

Chronický nedostatek jódu



Populace v České republice a podle dostupných pramenů i v jiných rozvinutých zemích trpí chronickým nedostatkem jódu v potravě. Dostatečný příjem tohoto prvku je zcela nezbytný pro tvorbu thyroxinu – hormonu štítné žlázy. Tento mimo jiné zvyšuje bazální metabolismus (má vliv na hubnutí, vývoj a prokrvení tkání) a metabolismus všech tkání, pochody prakticky ve všech tkáních a je nezbytný pro vývin centrálního nervového systému.

Dokonce i v dospělosti je jedním z významných faktorů řízení CNS – aktivizuje CNS.

Samotný jód se s úspěchem užívá u zánětů horních cest dýchacích jako expektorans, resp. byl používán až do doby než ho vytlačily komerční (a dražší) preparáty. Méně známým efektem jodidů je analgezie, dále pak potlačení zánětů – mnohdy zruší bolesti kloubů, což se projeví např. po dodání kontrastní látky obsahující jód přímo do kloubu před RTG vyšetřením (arthrografie).

Vhodná dávka je alespoň 400 mikrogramů denně u novorozenců a dětí do tří let (pokud nejsou známky předávkování) a 200 mikrogramů u ostatních dětí. V dospělosti je nutná denní dávka 100-200 mikrogramů.

Chronický nedostatek jódu u populace snižuje inteligenci, je jedním z hlavních faktorů vzniku obezity, působí deprese a zvyšuje nemocnost na infekční choroby. Spolupodílí se na vzniku degenerativních změn skeletu.

Budoucí maminka je v posledním trimestru (posledních třech měsících těhotenství) unavená a apatická. Porod proběhne v pořádku, dítě vypadá celkem zdravě, ale jeho psychomotorický

vývoj je poněkud zpomalený. Dítě trpí často záněty horních cest dýchacích, ale maminku příliš nezlobí, tedy se má za to, že je vlastně všechno v pořádku.

Nebo jinak, mladá pacientka tloustne, je jí zima, pokašlává a má špatnou náladu. Tento stav je ale setrvalý, vlastně skoro normální, rozhodně je to obvyklé a není moc co léčit. V zaměstnání to pak vypadá podobně, což by mohlo vysvětlit alespoň tu špatnou náladu, pacientka pak asi zajídal žal z neúspěchů ... a kyne.

Vrátíme-li se k dítěti – to je pak zcela normální, hodně, jen ve škole moc neprospívá, bývá posmutnělé, pokašlává, ale suma sumárum, v porovnání s ostatními spolužáky, je to vlastně obvyklý stav, významně se neliší od ostatních (škola je prý stále náročnější).

• Obsah

Chronický nedostatek jódu	... 1
Zkamenělá loď na ostrově Lanta	... 4
Ledová doba nebo potopa?	... 14
Tesla versus Einstein: Éter a zrození nové fyziky	... 22
Návod pro ty, kteří se chtějí stát andělem ještě za svého života	... 29
Vodík – nejjednodušší prvek a palivo života	... 30
Dědek kořemnář – Tymián	... 32
Aspartám – nejnebezpečnější látka z potravinových aditiv	... 34
EPH – explodující planeta	... 35