



TRPÍME NEDOSTATKOM JÓDU!

Nedostatok jódu spôsobuje ľudskému organizmu vážne zdravotné problémy. Alarmujúci stav a skutočnosť, že trpíme nedostatkom jódu, si uvedomili vedci už v polovici minulého storočia. Preto takmer celá Európa už v roku 1956 pristúpila k programu obohacovania kuchynskej soli jódom. Jeho nevýhodou však je, že malé deti a starší ľudia používajú soli menej a navyše, jód zo soli rýchlo vyprchá.

Význam jódu pre celkový zdravotný, fyzický a mentálny stav človeka je nespochybniteľný. Ide o to, že jód je základnou „surovinou“, z ktorej štítna žľaza produkuje dva životne najdôležitejšie hormóny, trijodotyronín a tyroxín. Od nich závisí, či sme malí, alebo veľkí, či sme štíhli alebo obézni, inteligentní alebo mentálne zaostalejší, či sa v zdraví a plnej vitalite dožijeme vysokého veku, alebo budeme v staršom veku odkázaní na lekársku starostlivosť.

Je to preto, že tieto hormóny regulujú v ľudskom organizme všetky biochemické procesy, počnúc metabolizmom. Pokiaľ ich nemá organizmus k dispozícii v dostatočnom množstve, v ľudskom tele nefunguje všetko tak, ako by malo a ľudský organizmus sa správa chaoticky.

Príklad pre ilustráciu a pochopenie – darmo prijíma človek vitamíny, keď organizmus bez jódu nevie, čo má s nimi robiť. Je vedecky preukázané, že človek trpiaci nedostatkom jódu dokáže zužitkovať asi len 30% prijatých vitamínov a zvyšok vitamínov organizmus vylúči z tela von, ako „vec nepotrebnú“. To isté sa deje aj s dôležitými minerálmi. Napr., prijímame vápnik, aby sme posilnili kosti. Žiaľ, bez dostatku jódu a hormónov z neho, sa vápnik neukladá kam má, teda do kostí, ale napr. na pečeni, odkiaľ nám ho potom musia vyoperovať. Najzradnejším v súvislosti s jódom je fakt, že nedostatok jódu, a z toho vyplývajúce zdravotné problémy, si počas bežného života neuvedomujeme. Až napokon, keď je už neskoro, si možno niektorí z nás uvedomíme, že sme nejaký skoro zosťarili, zvráskaveli, nestačí nám dych, pobolieva nás kde tu a rôzne choroby sa u nás prejavili v podstatne skoršom veku, ako to bolo u našich starých, či prastarých rodičov. Pokiaľ si starý otec začal sťažovať na problémy s prostatou po osemdesiatke, dnes je to už po štyridsiatke, ba aj skôr.

Ďalším problémom je, že ľudský organizmus si vyžaduje jódu stále viac a viac. V päťdesiatych rokoch minulého storo-

čia nám stačilo 50 mikrogramov jódu denne. Dnes potrebuje organizmus k tomu, aby riadne fungoval, 180, u tehotných žien až 250 mikrogramov. Je to spôsobené civilizacným pokrokom, životným štýlom, keď dnes žijeme podstatne rýchlejšie, ako v minulosti – počítače, televízia, reklamy, mobilné telefóny, oveľa viac starostí prijímania rôznych nutných informácií, málo pohybu a hlavne stres – to sú hlavné „spotrebiče“ jódu.

Na záver nášho príspevku: Viete, kto sa dožíva najvyššieho veku, v dobrom zdraví, kondícii a vitalite? Japonci. Viete, kto žije „najrýchlejšie“ na svete? Japonci. Kto patrí k najinteligentnejším ľuďom? Japonci. Kto má najnižšiu spotrebu liečiv? Japonci. Kto spotrebúva najviac jódu na svete? JAPONCI, až 3 tisíc mikrogramov, (priemerný Európan len 80). Je to dané tým, že Japonci od nepamäti konzumujú morské riasy a surové morské ryby sushi, ktoré sú najvýdatnejším zdrojom jódu. Preto nedostatkom jódu trpí väčšina vnútrozemských obyvateľov.

Vhodnou alternatívou, ako nahradiť všeobecný nedostatok jódu v našich teritoriálnych podmienkach, je výživový doplnok JODIS KONCENTRÁT, patentovo chránený výrobok s prívlastkom biologicky aktívny jód, ktorý spĺňa všetky parametre európskych noriem. Je vhodný pre všetky vekové kategórie a pohlavia. Je to tekutina bez chuti, voda obohatená prírodnými zložkami jódu, takže ju môžu užívať aj tí, ktorým konzumácia rôznych druhov pokrmov (napr. ryby, riasy, soľ apod.) robí problém. Stačí ho užívať denne v množstve jedna až dve čajové lyžičky denne, a to priamo, alebo pridaním do nápoja či jedla. Je možné ho kúpiť v predajniach racionálnej výživy, fitness centrách, ale hlavne v každej dobrej lekárni.

