodine Crisis. What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life*

© 2013 by Lynne Farrow. All rights reserved

Żadna część niniejszej książki nie może być reprodukowana w formie pisemnej, elektronicznej ani w postaci nagrań bądź fotokopii bez pisemnej zgody wydawcy lub autorki. Wyjątek stanowią krótkie cytaty w artykułach lub przeglądach naukowych oraz strony, w wypadku których zgoda została wyraźnie udzielona przez wydawcę lub autorkę.

Choć dołożono wszelkich starań, by weryfikować dokładność zawartych tutaj informacji, autorka ani wydawca nie poczuwają się do odpowiedzialności za błędy i przeoczenia. Nie przyjmuje się zobowiązań wynikających ze szkód mogących być skutkiem zawartych tutaj informacji.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2017

Przekład: Roman Palewicz

Projekt okładki: Michał Duława

Kompleksowe opracowanie książki: Agencja Wydawnicza Synergy

Zespół w składzie:

Redaktor prowadzący: Elżbieta Meissner

Redakcja: Beata Wiesień

Konsultacja medyczna: lek. med. Ilona Jaszczuk

Korekta: Monika Mucha, Anna Sadczuk

Skład i łamanie: Barbara Kryska

ISBN: 978-83- 60170-81- 6

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń

tel.: 71 359 27 01, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Earlowi Foleyowi

Spis treści

Podziękowania	9
Słowo wstępne	13
Wprowadzenie	17
Część 1: Odnalezienie jodowego rozwiązania – moja podróż	23
1. Dziecięca ciekawość i odkrycia	25
2. Rzeczy gorsze od przymglenia umysłu	33
3. Badania nad rakiem piersi prowadzą do jodu	37
4. Brom i niedobór jodu	47
Część 2: Często zadawane pytania	51
5. Dlaczego organizm potrzebuje jodu?	57
6. Dlaczego warto myśleć o suplementacji jodu?	73
7. Co lekarze sądzą o jodzie?	83
8. Jak ludzie uzupełniają jod?	89
9. Co się dzieje, kiedy zażywasz jod?	105
10. Jakie są skutki uboczne zażywania jodu?	111
11. Jodowe grupy dyskusyjne w Internecie	117
12. Dlaczego brom jest niebezpieczny dla zdrowia?	121
Część 3: Odkrywanie najstarszego leku świata	127
13. Skąd pochodzi jod?	129
14. Zapomniana historia jodu	141
15. Magiczna fioletowa mgiełka – jod wyłania się z popiołów – odkrycie pierwiastka	149

16. Kto wykradł jod z mojej medycyny?	171
17. Kto wykradł jod z mojego pożywienia?	185
18. Teoria idealnego zbiegu okoliczności dla raka piersi	193
19. Idąc dalej – poza <i>Jod leczy</i>	211
Część 4: Zasoby	215
Wykaz zasobów	217
Badanie poziomu jodu	217
Procedura suplementacji jodu	218
Procedura obciążania solą	220
Związane z jodem objawy oczyszczania organizmu z bromu i innych toksyn oraz metody radzenia sobie z nimi	221
Dodatek A: Teoria dominacji bromu – w jaki sposób inhibicja kompetycyjna wywołuje niedobór jodu	223
Dodatek B: Jod i piersi	231
Dodatek C: Produkty zawierające brom, które konkurują z jodem	239
Dodatek D: Fluor w farmaceutykach konkurujący z jodem	243
Jodowy słowniczek	247
Dodatkowe zasoby i źródła	253
Gdzie zdobywać jod	265
O autorce	267
Współpraca z autorką	269

Podziękowania

Badając złożony temat, autor napotyka wielu ludzi, którzy udzielają mu wskazówek oraz informacji. Człowiek nigdy nie wie, gdzie wyłąduje albo kto mu pomoże. Nigdy nie wie, jakie palące pytania zrodzi praca detektywistyczna, kiedy zagadka będzie się pogłębiać. Niejednokrotnie zadawałam sobie pytanie, w jaki sposób się tu znalazłam. Dlaczego czytam o jodzie i syfilisie w XIX wieku? Po co kupiłam w Internecie manierkę na jodynę z czasów wojny secesyjnej? Jak te informacje mogą pomóc współczesnym ludziom? A tak w ogóle, to kogo obchodzi jod? Na szczęście globalna wioska, to znaczy internetowa społeczność jodowa, przejmuje się tym wszystkim i stworzyła skarbnicę zasobów, która wciąż się wzbogaca. Jest wiele osób, którym muszę podziękować.

Projekt Jodowy, który zapoczątkowali swoją pionierską pracą doktorzy Guy E. Abraham, David Brownstein i Jorge Flechas, stał się podstawą późniejszych badań nad jodem. Wraz z innymi wyrażam tym lekarzom głęboką wdzięczność, nie tylko za rewolucyjne myślenie, ale także za to, że odmienili życie tak wielu ludzi. Ta spuścizna żyje. Mam nadzieję, że ta książka będzie jedną z licznych prac zgłębiających znaczenie Projektu Jodowego dla historii medycyny.

Na moje szczęście całe mnóstwo innych osób, niebędących lekarzami, podzielało mój entuzjazm do wyszukiwania odpowiedzi na pytania: Skąd pochodzi jod? Dlaczego zniknął? Jak możemy ożywić informacje o „złotej epoce jodu”? Nazywamy tę obsesję „efektem Abrahama”, bo to właśnie dr Guy Abraham, ojciec Ruchu Jodowego, zaraził nas nieuleczalną ciekawością wszystkiego, co jest związane z jodem.

Jestem dłużniczką wielu osób, które inspirowały mnie i wspierały moje wysiłki przy pisaniu książki *Jod leczy*. Nie mogłaby ona zaistnieć bez ciekawości i badawczej biegłości internetowych grup jodowych: Curezone Iodine Forum, moderowanego przez Steve'a „Trappera” Wilsona, Laurę Olsson i Chrisa C. Vulcanela, oraz Yahoo Iodine Group, założonej przez Zoe Alexander, jodową pionierkę. Fredzie Van, dziękuję Ci za pomoc w rozpowszechnianiu informacji o jodzie, zbieraniu zasobów i opracowywaniu jodowych opowieści.

Janie Bowthorpe, Sandra Anderson i Deb Anderson Eastman, ekspertki w wymianie informacji między pacjentami, dostarczyły mi wzorcowy zbiór pism, z którego uczę się każdego dnia.

Chciałabym wyrazić wdzięczność naszemu zespołowi ekspertów Breast Cancer Think Tank, internetowej grupie dyskusyjnej Breast Cancer Choices, która przez tyle lat badań nad jodem otaczała mnie życzliwością i dostarczała tak wielu informacji oraz opisów eksperymentów. Sally Gould, dziękuję Ci za pomoc przy stronie internetowej www.BreastCancerChoices.org oraz przy gromadzeniu informacji.

Ogromne podziękowania dla tych spośród Was, którzy przeczytali rękopis i przedstawili swoje natchnione uwagi oraz sugestie – to dr David Brownstein, Kathleen Blake, Victoria Baker, Laura Olsson, Steve „Trapper” Wilson oraz Robin Stamm. Mam nadzieję, że zdołałam zawrzeć w tekście Wasze cenne wskazówki. Jeżeli nie, to cała wina leży po mojej stronie.

Lynn Razaitis, moja przyjaciółko i odwieczna entuzjastko jodu, dziękuję za Twoje mądre wytyczne od początku do końca pracy nad książką. Z niecierpliwością czekam na naszą wspólną pracę w www.IodineResearch.com. Pomogłaś mi zadbać o to, żeby dziedzictwo jodu nigdy więcej nie zostało utracone.

Earl Foley i Ginny Kubler otrzymują podziękowania za mądre rady i cierpliwość. Sami wiecie, ile Waszej pracy znalazło się na tych stronach. Doktorze Gerry Simons, dziękuję za Twoje zaangażowanie jako naszego lekarza, znającego tematykę jodu. Twoja błyskotliwość i życzliwość sprawiała, że najtrudniejsze chwile zamieniały się w uśmiech losu.

Dziękuję organizacjom, takim jak Fundacja Westona A. Price'a, Amerykańskie Kolegium do spraw Postępu w Medycynie, Towarzystwo Kontroli Raka i Amerykańska Akademia Medycyny Anti-Aging za wczesne przyjęcie jodowego przesłania. Specjalne wyrazy wdzięczności za Annie Appleseed Project, który od początku przekazywał informacje o jodzie, otrzymuje Ann Fonfa, ostoja wymiany danych między pacjentami chorymi na raka. Mary Mucci z programu *Long Island Naturally* powinna otrzymać nagrodę od mieszkańców okolic Nowego Jorku za mówienie o jodowym kryzysie i za inne historie przedstawiane w jej programie. Do moich przyjaciół z biblioteki Amagansett – jestem Waszą dłużniczką.

I wreszcie to, co najważniejsze. Jestem zaszczycona tym, że tak wiele osób zgodziło się podzielić swoimi doświadczeniami na temat jodowego sukcesu na potrzeby tej książki. Zmieniście moje życie. Zmieniecie życie tych, którzy przeczytają Wasze płynące z serca słowa. Wasze słowa będą żyć nadal.

Słowo wstępne

Jod leczy. *Skuteczny program terapii* to bardzo potrzebna książka. Lynne Farrow napisała rzecz łatwą w czytaniu, która pomoże wielu osobom cierpiącym z powodu powszechnych dolegliwości, takich jak zmęczenie, przynglenie umysłu, dolegliwości tarczycowe i choroby piersi. Opis korzyści płynących z terapii jodem, przedstawiony przez panią Farrow, sprawia, że jest to frapująca lektura. Co więcej, książka opowiada długą historię stosowania jodu w leczeniu i wyjaśnia, dlaczego ten pierwiastek wypadł z łask konwencjonalnej medycyny.

Lynne opisuje własną drogę od choroby do dobrego zdrowia. Cierpiała z powodu niezliczonych dolegliwości. W końcu zdiagnozowano u niej raka piersi. Autorka przedstawia swoje własne doświadczenia z onkologami i innymi lekarzami. Nie była usatysfakcjonowana informacjami, których jej dostarczano. Lekarze nie potrafili odpowiedzieć na jej pytania o to, dlaczego zalecana kuracja ma być dla niej najlepszą spośród możliwości postępowania. Jako dziennikarka Lynne przeprowadziła swoje własne badania nad rakiem piersi i stwierdziła, że niedobór jodu może być brakującym ogniwem, wyjaśniającym, dlaczego u tak wielu kobiet stwierdza się raka piersi. Ta książka opisuje jej dociekania, podając zrozumiałe dla każdego informacje na temat jodu i raka piersi.

Istnieje mnóstwo badań kojarzących niedobór jodu z chorobami piersi (łącznie z rakiem). Prawdę mówiąc, sięgają one ponad 70 lat wstecz. A jednak medycyna konwencjonalna tkwi w swoim modelu operacji chirurgicznych, chemoterapii, radioterapii oraz terapii hormonalnej, choć wszystkie te kuracje prawie wcale nie zmieniają biegu choroby.

Właściwie jedyną rzeczą, która uległa zmianie w ciągu ostatnich 70 lat, jest to, że u coraz większej liczby kobiet – nieomal u jednej na siedem – diagnozuje się raka piersi. Po znalezieniu badań kojarzących niedobór jodu z rakiem piersi Lynne wzięła sprawy we własne ręce i zaczęła uzupełniać jod. Natychmiast poczuła się lepiej. Zaobserwowała wiele korzyści zdrowotnych, które opisuje w książce. Po tym doświadczeniu uczyniła swoją misją informowanie ludzi o jodzie. To doprowadziło ją do organizacji Breast Cancer Choices, Inc., do której kieruję wiele swoich pacjentek.

Najbardziej uderzającą częścią książki są liczne opisy przypadków. Ludzie cierpiący na różne dolegliwości, od zmęczenia aż po łuszczycę, bóle głowy i nowotwory, przesyłali Lynne swoje historie o tym, jak terapia jodem poprawiła ich zdrowie. Wiele spośród nich wydaje się niewiarygodnych. Lecz dla mnie takie nie są. Przepisuję jod od ponad dziesięciu lat. Prawie każdego dnia wysłuchuję podobnych historii od moich pacjentów.

Na nieszczęście dla większości chorych, ich lekarze nie mają wiedzy o terapii jodem. Prawdę mówiąc, lwia część medyków uważa jod za substancję niebezpieczną, której należy unikać. Nie powinno mnie to dziwić. Od lat piszę i prowadzę wykłady dla lekarzy na temat pozytywnego oddziaływania jodu. Mogę was zapewnić, że zainteresowanie lekarza terapią jodem jest trudne. Odnoszę wrażenie, że oni nie dopuszczają do siebie myśli, iż jod jest niezbędny – że bez jego wystarczającego poziomu życie nie jest możliwe.

Przez ostatnie 40 lat poziom jodu w naszych organizmach spadł o ponad 50 procent. Konsekwencje tego faktu są poważne, łącznie z masowym wzrostem zapadalności na choroby piersi, tarczycy, jajników, macicy i prostaty. Jeżeli medycyna konwencjonalna nie poświęci ogromnych środków na poszukiwanie ukrytych przyczyn tych chorób, nadal będziemy oglądać niezadowalające wyniki jej starań. Główny nurt medycyny naprawdę zawiódł nas wszystkich swoim brakiem troski o wyjaśnienie właściwej przyczyny lawinowego wzrostu chorób. Nadal tkwi w starym trybie diagnozowania i leczenia. Nie dokonamy spójnego

i definitywnego postępu w walce z tymi chorobami, jeżeli nie poznamy ich przyczyn. Przeczuwam, że ogromny wzrost występowania chorób przewlekłych można wyjaśnić niedoborami niezbędnych składników odżywczych, zaburzeniami równowagi hormonalnej i zwiększoną ekspozycją na toksyczne pierwiastki.

Ta część książki, która jest poświęcona zasobom, wyjaśnia, w jaki sposób sprawdzać niedobór jodu i jak unikać problemów związanych z jego zażywaniem. Od niektórych kolegów słyszę narzekania, że jod wywołuje skutki uboczne. Mają rację – wszystko, łącznie z terapią jodem, może oddziaływać niekorzystnie. Ale właściwe stosowanie jodu nie powoduje zbyt wielu takich konsekwencji. Informacje umieszczone przez Lynne w książce *Jod leczy* nauczą was, w jaki sposób minimalizować skutki uboczne przyjmowania jodu. Te same kroki zalecam moim pacjentom.

Uważam, że ta książka powinna znaleźć się w każdym domu. Zawarte w niej informacje mogą pomóc wam i waszym rodzinom uniknąć problemów zdrowotnych, którym można zapobiec. Gorąco polecam ją każdemu, kto jest zainteresowany poprawą stanu swojego zdrowia.

– dr n.med. David Brownstein

www.DrBrownstein.com

Autor 11 książek, w tym:

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

(Jod – dlaczego jest ci potrzebny i dlaczego nie możesz bez niego żyć)

Overcoming Thyroid Disorders (Przewycięzanie zaburzeń tarczycy)

Salt Your Way to Health (Posyp solą swoją drogę do zdrowia)

Wprowadzenie

Wszyscy myślą, że wiedzą, czym jest jod. Wszyscy się mylą.

– Earl Foley

Niedobór jodu zrujnował moje życie. Całymi latami cierpiałam na bóle głowy i tak poważne przymglenie umysłu, że utraciłam prawo jazdy za przejeżdżanie na znakach STOP. Sypiałam tak długo, że rodzina nazywała mnie „sypiącą królowną” i nie mogłam już pracować na pełen etat, nawet jeśli ratowałam się kofeiną i środkami przeciwbólowymi. Dorobiłam się nadwagi z powodu niezdiagnozowanych zaburzeń tarczycy. I wreszcie, kiedy sądziłam, że już gorzej być nie może, stwierdzono u mnie chorobę grożącą śmiercią.

Zrzędzeniem losu jod wkroczył w moje życie w najwłaściwszym momencie. Dr Sherri Tenpenny, lekarka, którą poznałam przez przypadek na pewnej konferencji medycznej, wspomniała o stosowaniu jodu na mastopatię. Byłam zaintrygowana, ale sceptyczna. No bo w końcu – jod? Z pewnością nie chodziło jej o tę brązową buteleczkę z antyseptykiem, którą mam w apteczce. A tak w ogóle, to czym jest jod? Czy nie spożywamy go w wystarczającej ilości z solą jodowaną?

I tu zaczyna się detektywistyczna historia medyczna. Postanowiłam zbadać jod w najbardziej staroświecki sposób – zaczęłam od prześledzenia wyników mnóstwa badań medycznych, zagrzebanych w Narodowej Bibliotece Medycznej. Potem przeniosłam swoje dociekania o szczebel wyżej i zaczęłam tropić stare, niewznawiane książki medyczne. Kupowałam na eBayu dawne produkty jodowe, czasami nieużywane, z nietkniętymi instrukcjami zastosowania. Kiedy na aukcję wystawiono

księgę rachunkową pewnej apteki z 1901 roku, natychmiast ją wylicytowałam. Jak łatwo się domyślić, była pełna jodowych recept. Zapisy na temat jodowej medycyny obejmowały cały świat, sięgały sto pięćdziesiąt lat wstecz, gdy jod nazywano „uniwersalnym lekiem”, i znacznie dalej – 15 000 lat wstecz – gdy stosowano go w postaci wodorostów. Znaleźiska archeologiczne dowodziły, że prehistoryczni ludzie gromadzili pewne wodorosty. W nadziei na rozwikłanie tej zagadki zaczęłam opracowywać oś czasu, bo chciałam odtworzyć szereg wydarzeń prowadzących do momentu, w którym zaprzestano powszechnego stosowania jodu. Miałam zamiar wykryć wydarzenia, które doprowadziły do zniknięcia tego pierwiastka.

Dlaczego nikt się nie odezwał, kiedy w medycznym arsenale zabrakło nagle jodu? Akcja zaczęła się komplikować, kiedy odkryłam, że w 1948 roku pewien badawczy duet określił jod jako „niebezpieczny”. Ich opinii przeczyły wszystkie poprzednie lata, w których jod był szeroko stosowany na wszystko, od syfilisu po raka piersi. Nieważne. W jakiś sposób historyczne znaczenie stosowania jodu zostały wyrwane z podręczników medycznych i wykluczone z badań na ludziach. Dlaczego? Kto ukradł jod?

Dlaczego chleb wzbogacany jodem zniknął w latach 70. XX wieku? Czy jakiś czynnik w naszym środowisku mógł wypierać ten pierwiastek? Dlaczego dziś ludzie wydalają z moczem o połowę mniej jodu niż 40 lat temu? Czy chodzi tu o jakiś spisek, czy tylko o głupie zaniedbanie? Próbując rozwikłać zagadkę kradzieży jodu, doszłam do wniosku, że dowiedziałam się wystarczająco wiele, by uznać, że jod można bezpiecznie przyjmować w dawkach większych niż oficjalnie zalecane.

Pewnego ranka rozpoczęłam dzień od połknięcia 50 mg jodu w postaci tabletek. Bingo! Mój mózg ożył. Przymglenie umysłu zniknęło. W następnych miesiącach ustąpiły wszystkie inne nękające mnie dolegliwości. Miałam więcej energii, a moja waga wróciła do normy. Nie było mi już zimno i nie musiałam nosić dwóch par skarpet. Poprawie uległy nawet drobiazgi. Kiedyś musiałam przez całą dobę smarować

dłonie emulsją. Teraz trudno uwierzyć, że moje dłonie kiedykolwiek potrzebowały nawilżania. Jodowe doświadczenie wydawało się zbyt piękne, by mogło być prawdziwe. Skoro jod jest taki świetny, to dlaczego nie wszyscy o tym wiedzą?

W jaki sposób jedna tania substancja odżywcza może leczyć tak wiele chorób? No i w jaki sposób dorobiłam się niedoboru jodu? Zawsze jadałam owoce morza i sól jodowaną. Co się stało z jodem w moim żywieniu? Gdzie się podział?

Potem odkryłam nowo powstały Projekt Jodowy, utworzony przez pionierskich doktorów Abrahama, Brownsteina i Flechasa. Dzięki ich „pracy detektywistycznej” to była prawdziwa kopalnia wiedzy na temat jodu! Ci lekarze już zajmowali się sprawą niedoboru jodu i bez rozgłosu, starannie gromadzili dokumentację. W Internecie zaczęły pojawiać się relacje z pierwszych jodowych eksperymentów. Kolejni lekarze zaznajamiali się z jodem i zaczęli go stosować. Pojawiały się grupy internetowe omawiające i badające zażywanie jodu.

Tak wiele osób donosiło o korzyściach i wymieniało się informacjami, że spróbowaliśmy opublikować „Często zadawane pytania”, aby rozpowszechnić te wiadomości. Stworzyliśmy zasoby internetowe, aby pomóc tym, dla których temat jodu był nowy.

Jak można się było spodziewać, sceptycyzm wystawił swój paskudny łeb w postaci krzykaczy zapowiadających, że wszyscy wkrótce poumieramy, bo przecież jod to „trucizna”. Niektórzy donosili o przejściowych skutkach ubocznych, ale nikt nie mógł zaprzeczać historiom sukcesu i ustępowaniu poważnych problemów zdrowotnych. Ilu osobom pomogła suplementacja jodu? W miarę jak kolejne strony internetowe (oraz lekarze) donosili o pożytkach z jodu, zaczęliśmy sobie uświadamiać, że pojawił się ruch obywatelski, rzucający wyzwanie panującej teorii na temat toksyczności jodu.

Moja praca detektywistyczna ujawniła dowody na to, że jod jest używany w tej bądź innej formie od 15 000 lat. Tak długa historia medyczna potwierdza jego skuteczność. Jod nie okazał się alternatywnym lekiem, lecz tradycyjnym lekiem, który został utracony.

Znowu zrobiło się ciekawie, kiedy odkryłam, że brom, „antyjodowy” pierwiastek, zaczął być dodawany do mąki w tym samym czasie, gdy usunięto z niej jod – w latach 70. XX wieku. Jod zniknął akurat wtedy, gdy brom zaatakował. Związki bromu stały się zagrożeniem środowiskowym, gdyż zaczęto je stosować (oprócz tego, że w pieczywie i mące) w materacach, żywności i innych produktach konsumenckich, wypierając znaczną część spożywczego jodu.

I co dzięki temu mamy? Idealny zbieg okoliczności dla kryzysu w postaci niedoboru jodu. Jak objawia się taki scenariusz? Zaczniemy od tego, że pomiędzy 1970 a 2000 rokiem wskaźniki chorób tarczycy i piersi wzrastały w zawrotnym tempie. Niższe poziomy jodu oznaczają spadki IQ i wzrost otyłości. Jodowy kryzys sprawił, że jesteśmy chorzy, grubi i głupi. Uważacie, że to czysto teoretyczny wniosek? Zapytajcie inne osoby, poza mną, które też były chore, grube i głupie. Wiele takich historii znajdziecie w tej książce.

Te opowieści ukazują, jakie dokładnie korzyści przyniósł ludziom jod, stosowany zarówno w małych, jak i dużych ilościach. Historia uczy nas, że kiedy pozwala się ludziom mówić to, co czują, rozpoczyna się rewolucja. Dlatego wiele jodowych raportów z pierwszej ręki niesie przesłanie lepiej, niż mogłaby to zrobić wtórna relacja. Przeczytajcie te historie. Poruszają wasze serca.

Jako dyrektorka organizacji non profit, zajmującej się stosowaniem jodu w celach zdrowotnych, dostaję z całego świata e-maile z takimi relacjami. Wendy Farrow (niespokrewniona ze mną) z Kanady, która w latach 80. XX wieku była pacjentką zmarłego już badacza jodu doktora W.R. Ghenta, odkryła naszą stronę i pomogła nam zebrać zaginione historie. Pewien imigrant z Rosji skontaktował się ze mną, żeby opowiedzieć, jak w jego kraju wdycha się jod, aby podczas podróży chronić układ oddechowy przed zarazkami. Ludzie przesyłają mi fotografie typu „przed i po”, termogramy i mammogramy. Historii sukcesów jest coraz więcej.

Nie możemy pozwolić, aby historie ruchu jodowego i jego założycieli rozplynęły się we mgłę przeszłości. Ktoś musiał napisać o tym,

jak rozpoczął się ten ruch i w jaki sposób zmienił nasze zdanie o nadrzędnej teorii medycznej. Kiedy doktor Guy Abraham zainicjował Ruch Jodowy, nie zdawał sobie sprawy ze swego wyczynu. Wielu z nas, beneficjentów jego rewolucyjnych idei, uważa, że Nagroda Nobla to dla niego za mało. Ale możemy się na nią zgodzić.

I wreszcie, ta książka została napisana dlatego, że ludzie zainteresowani jodem potrzebują miejsca, w którym mogliby znaleźć często zadawane pytania i odpowiedzi, które opracowywaliśmy przez lata. *Jod leczy. Skuteczny program terapii* służy jako zawierający ważne lekcje przewodnik dla pacjentów. Zawarte tu informacje nie mają rangi porad medycznych. Proszę, podchodźcie do tej książki w duchu dziennikarskim, w jakim została pomyślana. Opowiadajcie o niej. Pożyczcie ją swojemu lekarzowi. Uczmy się nadal od siebie nawzajem.

Opowiem wam, w jaki sposób to zdarzenie nie tylko odnowiło moją fascynację morzem, ale również sprawiło, że pragnę opowiadać o wodorostach i jodzie każdemu, kto chce słuchać.

W 2005 roku na konferencji stowarzyszenia American College for the Advancement of Medicine (ACAM) podeszła do mnie Sherri Tenpenny, doktor kręgarstwa. Zapytała, czy słyszałam coś o stosowaniu jodu na piersi. Odparłam, że wiadomo mi tylko o pracy Ghenta i Eskina na temat korzystnego działania jodu w przypadku mastopatii, łagodnej choroby sutka.

No ale w końcu łagodna choroba to coś całkiem innego niż nowotwór złośliwy, prawda?

Walczyłam o informacje na temat raka piersi już od wielu lat. Jeździłam na wszystkie konferencje, kontaktowałam się z najbardziej postępowymi lekarzami. Gdyby jod był dobry na raka piersi, z pewnością bym o tym usłyszała. Prawda?

Nieprawda!

Tylko dlatego, że bardzo szanowałam dr Tenpenny jako słynną przeciwniczkę szczepionek, skorzystałam z jej sugestii, żeby dowiedzieć się więcej o jodzie. Po powrocie do domu wpisałam do Google'a „jod, piersi” i wyskoczyło mi bardzo niewiele linków. Przeszukałam więc bazę danych Narodowej Biblioteki Medycyny, znaną jako Pubmed. Stwierdziłam, że naukowcy z co najmniej pięciu krajów dopatrzyli się silnych związków pomiędzy guzami piersi i niedoborem jodu. Te badania rozpoczęły się prawie 50 lat temu. Czułam się upokorzona i zdezorientowana, a mimo to w mojej głowie wciąż odzywało się to samo aroganckie zdanie. Studiowałam raka piersi i wszelkie możliwe podejścia do jego leczenia od ponad dziesięciu lat. Gdyby jod miał cokolwiek wspólnego z rakiem piersi, słyszałabym o tym.

Dałam sobie dwa tygodnie na przeczytanie pełnych wersji artykułów, żeby sprawdzić, co zdołam odkryć. Potem musiałam zajrzeć do niektórych pism i książek przywołanych w bibliografiach, więc

wygospodarowałam na swoje badania jeszcze miesiąc. Potem kolejny miesiąc. Nie mogłam zrozumieć, w jaki sposób opis związku pomiędzy jodem a chorobami piersi mógł tkwić w Narodowej Bibliotece Medycyny przez 50 lat i nigdy nie trafić do źródeł, które bym знаła.

Dlaczego autorzy tych badań nie prezentowali swoich odkryć na konferencjach medycznych? Wyobraźnia podsuwała mi interpretację psychologiczną – może ci naukowcy byli bardziej nieśmiali niż reszta albo nie chcieli być oskarżani przez kolegów o to, że wyolbrzymiają znaczenie swoich badań?

Potrzebowałam więcej intelektualnej pewności siebie. Wtedy jeszcze nie słyszałam o doktorze Guyu Abrahamie... ani o tym, że przez ostatnie 50 lat obowiązuje faktyczne moratorium na badania nad jodem. Wciąż rozumowałam jak przeciętny człowiek i nie ogarniałam tego, co dr David Brownstein nazywa częścią współczesnej medycyny, przypominającą *Alicję w krainie czarów*.

Jako niezależna badaczka zajmuję się sprawdzaniem informacji, a nie medycyną.

Od tamtej pory odkryłam, że nie wszystkie badania są dostępne w Internecie. Trzeba wejść do prawdziwego świata. Zaczęłam odgrzebywać stare książki apteczne. Kupowałam na aukcjach jodowe „śmieci” – znalazłam liczące sobie 100 lat weterynaryjne broszury o uzupełnianiu jodem karmy dla żywego inwentarza, wyszukałam broszurę z lat 50. XX wieku na temat leczenia nimfomanii preparatem przeciwjodowym.

Dziś półki w moim gabinecie są zapchane starymi książkami medycznymi na temat jodu. Opisy badań wypełniają segregatory. Moje jodowe śledztwo wyszło daleko poza oficjalną literaturę medyczną, wkraczając w takie dziedziny, jak geologia, antropologia i archeologia. Może to niekonwencjonalna metoda badań, ale nie musiałam się liczyć z ograniczeniami narzucanymi przez komitet recenzentów i nie mogłam stracić prawa wykonywania zawodu lekarza, bo go nie miałam. Jako

niezależna badaczka zajmuję się sprawdzaniem informacji, a nie medycyną, więc mogę podążać za jodem wszędzie tam, dokąd zaprowadzi mnie moje śledztwo i przedstawiać prawdę.

Przekonałam się, że poza badaniem medycznej i niemedycznej nauki, mogę rekonstruować dzieje jodu w XIX i XX wieku, wyszukując związane z nim przedmioty u kolekcjonerów handlujących medycznymi antykami. W ramach swych nieprofesjonalnych działań dochodzeniowych organizacja Breast Cancer Choices zdołała zebrać: manierkę na jodynę z czasów wojny secesyjnej, urządzenia do jodowych inhalacji, różnorakie mieszanki do leczenia kiły, jodowy medalion Brytyjskiego Czerwonego Krzyża sprzed 50 lat oraz maści na torbiele piersi – żeby wymienić tylko kilka zabytków. Zlokalizowaliśmy nawet puszkę jodowego proszku pochodzącą z czasów, kiedy Van Gogh z zachwytem opisywał bratu, jak świetnie jod działa na syfilis! Gdyby dr Tenpenny nie skłoniła mnie do podjęcia dwutygodniowego projektu badawczego, który przeciągnął się do ośmiu lat, nie wyłądowałabym w gabinecie pachnącym lekami. Nie dowiedziałabym się, że istnieją dowody na to, iż jod i wodorosty są najstarszymi lekami tradycyjnymi, a utracony klejnot medyczny został w końcu odnaleziony.

Inicjator Ruchu Jodowego

W 2005 roku wciąż jeszcze ograniczałam się do przeglądania opublikowanej literatury medycznej. Doktor Guy Abraham, emerytowany wykładowca położnictwa, ginekologii i endokrynologii w Szkole Medycznej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, opublikował materiał kwestionujący tak zwany „efekt Wolffa-Chaikoffa”, stosunkowo nową (1961), ale akceptowaną przez podręczniki teorię na temat „jodowych zagrożeń”. Jeden z jego partnerów badawczych, dr Jorge Flechas, miał wygłosić odczyt na temat jodu na konferencji w Los Angeles.

Bez chwili wahania pojechałam na drugi koniec kraju, żeby go wysłuchać i przedstawić się. Moje koleżanki z ruchu walki z nowotworami też brały udział w dyskusji o jodzie i były równie jak ja zaintrygowane

ważnymi informacjami i dogłębnym zrozumieniem problemu. Później, w nieformalnym głosowaniu, prezentacja doktora Flechasa została uznana za najlepsze wystąpienie w trakcie tej konferencji. Dr Flechas rozdał szczegółowe materiały na temat projektu doktora Abrahama i nowego sposobu myślenia o jodzie. Co za wydarzenie! Co za odkrycie!

Odwiedźcie stronę doktora Flechasa pod adresem: <http://cypress.he.net/>.

Po powrocie na Wschodnie Wybrzeże z podnieceniem przekazałam informacje o jodowym projekcie Abrahama-Brownsteina-Flechasa mojej internetowej grupie wsparcia chorych na raka piersi. I jak sądzicie, co się stało? Jej członkinie zareagowały tak samo jak ja, kiedy rok wcześniej doktor Tenpenny opowiedziała mi o leczeniu piersi jodem.

– Jod?

– Jod i rak piersi?

– Zwariowałaś, Lynne?

Więc zaangażowałam kilka osób do pomocy w badaniach i działaliśmy dalej. Zaczęliśmy same przyjmować jod, najpierw w postaci tradycyjnego płynu Lugola, stosowanego od ponad 175 lat, a potem w formie nowego produktu, tabletek o nazwie Iodoral. Początkowo zażywałam po jednej tabletki, zawierającej 12,5 mg jodu. Nie zauważyłam żadnych zmian. Po kilku miesiącach postanowiłam przeprowadzić 24-godzinne badanie moczu – test obciążenia jodem (Iodine Loading Test), aby sprawdzić sobie stężenie jodu w moczu.

Badanie polega na zażyciu 50 mg Iodoralu rano, a następnie zbieraniu moczu przez 24 godziny, co pozwala stwierdzić, ile z tych 50 mg jodu zostało wchłonięte, a ile wydalone.

W ciągu dwóch godzin po zażyciu 50 mg Iodoralu doznałam odczucia, które część z nas nazywa „odbiciem”. Zaczęłam myśleć jasno, klarownie, jak gdyby do zakurzonych, nieużywanych komórek mojego mózgu dotarł nagle tlen. Poczułam przyływ energii, nie miałam problemu nawet z działaniami matematycznymi. Pamiętam, że niecierpliwiałam się, kiedy jakiś sprzedawca nie potrafił obliczyć w głowie, ile to jest

KOLEJNE JODOWE HISTORIE

Poznajcie Virginię – przeczytajcie jej opowieść o wieloletniej niedoli, która stopniowo zmierza do końca

Czytam Jodowe Forum od końca zeszłego roku. Informacje, które tam znajduję, bardzo mi pomogły. Dowiedziałam się wiele o tym, jak ludzie reagują na zażywanie jodu i jak sobie radzą z detoksem. Bardzo wam wszystkim dziękuję. Oto moja historia.

Mam niedoczynność tarczycy od 24. roku życia. Choroba rozwijała się powoli. Na początku było tylko zmęczenie. Po około pięciu latach zaczęłam być niestabilna emocjonalnie. Popadałam w paranoję, miałam lęki, byłam nieszczęśliwa. Przyjaciółka powiedziała mi, że ciągle jestem zmęczona. I miała rację. Ale ja nie zdawałam sobie sprawy z tego, o ile bardziej jestem zmęczona w porównaniu ze zdrową osobą. To się nasilało stopniowo.

Było ze mną coraz gorzej. Bardzo cierpiełam. Wszystko mnie bołało – stawy, mięśnie, wnętrzności – wszystko. I ciągle byłam baaaardzo zmęczona. Nie miałam na nic ochoty. Nie chodziłam na urodziny ani na spacer, nie robiłam nic.

Objawy:

Alergie (katar sienny, uczulenie na roztocze, nietolerancja perfum, podejrzenie choroby Hashimoto); silna drożdżycza (pochwa, jelita i usta); bóle menstruacyjne (macica, bóle krzyża promieniujące na całe plecy, ramiona i szyję); utrata brwi; podatność na oparzenia słoneczne; pogorszenie słuchu, zwłaszcza w tłumie ludzi; szumy uszne; pogorszenie pamięci krótko- i długoterminowej (nie mogłam zostawić patelni na kuchence i zając się czymś innym, bo jedzenie mogło się spalić); drżenie powiek; powolne myślenie (nie byłam w stanie prowadzić rozmowy, oglądać filmów ani czytać książek); niemożność koncentracji; ból w podszewkach stóp; piekący ból wszystkich stawów; ból jelit (nasilający się przy naciśnięciu); każdy wysiłek fizyczny kończył się gwałtownym biciem

serca, obfitymi potami, zaczerwienieniem twarzy, bólem mięśni i zapaleniem ścięgien; ganglion na nadgarstku; ból w lewym kolanie (niezależnie od pieczenia); regularne zapalenia nosa, migdałków i płuc (raz w miesiącu); przybieranie na wadze (do 95 kilogramów); nietolerancja węglowodanów (nawet produktów pełnoziarnistych i fasoli); utrata oddechu po pokonaniu trzech schodków; opryszczka na dolnej wardze (była tak duża, że zachodziła na zuchwę); depresja. W tym okresie kilka razy byłam u lekarza. Poradził mi, żebym po prostu żyła wolniej.

Mając 34 lata, ważyłam 95 kilogramów, wciąż byłam zmęczona, wzdęta i obolała, nie tolerowałam węglowodanów (byłam wtedy na diecie Atkinsa, bo węglowodany przyprawiły mnie o gwałtowne bicie serca; miałam wrażenie, że za chwilę umrę), nie potrafiłam jasno myśleć, zachowywałam się nierozsądnie, a moją głowę wypełniały ciemne chmury (tak objawiała się depresja).

Znowu poszłam do lekarza. Przeprowadziłam się, więc to był inny lekarz, ale on również mi poradził, żebym się nie przemęczała. Powiedziałam, że jeśli będę się jeszcze bardziej nie przemęczać, to równie dobrze mogę położyć się w trumnie. Byłam tak rozczarowana, że zaczęłam płakać (po raz pierwszy, nigdy wcześniej nie płakałam). Prawdopodobnie chcąc się mnie pozbyć, lekarz „pozwolił” mi zrobić badania krwi. Kiedy przyszły wyniki, okazało się, że mam niedoczynność tarczycy. Poczułam ulgę, że wreszcie coś znaleźli (mało wiedziałam).

Lekarz przepisał mi hormon tarczycy, tylko T₄. Bardzo słabo znał się na chorobach tarczycy i od razu kazał mi zażywać wysoką dawkę. Czułam się po tym fatalnie – nie mogłam przejść nawet kilometra, każdy wysiłek pozbawiał mnie tchu i wywoływał dotkliwy ból. W tym momencie nie mogłam już pracować. Mój ówczesny szef był bardzo wyrozumiały, bo do tej pory nie brałam zbyt często zwolnień, tylko zaraz po pracy kładłam się do łóżka. Nie mogłam pracować przez cały rok. Po prostu leżałam na kanapie albo w łóżku i czułam się okropnie.

W najgorszych przypadkach mastopatii piersi stają się twarde jak kamienie. Naturalne wytwórnie jedzenia dla dzieci zachowują się tak, jakby wyniszczała je jakaś trucizna. Hmm.

Zatrucie receptorów jodowych bromem

Zaraz, zaraz. A jeśli konkretna, antyjodowa toksyna rzeczywiście zatrzuwa piersi, jajniki i tarczycę, wypierając z tkanek ochronny jod? Co jeśli ta trucizna utrudnia krążenie płynów i nie pozwala tkankom przyjmować składników odżywczych? A jeśli ta trucizna została wprowadzona do środowiska w latach 70. XX wieku jako składnik środków obniżających palność, pestycydów i dodatków do żywności? Czyżby to była rodzina bromków? Czy brom może powodować skrajne niedobory jodu, pokonując go na poziomie komórkowym? Odpowiedź brzmi: tak.

Taki proces, w którym jeden pierwiastek z grupy halogenków walczy z innym, biochemicy nazywają inhibicją kompetycyjną. Kiedy brom dominuje, jod się cofa. Kiedy brom wypiera jod, dochodzi do niedoboru, w wyniku którego komórki są zatruwane i rozpoczyna się w nich stan zapalny. Badania nad paradygmatem trucizny właśnie się zaczynają, czemu należy przyklasnąć, bo ta postać zatrucia jest odwracalna.

Ilustracja 10

Dominacja bromu prowadzi do niedoboru jodu

Co dzieje się z jodem, kiedy brom przenika ukradkiem do powietrza, gleby, samochodów, materaców itd.?



ilość
jodu
spada

Gdy brom zaczyna dominować, jod wycofuje się z organizmów ludzi i zwierząt.

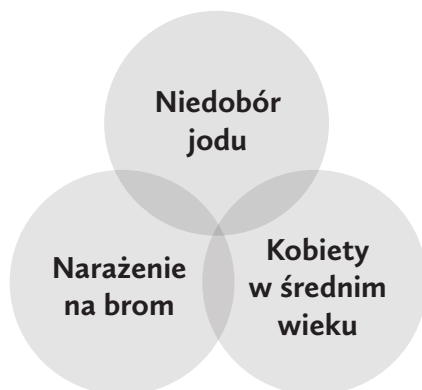
Gdy ilość
bromu
rośnie



Nikt nie zatrzuwa się bromem z dnia na dzień. Zazwyczaj potrzeba lat, zanim dojdzie do nagromadzenia bromków. Bromowane środki zmniejszające palność są określane jako „toksyny trwałe”, co oznacza, że organizm nie metabolizuje ich i nie usuwa tak łatwo, jak inne szkodliwe substancje. Niektóre bromki zasiedlają tkanki i pozostają w nich bardzo długo.

Ilustracja II

Teoria idealnego zbiegu okoliczności dla raka piersi



Początki teorii idealnego zbiegu okoliczności dla raka piersi

Opracowałam teorię idealnego zbiegu okoliczności dla raka piersi, kiedy zauważyłam, że bromowe środki zmniejszające palność i pestycydy zostały wprowadzone mniej więcej w tym samym czasie, kiedy jod w chlebie został zastąpiony przez brom. Wzrost liczby przypadków raka piersi odpowiada temu okresowi.

LYNNE FARROW – wykładowca akademicki i dziennikarka. Przez długie lata zmagata się z licznymi dolegliwościami, takimi jak chroniczne zmęczenie, senność, ból głowy, brak koncentracji, torbiele piersi, otyłość. Pomimo wielu badań, lekarze nie mogli odnaleźć przyczyny jej schorzeń. Wreszcie usłyszała diagnozę – rak piersi. Wtedy postanowiła dotrzeć do bibliotek i archiwów w poszukiwaniu zapomnianych, a może celowo porzuconych metod leczenia. Jej zdumienie z każdym dniem rośnie...

- Światowa Organizacja Zdrowia uznaje niedobór jodu za najłatwiejszą do wyeliminowania przyczynę upośledzeń umysłowych.
- Spożycie jodu od lat 70. XX wieku spadło o 50 procent.
- W tym czasie wzrosła ilość zachorowań na choroby piersi, prostaty i tarczycy, wynikających z niedoboru jodu.
- W latach 1975–2005 liczba przypadków raka tarczycy wzrosła o 182 procent.
- Od lat 70. XX wieku występowanie raka piersi wzrosło trzykrotnie: z jednego przypadku na 23 kobiety do jednego przypadku na 7–8 kobiet.
- Wskaźnik niedoboru jodu jest coraz wyższy, co potwierdzają kolejne pomiary prowadzone przez agencje rządowe.

Lynne Farrow w książce **Jod leczy** przedstawia wieloletnią tradycję stosowania tego zapomnianego pierwiastka w medycynie oraz opisuje historie ludzi, dla których suplementacja jodem stała się początkiem nowego, zdrowszego życia.

Książka dostępna również
w formie e-booka.



ISBN 978-83-60170-81-6

