

# JÓD

## tajomstvo DLHÉHO ŽIVOTA

Celá činnosť ľudského organizmu je spleťou veľmi zložitých biochemických procesov. Veľakrát sme v súvislosti s láskou či sexom počuli slovné spojenia, „hormóny sa búria“, „chémiá zapracovala“ apod. Málokto si však uvedomuje, čo to vlastne znamená.

### Metabolizmus – látková výmena ako súčasť biochemických procesov

Veľmi laicky a zjednodušene povedané, biochemické procesy a látková výmena sú procesy a činnosti jednotlivých orgánov ľudského tela, ktoré z prijímanej potravy a vody vyberajú pre život človeka dôležité prvky, minerály, vitamíny, cukry, tuky, bielkoviny, ktoré spracovávajú, menia na energiu a vyrábajú z nich hormóny. Nepotrebný zvyšok potravy vylúčia z tela von ako odpad. Zmyslom týchto procesov je zabezpečenie energie a fungovania živého organizmu.

### Ako to všetko funguje a súvisí s jódom

Jód zabezpečuje správnu činnosť štítnej žľazy, „zásobárne“ jódu v ľudskom tele. Štítna žľaza odberá jód z krvi a „vyrába“ z neho hormóny, ktoré riadia všetky biochemické procesy v ľudskom organizme. Dalo by sa povedať, že štítna žľaza je generálnym riaditeľom biochemických procesov v živom organizme.

**Základnou funkciou štítnej žľazy je produkovať hormóny, ktoré riadia, regulujú metabolizmus, rast a vývoj tela, ako aj začiatok pohlavnej dospelosti.**

### Zdroje jódu a jeho všeobecný nedostatok

Pôdy a rastliny stredozemných teritórií planéty Zeme neobsahujú jód v dostatočnom množstve. Jód totižto

### Funkcie, ktoré plní jód v ľudskom organizme

- reguluje rast a vývoj človeka
- riadi biochemické a metabolické procesy v ľudskom organizme
- stabilizuje hladinu hormónov
- posilňuje imunitný systém
- podporuje srdcovo-cievny systém
- napomáha pri regulácii hladiny cukru v krvi
- podporuje mozgovú činnosť, zlepšuje pamäť, pozornosť, IQ
- vplýva na nervový systém a psychický stav človeka
- odstraňuje depresiu a celkovú únavu organizmu
- zlepšuje bunkovú výživu
- zabraňuje úbytku energie
- chráni ľudský organizmus pred rádioaktívnym žiarením
- podporuje spaľovanie tukov
- účinne pôsobí na termoreguláciu organizmu
- znižuje vypadávanie vlasov
- zlepšuje štruktúru nechto
- okysličuje, dezinfikuje kožu

Jód je jedným z najdôležitejších, ak nie základným stopovým prvkom, od ktorého závisí celkový zdravotný stav človeka, jeho vývin, rast, vitalita a dožitý vysoký vek v dobrej kondícii a zdraví.

na suši neustále ubúda, pritom jeho potreba neustále rastie. Najprirodzenejším zdrojom jódu sú morské ryby,

riasy a morská voda. Je to dôsledok topenia ľadovcov spred 40 miliónov rokov, kedy väčšina jódu bola splavená do mora. Otázkou je, kde taký životne dôležitý jód získavať a zabezpečiť, aby bol dostupný v dostatočnom množstve a prijateľnej forme všetkým žijúcim tvorom na planéte Zem. Dostatok jódu v ľudskom organizme je

možné zabezpečiť používaním výživového doplnku **JODIS KONCENTRÁT**.

### Nárast spotreby jódu – dôsledok civilizačných procesov

Celosvetovo trpí nedostatkom jódu asi jedna miliarda ľudí. Navyše, priemerný Európan prijíma denne približne len 80 mikrogramov jódu a mal by prijímať 180 a tehotné ženy dokonca až 250 mikrogramov. Ešte alarmujúcejší je fakt, že spotreba jódu by mala stúpať, lebo rastie priamoúmerne rýchlosti nášho života. Je to podobné ako s autom, čím ide rýchlejšie, tým má vyššiu spotrebu benzínu. Napríklad v polovici minulého storočia nám stačilo len 50 mikrogramov jódu, dnes ho potrebujeme pre zdravý život štvornásobne viac. „Rýchlosť“ nášho života je daná životným štýlom modernej, civilizovanej doby. Ide hlavne o stres, riešenie problémov, stály zhon, čo všetko si, žiaľ, ľudia neuvedomujú a vnímajú to ako bežné, dennodenné starosti, k nim však patria aj športová záťaž, tehotenstvo, alkohol, fajčenie apod.

Žijeme aj bez patričného množstva jódu, no neuvedomujeme si, že naše orgány sú veľmi namáhané, naše telo je skôr unavené, opotrebené, že vráskavieme a starneme skôr, ako by sme mali, a choroby sa začínajú u nás prejavovať oveľa skôr, ako by sa mohli. Azda to netreba dokazovať, možno stačí uviesť zopár príkladov. „Starý otec“ si začal sťažovať na prostatu, keď mal 80 rokov. Dnes si na prostatu sťažujú muži už aj po 30-ťke. Kedysi sa začala objavovať obezita u žien v zrelom veku, dnes trpia obezitou mnohé dievčatá už v dospelosti, nevynímajúc aj chlapcov. Podobné je to aj s rakovinou prsníka či črčka maternice a inými civilizačnými chorobami!

### Dôkazy či náhody

Zrejme nie je za naše zdravie zodpovedný len jód. Napriek tomu existujú fakty, ktoré sú ťažko spochybniteľné.

Uvedieme tri rôzne príklady, ktoré nás môžu ubezpečiť o význame jódu pre ľudský organizmus a vyvrátiť tak určité pochybnosti.

Japonci sú mimoriadne inteligentní a vzdelaní, žijú neuveriteľne rýchlo, pritom sa dožívajú v plnej kondícii a zdraví veľmi vysokého veku. Žijú na úzkom, tritisíc kilometrov dlhom ostrove, s ovzduším presýteným jódom z mora, ktorý inhalujú. Navyše, Japonci sú najväčšími konzumentmi surových morských rýb – sushi, a morských rias, ktoré sú najväčším zdrojom jódu. Takto prijímajú až 6 000 mikrogramov jódu denne (Európania len 80).

Mimoriadne vysokého veku, 100 a viac rokov, sa dožívajú aj kazašskí pastieri dobytky a tiež pôvodní obyvatelia Austrálie, Aborigénci. Na rozdiel od Japoncov žijú izolovane od civilizácie, v absolútnom pokoji, bez stresov a náhlenia, žijú teda pomaly, a preto nepotrebujú toľko jódu ako civilizovaný človek.

Mnoho novodobých chorôb, napr. AIDS, vzniklo v Afrike, teda v krajine chudobných ľudí, dožívajúcich sa v mnohých prípadoch veľmi nízkeho veku, trpiacich a umierajúcich hladom. Zrejme nedostatok životne dôležitých minerálov, vrátane jódu a vitamínov, oslabuje ich fyzický stav a imunitu a ich organizmus sa tak stáva veľmi dobrým prostredím pre vznik novodobých chorôb.

**Ďalšími, nepriamymi dôkazmi o význame jódu pre ľudský organizmus by mohli byť niektoré fakty a štatistické ukazovatele. Napr.:**

- stále viac detí sa rodí s priemernou inteligenciou, bez záujmu o štúdium, sú nepozorné, veľakrát obézne, s celkovo oslabenou a obmedzenou fyzikultúrou,
- alarmujúco stúpa počet ochorení civilizačnými chorobami, ktoré sa začínajú prejavovať u ľudí v neustále nižšom veku,
- extrémne progresívne stúpa spotreba rôznych liekov, čiastočne rôznych výživových doplnkov a vitamínov.

Zdravotné dopady na ľudský organizmus z nedostatku jódu z mladosti, dokonca od vývoja plodu v tehotenstve, už nikdy nie je možné nahradiť, no najhoršie je, že deficit jódu z mladosti sa prejaví na zdraví človeka až podstatne neskôr, teda vo vyššom veku! Žiaľ, túto skutočnosť si nikto neuvedomuje!

## Kto vyskúšal JODIS?



### Pavol Hurajt,

olympijský medailista v biatlone Vancouver 2010 a **Matej Kazár**, Majster Európy 2011:

„Jodis sme vyskúšali na odporúčania nášho osobného trénera a s jeho účinkami sme veľmi spokojní.“



### Anastasia Kuzminová,

olympijská víťazka Vancouver 2010 a **Jana Gereková**, bronzová vo Svetovom pohári 2012:

„Jodis nám jednoznačne pomáha s koncentráciou.“



### Ján Dobrik, herceg:

„Pijem ho už niekoľko mesiacov a cítim sa super.“



### Branislav Deák, herceg:

„Odkedy pijem Jodis, texty sa mi učia oveľa ľahšie.“



### Anna Ondrejková,

Predsedkyňa Senior klubu Kremnička:

„Mám 85 rokov a vďaka Jodisu som stále vitálna a plná energie.“



### Lucia Kupčíková a Tijana Krivačević,

hráčky Good Angels Košice, jeden z najlepších klubov v EÚ:

„Sme presvedčené, že vyhrávame aj vďaka Jodisu.“



### Mgr. Peter Kollárik,

kondičný tréner:

„S Jodisom mám skúsenosti najmä v súvislosti s chudnutím. Odporúčam ho všetkým svojim cvičencom.“



### Ing. Vladimír HIADLOVSKÝ, PhD.,

dekan Ekonomickej fakulty UMB v Banskej Bystrici:

„Jodis mi pomohol v boji s ťažkým ochorením.“



### Ing. Kamil Strýčko

Best Bodyguard of The I.B.S.S.A. Seminar Budapest 2008,

konateľ SG Security s.r.o.:

„Jodis som nariadil chlapcom užívať povinne. Teraz naň nedajú dopustiť.“



### Ing. Martin Fedorov, PhD. MBA,

viceprezident golfového klubu:

„Z pohľadu odborníka na výživové doplnky a zdravú výživu môžem Jodis len odporučiť.“

Žiadajte vo svojej lekární

Viac informácií na: [www.jodis.sk](http://www.jodis.sk)

